



ISPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

A experiência da facilitação em Biodanza

Maria da Conceição Cruz Capela Telo

Orientador de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR VÍTOR AMORIM RODRIGUES

Professor de Seminário de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR VÍTOR AMORIM RODRIGUES

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

2018

Dissertação de Mestrado
realizada sob a orientação
do Professor Doutor Vítor
Amorim Rodrigues,
apresentada no ISPA –
Instituto Universitário para
obtenção de grau de Mestre
na especialidade de
Psicologia Clínica

Agradecimentos

A Dissertação de Mestrado aqui apresentada só poderia ter sido realizada com o apoio de algumas pessoas muito especiais, pelo que gostaria de apresentar os meus agradecimentos a todos os que contribuíram de alguma forma para que conseguisse finalizar este ciclo.

Em primeiro lugar, agradeço ao Professor Victor Amorim Rodrigues pela sua ajuda, continente afetivo, orientação e rigor científico.

Agradeço a todos aos meus companheiros do Seminário de Dissertação que me acompanharam durante este ano pelo seu apoio e ajuda.

Agradeço sobretudo ao meu marido António Telo pelo seu incentivo, ajuda e por acreditar em mim, às minhas amigas; Margarida Ribeiro pela grande ajuda que me deu, assim como a Paula Dantas e Fátima Tavares por me incentivar sempre a concluir este mestrado

Agradeço à minha facilitadora e supervisora de Biodanza- Elsa David que teve um papel essencial na decisão de me tornar facilitadora, pela sua enorme generosidade e capacidade profissional que sempre tão bem me acompanhou. A todos os colegas e amigos da Biodanza também um forte agradecimento. Aos meus queridos alunos da Academia Sénior de Carnide pela sua presença, afeto e permitirem-me pôr em prática o sistema de desenvolvimento humano do Rolando Toro

Um agradecimento muito especial aos 5 entrevistados que com a sua melhor vontade e generosidade concederam-me as entrevistas.

Agradeço à minha família e amigos mais próximos a compreensão e o apoio.

Índice

Agradecimentos	iii
Lista de Tabelas	vi
Lista de Figuras.....	vi
Lista de Gráficos.....	vi
Lista de Quadros	vi
RESUMO.....	vii
INTRODUÇÃO.....	8
1.ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	9
1.2. Facilitadores de Biodanza	13
Junto seguem algumas citações de Rolando Toro sobre este tema:.....	13
1.3. Modelo Teórico da Biodanza.....	14
1.4 A contribuição de Rogers, para o modelo teórico da Biodanza.....	17
1.5 Formação de um Facilitador	19
1.6 O que é um facilitador de Biodanza e quais as suas características.....	20
1.7 Em que consiste uma sessão de Biodanza	20
1.8 Duração da Sessão de Biodanza	20
1.9 Estrutura da Sessão de Biodanza	21
2. MÉTODO	26
2.1 Participantes.....	31
2.2 Instrumentos.....	31
3. RESULTADOS.....	34
3.1 Descrição da Estrutura Geral de Significado nos 5 Participantes.....	34
3.2 Constituintes Essenciais da Estrutura Geral de Significados e Variações Empíricas.....	35

4. DISCUSSÃO	36
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	39
ANEXOS	43
APENDICES.....	63

Lista de Tabelas

Tabela 1 Caraterização dos participantes.....	30
Tabela 2 Estrutura do significados.....	33
Tabela 3 Constituintes essenciais da estrutura de significados.....	34

Lista de Figuras

Figura 1 . Modelo teórico da Biodanza.....	16
Figura 2 Sala de aula.....	22
Figura 3 Os 5 passos da análise da entrevista.....	33

Lista de Gráficos

Gráfico 1 Curva de aula.....	20
------------------------------	----

Lista de Quadros

Quadro 1 Blocos da entrevista.....	31
------------------------------------	----

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo a compreensão e a descrição da experiência subjetiva de cinco sujeitos que optaram por se tornarem facilitadores de um sistema de desenvolvimento humano designada por Biodanza. Assim, é através da vivência e dos sentimentos dos facilitadores, que se visa investigar o sentido da experiência deste fenómeno, sendo um processo que envolve uma sucessão de etapas que serão devidamente abordadas na pesquisa. O método aplicado insere-se numa investigação qualitativa de natureza fenomenológica, o método fenomenológico de Amedeo Giorgi, no sentido de se alcançar uma descrição final com os constituintes essenciais e invariáveis desta experiência subjetiva. A amostra é constituída por 5 participantes facilitadores de Biodanza que vivenciam esta experiência.

Palavras-chave: Biodança, método

fenomenológico

ABSTRACT

The research aims the comprehension and the description of the quality a subjective experience of 5 participants, which became Biodanza facilitators. Through the

facilitators experience and feelings, we wanted to research the sense of experience in this phenomenon, which consists in a process, involving several stages, that are addressed in the research. The method used is a phenomenological qualitative research, Amadeo Giorgi phenomenological research, to achieve a final description of essential components and unchangeable features in this subjective experience. The sample used practitioners (Biodanza facilitators) which lived this Experience.

Key-words: Biodanza, Phenomenological method

INTRODUÇÃO

O presente estudo foi realizado no âmbito da cadeira de Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia Clínica do ISPA - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, tendo como finalidade, a descrição e a compreensão da experiência subjetiva da facilitação em biodanza.

A investigação é fundamentada no método de Amedeo Giorgi, constituindo um estudo qualitativo e fenomenológico.

A razão pessoal subjacente à escolha do tema prende – se com o facto de a investigadora ser facilitadora de Biodanza em supervisão. Encontrou a paixão (Biodanza) e conseqüentemente o tema e a sua paixão- a experiência da facilitação em Biodanza.

O objetivo desta investigação é a descrição e compreensão da experiência subjetiva de 5 sujeitos que a certa altura optaram por se tornarem facilitadores de um sistema de desenvolvimento humano designado por Biodanza (a dança da vida.), Este caminho envolve múltiplos processos (sucessão de etapas), como por exemplo o contato inicial da pessoa com a biodanza, a adesão com

A experiência da Facilitação em Biodanza

muito significativa (paixão) a este sistema que leva a pessoa a sentir benefícios muito significativos e a permanecer enquanto participante, o que diferencia estas pessoas de uma maioria que não permanece, o que leva as pessoas a frequentar o Curso de Formação de Facilitadores. Das pessoas que frequentam esse curso só uma parte é que toma a decisão de ser facilitador de biodanza e arranjar um grupo de alunos.

Importa aqui identificar as adversidades, as privações, as interrogações, hesitações, etc. Alguns destes após criarem um grupo conseguem ultrapassar o período crítico de arranque do grupo e conseguem após serem titulados criarem outros grupos. Agora importa entender como é que o facilitador sente a sua experiência, como é que ele a avalia e o que implica para ele todo este processo. A biodanza sendo um sistema de desenvolvimento humano que assenta no movimento, na música, na dança, no toque, na carícia, os elementos verbais são muito limitados devido a esse facto torna-se muito interessante analisar a Biodanza através do método fenomenológico. Entretanto Rolando Toro o fundador deste sistema e que o difundiu por quase todo o Mundo utilizou uma linguagem própria e um modelo teórico apropriado. Assim a

biodanza surge por duas vias. Por um lado, no que se refere à experiência da formação do facilitador e por outro nas expectativas criadas quanto às possibilidades de evolução deste sistema e dos processos que envolvem as dinâmicas de grupo.

Naturalmente que para que existam hipóteses de validação, haverá necessidade de aferir resultados, mesmo considerando que toda a investigação nesta área se baseia em investigação qualitativa, logo haverá necessidade de desenvolver estudos empíricos na área, para verificar as hipóteses de evolução no processo formativo do facilitador.

1.ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Tendo em consideração que o objetivo de estudo foi a experiência da facilitação em Biodanza, houve necessidade de analisar o modelo teórico proposto por Rolando Toro (o fundador da Biodanza) e analisar a possibilidade de verificar como o modelo de Toro se inspira no quadro teórico da psicologia fenomenológica.

A Psicologia Fenomenológica estuda a vivência intencional e assume que o objeto intencional não pode ser analisado sem ser

A experiência da Facilitação em Biodanza

acompanhado pela análise da consciência intencional.

Para a fenomenologia a análise da consciência intencional tem como pressuposto que a consciência precede o mundo natural. O fenómeno, não consiste em objeto de uma experiência, mas a forma de surgimento do objeto, isto é a vivência intencional em que este surge.

A Psicologia Fenomenológica pretende investigar a experiência vivida dos sujeitos analisando como é que os objetos são dados à consciência e em que consiste a experiência desses fenómenos.

Trata-se de investigar processos subjetivos, bem como a forma como se constrói a natureza da objetividade.

Giorgi & Sousa (2010) citam Husserl (1859-1938) e a forma como este menciona a construção do posicionamento fenomenológico do investigador. Para conseguir atingir o processo de redução fenomenológica, é necessário neutralizar atitudes dogmáticas do investigador e embora não se neutralize o contributo da consciência, deve o investigador saber retirar unidades de significado psicológico, (APENDICE D) saber verificar mudanças de sentido no discurso, para entender em

que medida as experiências vividas contribuem para uma forma de consciência do entrevistado. A atitude não dogmática do investigador é conseguida, através de exercício e de treino e serve para evitar uma visão naturalista (Giorgi & Sousa, 2010,P.51). O objetivo é suspender conhecimentos prévios acerca do entrevistado. A atitude não dogmática não é utilizada para fazer provocar uma análise do interior do sujeito, antes pretende criar neste uma atitude reflexiva acerca da forma como os objetos se apresentam na sua consciência e através deste processo possibilitar processos de transformação pessoal, processos que possibilitam caminhar em frente, tal como interpretados por Rogers (1983,2009).

Uma vez assumida a atitude não dogmática é necessária proceder à redução fenomenológica e através desse procedimento é possível verificar a “subjetividade do ato intencional, o que permite que o objeto apareça do modo como é dado no acto intencional” (Giorgi & Sousa, 2010: 52). A redução fenomenológica pressupõe que os atos e os objetos surgem na consciência, através de um processo de redução e não são os atos

A experiência da Facilitação em Biodanza

de consciência que surgem de forma reduzida.

A prática da Biodanza, tal como concebida por Rolando Toro, pretende criar a possibilidade de seguir em frente, dar uma direção a si próprio, através da compreensão da subjetividade pessoal.

1.1 Definição do Sistema de Biodanza

A abordagem do Sistema de Biodanza está intrinsecamente ligada ao seu criador - Rolando Toro Arañeda (designado adiante por Rolando Toro), que nos anos seguintes à Segunda Guerra Mundial, desenvolveu as ideias que o levaram a criar este sistema. Nasceu no Chile na cidade de Concepción, no ano de 1924 tendo falecido em Santiago do Chile em 2010. Trabalhou em hospitais psiquiátricos, com pessoas com transtornos a nível psíquico.

Foi Professor do Ensino Básico e de Psicologia da Educação, Antropólogo, Poeta e Pintor, Candidato ao Prémio Nobel da Paz em 2002, enquanto trabalhava como Membro Docente do Centro de Estudos de Antropologia Médica da Escola de Medicina da Universidade de Santiago do Chile.

Em 1965 nasceu a Biodanza, sendo inicialmente designada como Psicodança. Rolando Toro iniciou os seus primeiros trabalhos ao nível da Psicodança no Hospital Psiquiátrico de Santiago do Chile com pacientes do foro psiquiátrico. Nessa altura era Membro Docente no Centro de Estudos de Antropologia Médica da Escola de Medicina da Universidade do Chile. Pretendia com esse trabalho humanizar a Medicina. Foram assim utilizadas várias abordagens em psicoterapia, tais como; a psicoterapia centrada na pessoa (Carl Rogers), o Psicodrama, a Arte terapia (Pintura e Teatro) etc. Durante as sessões iniciais de dança com os pacientes psiquiátricos, Rolando Toro refere *"observei que certas músicas tinham efeitos contraproducentes, pois os conduziam com facilidade a estados de transe. Nesses casos, as alucinações e delírios acentuavam-se e podiam durar vários dias. Indubitavelmente, os enfermos que, por definição, têm uma identidade mal integrada, dissociavam-se ainda mais quando realizavam certos tipos de movimento. Selecionei, então, músicas e danças que pudessem reforçar a identidade. Propus também exercícios de contato para dar limite corporal e coesão.*

A experiência da Facilitação em Biodanza

O resultado foi claro: muitos enfermos elevaram seu juízo de realidade, diminuíram as alucinações e aumentou a comunicação. " (Toro, 1991, p. 5-6).

Em 1971, Rolando Toro foi para Buenos Aires onde aprofundou os trabalhos de Psicodança.

Em 1978 foi substituído o nome de Psicodança por Biodanza, devido ao desenvolvimento de um modelo que evoluiu progressivamente de uma visão Antropocêntrica para uma visão Biocêntrica. Toro fixou-se em São Paulo nesse mesmo ano, permanecendo até 1989. Em São Paulo organizou e aprofundou a teoria da Biodanza a partir de um referencial biocêntrico. Em 1983 estruturou o modelo teórico da Biodanza. A sua vida foi pautada pelo prazer de viver, desenvolver conhecimentos e facilitar a expressão do ser humano. Dedicou – se até à sua morte (16 de Fevereiro de 2010) com todo o seu melhor empenhamento a formar facilitadores e a espalhar a Biodanza no Mundo.

A Biodanza é um sistema de desenvolvimento humano orientado para o estudo e o fortalecimento da expressão das potencialidades humanas, através da

música, exercícios de comunicação em grupo e vivências integradoras. De acordo com Toro (1979): "*a base conceptual da Biodanza provém de uma meditação sobre a vida, ou talvez do desespero, do desejo de renascer de nossos gestos despedaçados, de nossa vazia e estéril estrutura de repressão. Poderíamos dizer com certeza: da nostalgia do amor.*"

Vejamos uma outra definição de Biodanza mais recente;

"Sistema de integração afetiva, renovação orgânica e reaprendizagem das funções originárias da vida, baseado em vivências induzidas pelo movimento, pela música, dança e canto, e por situações de encontro em grupo" (Rolando, 2012; Sarpe, 2014).

Segundo Góis (Psicologia Clínico- Comunitária, p 39)

" Integração afetiva - significa a integração sutil e plena entre percepção, motricidade, afetividade e funções viscerais, considerando a afetividade como núcleo integrador.

Renovação orgânica - manutenção dos processos de renovação e regulação das funções biológicas, gerando mais neguentropia e mais complexidade;

A experiência da Facilitação em Biodanza

Reaprendizagem das funções originárias de vida - expressão e fortalecimento de um estilo de viver, enraizado nos potenciais genéticos de vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência; significa resgatar a vida instintiva como fluxo propulsor e orientador do viver."

O desenvolvimento dos potenciais genéticos dentro de um contexto ecológico, reativa as funções originárias de vida (capacidade de amor, alegria, coragem de viver).

O método da Biodanza

O método da biodanza estimula a parte saudável dos seus praticantes que pretendam obter um processo de desenvolvimento pessoal, através de movimentos expressivos combinados com música e efetuada e conduzida em grupo. A biodanza pretende estimular a alegria de viver, o prazer e o sentir-se intensamente vivo numa experiência com os outros participantes no " aqui e agora" e progressivamente ao longo da vida.

Tem por base o conceito de vivência "Uma experiência vivida com grande intensidade por um participante no momento presente « (...) (Toro, 2000, p.25) através das experiências do " aqui e agora" os participantes têm

a oportunidade de estabelecerem um contato consigo próprios e com as suas próprias emoções, sentirem o corpo e expressarem a sua identidade (Toro 2000) O objetivo central da Biodanza é a expressão da identidade, um conjunto de qualidades essenciais, que dão à pessoa a sua singularidade.

Dentro dos sistemas de desenvolvimento humano, a Biodanza posiciona-se como um sistema baseado em várias ciências humanas: Antropologia, Etologia, Biologia, Medicina, Psicologia, Sociologia.

Quais são os efeitos da Biodanza?

Os efeitos globais da Biodanza, desde que esta seja praticada de uma forma regular (em sessões de integração, de aprofundamento ou de radicalização das vivências) durante um determinado período de tempo, sendo a periodicidade uma vez por semana, possuem efeitos terapêuticos, tanto a nível psicológico como físico junto dos seus praticantes. Diversos investigadores referem resultados como por exemplo no tratamento da fibromialgia “Carbonell-Baeza et al. (2010) referem uma investigação em que o objetivo era determinar os efeitos após 3 meses de intervenção da Biodanza em

mulheres com Fibromialgia. As conclusões deste artigo foram que após 3 meses de prática, uma vez por semana, foi possível registar melhorias quanto à dor, composição corporal e impacto geral nesta patologia específica

Outro artigo de Gianelli et al. (2015) menciona a melhoria do bem estar subjetivo, diminuição de stress e alexitimia. Stuck et al. (2009) mencionam nas suas investigações a melhoria da autoregulação dos pacientes através da autoexpressão, em conjunto com música.

Helfemsteller (2017) aborda o stress dos estudantes e a capacidade de autoregulação através da Biodança. Stueck et al. (2012) Os efeitos da intervenção em grupos de água quente. Reis (2013) aborda a Biodanza como um sistema terapêutico no seu artigo “Subjetividade e experiência do corpo na Biodança”

1.2. O que é um Facilitador de Biodanza?

É utilizado o termo de Facilitador pelo facto de evidenciar com mais clareza a função de tornar o processo “de dançar a vida” mais simples e mais fácil. Podia também ter sido considerado o termo de Professor ou

Coordenador mas não estaria tão adequado a esta função. O facilitador facilita expressões, processos, fluxos de energia bio psíquicas e não propriamente conteúdos; maneja movimentos; facilita situações e expressões. A facilitadora também passa por mudanças no seu processo pessoal e de facilitação.

Uma das funções de um facilitador é entrar precisamente no fluxo do grupo e facilitar de uma forma progressiva apoiando e estimulando os participantes a expressar os seus potenciais.

Junto seguem algumas citações de Rolando Toro sobre este tema:

- *Lo que nosotros estamos dando con la Biodanza es lo que las personas más necesitan: salud, vitalidad, alegría, energía disponible para poder disfrutar de todo lo que el mundo nos ofrece, es decir, una disposición amorosa. Sentir que somos parte del universo, que la vida tiene sentido, que es sagrada y que vale la pena vivir.*
- *Biodanza más que una profesión es una Misión.*
- *Más allá de ser buenos facilitadores, no se olviden nunca de que están en una Misión de cambio del mundo.*
- *Los profesores de Biodanza tienen que estar empapados de todas las*

manifestaciones culturales: música, danza, teatro, cine, poesía y artes plásticas.

- *El maestro de Biodanza debe tener en cuenta siempre en sus aulas la Progresividad, la Autorregulación y el feedback de los participantes. (Rolando Toro)*

1.3. Modelo Teórico da Biodanza

1. O Modelo Teórico da Biodanza é um modelo sistémico, que integra conceitos de diferentes áreas científicas e que promove uma visão biocêntrica.

2.O modelo introduz diferentes variáveis (conceitos) que nos são apresentados individualmente e em interação.

3.O processo de interação aponta para o funcionamento em simultâneo de estados biológicos e físicos. Atividade/reposo e vigília/sono.

4. Os principais conceitos a reter são:

- Inconsciente Vital (Toro) – “ *O Inconsciente Vital foi criado por Rolando Toro e se refere á inteligência norteadora que permite a manutenção de todos os processos vitais. Esse psiquismo norteador direciona a solidariedade celular, os fenómenos de defesa dos nossos organismos, as precisões de ritmo e inter-relações que garantem a vida. A partir de*

estados regressivos, das carícias, de vivências de conexão com a natureza, resintonizamos essa inteligência vital.

- Inconsciente Pessoal (Freud) – “ *O Inconsciente Pessoal se refere á história individual, aos condicionamentos incorporados e conteúdos que ficam reprimidos durante o processo de aculturação. Ele também engloba as disposições institucionais herdadas, que Freud denomina pulsões. Encontramos, portanto, nesse inconsciente o resultado do conflito entre o princípio da realidade e o princípio do prazer, onde os impulsos que não ultrapassam a barreira da censura do nosso Superego tem seu destino nos porões do nosso Inconsciente Pessoal. Para Freud, ele é um caldeirão efervescente de desejos, alguns deles nunca chegam à luz da consciência*”

- Inconsciente Coletivo (Jung) – “ *O Inconsciente Coletivo foi teorizado por Jung, discípulo de Freud e autor da teoria analítica. Ele propõe que o nosso inconsciente contém núcleos psíquicos que representam os nossos instintos: “ os arquétipos são formas pictóricas dos instintos, aptidões imaginárias da psique. Esses núcleos garantem a expressão de capacidades humanas que asseguram a*

A experiência da Facilitação em Biodanza

preservação da nossa espécie. Os arquétipos aparecem como símbolos, que apesar de se modificarem através das culturas e dos tempos, tem o poder de evocara mesma expressão no humano. Arquétipos são universais. O inconsciente Coletivo neuma descrição metafórica, “ a biblioteca da espécie””(Tavares, D)

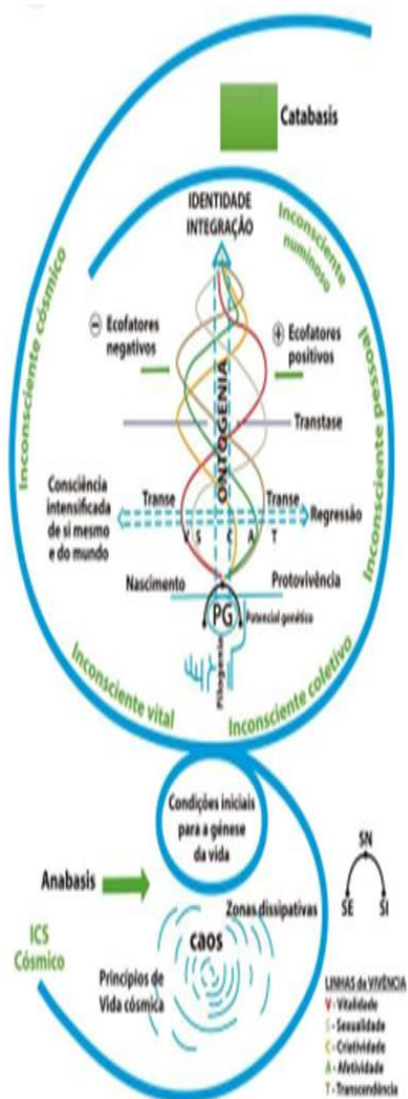
A análise da figura, permite verificar a forma como são estruturadas as seções, partindo da apresentação do tema teórico, até à realização dos exercícios.

A capacidade para estruturar a aula, aponta para uma preparação prévia por parte do facilitador, para conseguir envolver os praticantes no processo.

De acordo com Rolando um dos objetivos da biodanza é a integração e expressão da identidade (identidade de uma forma resumida é o potencial que cada ser humano traz com a sua herança genética)

A expressão deste potencial genético verifica – se através de cinco canais que Rolando Toro designou como linhas de vivência.

Figura 1- Modelo Teórico da Biodança



Fonte: Santos (S/D)

A experiência da Facilitação em Biodança

“ a vitalidade refere- se à capacidade de agir, ao ímpeto vital, ao estado global de saúde;

Sexualidade a capacidade de desfrutar, escolher, sentir prazer;

Criatividade expressar conteúdos internos e produzir mudanças na vida superando padrões de mecanização;

Afetividade – capacidade de vínculo, de sentir-se afim a todo o ser vivo, de cuidar e ser cuidado;

Transcendência a capacidade de perceber a vida de forma ampliada, a percepção da sacralidade e o pertencimento a uma totalidade cósmica (Tavares, D. Modelo Teórico da Biodanza- uma visão onto- bio- cosmológica)

5 – O processo de interação deve ser avaliado em termos de Eco e Cofatores, ou seja através da interação da singularidade individual com fatores ambientais (integração no meio)

Os ecofatores que são fatores ambientais, poderão estimular ou bloquear os potenciais durante as fases do ciclo vital. No fundo ecofatores são as relações que a pessoa estabelece ao longo da sua existência. Nós somos através do outro (porque o outro é testemunha).

Cofatores são fatores endógenos e químicos (hormonais, neurotransmissores, nutrientes) que influenciam a expressão dos genes.

Rolando defendeu algo que nunca tinha sido proposto;” a ativação da expressão genética a partir da deflagração de hormônios e neurotransmissores naturais, mediante a estimulação de emoções específicas”(Tavares, D. Modelo Teórico da Biodanza- uma visão onto- bio- cosmológica).

1.4 A contribuição de Rogers, para o modelo teórico da Biodanza

A análise do modelo teórico da Biodanza, tal como apresentado por Toro, direcionamos para a interpretação de Rogers, sobre o papel da psicoterapia e a construção do modelo de relacionamento entre terapeuta e paciente, que pode ser transposto para a relação facilitador- praticante de Biodanza, embora com as explicitações necessárias entre as especificidades dos processos formativos do psicoterapeuta e do facilitador.

Como pressuposto verificamos que de acordo com a visão de Rogers, a experiência é a suprema autoridade (Rogers,2009,p. 47) e que o papel do

A experiência da Facilitação em Biodanza

psicoterapeuta é a priori manter uma atitude calorosa, positiva e receptiva, uma abertura à realidade. Este investigador chama a atenção para a necessidade de abertura à realidade, em que não se pretende “remediar situações”, mas ajudar à transformação e construção de uma atitude direcionada para o futuro no seu paciente.

Rogers subscreve a posição de Kierkegaard (1813-1855) que afirmava, que a forma mais profunda de desespero, é a escolha de ser outra pessoa, que não seja ela própria (ibidem,140). Assim sendo o processo terapêutico pretende conduzir a uma aceitação consciente, de cada um, processo esse, que é possível ser construído através de sete passos específicos, que são:

- 1-a quebra da não-aceitação pelo paciente;
- 2-a construção de um jogo terapeuta/paciente, que conduz à aceitação em participar,
- 3-a construção da empatia entre os dois protagonistas, que conduz à abertura do paciente,
- 4-uma fase de distensão face a juízos anteriores por parte do paciente,

- 5- Passagem a uma fase de expressão livre de sentimentos
- 6-a criação da capacidade de encarar a experiência vivida, na sua subjetividade e não com um construto que se revela através de um sentimento.

(ultrapassados estes passos, Rogers afirma ser possível que o paciente deixe de ver o Eu como um objeto, mas antes como um processo construído através de vivências)

- 7- Inicia-se o processo de comunicação entre o terapeuta e o paciente.

O papel da terapia é aqui encarado como a possibilidade de que o paciente caminhe, em direção a uma aceitação pessoal, que começa a ter confiança na sua possibilidade de evolução. O paciente começa a ter noção de como os seus problemas o afetam e não desiste de contribuir para a sua evolução pessoal.

Quando o paciente fica capacitado para assumir a sua própria direção, a experiência passa a fazer parte do passado, adquire a capacidade de ter conhecimento dos seus próprios impulsos, desejos e reações subjetivas (Maslow,1964, citado por Rogers, 2009, p. 209).

O caminho para o autoconhecimento, é possibilitado pela aceitação que o indivíduo faz de si próprio, sem se retrair.

Neste modelo de psicoterapia, considera-se a existência de um processo em que se aumenta a abertura à experiência, se aumenta a confiança no organismo, com vista a chegar a um comportamento satisfatório. Permite-se ao organismo, com total participação da consciência, considerar cada estímulo, cada necessidade, cada exigência.

Nesta perspectiva a psicoterapia é um processo de aprendizagem pelo paciente, que o auxilia a atingir uma vida plena, que é sobretudo um processo de transformação.

Este modelo humanista não afasta o investigador da noção, de que é necessário continuar a investigar sobre as transformações verificadas no paciente, após a psicoterapia, e da necessidade de utilizar escalas de medida, cujos resultados possam contribuir para a consolidação e avanço científico nos processos que compõem a psicoterapia.

Após esta análise pensamos que se torna mais fácil, compreender a visão de Toro acerca do papel que a Biodanza possa desempenhar, no sentido de trazer novas

experiências ao praticante, com o auxílio do facilitador. A busca de novas experiências, que contribuam para o autoconhecimento e aceitação de experiências vividas, numa busca de transformação pessoal, são caminhos que a Biodanza aponta aos seus praticantes e que em termos de processo.

1.5 Formação de um Facilitador

A formação do facilitador de Biodanza tem, de acordo com o Sistema Rolando Toro, uma duração mínima de três anos, consistindo em 36 módulos mais oito temas teóricos complementares, conferências sobre temas teóricos relacionados com o Sistema Biodanza, relatório teórico referente ao tema de cada Maratona, condução de grupos sob supervisão no terceiro ano (com um mínimo de oito aulas supervisionadas) e apresentação de uma monografia com o fim de obter o grau de titular.

Esta formação só por si constitui “*um processo*” na abordagem literal da palavra.

Cada maratona é constituída por uma parte teórico-vivencial, nos quais o aluno dedica um fim-de-semana por mês à sua formação. Com base em material didático previa

A experiência da Facilitação em Biodanza

mente distribuído, os alunos recebem duas partes teóricas por cada dia, lecionadas por um facilitador didata, qualificado no tema do módulo em questão (EBP, s/d). No entanto, esta é uma formação também, e mesmo eminentemente, vivencial. Mais do que apreendidos, os temas devem ser vivenciados e interiorizados. A abordagem está em linha com a metodologia da aula de Biodanza, onde é apresentada antes da parte vivencial da aula a parte teórica referente ao tema da mesma. Nos três anos que constituem a sua formação, os alunos percorrem um processo de amadurecimento e crescimento humano, interiorizando e partilhando os conceitos, princípios e valores da Biodanza.

Atualmente existem em Portugal Continental e ilhas cerca 90 facilitadores de Biodanza, contemplando aproximadamente mais de 3 000 pessoas a praticarem biodanza. (Vasconcelos, 2018)

Os Facilitadores dividem – se em:

- Didatas (que recebem uma formação complementar sendo credenciados para fazerem supervisão das sessões dos seus supervisionados como igualmente para darem apoio as monografias de titulação, sendo também formadores na Escola de Biodanza)

- Titulados (que concluíram o Curso da Escola de Biodanza e apresentaram a monografia)

´- Em supervisão (e que podem ainda não ter concluído o Curso de Formação e não terem entregue a monografia mas já facilitam um grupo).

Existe a Associação Portuguesa de Facilitadores de Biodanza SRT (APFB) onde se encontram associados a maioria dos Facilitadores.

1.6 Em que consiste uma sessão de Biodanza

Uma sessão de Biodanza é uma cerimónia de transformação interna através da vivência. Consiste num processo de integração da identidade nos seus aspetos viscerais e comportamentais. Requer o cumprimento de certas exigências como cerimónia que é. A privacidade é uma condição essencial e indispensável para a sua realização. Deverá ser sempre feita em grupo e deverá ser realizada numa sala que reúna boas condições de espaço, de acústica e não deverá ter espelhos, a limpeza do chão é indispensável, já que a biodanza pratica-se descalço.

A experiência da Facilitação em Biodanza

As sessões de Biodanza constituem-se em 3 grupos;

1. Grupo de iniciação – são dirigidas a pessoas que têm pouca ou mesmo nenhuma experiência em Biodanza e tem como objetivo iniciar o processo de integração

2. Grupo de Aprofundamento – pretende elevar o grau de intensidade vivencial (cuja frequência depende da opinião do supervisor)

3. Grupo de Radicalização de Vivências – o objetivo é estabilizar as mudanças profundas já obtidas.

1.8 Duração da Sessão de Biodanza

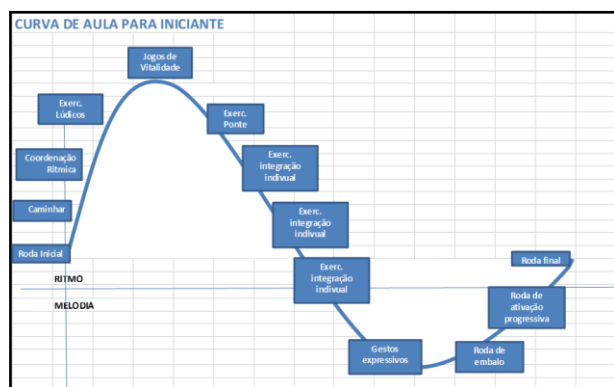
A sessão de Biodanza realiza-se uma vez por semana.

A duração de uma sessão de Biodanza é de duas horas (contando com as suas duas partes: teórica e vivencial)

Nos cursos semanais de Aprofundamento e Radicalização de Vivências pode-se chegar a uma duração máxima de duas horas e meia.

Numa “aula aberta” que tem por objetivo dar a conhecer a Biodanza, a duração média total (teoria e prática) pode ser de uma hora e meia.

Gráfico 1 - Curva de aula para iniciante



Fonte: Garcia

1.9 Estrutura da Sessão de Biodanza

Uma sessão de Biodanza é constituída por duas partes: Teórica e Vivencial.

A parte teórica é introduzida logo no início da sessão onde através de uma breve explicação pretende-se criar a motivação para dançar, assim como enquadrar o Sistema Biodanza num contexto teórico e filosófico amplo.

Esta abordagem teórica deve focar, que a Biodanza não é apenas um conjunto de exercícios com música ou um sistema convencional de expressão de emoções mas sim, um processo de mudança e desenvolvimento das potencialidades humanas. *Trata-se de aprender a “dançar a vida” e descobrir o prazer de viver.* (Toro)

Exemplos de temas teóricos:

- Definição de Biodanza
- Prioridade da Vivência sobre o pensamento e a palavra
- Modelo Teórico de Biodanza
- Linhas de Vivência –
- Princípio Biocêntrico
- Mecanismos de Acção de Biodanza
- Inconsciente Vital
- Conexão com a Vida

Os temas devem ser apresentados de uma forma progressiva nas aulas semanais, reservando sempre um espaço de tempo em cada sessão não só para responder às questões, como também para ouvir as partilhas dos alunos referentes às vivências que sentiram na última aula.

A parte teórica é realizada sempre no início da sessão e tem uma duração de trinta minutos.

A vivência ou a parte prática consiste numa sequência de exercícios e as suas respetivas músicas assim como as consignas que induzem vivências singulares.

A consigna é uma explicação breve que o facilitador dá ao grupo sobre o exercício

que se vai realizar. Os elementos da consigna são os seguintes:

1. Nome do Exercício
2. Modo de realizá-lo e demonstração
3. Efeito do Exercício sobre o organismo
4. Importância do exercício como fonte de vivência determinada e sua projeção existencial.

Em linhas gerais os exercícios de Biodanza estão estruturados para estimular os três níveis de conexão com a vida, evocando vivências de conexão consigo mesmo, de comunhão com os semelhantes e de identificação com o todo.

A maior parte dos exercícios faz-se com música selecionada conforme critérios precisos. As músicas utilizadas são do reportório de Biodanza tendo sido estudadas e experimentadas (catálogo CIMEB)

A Biodanza não é autoritária, portanto, se um aluno não deseja participar num exercício, o facilitador respeita essa decisão.

A importância da partilha verbal

A partilha verbal é o momento em que os alunos são convidados a falar sobre as emoções vivenciadas na última aula. Trata-

se sempre de um convite sobre o que sente ou sentiu, evitando julgamentos, interpretações ou mesmo justificações. Falam sempre na primeira pessoa permitindo-lhe assim assumir e expressar a sua identidade e muito importante a responsabilidade do que sente.

Nenhum aluno é obrigado a falar, o respeito pela liberdade, ritmo, momento e possibilidades de cada um, é regra de ouro.

Rolando Toro ao explicar este momento de partilha afirma que se trata de uma “*fenomenologia falada*” e um espaço onde o aluno: “descreve alguns aspetos íntimos, pessoais e que constituem uma revelação dos processos mais relevantes de sua experiência interior durante o exercício.” (Toro, 2002)

Esta fenomenologia falada permite a célebre inversão epistemológica de que nos fala Toro (2012), partir da vivência para a consciência, da vivência para os significados, resgatando assim a unidade entre o sentir, pensar e agir.

Segundo Toro (2002) o relato de vivências tem funções muito importantes, permitindo uma conexão consigo mesmo, com o outro e com o todo.

Permite reviver emocionalmente uma vivência já experimentada, incluindo elementos de consciência válidos para si mesmo;

Criar vínculos de sinceridade e comunhão com os outros participantes do grupo, ao expressar algo de íntimo, pessoal, ao “arriscar” expor-se, revelar-se.

Compartilhar com o grupo uma experiência interior, embora possa conter uma componente de função catártica, gera um efeito de profunda conciliação com o mundo;

A partilha verbal constitui um ato de generosidade.

Ao relatar as vivências o aluno gera um processo de duração do significado da própria vivência no tempo. Através da linguagem manifestam-se componentes simbólicas que aumentam a consciência da experiência vivida (Toro, 2002).

Daqui se depreende não só a importância da partilha vivencial, mas também das atitudes do Facilitador, e do ambiente nutridor que irá permitir a construção de um continente afetivo fundamental para a consolidação e evolução dos alunos. Só um ambiente acolhedor, de aceitação, de qualificação e não julgamento, poderá gerar partilhas autênticas e generosas. Toro teve a intuição que essas atitudes são

exatamente as preconizadas por Carl Rogers.

Figura 2- Sala de aula



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Araneda, Rolando Toro (s/d). Aplicações e extensões de biodanza. Curso de Formação Docente de Biodanza. Apostilha da Escola de Biodanza SRT Lisboa.

Araneda, Rolando Toro (2014). *Biodanza y los 4 elementos*. Santiago: Ed Cuarto Proprio.

Araneda, Rolando Toro (2009). *Biodanza. Espacio Indigo*. Santiago: Ed Cuarto Proprio.

Araneda, Rolando Toro (s/d) Contacto e carícias. Curso de Formação Docente de

A experiência da Facilitação em Biodanza

- Biodanza. Apostilha da Escola de Biodanza SRT Lisboa.
- Araneda, Rolando Toro (s/d). Definição e modelo teórico da biodanza. Curso de Formação Docente de Biodanza. Apostilha da Escola de Biodanza SRT Lisboa.
- Araneda, Rolando Toro (s/d). Educação biocêntrica. Curso de Formação Docente de Biodanza. Apostilha da Escola de Biodanza SRT Lisboa.
- Araneda, Rolando Toro (2014). *El principio biocêntrico. Nuevo Paradigma para las ciencias humanas. La vida como matriz cultural*. Santiago: Ed Cuarto Proprio.
- Araneda, Rolando Toro (2012). Lista Oficial de exercícios, músicas e consignas., International Biocentric Foundation. Centros de Investigação de Músicas e Exercícios de Biodanza CIMEB.
- Araneda, Rolando Toro (s/d). *Los siete “poderes” de transformación de Biodanza*. Artigo distribuído pela Escola de Biodanza SRT Lisboa. Sem referência e sem data
- Araneda, Rolando Toro(s/d) Metodologia V-grupo de Biodanza. Curso de Formação Docente de Biodanza. Apostilha da Escola de Biodanza SRT Lisboa, s.d.
- Araneda, Rolando Toro(s/d). Orientação normativa e programa único de formação. Curso de Formação Docente de Biodanza. Apostilha da Escola de Biodanza SRT Lisboa, s.d.

Araneda, Rolando Toro (2013).
Presentimiento del ángel. Editado por
Veronica Toro, Buenos Aires.

.e-publicacoes .uerj.br/index
.php/revispsi/issue/view/649

Araneda, Rolando Toro (2018). *Proyecto
Minotauro. Abordaje terapêutica del
sistema biodanza*.

Araneda, Rolando Toro; Acuña, Cecilia
Toro (2015). *Ayudar a crecer. Neuro
biologia y biodanza*. Santiago: Ed
Cuarto Proprio.

Araneda, Rolando Toro (2014) . *La
inteligência afectiva. La unidad de la
mente com el universo*. Santiago: Ed
Cuarto Proprio.

Araújo, Isabel Malheiro (2016). *Entre as
cores do amor* .Ed. do autor.

Araneda, Rolando Toro (s/d) Sexualidade.
Curso de Formação Docente de
Biodanza.

Apostilha da Escola de Biodanza SRT
Lisboa, s.d.

Araneda, Rolando Toro (s/d) Transe e
regressão. Curso de Formação
Docente de Biodanza. Apostilha da
Escola de Biodanza SRT Lisboa, s.d.

Araújo, Isabel Malheiro (2016). *Entre as
cores do amor*. Ed do Autor.

Reis, A. (2013).Subjetividade e experiência
do Corpo na Biodança. Estudos e Pes
quisa em Psicologia ,13(3) <http://www>

Introdução

Nesta parte da investigação, passamos a apresentar o estudo empírico realizado, tendo em consideração o referencial teórico existente para a realização da entrevista fenomenológica e de acordo com os estudos desenvolvidos por Giorgi, ao longo de 40 anos de investigação. De acordo com este investigador, é necessário praticar e aprofundar o método para atingir resultados cada vez mais detalhados e que contribuem para uma utilização específica da prática da fenomenologia existencial.

2. MÉTODO

A Biodanza “ um sistema de integração humana, de renovação orgânica, de reeducação afetiva e de reaprendizagem das funções originárias da vida. A sua metodologia consiste em induzir vivências integradoras por meio da música, do canto, do movimento e de situações de encontro em grupo” (TORO, 2002,p.33).

Considerando que a nossa investigação abordou a temática da formação do facilitador em Biodanza, naturalmente tivemos de abordar o método de

investigação adequado, e que neste caso é a fenomenologia.

Toro inspirou-se na experiência e abordagem de Carl Rogers (1902-1987), um defensor da psicologia humanista, pois a visão da Biodanza visa refletir sobre a experiência individual, as “experiências vivenciais” individuais.

Em outras áreas científicas a metodologia quantitativa fará sentido, mas na investigação nesta área específica é necessária uma abordagem qualitativa, considerando o papel fundamental que assume a percepção da experiência individual e do relato dessa mesma experiência, enquanto fenómeno específico, que pode ser objeto de investigação.

A investigação acerca da experiência do facilitador em Biodanza, remeteu-nos para a utilização do método psicológico fenomenológico e para que a perspectiva de Toro fique claro, optámos por clarificar os princípios da fenomenologia, para que a sua aplicação na Biodanza, se torne mais clara e objetiva.

Pressupostos

O método fenomenológico parte da perspectiva de Husserl (1970) e da forma científica de exame e estudo da consciência. Para a fenomenologia as

experiências não sensoriais são fenômenos da consciência e por isso há necessidade de proceder ao seu estudo, bem como às suas funções (Giorgi, Giorgi & Morley, 2008,p. 177).

A utilização do método fenomenológico na psicologia, assume uma atitude humanista e parte do princípio de que a consciência é intencional e que se dirige a objetos que podem ser ou não reais e que são imanentes à consciência. Na perspectiva psicológica não se pretende abordar o transcendente, apenas fazer a distinção que os atos de consciência são diferentes dos atos de percepção.

Quando refletimos sobre as nossas experiências, ficamos despertos para elas, não porque as experiências surjam novamente, enquanto percepções, mas enquanto vivências anteriores.

O método fenomenológico na psicologia necessita de dois instrumentos de análise específicos, isto é, duas posturas científicas fundamentais, a saber.

-Epoché- Ausência de juízo prévio, contemplação desinteressada de quaisquer interesses naturais ou psicológicos;

-Redução psicológica fenomenológica- a postura do investigador que identifica

unidades de sentido e os interpreta, de acordo com regras.

No seguimento da investigação de Giorgi, que se inicia nos anos setenta do século XX e que continuou até 2012, investigadores como Morley (2010, 2011) continuam a aprofundar as características da entrevista fenomenológica no âmbito da psicologia e indicam-nos que a postura “Epoché” é mais que uma operação intelectual ou uma técnica profissional, uma vez que somos convocados para um sistema de análise que dá particular importância às experiências vividas e não intelectualizadas do entrevistado. As experiências vividas são manifestações de significados de seres concretos, são manifestações de valores, de acordo com a experiência individual.

Ainda de acordo com o Giorgi (2010;) e Morley (2010;2011) o método fenomenológico aplicado à psicologia aponta para uma contextualização, redução e análise da essência dos conteúdos das entrevistas, uma vez que o processo de redução não é transcendental, tal como utilizado na filosofia e tem como objetivo identificar unidades de sentido, diferenças, que deverão ser interpretadas pelo psicológico.

A experiência do psicólogo irá proporcionar-lhe uma capacidade de investigação e de análise, em que existirá ausência de juízos prévios e capacidade de construção de grelhas de análise, resultantes da redução fenomenológica, e que apontam para significados psicológicos, que conduzem a uma melhor caracterização do entrevistado. Através desta postura, os atos da consciência não são realçados, mas analisados como reais e posteriormente serão reduzidos, mesmo quando o horizonte da vivência não o é, enquanto tal.

A posição do investigador neste modelo, consiste num envolvimento total, mas apenas com o objetivo de estar capacitado para efetuar a "redução fenomenológica" e verificar as alterações de sentido no relato da experiência vivida pelo entrevistado. Esta capacidade de redução, não é concebida como transcendental, mas antes como capacidade empírica de auto-apreensão, num modelo secundário (Morley, 2011)

A atitude Epoché do psicólogo, a Epoché fenomenológica é encarada como um processo.

A compreensão da interioridade de cada um, surge como objeto, que materializa

uma vivência específica e particular e que constitui a realidade do indivíduo (Merleau-Ponty.)

Toro, formulou o sistema de Biodanza, como forma de conexão com a vivência de cada um e que através de um método específico, que combina diversas experiências, seria capaz de promover o desenvolvimento humano e intensificar a integração do indivíduo

A metodologia da Biodanza promove experiências de integração, que não retiram ao indivíduo as suas particularidades, mas que através do grupo permitem que se ligue profundamente consigo mesmo.

De acordo com Toro "o fenómeno da aprendizagem envolve todo o organismo e não apenas as funções corticais" (Toro, 2002,p.29).Esta aprendizagem processa-se a diferentes níveis, integrando a consciência de si próprio com as experiências de vida, o que irá proporcionar um modelo de comportamento naturalmente integrado com o grupo.

A Biodanza, tal como foi concebida por Toro, não pretende proporcionar análise, antes um contacto do indivíduo com experiências de percepções interiores.

Havendo uma percepção da consciência sobre o momento vivido, encontramos o

A experiência da Facilitação em Biodança

fenômeno, pois a consciência atribuiu um sentido à experiência. As emoções positivas e negativas, que fazem parte das experiências vividas, ajudam a estruturar um modelo de comportamento, que modela interações futuras.

A pesquisa fenomenológica está voltada para significados, para o vivido e esta percepção não estabelece categorias, apenas constata e por isso a constatação será sempre subjetiva.

A fenomenologia será sempre uma abordagem da subjetividade da experiência individual e é essa subjetividade, que se constitui como objeto de investigação, não podendo por isso ser objeto de análises quantitativas. A forma como experimentamos emoções positivas e negativas é imediata e não é objeto de reflexão, no momento seguinte à experiência.

A razão pela qual sentimos emoções positivas e negativas é um processo individual, de natureza subjetiva e muitas vezes difícil de explicar.

A experiência vivida de forma consistente, transmite sensações e percepções, logo não promove de forma instantânea uma observação acerca do sentir.

Merleau-Ponty (1966,p.179) referia a importância do corpo como um conjunto de

significados, em busca constante de equilíbrio, o que suporta a visão de Toro acerca da importância do movimento corporal, da interação do corpo com o meio e das experiências positivas e negativas, que podem surgir nessa interação.

O objetivo de Toro era não separar o corpo da mente e observá-los em conjunto, num todo particular, que forma a individualidade de cada ser humano.

O facilitador e os seus praticantes encontram-se numa área de interação, em que coexistem grande diversidade de experiências e perspectivas e devem promover experiências de integração no grupo.

O facilitador deve ter a capacidade de reconhecer as emoções dos praticantes, ter percepção das mesmas, promover nos praticantes capacidade de autoconhecimento, sem nenhum tipo de julgamento.

O facilitador deve ser capaz de promover um lugar para a expressão de emoções positivas, através de comunicação clara e de expressar alegria.

Para tal será necessário que esteja preparado para usar emoções, entender as suas próprias e as dos outros e de lidar com todas elas (Mayer, J.D, Salovey, P, 1997)¹

O papel da entrevista fenomenológica

A experiência da Facilitação em Biodanza

A capacidade de realizar uma entrevista fenomenológica necessita de aprendizagem por parte do facilitador.

A própria entrevista não é um método, mas uma técnica que permite levantamento de dados, cujos deverão levar o facilitador a ter a capacidade de responder a uma questão prévia.

O guião da entrevista (APENDICE B) poderá assumir diferentes formatos (estruturados, não estruturados), pois o objetivo fundamental é a descoberta do outro (MANZINI, 2004).

O que deve ressaltar da entrevista é sobretudo a espontaneidade do entrevistado, a sua liberdade de expressão, a linguagem utilizada para descrever as suas experiências e percepções.

A empatia existente entre entrevistador e entrevistado, deve mostrar o interesse do facilitador /investigador em descobrir o “outro”- o praticante da BIODANZA, e o facilitador surge como testemunha da experiência, enquanto fenómeno.

O fenómeno da experiência vivida, durante a entrevista, é confirmado e especificado, sem dirigismo por parte do facilitador/investigador, sendo que a forma de solicitar ao entrevistado que aprofunde a sua descrição deve ser realizada, de forma a

salientar o interesse que suscitou no facilitador/investigador, enquanto testemunha do relato da experiência.

A transcrição das entrevistas deverá ser realizada apenas para permitir posterior análise.

A forma de construir empatia com o entrevistado, passa pela constatação de que todos temos percepções sobre emoções positivas e negativas e que o semelhante não tem necessariamente de ser idêntico (Ales Bello, 2004, p. 118)

O relato acerca de uma experiência, no caso da nossa investigação, foca-se na experiência do facilitador, e pretende ser uma oportunidade de abertura do entrevistado, testemunhada pelo entrevistador. Não se pretende que o entrevistado reviva a experiência, mas que a relate com postura reflexiva.

As designações de facilitador e praticante de Biodanza pretendem designar participantes num espaço específico, em que o facilitador não realiza análise psicológica, antes motiva o autoconhecimento do praticante, através de processos de utilização do corpo e da mente, que devem trazer bem-estar ao praticante.

Em APENDICE D encontram-se as entrevistas, constituída por 22 questões específicas.

2.1 Participantes

Iniciamos com a caracterização de cada um dos entrevistados

Tabela 1- Caracterização dos participantes

Participante	Caracterização					
	Género	Faixa etária	Habilitações Académicas	Estado Civil	Filhos	Profissão
1	F	56	Lic.	casada	2	Facilitadora didata
2	F	55	12º ano	solt eira	0	Facilitadora titulada
3	F	52	Doutoranda	solt eira	1	Psicoterapeuta/ Facilitadora em supervisão
4	F	53	Lic.	solt eira	0	Func. Pública e facilitadora titulada
5	M	38	Mestrado	solt eiro	0	Engenheiro e facilitador em supervisão

A experiência da Facilitação em Biodanza

Os entrevistados são maioritariamente do sexo feminino, quatro com habilitações de nível superior, e apenas dois exercem a atividade de facilitadores como única profissão. O texto integral das entrevistas, bem como a caracterização dos entrevistados, podem ser consultados em APENDICE D.

2.2 Instrumentos

Em APENDICE encontram-se as entrevistas, constituída por 22 questões específicas e algumas questões adicionais para cada entrevistado. Atendendo à necessidade de naturalidade da narrativa, algumas entrevistas, apresentam um número superior de perguntas. As perguntas adicionais tiveram como objetivo aprofundar a compreensão da narrativa do entrevistado.

Passamos de seguida para as questões, que pretendem caracterizar a experiência inicial da facilitadora, a sua visão atual da Biodanza, o que pensa do modelo organizacional e a sua visão de futuro quanto à prática.

Surgem assim 5 blocos de questões, a saber:

- O contacto inicial com a Biodanza
- A experiência de facilitadora

- O que significa a Biodanza
- O modelo organizacional
- Visão do futuro

Quadro 2- Blocos da entrevista fenomenológica

Bloco 1- O contacto inicial com a Biodanza	
1	-Até seres facilitadora de biodanza podes descrever como era a tua vida. Modo de vida. O que tinhas o que te faltava. Estavas numa fase de mudança ou de crise pessoal?
2	- Processo de tornar-se facilitadora de biodanza (significados, vivências, momentos chave, hesitações, modelos). O 1º contato com a biodanza como foi?
3	foi exatamente o primeiro contato?
4	ênfases podes especificar?
5	- O teu primeiro contacto com a biodanza foi há quantos anos?
6	- Quando entrou na escola?
7	As experiências pessoais decisivas. Sentiu transformações. O que faz sentido para si. Efeitos na saúde física, vitalidade, alegria... Foi acompanhada por amigos/ familiares...O que teve de sacrificar?
8	- Como te sentias nesse espaço de estar?
Bloco 2- A experiência como facilitadora	
9	A experiência de facilitar biodanza. Podes descrever como estás a vivenciar a experiência de ser facilitadora de biodanza?
10	Como te sentiste nesse momento
11	A forma de lidar com a partilha dos alunos, por exemplo ...?
12	Consideraste uma pessoa tranquila
13	Relativamente à dinâmica da aula?

A experiência da Facilitação em Biodanza

14	Tens muito cuidado com a evolução dos alunos?
15	O que tem representado esta experiência para ti?
16	Biodanza – terapia/ funções terapêuticas...
Bloco 3- O que significa a BIODANZA	
17	Facilitadora de biodanza como modo de vida. Relação com os exteriores à biodanza (amigos, familiares conhecidos). Como profissão.
18	Facilitadora de biodanza enquanto membro de uma comunidade. Relativamente aos pares (competição, apoio, ciúmes, amizades)
Bloco 4- O modelo organizacional em Portugal	
19	Relativamente aos chefes. Admira os modelos?
20	E relativamente à estrutura em Portugal?
Bloco 5- O futuro	
21	O teu futuro como facilitadora? (sonhos, fantasias, as dúvidas quando envelhecer, se adoecer, as minhas limitações...)
22	O Balanço final. O que já alcançaste com toda a experiência?
	Numa palavra...

O método fenomenológico e a sua aplicação à entrevista, levaram a que algumas entrevistas apresentassem mais questões adicionais, devido à necessidade de clarificar sentidos dos entrevistados. A entrevista semiestruturada, não apresenta formato rígido, uma vez que se pretende

que o entrevistado se “abra” ao entrevistador. Para alguns entrevistados o processo é mais longo e mais complexo, pelo que não é possível recentrar discurso, por aí a autenticidade iria ser posta em causa.

O método de trabalho na análise fenomenológica de entrevistas

Os cinco passos que a seguir apresentamos, para realização de análise das entrevistas dos facilitadores em Biodanza, reflete a utilização da capacidade de redução fenomenológica sobre a vivência dos facilitadores.

O guião de entrevista foi concebido, de maneira a que seja possível conhecer as experiências de vida dos facilitadores, a sua vivência enquanto facilitadores de Biodanza, o que significa para cada um a prática da Biodanza, as suas experiências com os grupos e a sua forma de encarar o futuro, enquanto facilitadores.

Como se pode verificar na transcrição das entrevistas, inicialmente foi possível registar os seus relatos na primeira pessoa, para depois ser possível destacar as unidades de sentido e verificar o sentido psicológico que encontramos em cada entrevista e os

A experiência da Facilitação em Biodanza

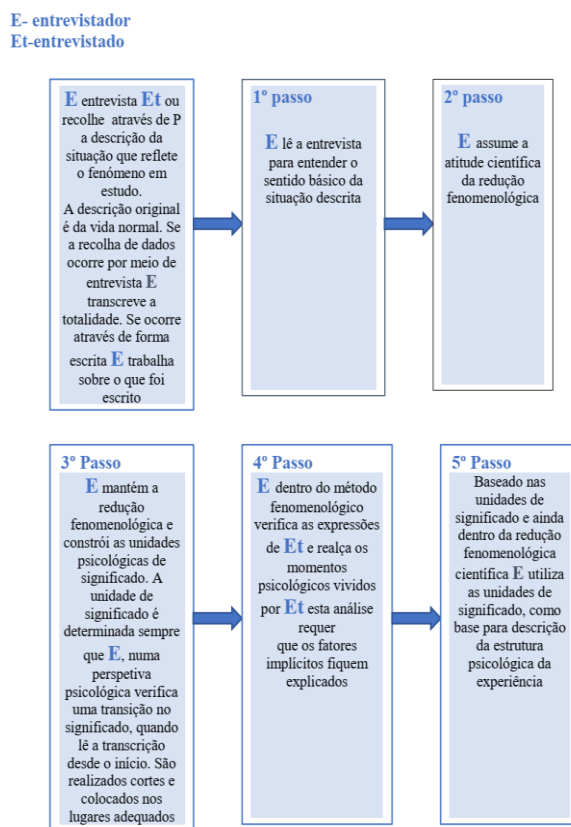
sentidos comuns às cinco entrevistas que apresentamos.

A atitude não dogmática do entrevistador (Epoché) levou-nos a entrevistas longas, em que foi possível aos facilitadores expressarem-se livremente, e não se registou nenhum tipo de dirigismo por parte do entrevistado e, conforme se prova pelas transcrições completas.

A segunda fase do trabalho irá demonstrar a redução fenomenológica realizada.

A dimensão expressiva do corpo é enfatizada por Merleau Ponty como comunicação da experiência vivida é habitada por esse sentido estético presente na corporeidade, realidade sensível, dimensão poética da corporeidade comunicada por meio do gesto.

Figura 3- Os 5 passos da entrevista



Fonte: adaptado de Giorgi (2012:182)

dimensão expressiva do corpo é enfatizada por Merleau Ponty como comunicação da A experiência vivida é habitada por esse sentido estético presente na corporeidade, realidade sensível, dimensão poética da corporeidade comunicada por meio do gesto.

3. RESULTADOS

A transcrição integral do texto das entrevistas, encontra-se em APÊNDICE E.

Foram extraídos os momentos de redução fenomenológica e os significados psicológicos associados. No quadro seguinte apresentamos os resultados.

3.1 Descrição da Estrutura Geral de Significado nos 5 Participantes

Tabela 2- Estrutura de significados

	P1	P2	P3	P4	P5
Adesão rápida à prática e à facilitação	x	x	x	x	
Propósito de vida	x	x			
Reforço de identidade	x			x	
Autoconhecimento	x	x	x	x	x
Desenvolvimento pessoal		x	x	x	

A análise fenomenológica das entrevistas e a redução efetuada permitiu-nos verificar os significados atribuídos por cada facilitador, à sua experiência de formação, e verificámos quais os traços comuns, tendo-se verificado que a experiência da formação, assume significados diferentes para os cinco entrevistados (APÊNDICE E).

A experiência da adesão não é assumida por todos com a mesma rapidez (P5 foi

mais lento), e sobretudo nos participantes 1 e 2 verifica-se um nível de envolvimento e uma intensidade emocional, que não é comum a todos.

No que respeita ao reforço de identidade P1 e P4 são os entrevistados que demonstram mais envolvimento no processo e identificação com todas as fases do significado da formação.

O significado que na realidade demonstrou ser reconhecido por todos situa-se no nível de autoconhecimento, embora a teoria realce que não é objetivo da formação do facilitador, nem do processo da Biodanza, que se verifique que o participante se volte “para dentro”. Neste ponto é preciso realçar que todo o processo visa “abertura” a si próprio e ao mundo.

Finalmente no que respeita o desenvolvimento pessoal P2,P3 e P4 são os entrevistados que realçam a importância do processo para o seu desenvolvimento pessoal.

3.2 Constituintes Essenciais da Estrutura Geral de Significados e Variações Empíricas

Após análise dos significados psicológicos, é possível abordar os seus constituintes essenciais, a saber:

Tabela 3- Constituintes de significados

Estratégia de funcionamento	Os facilitadores encontram uma forma de dialogar melhor com as suas ansiedades (P1,P2, P3,P4,P5)
Resistência à Frustração	Experiências de partilha, fortalecem emocionalmente os facilitadores e os praticantes (P2,P3,P4,P5)
Dar uma nova direção à vida	Na consciência surgem novas formas de encarar emoções negativas passadas e de as ultrapassar(P1, P4)
A pertença	A ligação aos participantes habituais cria emoções positivas e afetos (P1, P3)

Embora a Biodanza não possa ser considerada como uma psicoterapia, antes como um processo que pretende melhorar o bem-estar dos participantes, é necessário que o facilitador esteja preparado para assumir uma relação com os participantes, para que o seu desempenho produza os resultados esperados.

Na tabela 3 apresentamos as unidades de significado psicológico (APENDICE D), que caracterizam o desempenho dos facilitadores entrevistados e que determinam a sua postura dentro do processo e a forma como encaram a sua função. O objetivo era verificar as posturas pessoais através do discurso, após a realização da redução fenomenológica.

4. DISCUSSÃO

A análise das entrevistas permitiu-nos verificar que nem todos os facilitadores vivem a experiência da facilitação, com a mesma intensidade emocional e que para cada um pode assumir significados diferentes, embora todos mencionem a importância da pertença ao grupo.

Todos passaram por um processo de aprendizagem, na forma de preparar e orientar as sessões e as experiências emocionais das fragilidades individuais, também assumiu diferentes graduações. Mesmo assim, verifica-se uma entrega ao processo, que é comum a todos os participantes neste estudo e uma sensação de responsabilidade para com os participantes.

Verificamos que as formações académicas são muito diversificadas e como tal, o início da aprendizagem na facilitação é assumida de forma diferente, consoante a preparação prévia.

Sendo objetivo principal desta investigação, abordar a formação do facilitador em Biodanza e de acordo com o método de redução fenomenológica, é possível verificar, que a narrativa de cada um expressa o significado da Biodanza nas suas vidas, na atualidade, a forma como encaram a transmissão de conhecimentos e os processos de construção de laços com os seus praticantes.

Verifica-se um elevado grau de consciência, do que pode significar a Biodanza para o seu bem-estar psicológico e a forma como pensam poder transmiti-lo a todos os praticantes, que se encontram relacionados através de grupos específicos. A ativação do núcleo afetivo proposta por Toro parece-nos perfeitamente conseguida e através desta, foi possível criar motivações para encarar fragilidades dos facilitadores.

Subjacente à nossa investigação, encontra-se um conhecimento específico, da nossa formação académica, que nos permite reflectir sobre a prática da Biodanza, a

experiência do facilitador e a interrogação acerca da inclusão desta prática na área das terapias.

Consideramos a Biodanza como um processo, de desenvolvimento humano e pessoal, que contribui para o bem estar dos seus praticantes. Por tal facto a prática produz sensações de bem estar a quem a pratica.

Por outro lado atendendo, à definição de terapia (Leal, 2018) não subscrevemos a opinião de que a Biodanza possa ser classificada como uma terapia, mas antes como um processo de prática.

De acordo com os pressuposto da prática terapêutica, seria necessário incluir a possibilidade de realizar diagnósticos e prognósticos, relacionados com o estado emocional dos praticantes , o que implicaria uma formação dos facilitadores a nível de Psicologia Clínica, devidamente certificados e inscritos na Ordem dos Psicólogos. Não existindo na base da formação do facilitador, uma obrigatoriedade deste modelo formativo, encaramos a prática como uma forma alternativa de proporcionar melhorias do estado emocional do praticante, alívio da dor em patologia específicas, como é o caso da fibromialgia, como anteriormente

verificado ao longo da investigação e assim sendo a experiência do facilitador encontrar-se-á enquadrada de acordo apenas com a sua formação específica nesta área.

De acordo com os resultados das entrevistas fenomenológicas, verificámos que para o facilitador, existiram uma série de etapas e de experiências até à atualidade e que tiveram como resultado, experiências vividas na primeira pessoa e que assumiram diferentes significados. Realçamos como resultado da análise realizada que a partilha de emoções, tem para todos grande significado, o que corrobora a teoria de Maslow (1943) no que respeita à hierarquia de necessidades, onde se incluiu a pertença, que de acordo com este investigador teria impacto relevante na formação autoestima. Acresce ainda que na prática da facilitação da Biodanza, a partilha verbal assume particular importância, tendo sido reconhecido por todos os participantes, que contribui de forma importante, para a criação de laços entre praticantes entre si e facilitadores e praticantes.

Ainda de acordo com Frederickson (2001) a importância das emoções positivas no desenvolvimento pessoal é relevante, o que

é de realçar tanto para facilitadores como para praticantes.

Veigas & Gonçalves (2009) igualmente mencionam a importância do exercício físico na ansiedade, depressão e stress.

Alencar et al.(2006) referem igualmente a capacidade de reconstrução e libertação do *eu* através da prática da Biodança.

CONCLUSÕES

Concluimos que a formação do facilitador é um processo, que assume complexidade na entrega, por parte deste, bem como pressupõe um estado de consciência, que não sendo transcendente, acaba por resultar numa forma de encarar a vida, com características muito particulares.

Através das entrevistas, foi possível testemunhar relatos de experiências vividas, com complexidade, histórias de vida, que não sendo ingénuas, dado o nível etário do facilitador, revelam a forma como o processo de facilitação interferiu com a sua forma de se relacionar com o mundo e trouxe mais qualidade de vida e mais bem-estar subjetivo (Diener,1984) individual, bem como a vontade de proporcionar o mesmo bem-estar a quem os rodeia.

Limitações do estudo

A experiência da Facilitação em Biodanza

A investigação apresenta limitações associadas à formação do facilitador, pois poderia ser aprofundada no sentido de abordar com mais exatidão, as situações em que os facilitadores se sentem limitados, perante situações mais complexas de estados emocionais dos praticantes.

Como sugestões para futuras investigações pensamos ser importante abordar a construção de novos modelos de formação de facilitadores, nomeadamente complementos à sua formação, que possam contribuir para a divulgação da prática, tendo sempre como objetivo contribuir para o bem-estar subjetivo dos praticantes.

Sugestões param futuras investigações

A Biodanza pretende-se naturalista, espontânea e dessa forma poderá continuar a evoluir em termos de técnica, de prática e de processos de formação do facilitador.

Tendo em conta estes pressupostos, não deixamos de reflectir sobre as possibilidades de evolução a diferentes níveis, isto é, que perspectivas se colocam para todo o potencial de evolução, que poderá vir a concretizar-se, tendo em consideração também as experiências dos facilitadores inquiridos.

Assim sendo parece-nos importante, que em futuras investigações se possa abordar

com mais profundidade a questão das extensões/especializações dos facilitadores, para verificar em que medida determinadas áreas de conhecimento (formações a nível artístico, formações a nível da psicologia, entre outras) poderão incentivar a evolução das técnicas utilizadas, para que seja possível um acompanhamento cada vez mais especializado dos praticantes e também uma evolução das técnicas utilizadas, para que o processo possa evoluir e acompanhar um número cada vez mais vasto de necessidades dos praticantes e assim assegurar a qualidade necessária, em termos éticos, a todos os potenciais praticantes de Biodanza.

As Unidades de Significado foram definidas conjugando as sucessivas fases porque passam os Facilitadores de Biodanza (ver níveis de adesão) com os principais tópicos anteriormente identificados no guião inicial das entrevistas. Dado que uma das principais especificidades da Biodanza se centra nas vivências, todos os entrevistados sem exceção descreveram com bastante detalhe as suas experiências psicológicas. Assim a transcrição das entrevistas psicológicas associadas a cada unidade de significado foi na maioria das vezes fácil e diretamente obtida das entrevistas.

De notar que a tonalidade geral das respostas dos entrevistados é positiva, não esquecer que se trata de sobreviventes que ultrapassaram com êxito todas as etapas anteriores, e em cada uma dessas etapas muitos desistiram ou estagnaram, mesmo assim grande parte dos entrevistados descreveram impressões negativas e dificuldades, que seguramente são comuns a muitos dos que desistiram.

A Biodanza apresenta grande potencial para o bem estar subjetivo dos seus praticantes, fornecendo alguns *insites* transmutadores de emoções e que nalguns casos aliado a uma terapia ou psicoterapia adequados realçam a capacidade destas intervenções.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alencar, B. P., Mendes, M. M. R., Jorge, M. S. B., & Rodrigues, M. S. (2006). Significado da biodanza como fonte de liberdade e autonomia na auto-reconquista no viver humano. *Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 15*, 48-54.
- Carbonell-Baeza, A., Aparicio, V. A., Martins-Pereira, C. M., Gatto-Cardia, C. M., Ortega, F. B., Huertas, F. J., ... & Delgado-Fernandez, M. (2010). Efficacy of Biodanza for treating women with

- fibromyalgia. *The journal of alternative and complementary medicine*, 16(11), 1191-1200.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Giorgi, A. & Sousa, D. (2010). *Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia*. Lisboa: Fim de Século.
- Giorgi, A. (1970a). *Psychology as a human science: a phenomenologically based approach*. New York: Harper and Row.
- Giorgi, A. (1970b). Toward phenomenologically based research in psychology. *Journal of Phenomenological Psychology*, 1 (1):75–98.
- Giorgi, A. (1971). Phenomenology and experimental psychology. In A. Giorgi, W.F. Fischer and R. Von Eckartsberg (eds.), *Duquesne studies in phenomenological psychology*, Volume I (pp. 6–29). Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- Giorgi, A. (1975). An application of phenomenological method in psychology. In A. Giorgi, C.T. Fischer and E.L. Murray (eds.), *Duquesne studies in phenomenological psychology*, Volume 2 (pp. 82–103). Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- Giorgi, A. (1985). The phenomenological psychology of learning and the verbal learning tradition. In A. Giorgi (ed.), *Phenomenology and psychological research* (pp. 23–85). Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- Giorgi, A. (1986). The meaning of psychology from a scientific phenomenological perspective. *Études phénoménologiques*, 2 (4):47–73.
- Giorgi, A. (1992). Description versus interpretation: competing alternative strategies for qualitative research. *Journal of Phenomenological Psychology*, 23 (2):119–113.
- Giorgi A. (1998). The origins of the Journal of Phenomenological Psychology and some difficulties in introducing phenomenology into scientific psychology. *Journal of Phenomenological Psychology*, 29 (2):161–176.
- Giorgi, A. (2000). Psychology as a human science revisited. *Journal of Humanistic Psychology*, 40 (1):56–73.
- Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach*. Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- Giorgi, A. (2010). *Phenomenological psychology: A brief history and its challenges*. *Journal of Phenomenological Psychology*, 41 (2):145–179.
- Giorgi, A. (2012). An affirmation of the phenomenological psychological descriptive method: A response to Rennie (2012). *Psychological Methods*, 19 (4): 542–551.

- Giorgi, A. (2014). Phenomenological philosophy as the basis for a human scientific psychology. *The Humanistic Psychologist*, 42 (3):233–248.
- Giorgi, B. (2011). A phenomenological analysis of the experience of pivotal moments in therapy as defined by clients. *Journal of Phenomenological Psychology*, 42 (1):61–106.
- Góis, C. W. (2012). *Psicologia Clínico – Comunitária*. Fortaleza: Banco do Nordeste do Brasil.
- Helfemsteller, C. (2016). “ Effects .of Biodanza on stress, depression and sleep quality in university students. *International Journal of Psychology*. 51():280, JUL 2016
- Husserl, E.(1977).*Phenomenological psychology*. (Trans. J. Scanlon). The Hague: Martinus Nijhoff Publishers. (German original, 1962).
- Husserl, E.(1913).*Ideas pertaining to a pure phenomenology and to a phenomenological philosophy*. The Hague: Martinus Nijhoff Publishers.
- Husserl, E.(1991). *On the phenomenology of the consciousness of internal time (1893–1917)*.(Trans. J.B. Brough). Dordrecht: Kluwer Academic Publishers. (German original, 1966).
- Leal, I. (2018). *Psicoterapias*. Lisboa: Pac tor
- Martins, C.C.(2010). Importância dos conteúdos teóricos esculpidos por Carl Rogers para o facilitador de Biodanza entranhado no sistema Rolando Toro. Monografia apresentada à Escola de Biodanza Rolando Toro de Portugal, Lisboa.
- Maslow, A. (1942).The dynamics of psychological security-insecurity. *Character & Pers* , 10, 331-344.
- Merleau-Ponty, M.(1962). *The phenomenology of perception*. New York, NY: Humanities Press. (French original, 1945)
- Merleau-Ponty, M.(1963). *The structure of behavior*. (Trans. Alden Fisher). Boston: Beacon Press. (French original, 1942).
- Morley, J. (2010). It’s always about the epoché. In T.F. Cloonan and C. Thiboutot (eds.), *The redirection of psychology: essays in honor of Amedeo P. Giorgi*. Les collectifs du Cirp, Volume 1 – édition spéciale (pp. 207–216). Université du Québec à Montréal: Cirp – Cercle interdisciplinaire de recherches phénoménologiques.
- Morley, J. (2011). Phenomenological psychology. In S. Luft and S. Overgaard (eds.), *The Routledge companion to phenomenology* (pp. 586–595). NY: Routledge Press.
- Rogers, C. R. (2009). *Tornar-se Pessoa*. Lisboa: Ed. Padrões Culturais.
- Sarmiento, M. (2013). *Metodologia Científica para a elaboração, escrita e apresentação de teses*. Lisboa: Un. Lusíada.
- Sarpe, Antonio(2014). *Identidade, eros e transcendência*. Ed Autor.
- Stueck, M.; Villegas, A. (2012).Over view on Biodanza Resear ch.– An 8 aspect appro ach. In Biopsychological Basis of Life. Official Journal of the IBF Research Net work – *BIONet*, Vol.1, 2012.

Vasconcelos, A. (2014). A nossa vida mudou enquanto dançávamos, Edição Independente.

PSYCHO-IMMUNOLOGICAL PROCESS EVALUATION OF BIODANZA.

Veigas, J. & Gonçalves, M. (2009). A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress-
<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0485.pdf>

WEBGRAFIA

Bibliografia – Dilthey Conceito de vivencia e os limites da compreensão

<https://www.slideshare.net/>

<https://biodanzario.bio.br/2014/10/25/por-uma-sociologia-da-felicidade/http://www.biodanzaspain.org/so-bre-el-iib/>

<https://pt.scribd.com/document/94992798/Monografia-Da-alegria-de-ser-facilitadora-de-Biodanza>

<https://biodanzaclab.org/links-sobre-biodanza/>

<http://biodanca.blogspot.pt/2007/05/Biodanza-abordagem-de-facilitao-do.html>

<http://biodanzaqui.blogspot.pt/p/rolando-toro.html>

<https://pt.scribd.com/document/94992798/Monografia-Da-alegria-de-ser-facilitadora-de-Biodanza>

<http://www.dancetolive.nl>

Marcus, S. K., Alejan, D. V., Katrin, B., Terren, R., Veronica, T., & Sack, U.

ANEXOS

Anexo A: Autorização para a recolha de dados

PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO FORMAL

Exmo. Sr. Diretor Geral da Escola de Biodanza Rolando Toro de Portugal

O meu nome é **Maria da Conceição Cruz Capela Telo (número de aluna 14831)**, sou estudante do segundo ano do Mestrado em Psicologia Clínica no ISPA- IU e estou neste momento a realizar a tese de mestrado com o Prof Doutor. Vítor Amorim Rodrigues.

Esta tese de mestrado pretende abordar a temática da Experiência da Facilitação em Biodanza.

Para **a recolha de dados** preciso de uma população específica, que encontro junto dos facilitadores de biodanza.

O objetivo do estudo prende – se com compreender a experiência da facilitação em biodanza, perceber o que pensam e sentem os facilitadores.

Para tal **o instrumento** que pretendo utilizar é uma entrevista semiestruturada sobre a temática referida e aglomerar todas as transcrições dos sujeitos num só texto com o intuito de ser minuciosamente analisado, tendo em conta os 4 passos metodológicos do Método Fenomenológico de Amadeo Giorgi.

Venho por este meio, requerer autorização para **recolher os dados para a minha amostra** junto dos facilitadores alvos.

O Aluno

O Orientador

Prof. Dr. Vítor Amorim Rodrigues

ANEXO B- Programa Único de Formação

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro de Portugal e Porto

**Programa Único de Formação do Professor
de Biodanza**



SISTEMA ROLANDO TORO

©Copyright by Rolando Toro Araneda



EscolaBiodanzaPortugal
sistema rolando toro

Índice

PROGRAMA ÚNICO DE FORMAÇÃO DE PROFESSOR DE BIODANZA.....	3
1 - Definição e Modelo Teórico da Biodanza.....	3
2 – Inconsciente Vital e Princípio Biocêntrico.....	3
3 – A Vivência.....	4
4 - Aspectos Biológicos da Biodanza.....	4
5 – Aspectos Fisiológicos da Biodanza	5
6 – Aspectos Psicológicos da Biodanza.....	5
7 - Antecedentes Míticos e Filosóficos da Biodanza.....	6
8 – Identidade e Integração.....	6
9 - Transe e Regressão.....	6
10 - Contacto e Carícias.....	7
11 - Movimento Humano	7
12 – Vitalidade.....	7
13 – Sexualidade.....	8
14 – Criatividade.....	9
15 – Afectividade.....	9
16 – Transcendência.....	10
17 - Mecanismos de Acção da Biodanza.....	10
18 - Educação Biocêntrica	11
19 - Aplicações e Extensões da Biodanza.....	12
20 - Biodanza Ars Magna.....	13
21 - Metodologia I (Semântica Musical).....	14
22 - Metodologia II (A Sessão de Biodanza).....	14
23 - Metodologia III (A Sessão de Biodanza – Continuação).....	14
24 - Metodologia IV (Curso Semanal e Maratona de Biodanza).....	15
25 - Metodologia V (O Grupo de Biodanza).....	15
26 - Metodologia VI	16
27 - Metodologia VII	16
PROGRAMA DE CONFERÊNCIAS.....	16



EscolaBiodanzaPortugal
sistema rotando foro

PROGRAMA ÚNICO DE FORMAÇÃO DE PROFESSOR DE BIODANZA

1 - Definição e Modelo Teórico da Biodanza

Capítulo I: Definição de Biodanza

- ▲ Definição de Biodanza
- ▲ Conceitos Estruturais da Biodanza
- ▲ Biodanza: Psicoterapia e Educação
- ▲ Estudo Diferencial entre Biodanza e outros Sistemas Terapêuticos
- ▲ Biodanza no Contexto das Terapias
- ▲ Bibliografia

Capítulo II: Modelo Teórico da Biodanza

- ▲ Conceito de "Modelo" nas Ciências
- ▲ Evolução dos Modelos Teóricos
- ▲ Origem do Modelo Teórico da Biodanza
- ▲ Evolução do Modelo Teórico da Biodanza
- ▲ Protovivências
- ▲ Linhas de Vivências
- ▲ Eco-factores
- ▲ Estrutura do Modelo Teórico da Biodanza
- ▲ Expressão Genética
- ▲ Co-factores
- ▲ Regressão no Modelo Teórico da Biodanza
- ▲ Regresso à Origem
- ▲ Nomenclatura do Modelo Teórico da Biodanza
- ▲ Esquema: Ecologia Humana; "Integração" nas Linhas de Vivência
- ▲ Esquema do Modelo Teórico da Biodanza
- ▲ Descrição do Modelo Teórico da Biodanza (1998)

2 – Inconsciente Vital e Princípio Biocêntrico

Capítulo I: O Inconsciente Vital

- ▲ Conceito de Inconsciente Vital
- ▲ Inconsciente Vital e Humor Endógeno
- ▲ Mudanças de Humor e Variações de Estrógenos
- ▲ Inconsciente Vital e Doença
- ▲ Princípio Biocêntrico
- ▲ A Teoria de Santiago
- ▲ Esquema "Duas Vertentes Filosóficas no Conceito de Inconsciente Vital"
- ▲ O Pacto Prévio
- ▲ A Música e o Humor Endógeno



EscolaBiodanzaPortugal
sistema rolando toro

- ▲ A Pintura como Espelho do Humor
- ▲ Holograma e Inconsciente Vital
- ▲ Substancias Enteógenas e Inconsciente Vital
- ▲ Esquema "Factores que Influenciam Negativamente o Inconsciente Vital"
- ▲ Esquema "Factores que Influenciam a Vitalidade do Inconsciente Vital"
- ▲ O Desejo de Viver
- ▲ Esquema "Manifestações do Inconsciente Vital"
- ▲ Filhos das Estrelas

Capítulo II: O Princípio Biocêntrico

- ▲ O Princípio Biocêntrico
- ▲ A Sacralidade da Vida
- ▲ Reflexão sobre os Valores da Nossa Cultura
- ▲ Quatro Vertentes Culturais
- ▲ Esquemas Comparativos entre a Cultura Ocidental e uma Nova Civilização
- ▲ Cultura Consciencializada e Cultura Biocêntrica
- ▲ Conceção do Apocalipse
- ▲ Conceitos Teóricos de Valor Heurístico

3 – A Vivência

- ▲ Definição de Vivência
- ▲ Prioridade das Vivências na Biodanza
- ▲ Características das Vivências
- ▲ Fisiologia das Vivências
- ▲ Embriologia das Vivências
- ▲ Protovivências
- ▲ As Linhas de Vivência
- ▲ Relação das vivências com o comportamento e a experiência vivida
- ▲ Principais exercícios de cada Linha de Vivência
- ▲ Relações entre as Linhas de Vivência
- ▲ Integração
- ▲ O Gozo de Viver
- ▲ Níveis de Integração
- ▲ Características das combinações
- ▲ Epistemologia da Vivência
- ▲ Relatos de Vivência

4 - Aspectos Biológicos da Biodanza

- ▲ Princípios Universais do Vivente
- ▲ Filiação Biológica do Vivente
- ▲ Auto organização. Conceito de Autopoiesis
- ▲ Novas Ideias sobre Evolução



EscolaBiodanzaPortugal
sistema rolando toro

- ▲ Invariância Reprodutiva
- ▲ Selectividade. Relação com o Ambiente
- ▲ Diferenciação
- ▲ Memória
- ▲ Auto-regulação
- ▲ Características especiais de alguns Processos Biológicos da Vida Humana
- ▲ Existe Progresso Biológico?

5 – Aspectos Fisiológicos da Biodanza

- ▲ Introdução: "O Corpo como Holograma".
- ▲ O Sistema Integrador – Adaptativo – Límbico – Hipotalâmico
- ▲ Sistemas de Integração
- ▲ Sistema Nervoso Neurovegetativo
- ▲ Acção do Sistema Nervoso Autónomo
- ▲ Sistema Imunológico
- ▲ O Sistema Neuro-Endócrino-Imunitário
- ▲ O Sistema Endócrino
- ▲ Efeitos da Biodanza sobre o SN – SE – SI
- ▲ Bibliografia

6 – Aspectos Psicológicos da Biodanza

- ▲ Introdução
- ▲ Antecedentes Psicológicos da Biodanza: Freud, Jung, Reich, Lacan, Bachelard, Fornari, Rogers, Hillman
- ▲ Escala de Desenvolvimento do Instinto à Emoção
- ▲ Teoria dos Instintos
- ▲ Biodanza: O Resgate dos Instintos
- ▲ Auto avaliação segundo O Esquema dos Instintos
- ▲ As Emoções: Para uma Fenomenologia das Emoções
- ▲ Origem Biológica e Desenvolvimento Primal das Emoções
- ▲ O Córtex Cerebral e a Região Límbico Hipotalâmica
- ▲ Centros Neurológicos das Emoções
- ▲ Experiências sobre Emoção e Expressão
- ▲ Estudos Antropológicos
- ▲ Neurofisiologia e Psicologia das Emoções
- ▲ Psicologia das Emoções
- ▲ Expressão das Emoções em Psicoterapia
- ▲ Expressão das Emoções pelo Choro
- ▲ Sorriso Verdadeiro e Sorriso Falso
- ▲ Respostas Psicossomáticas às Emoções
- ▲ Emoção e Doenças Psicossomáticas
- ▲ Considerações Antropológicas sobre a Agressividade e a Violência
- ▲ Reflexões sobre Emoções e Ecologia
- ▲ Bibliografia



EscolaBiodanzaPortugal
sistema rolando toro

7 - Antecedentes Míticos e Filosóficos da Biodanza

- ▲ Introdução
- ▲ Aplicação dos Mitos e Arquétipos no Sistema da Biodanza
- ▲ Os Mitos de Morte e Ressurreição, Identificação do Homem com a Natureza
- ▲ Antecedentes Filosóficos
- ▲ Heráclito, Filósofo do Eterno Devir
- ▲ O Pensamento de Heráclito e o Princípio Biocêntrico
- ▲ Epílogo
- ▲ Bibliografia

8 – Identidade e Integração

- ▲ Introdução
- ▲ Definição da Identidade
- ▲ Diversas Concepções sobre Identidade
- ▲ A Vivência de Estar Vivo
- ▲ A Consciência de Si Mesmo
- ▲ Esquema Dinâmico da Identidade
- ▲ Auto-estima e Auto-imagem
- ▲ Identidade Normal
- ▲ Auto avaliação da Identidade
- ▲ Identidade Patológica
- ▲ Identidade e Vínculo
- ▲ Identidade Sexual e Roles
- ▲ Identidade e Amor
- ▲ Identidade e Música
- ▲ Identidade e Altercação
- ▲ Identidade e Diversidade
- ▲ Identidade e Consciência Cósmica
- ▲ Identidade e Biodanza
- ▲ Biodanza, Expansão da Identidade
- ▲ Integração
- ▲ Psicopatologia da Dissociação

9 - Transe e Regressão

- ▲ Conceito de Transe
- ▲ Conceito de Regressão
- ▲ Distintos Tipos de Transe (Esquema)
- ▲ Exercícios para Cinco Níveis de Transe em Biodanza



EscolaBiodanzaPortugal
sistema rolando toro

- ▲ O Transe Poético
- ▲ Indicações

10 - Contacto e Carícias

- ▲ Introdução
- ▲ Conceito de "Contacto"
- ▲ A Carícia
- ▲ Aproximação e Contacto em Feed-Back
- ▲ Qualidade do Contacto
- ▲ Fenomenologia da Carícia
- ▲ Reconhecimento Corporal e Acariciamento
- ▲ Respostas de Inibição e Repressão
- ▲ Sobre a Forma da Carícia
- ▲ Fundamento das Terapias de Contacto
- ▲ Princípios do Encontro Corporal

Anexos:

- a) Proposta de um workshop sobre a Arte da Carícia (Maite Bernardelle)
- b) Texto sobre a Carícia e o seu Poder Integrador (Sandra Salmazo)

11 - Movimento Humano

- ▲ Ciência e Movimento
- ▲ Descrição do Modelo Sistémico do Movimento
- ▲ Categorias do Movimento
- ▲ O Movimento Humano
- ▲ O Sistema Nervoso Autónomo
- ▲ Ritmos Orgânicos e Motricidade
- ▲ Psico-diagnóstico de Kinesias
- ▲ Movimento em Câmara Lenta
- ▲ Marcha como Expressão Existencial
- ▲ A Postura Corporal
- ▲ O Essencial na Reabilitação
- ▲ O Corpo é uma Expressão Existencial

12 – Vitalidade

- ▲ Definição de Vitalidade
- ▲ Ligação à Vida
- ▲ Índices de Vitalidade
- ▲ Pressão Arterial
- ▲ Respiração
- ▲ Auto-regulação da Temperatura



EscolaBiodanzaPortugal
sistema rotando terra

- ▲ Resposta Imunológica
- ▲ O Sistema Neuro-Endócrino-Inunitário
- ▲ O Culto do Corpo
- ▲ O alcance de uma Visão Integral da Vitalidade
- ▲ Bibliografia

Obs.: Deverão fazer parte do Programa Vivencial deste tema, os exercícios específicos da Linha da Vitalidade.

13 – Sexualidade

- ▲ Definição de Sexualidade
- ▲ A Vivência Sexual e o Inconsciente Vital
- ▲ Evolução da Sexualidade Adulta mediante a Biodanza
- ▲ O Desejo na Génese do Prazer
- ▲ O Corpo: Fonte de Prazer
- ▲ Masturbação
- ▲ Procura Persistente do Prazer do Movimento
- ▲ Desde a Fonte Instintiva até a Integração
- ▲ Impulso Sexual e Identidade
- ▲ Fetiche e Ânimo
- ▲ Erotismo Indiferenciado e Diferenciado
- ▲ Escolha do Par: Decisão ou Preferência
- ▲ Amor Exclusivo e Amor Ao Mundo
- ▲ O Par Ecológico
- ▲ Bases Fisiológicas
- ▲ Hormonas e Neuromoduladores da Sexualidade
- ▲ Alterações Fisiológicas durante a Aproximação Sexual
- ▲ Curvas do Orgasmo Masculino e Feminino
- ▲ Fecundação
- ▲ Aspectos Míticos e Antropológicos
- ▲ Vagina e Falo como Expressões Cómicas
- ▲ Função Ritual Da Orgia
- ▲ A Revolução Sexual
- ▲ Idealismo e Genitalização
- ▲ Esquema sobre Valores Culturais Castradores
- ▲ Esquema sobre a Repressão – Libertação
- ▲ Transtornos da Sexualidade
- ▲ Tabela sobre Transtornos da Sexualidade na Mulher
- ▲ Tabela sobre Factores Determinantes da Patologia Sexual
- ▲ Tabela de Sintomas para o Diagnóstico da Sexualidade
- ▲ Pautas para Conhecer a Qualidade da Identidade Sexual
- ▲ Biodanza e Sexualidade
- ▲ Efeitos da Biodanza na Vivência Sexual
- ▲ Exercícios da Linha da Sexualidade e os seus Efeitos
- ▲ Progressividade



EscolaBiodanzaPortugal
sistema rolando toro

▲ Leituras Recomendadas

Obs.: Deverão fazer parte do Programa Vivencial deste tema, os exercícios específicos da Linha da Sexualidade.

14 – Criatividade

- ▲ Definição De Criatividade
- ▲ Esplendor Criativo
- ▲ A Criatividade: Uma Função Natural
- ▲ Criatividade Existencial
- ▲ Repressão da Criatividade
- ▲ Aspectos Biológicos da Função Criativa
- ▲ A Criatividade como Expressão de Superabundância
- ▲ Biodanza e o Desenvolvimento da Função Criativa
- ▲ Linha da Criatividade: Patologia e Prescrições
- ▲ A Criatividade e o Modelo Teórico
- ▲ A Dança da Criação
- ▲ Expressão Artística
- ▲ Arte e Princípio Biocêntrico
- ▲ Ver e Amar
- ▲ Grafismo Infantil
- ▲ Biodanza, Desenho e Pintura
- ▲ Biodanza e Poesia
- ▲ Biodanza e Expressão em Argila
- ▲ Expressão de Sensações Cenésteicas e Vivências através da Argila
- ▲ Criatividade a partir da Vivência
- ▲ Danças Criativas
- ▲ Dança e Estilos de Pintura
- ▲ Como criar uma Canção
- ▲ Nós somos a Mensagem

Obs.: Deverão fazer parte do Programa Vivencial deste tema, os exercícios específicos da Linha da Criatividade.

15 – Afectividade

- ▲ Definição da Afectividade (Mundo Dos Sentimentos)
- ▲ Para uma Fenomenologia da Afectividade.
- ▲ Renovação Biológica e Reprogessão.
- ▲ Aspectos Biológicos da Afectividade.
- ▲ Componentes Estruturais da Afectividade.:
 1. Identidade.
 2. Nível De Consciência.
 3. Nível De Comunicação.
 4. Eco-factores e Antecedentes Biográficos



EscolaBiodanzaPortugal
sistema rolando toro

- ▲ A Afectividade é a Inteligência Biocósmica.
- ▲ Alexitimia: Emoções Geradoras de Confusão.
- ▲ Alexitimia e Biodanza.
- ▲ Patologia da Afectividade.
- ▲ A Auto-Opressão
- ▲ Afectividade e Argumentos de Vida Patológicos.
- ▲ Afectividade e Auto-regulação.
- ▲ Percepção Estética do "Outro"
- ▲ Importância do Abraço
- ▲ Modelo de Encontro
- ▲ Índices de Afectividade
- ▲ Sofrimento e Felicidade
- ▲ Do Sofrimento à Plenitude
- ▲ Fundamentos da Ecologia Humana
- ▲ A Amizade
- ▲ A Ética, um Absoluto Humano
- ▲ Bibliografia
- ▲

Obs.: Deverão fazer parte do Programa Vivencial deste tema, os exercícios específicos da Linha da Afectividade.

16 – Transcendência

- ▲ Conceito de Transcendência
- ▲ Transe e Regressão
- ▲ Indução do Transe na Biodanza
- ▲ Estados de Consciência Suprema
- ▲ Acesso ao Maravilhoso
- ▲ A Sacralidade da Vida
- ▲ A Essência Divina
- ▲ A Vivência Mística
- ▲ Biodanza: Transformação do Indivíduo em Dança
- ▲ Autocontrolo Evolutivo
- ▲ Dinâmica da Maldade e da Bondade
- ▲ Bibliografia

Obs.: Deverão fazer parte do Programa Vivencial deste tema, os exercícios específicos da Linha da Transcendência.

17 - Mecanismos de Acção da Biodanza

- ▲ Prefácio
- ▲ Expressão da Identidade



EscolaBiodanzaPortugal
sistema rolando toro

- ▲ Exercícios de Acção Integradora
- ▲ Acção da Biodanza sobre a Vitalidade e a Saúde
- ▲ Acção da Biodanza sobre a Sexualidade
- ▲ Acção da Biodanza sobre a Criatividade
- ▲ Acção da Biodanza sobre a Afectividade
- ▲ Acção da Biodanza sobre a Linha de Transcendência
- ▲ Mecanismos Neurofisiológicos
- ▲ Acção Terapêutica e Reabilitação Existencial
- ▲ Mecanismos de Acção sobre Grupos Específicos
- ▲ Diálogos Silenciosos induzidos pela Proximidade e o Contacto
- ▲ Acção sobre a Estrutura Sociocultural

18 - Educação Biocêntrica

Capítulo I: Educação Biocêntrica

- ▲ Conceito de Educação Biocêntrica
- ▲ Fins da Educação Biocêntrica
- ▲ Estrutura Teórica da Educação Biocêntrica
- ▲ Inteligência Afectiva
- ▲ Educação Biocêntrica e Imagem do Homem
- ▲ Aprender a Construir o Conhecimento
- ▲ Necessidade Social
- ▲ Enfoque Epistemológico da Educação Biocêntrica

Capítulo II: Biodanza como Mediação

- ▲ Biodanza como Mediação
- ▲ Educação Biocêntrica e Expressão de Potenciais
- ▲ O Corpo na Educação
- ▲ A Criança em Movimento
- ▲ Biodanza e Profilaxia

Capítulo III: A Criança

- ▲ Frederick Leboyer: Nascimento com Amor
- ▲ O Contacto Primal
- ▲ Arnold Gessel: Embriologia da Conduta
- ▲ A Deriva do Desenvolvimento Ontogenético
- ▲ René Spitz: Doenças por Carência Afectiva
- ▲ Rof Carballo: Integração Córtico-Diencefálica
- ▲ Jean Piaget: A Identidade e a Construção do Mundo
- ▲ Irenaus Eibel Eibesfeld: Etologia da Criança e da Família
- ▲ O Instinto e a Educação Biocêntrica



EscolaBiodanzaPortugal
sistema rolando foro

Capítulo IV: O Adolescente

- ▲ Crises de Identidade
- ▲ Características da Adolescência
- ▲ Iniciação e Ritos de Passagem
- ▲ Biodanza com Adolescentes em Situação de Risco

Capítulo V: A Criatividade e a Educação Biocêntrica

- ▲ A Criatividade da Criança
- ▲ A Criatividade a partir da Vivência
- ▲ Evolução do Desenho Infantil

Capítulo VI: Conteúdo Programático da Educação Biocêntrica

- ▲ Conteúdo Programático da Educação Biocêntrica

19 - Aplicações e Extensões da Biodanza

Advertência

Este tema tem por objectivo oferecer um panorama geral, mediante breves resumos sobre cada aplicação e extensão da Biodanza.

Os exercícios e músicas específicos para Extensões e Aplicações da Biodanza, não devem introduzir-se no Programa do Curso de Formação de Professor de Biodanza, porque fazem parte dos Programas Específicos dos cursos específicos de habilitação nas Aplicações e Extensões da Biodanza.

Aplicações

- ▲ Biodanza para Crianças
- ▲ Biodanza para Idosos
- ▲ Biodanza para Casais
- ▲ Biodanza Familiar
- ▲ Biodanza para Mulheres Grávidas
- ▲ Biodanza nas Empresas

Aplicações Clínicas e Reabilitação Existencial

- ▲ Biodanza e Stress
- ▲ Biodanza para Doentes Psicossomáticos
- ▲ Biodanza para Doentes Mentais



EscolaBiodanzaPortugal
sistema rolando toro

21 - Metodologia I (Semântica Musical)

- ▲ Modelo Teórico da Biodanza e Música
- ▲ Para uma Semântica Musical
- ▲ Música – Movimento – Vivência: Uma estrutura unitária
- ▲ Critérios de Selecção das Músicas para a Biodanza
- ▲ Exemplo Esquemático da Relação entre Emoção e Música
- ▲ Exemplos de Exercícios e Músicas em Relação ao Processo de Integração e as Linhas de Vivência

22 - Metodologia II (A Sessão de Biodanza)

- ▲ A Sessão de Biodanza
 - Significado Antropológico
 - Objectivo
 - Níveis
 - Demonstrações Públicas e Aulas Abertas
 - Duração
 - Estrutura
- ▲ Os Exercícios da Biodanza
 - Efeitos Fisiológicos
 - Exercícios Básicos e Exercícios Específicos
 - Classificação
 - A Explicação
 - A Música
- ▲ Estruturação da Parte Vivencial
 - Exemplos de Exercícios de Integração, Comunicação Afectiva e Comunicação, Onde Colocá-los na Estrutura da Vivência
 - Exemplos de Exercícios Específicos de Expressão dos Potenciais Genéticos
 - A Passagem de um Exercício ao Outro
 - Activação Final

23 - Metodologia III (A Sessão de Biodanza – Continuação)

- ▲ Sessões de Iniciação
- ▲ Exemplos de Estruturas de Vivências de Iniciação
- ▲ Sessões de Aprofundamento e de Radicalização das Vivências
- ▲ Intensidade da Vivência
- ▲ Exemplos das Estruturas de Vivências de Aprofundamento e de Radicalização nas Cinco Linhas
- ▲ Dificuldades e Erros Metodológicos
- ▲ Código para alcançar uma Lucidez Discriminativa que Permita Diferenciar o Sistema Biodanza de outras Propostas de Desenvolvimento Humano



24 - Metodologia IV (Curso Semanal e Maratona de Biodanza)

- ▲ Curso Semanal de Biodanza

Níveis

Curso de Iniciação

Curso de Aprofundamento e Radicalização das Vivências

Duração

- ▲ Programa de um Curso Semanal de Biodanza

Objectivos Globais

Objectivos Específicos

Explicações Teóricas

Exemplos de Argumentos Teóricos para o Programa de um Curso Semanal de Biodanza

Sequência de Vivências

- ▲ Programa de um Curso de Iniciação

Parte Teórica

Parte Vivencial

Exemplos de Exercícios de Integração

Exemplos de Exercícios de Comunicação Afectiva, Regressão e Trance que podem ser incluídos no Programa de um Curso de Iniciação

- ▲ Programa de um Curso de Aprofundamento e Radicalização das Vivências

Parte Teórica

Parte Vivencial

Exemplos de Exercícios Específicos de um Programa de Aprofundamento e Radicalização das Vivências

- ▲ Maratona de Biodanza

Níveis

Duração

Estrutura

25 - Metodologia V (O Grupo de Biodanza)

- ▲ O Grupo de Biodanza: Matriz de Renascimento
- ▲ O Grupo de Biodanza
- ▲ Funções do Grupo de Biodanza
- ▲ Integração do Grupo de Biodanza
- ▲ Primeiros Momentos
- ▲ Integração Orgânica de Base Afectiva
- ▲ Dinâmica do Grupo de Biodanza
- ▲ Actuar sobre a Parte Sã
- ▲ Sobre a Participação no Curso Semanal e o Superar dos Mecanismos de Defesa
- ▲ Função da Parte Teórica na Integração do Grupo
- ▲ Relato de Vivências
- ▲ Entrevista Individual
- ▲ Participação do Professor de Biodanza nas Sessões que Dirige
- ▲ Atitude do Professor durante as Sessões que Dirige
- ▲ Relação entre o Micro-Mundo Grupal e o Macro-Mundo Social



EscolaBiodanzaPortugal
sistema rolando toro

- ▲ Aspectos Experimentais e Fenomenológicos da Biodanza

26 - Metodologia VI

- ▲ Critérios de Avaliação do Desenvolvimento na Biodanza

27 - Metodologia VII

- ▲ Aprofundamento da Aprendizagem do Elenco Oficial dos Exercícios, Instruções e Músicas da Biodanza

PROGRAMA DE CONFERÊNCIAS

O Programa Único de Formação em Biodanza, inclui três Conferências. Cada Conferência terá uma duração de três horas. Os temas podem ser eleitos entre os que adiante se descrevem:

1 - *Estrutura e Evolução do Universo*

- ▲ Carl Sagan: "Cosmos".
- ▲ Paul Davies: "Il Cosmo Inteligente". Editora Arnaldo Montadori, 1988 - Milão, Itália.
- ▲ Rolando Toro Araneda: "El Principio Biocéntrico". Editora de la International Biocentric Foundation, 1998 - Chile.
- ▲ Ken Wilber, K. H. Pribam, F. Capra, M. Ferguson e outros: "O paradigma holográfico". Editora Cultrix, 1982 - São Paulo, Brasil.

2 - *Teorias sobre a Origem da Vida*

- ▲ Fritjof Capra: "La rete della Vita". Editora Rizzoli, 1997 - Itália.
- ▲ Rupert Sheldrake: "Una nueva ciencia de la vida. La hipótesis de la causación formativa".
- ▲ Rolando Toro y Cecilia Toro: "Morfogenesis biológica y Creatividad". Editora de la International Biocentric Foundation, 1998 - Chile.

3 - *A Vida*

- ▲ Rolando Toro Araneda: "Características universales de los seres vivos. Autopoyesis y autonomía". Editora de la International Biocentric Foundation, 1998 - Chile.
- ▲ H. Maturana y F. Varela: "Autopoiesis e cognizione". Editora Marzilio, 1985 - Veneza, Itália.
- ▲ F. Varela: "Principles of Biological Autonomy". Editora Elsevier North Holland, 1979 - Nova Iorque, EUA.



EscolaBiodanzaPortugal
sistema rolando toro

7 - *Temas de Psicologia Teórica para Serem Estudados*

- ▲ C. C. Jung: "Aplicação da teoria dos arquétipos na Biodanza".
- ▲ Wilhem Reich: "Sexualidade e repressão".
- ▲ Bion: "Categorias para compreender as linhas da psicopatologia".
- ▲ C. C. Jung: "Símbolos e transformação". Editora Vozes, 1986 - Petrópolis, Brasil.
- ▲ Michel Maffesoli: "L'ombra di Dionisio. Una sociología de las pasiones". Editora Garzanti, 1990 - Itália.
- ▲ James Hillman: "Saggio su pan". Editora Adelphi, Piccola Biblioteda, 1991 - Milão, Itália.

8 - *Ética*

- ▲ James Hillman y Michael Ventura: "Cento anni di Psicoterapia e il mondo va sempre peggio". Editora Garzanti, 1993, Itália.
- ▲ James Hillman: "Paranóia". Editora Vozes, 1993 - Petrópolis, Brasil.
- ▲ Martin Buber: "El "yo" y el "nosotros".
- ▲ Rolando Toro y Carlos García: "Vivencia ética y conducta ética". Editora de la International Biocentric Foundation, 1998 - Chile.

9 - *Reabilitação Existencial*

- ▲ Rolando Toro Araneda: "Rehabilitación Existencial". Editora de la International Biocentric Foundation, 1998 - Chile.
- ▲ Carl Sagan: "El mundo y sus demonios". Editora Planeta, 1997 - Buenos Aires, Argentina.
- ▲ Rolando Toro Araneda: "Clasificación de las terapias". Editora de la International Biocentric Foundation, 1998 - Chile.
- ▲ Rolando Toro Araneda: "El retorno del Centauro Quirón". Editora de la International Biocentric Foundation, 1998 - Chile.

10 - *Motivações para Viver*

- ▲ Rolando Toro y Carlos García: "Análisis existencial según las líneas de vivencia. La existencia y sus configuraciones corporales". Editora de la International Biocentric Foundation, 1998 - Chile.
- ▲ Rolando Toro Araneda: "Ontología del deseo". Editora de la International Biocentric Foundation, 1998 - Chile.

11 - *Linguagem e Expressão*

- ▲ Charles Darwin: "Expresión des emotions ches l'homme et les animaux". Editora Reimvald, 1987 - Paris, França.
- ▲ Rolando Toro Araneda y Marcelo Mur: "Función del lenguaje verbal en Biodanza". Editora de la International Biocentric Foundation, 1998 - Chile.



Escola Biodanza Portugal
sistema rolando toro

- ▲ Rolando Toro Araneda y Eliane Matuk: " El lenguaje musical. Evolución cualitativa de la música de Biodanza". Editora de la International Biocentric Foundation, 1998, Chile.
- ▲ Rolando Toro Araneda: "Los diálogos corporales". Editora de la International Biocentric Foundation, 1998 - Chile.

12 - Antropologia da Dança

- ▲ Serge Lifar: "Editora Nueva Colección Labor, 1968 - Barcelona, Espanha.
- ▲ Roger Garaudy: "Danzar la Vida". Editora Cittadella, 1970 - Itália.
- ▲ Rolando Toro: "Danza y Mito". Editora de la International Biocentric Foundation, 1998 - Chile.
- ▲ Friedrich Nietzsche: "El nacimiento de la tragedia". Editora Alianza, 1997

APENDICES

APENDICE A- Carta de Consentimento Informado

CONSENTIMENTO INFORMADO

Declaro ter conhecimento das condições de realização da investigação abaixo apresentada e que pretendo colaborar de forma voluntária na mesma.

Trata – se de uma investigação com vista a elaborar uma Dissertação de mestrado na área da Psicologia Clínica do ISPA – Instituto Universitário (ISPA - IU), levado a cabo por Maria da Conceição Cruz Capela Telo e orientada pelo Prof. Dr. Vítor Amorim Rodrigues. Será nesse âmbito, feita uma entrevista individual, que poderá, caso o consinta, gravada. O tema será a Experiência de Facilitação em Biodanza.

A minha participação neste estudo é anónima, voluntária e gratuita sem que exista qualquer tipo de recompensa ou despesa pessoal. Posso desistir a qualquer altura da investigação, sem que essa ação se traduza numa penalização. A participação neste estudo não implicará nenhum tipo de dano seja físico ou psicológico.

Os dados recolhidos, desde que garantido o anonimato, poderão ser usados na referida tese de Mestrado ou dar origem a publicação de cariz científico, nomeadamente em revistas nacionais ou internacionais.

Termo de Consentimento informado

Eu,, aceito participar no estudo realizado por Maria da Conceição Cruz Capela Telo, aluna do 5º ano de Mestrado Integrado em Psicologia Clínica, no ISPA – IU, orientado pelo Prof. Doutor Vítor Amorim Rodrigues. Declaro que fui devidamente informado/a sobre objetivos e procedimentos, bem como da garantia do anonimato. Autorizo a gravação da entrevista.

.....Data...../...../.....

Assinatura do / a participante.....

Data/...../.....

Assinatura da investigadora

APENDICE B -Guião de entrevista

1. INFORMAÇÃO CONTEXTUAL
 - 1.1. Idade:
 - 1.2. Género:
 - 1.3. Habilitações Académicas:
 - 1.4. Profissão:
 - 1.5. Estado Civil:
 - 1.6. Se tem filhos. Quantos?
 - 1.7. Como facilitador(a) de biodanza desde:
 - 1.8. Categoria: em supervisão/titulado/ didata
 - 1.9. Quantos grupos tem atualmente? Quantos participantes?
 - 1.10. Qual a % do seu tempo dedica à Biodanza
 - 1.11. Vive financeiramente da Biodanza? (% do seu rendimento) ou Gasta mais do que ganha?

2. ATÉ SER FACILITADOR(A) DE BIODANZA (Pode descrever como era a sua vida até ser facilitador(a) de Biodanza?)
 - 2.1. modo de vida, o que então tinha, o que lhe faltava
 - 2.2. estava numa fase de mudança/crise pessoal

3. PROCESSO DE TORNAR-SE FACILITADOR DE BIODANZA (significados, vivências, momentos chave, hesitações, modelos)
 - 3.1. Primeiro contacto com a Biodanza
 - 3.2. Como Participante de Biodanza
 - 3.3. Em Formações, Cursos de Fim-de-Semana, ...
 - 3.4. As experiências pessoais decisivas (sentiu transformações, o que fez sentido para si, efeitos na saúde física, vitalidade, alegria, ...; foi acompanhado por amigos/familiares, ..., o que teve de sacrificar)

4. SER FACILITADOR DE BIODANZA
 - 4.1. A EXPERIÊNCIA DE FACILITAR BIODANZA Pode descrever como está a vivenciar a experiência de facilitadora de biodanza? (pensamentos, emoções, sentimentos)
 - 4.1.1. montagem dos cursos/angariação de praticantes; (receios – não ser suficiente bom; não conseguir participantes; dificuldades, alegrias, desânimos)
 - 4.1.2. na preparação de cada aulas;
 - 4.1.3. aulas;

- 4.1.4. reflexão sobre as aulas / evolução dos alunos

- 4.2 FACILITADOR DE BIODANZA, COMO MODO DE VIDA
 - 4.2.1 relação com os exteriores à Biodanza (amigos, familiares, conhecidos, ...)
 - 4.2.2. relação com potenciais formandos/público-alvo
 - 4.2.3. como profissão – rendimentos, custos, iniciativas, empreendimentos

- 4.3 FACILITADOR DE BIODANZA, ENQUANTO MEMBRO DE UMA COMUNIDADE
 - 4.3.1 os pares (competição, apoio, ciúmes, amizades);
 - 4.3.2. os chefes; (admira-os, modelos, patronos, ...);
 - 4.3.3. a estrutura local ;
 - 4.3.4. a estrutura mundial;
 - 4.3.5 o criador Fernando Toro

- 4.4 O MEU FUTURO COMO FACILITADOR (Sonhos, fantasias, ambições, as dúvidas, quando envelhecer?, as minhas limitações, ...)

- 4.5 BALANÇO (o que é que já alcançou- sentir-se mais integrado, com mais saúde, vitalidade, na relação com os outros; o que é que ainda não alcançou – a paz, a saúde, o transe, a transcendência)

APENDICE C – EXPLICITAÇÃO DOS BLOCOS DA ENTREVISTA

Caracterização do entrevistado

- a Género
- b Faixa etária
- c Habilitações Académicas
- a Estado Civil
- b Filhos
- c Profissão

Bloco 1 O contacto inicial com a Biodanza

- 1 Até seres facilitadora de biodanza podes descrever como era a tua vida. Modo de vida. O que tinhas O que te faltava. Estavas numa fase de mudança ou de crise pessoal?
- 2 Processo de tornar-se facilitadora de biodanza (significados, vivências, momentos chave, hesitações, modelos). O 1º contato com a biodanza como foi?
- 3 como foi exatamente O primeiro contato?
- 4 A ressonância podes especificar?
- 5 O teu primeiro contacto com a biodanza foi há quantos anos?.
- 6 Quando entrou na escola?
- 7 As experiências pessoais decisivas. Sentiu transformações. O que faz sentido para si. Efeitos na saúde física, vitalidade, alegria... Foi acompanhada por amigos/ familiares...O que teve de sacrificar?
- 8 como te sentias nesse espaço de estar?

Bloco 2 A experiência como facilitadora

- 9 A experiência de facilitar biodanza. Podes descrever como estás a vivenciar a experiência de ser facilitadora de biodanza'
- 10 Como te sentiste nesse momento
- 11 A forma de lidar com a partilha dos alunos, por exemplo
- 12 Consideraste uma pessoa tranquila
- 13 Relativamente à dinâmica da aula?
- 14 Tens muito cuidado com a evolução dos alunos?
- 15 O que tem representado esta experiência para ti?
- 16 Biodanza - terapia/ funções terapêuticas...

Bloco 3 O que significa a BIODANZA

- 17 Facilitadora de biodanza como modo de vida. Relação com os exteriores à biodanza (amigos, familiares conhecidos). Como profissão.
- 18 Facilitadora de biodanza enquanto membro de uma comunidade. Relativamente aos pares (competição, apoio, ciúmes, amizades)

Bloco 4 O modelo organizacional em Portugal

- 19 Relativamente aos chefes. Admira os modelos?
- 20 E relativamente à estrutura em Portugal?

Bloco 5 O futuro

- 21 O teu futuro como facilitadora? (sonhos, fantasias, as dúvidas quando envelhecer, se adoecer, as minhas limitações...)
- 22 O Balanço final. O que já alcançaste com toda a experiência?
Numa palavra...

APENDICE D-Unidades de significado, e sua transcrição em expressões de caráter psicológico (P1)

A – Situação na Vida Anterior à Biodanza

A1 – Em Fase de Crise Pessoal?

A2 – Procura de Desenvolvimento Pessoal.

A3 – Percepção da Biodanza.

B – Primeira(s) experiência(s) de Biodanza

B1 – Como soube/se deslocou.

B2 – Impressões Negativas.

B3 – Impressões Positivas.

C – Participante de Biodanza

C1 – Efeitos Lúdicos e de Vitalidade Física Sentidos em Si Próprio

C2 – Percepção dos Efeitos Terapêuticos em Si Próprio

C3 – Reações de Outros

D – Início(s) como Facilitador de Biodanza

D1 – Motivação para se Tornar Facilitador

D2 – Dificuldades na Organização do(s) Primeiro(s) Grupo(s) de Alunos

D3 – Recompensas na Organização do(s) Primeiro(s) Grupo(s) de Alunos

D4 – Maiores Surpresas e Descobertas com o(s) Primeiro(s) Grupo(s) de Alunos

E – Experiência de Facilitação em Biodanza

E1 – Dificuldades como Facilitador

E2 – Recompensas como Facilitador

E3 – Iniciação. Efeitos Lúdicos e de Vitalidade Física Observados nos seus Alunos

E4 – Aprofundamento. Percepção de Efeitos Terapêuticos nos seus Alunos

E5 – Percepção da Potência da Biodanza

E6 – Opinião sobre se a Biodanza é ou não uma Psicoterapia.

E7 – Inserção na Comunidade da Biodanza (supervisores, pares, amigos, ...)

E8 – Percepção e Inserção nas Estruturas Organizativas da Biodanza.

F – Facilitação de Biodanza como Principal Modo de Vida

APENDICE E- ENTREVISTAS

1ª ENTREVISTA

<u>Transcrição da Entrevista</u>	<u>Transcrição das unidades de significado em expressões de caráter psicológico</u>	
	Unidades de significado	Expressões de caráter psicológico
<p>1. Investigador(I):</p> <p>1. Como facilitadora de biodanza desde?</p> <p>Participante (P): Facilito desde 2008</p> <hr/> <p>2. Qual a percentagem do seu tempo que dedica à biodanza?</p> <p>P Metade do tempo de vida porque são as entrevistas aos alunos, a preparação das aulas, a preparação dos workshops, o dar as aulas, as supervisões, o encaminhar, portanto do meu tempo laboral se considerarmos 8 h por dia, como eu também ocupo os fins-de-semana muitas vezes eu diria que é 75% ou 80% do meu tempo laboral é para a biodanza. Sim depois fora do meu tempo laboral também muitas vezes estou ocupada com coisas de biodanza por isso é que eu digo que metade da minha vida é biodanza.</p> <hr/> <p>3. Vive financeiramente da biodanza?</p> <p>P1. Vivo, eu comecei a dar aulas em 2008 e nessa altura era arquiteta e vivia da arquitetura, em 2009 eu já estava a</p>	<p>P1 declara que é facilitadora desde 2008.</p> <hr/> <p>Refere que dedica cerca de 75 a 80% do seu tempo laboral à biodanza; entrevistas aos alunos, preparação das aulas e de workshops, dar as aulas, fazer supervisões.</p> <p>Metade da sua vida é dedicada à biodanza</p> <hr/> <p>P1 afirma que vive financeiramente da biodanza e que após um ano de ter iniciado a facilitação já estava a ter lucro com a biodanza</p>	<p>—</p> <p>Metade da sua vida é dedicada à biodanza</p> <hr/> <p>—</p> <p>Vive financeiramente</p>

<p>ter lucro com a biodanza se calhar até um ano depois eu já estava a ter lucro da biodanza tanto que o trabalho da arquitetura estava a ser mal pago, eu passei a viver da biodanza ou seja a biodanza a sustentar as minhas contas entre um a dois anos depois do curso</p>	<p>Refere -eu já estava a ter lucro com a biodanza se calhar até um ano depois eu já estava a ter lucro da biodanza tanto que o trabalho da arquitetura estava a ser mal pago, eu passei a viver da biodanza</p>	<p>nte da Biodanza</p>
<p>4. Até seres facilitadora de biodanza pode descrever como era a sua vida. Modo de vida. O que tinhas o que lhe faltava. Estava numa fase de mudança ou de crise pessoal?</p> <p>P1 Até ser facilitadora sim eu tinha me separado uns anos antes vivia com os meus 2 filhos pequenos fiz um esforço grande para tirar o curso durante 3 anos foi um esforço grande era uma altura de mudança muito grande não tinha grandes apoios para quem ficasse com os meus filhos o meu ex. marido não me ajudava rigorosamente em nada a minha vida era uma luta uma luta de sobrevivência de conseguir proporcionar aquilo que eu achava aos meus filhos de dedicar lhes o máximo tempo de qualidade mas com algumas dificuldades portanto que eu que fazer. Era uma altura foi uma altura mesmo de mudança muito muito grande na minha vida Entre os meus 41 e 42 e os meus 45 e 46 quando assumi que queria ser facilitadora foi uma altura de grande mudança mudança também de casa não foi fácil A biodanza ajudou- me no fundo foi um grande apoio numa altura de grande mudança interna minha.</p>	<p>Refere que até ser facilitadora a sua vida não era fácil, tinha-se separado, vivia com os seus dois filhos ainda pequenos. Fez um grande esforço para fazer os 3 anos do curso de facilitador do curso de biodanza. Não tinha grandes apoios, não tinha quem ficasse com os filhos, o ex marido não a ajudava rigorosamente em nada.</p> <p>Caracteriza a sua vida como uma luta de sobrevivência no sentido de conseguir proporcionar aos seus filhos o máximo de tempo de qualidade.</p> <p>uma altura com algumas dificuldades e de grande mudança na sua vida, até de casa.</p> <p>Reconhece qua a biodanza foi um grande apoio numa altura de grande mudança interna</p>	<p>Passou por um fase de uma grande mudança interna e a biodanza foi uma grande apoio nessa altura</p>
<p>5 Como foi o seu 1º contato com a biodanza ?</p> <p>P1. Então eu cheguei á biodanza completamente sozinha não conhecia rigorosamente ninguém e fui a uma aula em Sintra com o N. Como é que eu fui parar a essa aula- recebi</p>	<p>Relata que chegou à biodanza, completamente só, não conhecendo ninguém. Foi num sábado que não tinha os filhos. Referiu que foi um dia um bocadinho estranho, furou um pneu do carro às 11h da noite, em plena serra de Sintra pediu ajuda, foram ajudá-la mas nunca se esqueceu deste episódio.</p>	<p>Biodanza deu-lhe um sentimento de ambiente</p>

<p>um email. Já estava numa fase de procura de separação de procura de algo tinham me falado há um tempo atras da biodanza recebi um email era um sábado que não tinha os miúdos os miúdos estavam com o pai pensei por que não? e foi assim uma coisa Cheguei não conheci rigorosamente ninguém foi assim um dia um bocadinho estranho depois furei um pneu á vinda para cá de Sintra fiquei assim á noite sem conhecer rigorosamente ninguém com o pneu furado e liguei para o rapaz com quem eu me tinha inscrito na biodanza que era o J. veio ajudar me a trocar o pneu isto eram 11h da noite em plena serra de Sintra coisas um bocado ... nunca me esqueci disso...e na altura pensei gostava de voltar perguntei ao N quando é que havia outro evento em Sintra e ele disse daqui a um mês ele fazia um por mês fazia no mês seguinte- Levei duas amigas que por acaso depois nunca ficaram e já conhecia algumas pessoas que lá estavam e para mim foi havia aquele ambiente de família da biodanza, de simpatia biodanza almoçávamos juntos era um dia completamente diferente pronto isto foi uma vez em Outubro outra vez em Novembro depois o N deixou de fazer esses eventos porque a filha dele mudou se para o norte e ele não podia ir esse fim de semana portanto foi assim uma situação bem eu não quero deixar isto. O que vou conseguir fazer? E falei com o N em ir às aulas regulares de quinta-feira só que como eu tinha os 2 filhos pequenos e não tinha ajuda nenhuma de nenhuma espécie era uma amiga minha que ficava de 15 em 15 dias com eles para me fazer o favor para eu ir a correr e voltava a correr e nunca podia ficar para jantar mas gostava daquela família mas para mim era muito difícil durante a semana depois o N disse que a Escola ia abrir e era ao fim de semana embora fosse no Porto muito complicado para mim lá me organizei não sei como sem dinheiro, sem tempo com os meus dois filhos pequenos sem ter com quem os deixar, mas eu senti mesmo o impulso de dar uma vida melhor aos meus filhos no sentido de felicidade no sentido de eu me</p>	<p>Perguntou depois ao N quando é que havia mais aulas de biodanza</p> <p>E ele referiu que dava duas aulas por mês.</p> <p>No mês seguinte levou com ela duas amigas que por acaso nenhuma ficou na Biodanza.</p> <p>Começou a conhecer algumas pessoas que já lá estavam e começou a sentir aquele ambiente de família da biodanza, de simpatia, almoçavam juntos e era um dia completamente diferente. Foi no mês de Outubro e depois no mês de Novembro. Depois o N. deixou de fazer esses eventos.</p> <p>Mas tinha chegado à conclusão que não queria deixar a biodanza o que fazer?</p> <p>Então falou com o N em ir às aulas regulares de quinta-feira, mas como tinha dois filhos pequenos e não tinha onde os deixar, era uma amiga que ficava com eles de 15 em 15 dias, e ia a correr e voltava a correr pois não podia jantar com o grupo.</p> <p>Até que o N. a informou de que ia abrir uma Escola no Porto que funcionava um fim-de-semana por mês.</p> <p>Organizou-se mesmo sem dinheiro, sem tempo, com os dois filhos pequenos sem ter com quem os deixar, mas senti mesmo o impulso de dar uma vida melhor aos filhos no sentido de felicidade, de se transformar numa pessoa melhor, mais feliz e aquilo fazia-lhe bem.</p>	<p>de família</p> <p>Sentindo mesmo o impulso de dar uma vida melhor aos filhos no sentido de felicidade</p> <p>de se transformar numa pessoa melhor, mais feliz e a biodanza fazia-lhe bem.</p>
---	---	--

<p>transformar numa pessoa melhor mais feliz, aquilo fazia-me bem.</p>		
<p>6. Como foi exatamente o primeiro contato?</p> <p>P1 A sensação que me ficou foi a sensação de felicidade eu sempre achei que o melhor legado que podia deixar aos meus filhos que eram pequeninos era não ver uma mãe amarga era ver uma mãe feliz., amarga sem trabalho Tinha muito trabalho mas não me pagavam em arquitetura tinha uma vida de sacrifício assim com os miúdos de levar `natação era tudo eu sozinha e aquele fim-de-semana onde eu ia trazia- me outro estado de espirito muito mais leve mais feliz mais harmoniosa mais amorosa e eu pensei mesmo sacrificando um bocado os meus filhos nestes fins de semana e eles queixavam-se e tal, eu achava que era por aí portanto passei a ir à Escola do Porto fazer a formação sem nunca pensar ser facilitadora portanto eu passei a fazer essa formação porque me dava jeito que era ao fim de semana porque era um fim de semana em que eu mergulhava numa realidade totalmente diferente daquela que tinha. Porque intelectualmente me interessava imenso os conceitos tudo o que eu estava a aprender percebi a profundidade da biodanza portanto foi um bocado por aí mas era difícil para mim e não era fácil mas pronto mas decidi seguir esse caminho mas não foi com o intuito de ser facilitadora foi com o intuito de me salvar entre aspas do momento em que eu estava momento assim mesmo em baixo perdida, depois aquilo possuía lá um fim-de-semana inteiro a ouvir falar de coisas chaves que para mim eram fundamentais receber uns abraços que me curaram que me resgataram para a vida e eu só pensava não eu não posso deixar isto eu tive muito muito cedo a noção de que a biodanza me iria salvar de alguma forma era uma boia de salvação no estado em que eu estava num estado de transição muito complexo não foi só a separação que fui eu</p>	<p>A sensação que lhe ficou do primeiro contacto foi uma sensação de felicidade, pois sempre achou que o melhor legado que podia deixar aos seus filhos que eram pequeninos era ver que tinham uma feliz e não uma mãe amarga sem trabalho.</p> <p>Tinha trabalho em arquitetura mas não lhe pagavam, tendo assim uma vida de sacrificio. Aquele fim-de-semana onde ia trazia-lhe um outro estado de espírito, muito mais leve, mais feliz, mais harmoniosa, mais amorosa. Pensou que mesmo sacrificando um bocado os filhos nesses fins-de-semana e apesar deles de queixarem, achou que era por aí e passou a ir à Escola do Porto fazer a formação mas sem nunca pensar ser facilitadora. Passou a fazer essa formação porque era um fim-de-semana em que mergulhava numa realidade totalmente diferente da que tinha.</p> <p>Intelectualmente interessava-lhe imenso os conceitos, tudo o que estava a aprender, percebeu a profundidade da biodanza, mas apesar de não ser fácil decidiu seguir esse caminho não com o intuito de ser facilitadora, mas sim com o intuito de se salvar entre aspas do momento que se sentia em baixo, perdida. Depois aquilo possuía um fim-de-semana inteiro a falar de coisas chaves que lhe eram fundamentais, receber uns abraços que a curavam que a resgatavam para a vida. Só pensava que não podia deixar aquilo e teve muito cedo a noção de que a biodanza a iria salvar e de alguma forma era uma boia de salvação.</p> <p>Refere ainda que no estado em que se encontrava ou seja numa fase de transição muito complexa em que a separação foi uma decisão sua, em que os pais ficaram contra ela pois tinha um casamento tão bom porque se havia de separar, o fato do ex. marido lhe fazer a vida negra pois este não queria a separação, dificultando-lhe ao máximo a vida. Mas tinha tomado aquela decisão e nunca voltou atrás.</p> <p>Foi assim uma coisa meio confusa e aos poucos começou a fazer a Escola aos fins-de-</p>	<p>Sensação do 1º contato com a biodanza foi de felicidade.</p> <p>A biodanza surge como boia de salvação pois neste seu processo pretendia ser uma mãe feliz</p> <p>Intelectualmente interessava-lhe imenso os conceitos,</p> <p>Passou por uma fase de transição muito complexa pois o divórcio foi</p>

<p>que quis foi todo o resto em volta o facto dos meus pais também terem ficado contra mim porque não tinha pés nem cabeça tinha um casamento tão bom porque é que me ia separar... o facto do meu ex marido me fazer a vida negra em tudo o que podia porque claro ele não queria a separação e porque não me queria facilitar a vida queria que eu voltasse atrás mas pronto eu tinha tomada aquela decisão, nunca voltei atrás mas pronto foi assim uma coisa meia confusa e eu aos poucos comecei a fazer a escola nos fins de semana sempre a tentar organizar - me com os miúdos porque eles estavam de quinze em quinze dias com o pai portanto eu fazia o possível por fazer coincidir esse fim de semana portanto era relativamente fácil á quinta feira à aula do N ia de 15 em 15 dias também ás vezes também levava os miúdos era um bocado quando eram férias ou assim ficavam um bocado a brincar com os filhos do N ou da C. C. e pronto e procurei mas nunca pensando ser facilitadora sempre a procurar ganhar força para reestruturar a minha vida para continuar a ser arquiteta pronto a sustentar os miúdos a organizar-me entretanto tinha-me mudado de Lisboa para Oeiras enfim foi tudo extremamente complicado. Comprei uma casa que tinha imensos problemas estava tudo complicado na minha vida e a biodanza era assim uma luzinha ao fundo do túnel onde eu ia beber digamos ânimo e vitalidade e acreditar numa vida melhor eu ia ainda sem nenhum propósito. Lembro-me perfeitamente de terem perguntado na Escola quem queria ser facilitador e eu não levantei o dedo e vi muitos que levantaram. Eu alguma vez pensei em ser facilitadora e o N. sempre disse que de todas as pessoas quem ele achava que tinham mais condição era eu. Dizia muitas vezes foi quase no fim do curso de biodanza que eu pensei estava sem dinheiro de arquitetura pensei porque é que eu não abro um grupo à quarta-feira Ação social que é mais fácil para eu praticar e depois aquilo correu tão bem porque é que eu não hei-de abrir um grupinho meu a tentar e tal e</p>	<p>semana sempre a tentar organizar-se com os filhos, fazendo coincidir</p> <p>Os fins-de-semana na Escola com a ida dos filhos para a casa do pai.</p> <p>Às vezes também levava os miúdos, quando em período de férias e assim ficavam a brincar com os filhos de alguns colegas.</p> <p>Nunca pensou ser facilitadora sempre procurou ganhar força para continuar a ser arquiteta, sustentar os filhos. Entretanto mudou-se de Lisboa para Oeiras em que foi tudo complicado pois comprou uma casa que tinha imensos problemas. Estava tudo muito complicado na sua vida e a biodanza era assim como uma luzinha ao fundo do túnel, onde ia beber animo, vitalidade e acreditar numa vida melhor mas ainda sem nenhum propósito. Lembra – se perfeitamente de terem perguntado na Escola quem queria ser facilitador e não levantou o dedo apesar de ter visto muitos que levantaram,</p> <p>O N. sempre lhe disse que de todas as pessoas que ali estavam quem ele achava que tinha mais condições era ela.</p> <p>Então começou a pensar que a arquitetura não lhe dava dinheiro e se abrisse um grupo de ação social que seria mais fácil praticar.</p> <p>Esse grupo correu tão bem que começou a pensar a abrir um grupinho seu, Começou depois a ver que tinha alunos. Estes representavam dinheiro mensal 200 ou 300 € o que já ajudava depois passaram a ser 600€ e lembra-se que quando chegou aos 1.000€ pensou que se calhar podia viver da biodanza. E quando começou a receber o dinheiro no início da facilitação encontrava-se numa situação económica terrível e pensou que era é uma pinga pinga certinho que pelo menos paga lhe as suas contas essenciais para estar numa situação mais confortável, depois a partir daí nunca mais parou Portanto começou a dar aulas em Maio de 2008.</p> <p>Em Outubro decide fazer uma aula teste com pessoas que conhecia. Apareceram vinte e tal e começou a fazer as aulas semanalmente. Apesar das pessoas serem suas amigas traziam outros amigos. De início quase tinha acanhamento de pedir-lhes dinheiro mas começaram a</p>	<p>decisão sua</p> <p>Nunca pensou em ser facilitadora</p> <p>Um dos diretores da Escola incentivou-a, alegando que ela reunia as melhores condições</p> <p>Iniciou a sua atividade em 2008 e nunca mais parou</p> <p>Em 2009 a sua vida encontrava-</p>
--	--	--

A experiência da Facilitação em Biodanza

<p>depois comecei a ver que tinha alunos. Os alunos representavam dinheiro mensal que podia ser só 200 ou 300 euros mas ajudava me na altura na vida que eu tinha depois era 600, lembro me quando cheguei aos mil, lembro-me perfeitamente. Pensei assim mas eu se calhar posso conseguir viver disto, enquanto em arquitetura pessoa recebe mas podia estar mais de 6 meses sem receber uma vida muito irregular a biodanza era certinho era um pinga, pinga mensal que era pouquinho eu vou aos poucos primeiro pensei ser facilitador fazer Ação Social na C porque é uma maneira também de ajudar outras pessoas. Depois pensei em ter um grupo meu não fui eu que fui atrás e depois quando eu comecei a receber o dinheiro e comecei eu estava numa situação económica terrível e comecei a pensar espera aí isto é uma pinga certinho que pelo menos paga as minhas contas essenciais para eu estar numa situação mais confortável e pronto depois a partir daí nunca parei, portanto eu comecei a dar aulas em 2008, Maio de 2008 no B, depois Maio ou Junho de 2008 na C. depois Outubro de 2008 decidi fazer uma aula teste de pessoas que eu conhecia apareceram vinte e tal pessoas e eu pensei em fazer em Novembro e as pessoas disseram porquê um mês porque não fazes daqui a 15 dias e depois de 15 dias continuei a ter vinte e tal pessoas portanto comecei a fazer semanalmente a partir daí sempre a partir de Outubro Novembro comecei a fazer semanalmente e depois as pessoas embora fossem meus amigos e traziam amigos ao principio quase que tinha acanhamento de pedir-lhes dinheiro começaram – me a pagar a fazer questão de pagar. Portanto eu em 2009 que foi até 2012 já eu tinha todo a meu ano estruturado em volta dessa aula que eu dava e depois começou um ciclo de escola em 2009 que foi até 2012 eu já tinha alunos na Escola. Em 2009 eu já estava com uma vida completamente estruturada e feliz com o apoio da biodanza entretanto tinha conhecido uma pessoa também na biodanza com quem depois me relacionei</p>	<p>pagar-lhe e fazendo questão de pagar. Desde 2009 até 2012 que já tinha todo o ano estruturado em volta dessa aula. Iniciou-se depois um ciclo na Escola de 2009 a 2012 em que já tinha alunos que frequentavam a Escola.</p> <p>Em 2009 já se encontrava com uma vida completamente estruturada e feliz com o apoio da biodanza. Entretanto tinha conhecido uma pessoa também da biodanza com quem depois se relacionou durante dois anos e meio.</p> <p>A sua vida seguiu sem nunca mais olhar para trás, tendo sido no início um pouco atribulada</p>	<p>se completamente estruturada e sentia-se feliz com o apoio da biodanza</p>
--	--	---

<p>durante dois anos e meios e a minha vida seguiu sem olhar para trás nunca mais mas no início foi um pouco atribulada.</p>		
<p>7. Como é que está a vivenciar neste momento a experiência de ser facilitadora?</p> <p>P1 Neste momento é maravilhoso não imagino a minha vida sem ser facilitadora é uma coisa totalmente integrada na minha identidade na minha forma de ser as pessoas dizem que eu respiro biodanza é verdade para mim é extremamente importante ser facilitadora acompanhar os meus alunos sentir que biodanza é um ponto de viragem um ponto de transformação nas suas vidas recebo mails muito duros muito completos. Na sexta-feira uma aluna partilhou a vida dela são vidas muito duras vidas muito difíceis problemas que eu nunca pensei que as pessoas pudessem sobreviver a situação dessas que eu procuro acompanhar dizendo logo olha não sou psicóloga não sou terapeuta mas vou escutar eu acho que a biodanza te pode ajudar mas quer dizer para mim é uma sensação de poder estar com a ferramenta da biodanza a ajudar as pessoas a serem mais felizes. Eu sinto que é um bocadinho o meu propósito de vida portanto a sensação como facilitadora é mais ampla mais vasta do que só dar aulas aos meus alunos é tudo junto é também eu sentir que encontrei a minha missão de vida o meu propósito de vida a sensação que eu té que tudo na minha vida se organizou para que eu cumprisse este que era o meu propósito de vida e eu acredito que a felicidade para mim como dizem os gregos a tal palavra edemonia a felicidade vem da sensação de estar a cumprir a sua missão de vida. Não a ver com o adquirir coisas, ou momentos ou viajar são tudo felicidades passageiras, tem a ver com uma coisa mais profunda que isso. Não é sempre fácil tem momentos extremamente duros é extremamente absorvente cansativo muitas vezes</p>	<p>Sente uma sensação de dispor de uma ferramenta que é a biodanza que ajuda as pessoas a serem mais felizes. Sente também que ser facilitadora é um bocadinho o seu propósito de vida, portanto a sensação como facilitadora é mais ampla, mais vasta do que só dar aulas aos seus alunos. Refere que é tudo junto é também sentir que encontrou a sua missão de vida, o seu propósito de vida, a sensação de que tudo na sua vida se organizou para cumprisse este que era o seu propósito de vida e acredita que a felicidade como diz os gregos a tal palavra edemonia – que é a sensação de estar a cumprir a sua missão de vida. Não se vê a adquirir coisas ou a viajar o que considera que são tudo felicidades passageiras, tem a ver com uma coisa mais profunda do que isso. Não é sempre fácil, tem momentos extremamente duros, é extremamente absorvente e cansativo muitas vezes. Não tem fins-de-semana, não tem momentos de repouso, não tem momentos de descanso, mas tem a sensação de estar a ser, de cumprir o seu propósito de vida. Torna-se difícil para a sua família e quando se refere a família trata-se da sua família direta, quando momento atual choque é maravilhoso e que não imagina a sua vida sem ser facilitadora, sendo uma coisa totalmente integrada na sua identidade As pessoas dizem-lhe que respira biodanza. Afirmando que para si é extremamente importante ser facilitadora, acompanhar os seus alunos. Sente que a biodanza é um ponto de viragem, um ponto de transformação nas suas vidas. Recebe mails muito duros, muito completos. Numa sexta-feira uma sua aluna partilhou a vida dela. São vidas muito duras, vidas muito difíceis, problemas que nunca pensou que as pessoas pudessem sobreviver a eles. Afirma que procura acompanhá-las mas dizendo logo que não é psicóloga nem psicoterapêutica, mas escuta-as e diz-lhes que a biodanza pode ajudar. Sente que para ela a família direta ; os seus filhos, pais e irmã , perceberem que está sempre tão ocupada e dizem lhe como é que é possível que não tenha fins de semana nunca se vêm, mas sente que é algo que tem de cumprir, que também é um bocado da sua missão ser facilitadora e passar ao máximo de pessoas possíveis aos seus facilitadores que ainda estão a ser supervisionados, tudo o que sabe e não sabe e sente que a partir daí poderá projetar continuar a fazer isso a partir do momento que eles também possam ser didatas supervisores e depois poderá descansar poderá estar sem a azáfama diária muito exigente, em termos de horas de trabalho.</p> <p>Neste momento ser facilitadora está totalmente ligada à sua identidade portanto desenvolveu muito a sua identidade na biodanza mas desenvolveu muito mais quando se</p>	<p>Ser facilitadora é o seu propósito de vida. Usar uma ferramenta que ajuda as pessoas a serem mais felizes</p> <p>Sente também que a biodanza é um ponto de viragem nos seus alunos. Ser facilitadora está ligado à sua identidade</p> <p>a sensação de estar a cumprir a sua missão de</p>

<p>não há fins de semana não há tempos de repouso não há tempos de descanso mas é a sensação de estar a ser de cumprir o meu propósito de vida portanto é difícil para a minha família quando digo a minha família direta os meus filhos os meus pais a minha irmã é difícil eles perceberem que eu estou tão ocupada sempre portanto é muito difícil como é que é possível e não tens fins de semana nunca nos vemos mas eu sinto que é algo que eu tenho que cumprir também sinto que é um bocado de missão minha ser supervisora e passar o máximo de pessoas possíveis aos meus facilitadores que ainda estão a ser supervisionados por mim tudo o que eu sei e não sei para fazer deles os melhores facilitadores do Mundo e eu sinto que a partir daí eu poderei projetar continuar a fazer isso a partir do momento que eles também possam ser didatas supervisores e depois eu poderei descansar poderei estar sem ser nesta azafama diária muito exigente em termos de horas de estar a trabalhar muitas e muitas horas para isto neste momento sinto um propósito de vida ser facilitadora está totalmente ligada a minha identidade portanto eu desenvolvi muito a minha identidade na biodanza mas desenvolvi muito mais quando me tornei facilitadora foi assim um salto e está totalmente associado ao que eu sou hoje em dia pronto ainda continuo a ter amigos fora da biodanza com quem estou de vez em quando ou estar a seguir ao almoço. Mas é o que eu digo é uma percentagem pequenina em relação ao meu mundo da biodanza e tudo o que eu descobri, as pessoas que conheci continuei a ir á escola as formações contínuas do A, portanto que ajudou. O que eu quero é que a biodanza seja uma algo extremamente organizado para mais e mais pessoas possam usar uma ferramenta para chegar a mais e mais pessoas e por aí fora...</p>	<p>tornou facilitadora de biodanza. Constituiu assim um grande salto e está totalmente associado ao que é hoje em dia.</p> <p>Ainda continua a ter amigos fora da biodanza com quem se encontra de vez em quando ou mesmo a seguir ao almoço, mas refere que é uma percentagem pequenina em relação ao seu mundo da biodanza e tudo aquilo que descobriu, as pessoas que conheceu, continuou a ir à Escola às formações contínuas do A. O que deseja é que a biodanza seja algo extremamente organizado para que mais e mais pessoas possam usar uma ferramenta para chegar a mais e mais pessoas e por aí fora.</p>	<p>vida</p>
--	--	-------------

8. Na preparação das aulas montagem de cursos, dificuldades que possam advir, não ser suficientemente boa

P1. Dificuldade de não ser suficientemente bom acho eu que sou uma pessoa bastante humilde não é portanto eu acho que uma pessoa que dá o melhor que tem naquele momento é suficientemente boa portanto claro que eu comecei a fazer workshops fui a primeira pessoa do grupo da turma 1 comecei a fazer uns workshops fazia no H.r com os meus alunos sempre correu bem as coisas que eu organizo, A única coisa que não correu bem quer dizer não correu bem que eram 30 pessoas que podiam ser mais foi o que eu fiz com a C. em Dezembro foi a única coisa, eu tinha previsto 3 e acabei por não fazer fiz uma vi e mesmo assim fomos 30 mas muitas desistências muitas pessoas muitas dificuldades quer dizer nós praticamente conseguimos pagar a sala e mais nada quer dizer foi e eu pensei se calhar isto é um sinal para eu poder estar mais tranquila não me meter em tantas coisas. A pele e o papel por exemplo que teve sempre 90 ,100 pessoas eu pensei este ano vou parar não quero fazer disto uma obrigação todos os anos então tomei tempo vou parar lá fora se calhar poderei fazer outra coisa pensou se em organizar no Porto também não resultou as pessoas não se comprometem e por exemplo a pele e papel os custos que tem envolvidos é uma grande parte do valor que eu recebo uma grande parte mesmo é muito mais do que metade portanto é muito difícil eu estar a avançar com isso sem ter uma noção se vou ter pessoas ou não vou ter pessoas, No Porto pedi ás pessoas para se inscreverem acho que era com 15 euros ou qualquer coisa e as pessoas pura e simplesmente não se inscreveram queriam muito queriam muito mas não se inscreveram eu pensei bem eu assim não consigo pagar nem o plástico que vai tapar o pavilhão quanto mais o papel quanto mais as tintas de cara portanto foi assim uma situação para mim um

Considera-se realista e se houve duas situações que não correram bem, vê os sinais e pensa que isto aconteceu para descansar.

Lançou- se nos projetos de aprofundamento sem receios em co facilitação com o N. Confessa que o lançar-se sem medos não tem nada a ver com razões de ego ou por se convencer que é a maior, é por humildade por pensar que vai chegar a mais gente, que vai poder beneficiar outras pessoas e quando faz este trabalho dá tudo o que tem, dá o seu melhor e refere sempre aos seus alunos que se derem sempre o melhor pode até haver coisas que podem não resultar, por exemplo uma demonstração, ou um exercício, mas isso não tem importância. o seu melhor nunca teve medo do fracasso e teve sempre a sua consciência tranquila.

Em 2009 foi a primeira da sua turma a fazer workshops, no mês de Outubro. Fazia esses eventos na Natureza, ao ar livre. Alugava espaços. Por vezes até pagava 1000 quando fez Apolo e Dionísio mas achava que o local era ótimo e os seus alunos mereciam o melhor.

Teve sempre a preocupação e o intuito de proporcionar o melhor aos seus alunos

Sempre fez imensos eventos à procura de chegar cada vez a mais gente, a ajudar mais gente e esse foi sempre o seu propósito.

<p>bocado eu estou a falar agora das coisas que não correram bem enfim eu acredito que nada é por acaso e que nem tudo corre bem não é? Mas foram assim 2 situações que não se concretizaram e eu também sou um bocado realista eu também vejo os sinais se não há é porque não tem de ser e penso olha é para eu descansar é para eu estar livre este fim-de-semana. Tirando estas 2 situações que aconteceram no ano passado em 2017 que foi realmente mau numa altura porque estava com muito muito trabalho e se calhar foi mesmo um sinal e tirando isso tudo onde eu me lancei mesmo isto de ser agora coo facilitadora com o N. nos projetos de aprofundamento eu lancei-me sem receios eu não sei mas não é por ego ou por convencimento que sou a maior eu acho que não eu acho que é por humildade por pensar vou chegar a mais gente que vai poder beneficiar com uma coisa que me fez tão bem eu penso mais assim do que de outra maneira e quando faço o trabalho eu dou tudo aquilo que tenho tudo, tudo, tudo aquilo que tenho portanto eu fico com a consciência tranquila pode não ser o melhor e podem outras pessoas fazer melhor mas é uma coisa que não me interessa eu dou o meu melhor e o que eu digo sempre aos meus supervisionados facilitadores é que se nós dermos sempre tudo aquilo que nós temos até pode haver coisas que não resultam por exemplo a demonstração um bocadinho mal, a consigna também não estava não sei quê enganámos – nos no exercício o que é que isso importa? Fizemos realmente o nosso melhor, portanto eu nunca tive assim medo do fracasso de não ter alunos, até porque eu sempre tive alunos, tirando essas 2 situações pontuais portanto desde que me titulei em 2009 fui a primeira da minha turma e 2009 comecei a fazer workshops em Outubro de 2009. Desde aí eu fiz sempre fazia-os na Natureza, ao ar livre alugava o espaço um jardim eu sei lá como é que eu fazia de Apolo e Dionísio eu pagava 1000 euros de aluguer é normal? Mas era um sítio tão bom que eu achava que os meus alunos mereciam portanto eu para</p>	<p>Refere que o enfoque dos facilitadores quando é ganhar dinheiro considera que daria um estudo interessante a fazer até que ponto as pessoas que estão focadas nisso tem mais abundancia digamos de retorno do que as outras porque no seu caso nunca foi, foi sempre querer ajudar mais gente, querer chegar a mais gente. Abriu o seu segundo grupo, portanto tinha um grupo que já tinha 70 pessoas na altura quando abriu em 2012 o grupo de integração porque tinha de 2008 a 2012 só teve um grupo e era um grupo enorme era um grupo que já tinha 70 pessoas não quer dizer que tivessem 70 pessoas na sala Em 2012 decidi abrir outro grupo mas para si era pior porque eram 2 dias 2 noites que não estava com os miúdos etc. etc., mas eu pensou se aquilo estava a acontecer tinha que abrir não podia ter mais de 70 alunos seria ridículo portanto dividiu os grupos e começou desde aí 2 grupos e as coisas correram bem mas o intuito não foi abrir mais um grupo para ganhar mais dinheiro ou fazer um workshop para,,, nunca foi mas sim para chegar a mais gente, os projetos de aprofundamento são altamente transformadores da vida das pessoas sim a biodanza é mesmo um caminho de transformação. Pessoas que fazem meia dúzia de aulas não sentem rigorosamente nada mas pessoas que fazem meia dúzia de meses que olham para trás mesmo as mais empedernidas notam diferença é impossível não se notar diferença é transformador na maneira como olhamos os outros nos conceitos que homeopaticamente vão entrando. Considera que a biodanza dá tanto, cada vez mais vamos beber a essa fonte novos conceitos de reeducação afetiva da parte instintiva os três centros alinhados. Tudo isso são coisas que é muito fácil olhar as pessoas de outra forma, a importância do toque tudo isso são coisas que queiramos ou não vão mesmo tocar o outro e não o vão deixar indiferente vão transformá-lo. As pessoas ou ficam com mais tónus, mais força e mais garra ou ficam mais desmilinguidas no sentido de estarem mais disponíveis para o prazer e sentirem - se merecedores, ficam mais afetivas olhar o outro de outro ponto de vista, confiar novamente na vida. Há muitas transformações.</p>	
---	--	--

<p>mim sempre foi proporcionar o melhor possível sempre foi muito o meu intuito, tinha sempre alunos suficientes, tinha sempre pessoas que iam tinha sempre isto, tinha sempre aquilo depois foi ao pele e o papel portanto eu estava sempre à procura de coisas... Já fiz na natureza essas coisas da pele e papel portanto foram sempre muitas coisas que eu fiz sempre a acreditar que era a forma de chegar a mais gente a ajudar mais gente esse é o meu propósito O enfoque dos facilitadores quando é ganhar dinheiro eu acho que é um caminho que não sei era um estudo interessante a fazer até que ponto as pessoas que estão focadas nisso tem mais abundancia digamos de retorno do que as outras porque eu no meu caso nunca foi, foi sempre querer ajudar mais gente, querer chegar a mais gente. Eu abri o meu segundo grupo portanto eu tinha um grupo que já tinha 70 pessoas na altura quando abri em 2012 o grupo de integração porque tinha de 2008 a 2012 só tive um grupo e era um grupo enorme era um grupo que já tinha 70 pessoas não quer dizer que tivessem 70 pessoas na sala Em 2012 decidi abrir outro grupo mas para mim era pior porque eram 2 dias 2 noites que não estava com os miúdos etc. etc., mas eu pensei se isto está a acontecer eu tenho que abrir eu não posso ter mais de 70 alunos é ridículo portanto dividi os grupos e comecei desde aí 2 grupos e as coisas correm bem mas o intuito não é abrir mais um grupo para ganhar mais dinheiro ou fazer um workshop para,, nunca foi é mesmo para chegar a mais gente, os projetos de aprofundamento são altamente transformadores da vida das pessoas sim a biodanza é mesmo um caminho de transformação. Pessoas que fazem meia dúzia de aulas não sentem rigorosamente nada mas pessoas que fazem meia dúzia de meses que olham para trás mesmo as mais empedernidas notam diferença é impossível não se notar diferença é transformador na maneira como olhamos os outros nos conceitos que homeopaticamente vão entrando em nós, nós damos tanto, cada vez mais vamos beber a essa</p>	<p>Comenta que quem faz biodanza durante meia dúzia de meses ao fim de um ano olham para trás e essas coisas já lá estão portanto é um processo de transformação mas é um processo homeopático no sentido que de uma aulinha a uma aulinha, há uma aula só por semana portanto é uma coisa assim muito gradual muito pequenina só que os processos de transformação para algumas pessoas precisam de uma alavanca maior precisam de um impulso maior, são pessoas que tem mais resistências que estão numa fase da sua vida mais complicada. Refere que ela por exemplo quando fez projetos de aprofundamento e fez ao mesmo tempo do que a Escola a sua vida estava de tal maneira complicada sempre que podia optava por fazer esses projetos de aprofundamento e que os achava fundamentais.</p> <p>Considera que há pessoas que tem mais resistências estão mais vigilantes na vida são mais racionais ou tem problemas graves que não vão lá com uma aulinha semanal e portanto os projetos de aprofundamento são o acelerador digamos do processo de transformação da biodanza em grupo regular. É mesmo um acelerador uma alavanca assim porque é um fim-de-semana inteiro são vivencias muito mais profundas as resistências que todos naturalmente tem resistências essas que se manifestam com uma racionalidade tentar defender- se daquilo que está a acontecer e estar muito vigilante, estar muito na defesa</p>	
--	--	--

<p>fonte novos conceitos de reeducação afetiva da parte instintiva os três centros alinhados. Tudo isso são coisas que é muito fácil olhar as pessoas de outra forma, a importância do toque tudo isso são coisas que queiramos ou não vão mesmo tocar o outro e não o vão deixar indiferente vão transformá-lo. As pessoas ou ficam com mais tónus, mais força e mais garra ou ficam mais desmilinguidas no sentido de estarem mais disponíveis para o prazer e sentirem - se merecedores, ficam mais afetivas olhar o outro de outro ponto de vista, confiar novamente na vida. Há muitas transformações</p> <p>Isto quem faz biodanza meia dúzia de meses ao fim de um ano olham para trás e essas coisas já lá estão portanto é um processo de transformação mas é um processo homeopático no sentido que de uma aulinha a uma aulinha há uma aula só por semana portanto é uma coisa assim muito gradual muito pequenina só que os processos de transformação para algumas pessoas precisam de uma alavanca maior precisam de um impulso maior, são pessoas que tem mais resistências que estão numa fase da sua vida mais complicada. Eu por exemplo quando fiz projetos de aprofundamento e fiz ao mesmo tempo do que a Escola a minha vida estava de tal maneira complicada que eu pronto sempre que podia optava por fazer esses projetos de aprofundamento que eu achava fundamentais.</p> <p>Há pessoas que tem mais resistências estão mais vigilantes na vida são mais racionais ou tem problemas graves que não vão lá com uma aulinha semanal e portanto os projetos de aprofundamento são o acelerador digamos do processo de transformação da biodanza em grupo regular. É mesmo um acelerador uma alavanca assim porque é um fim de semana inteiro são vivencias muito mais profundas as resistências que nós naturalmente temos, resistências essas que se manifestam com uma racionalidade tentar defender-</p>	<p>Claro que com 3 vivencias profundas essas defesas quebram se as barreiras dissolvem – se e a pessoa fica tocada nem que seja por uma ou por duas vivencias e isso pode ser transformador é uma porta de entrada para mais sentir, para mais entrega perceberem aquilo que os habita que não só o conceito e a imagem que tem deles próprios portanto processo de transformação nesse sentido de aos poucos se transformarem em termos da sua identidade transformarem se até em naquilo em que eles são de verdade por baixo daquilo que eles pensam que são , então vão- se transformando vão –se tornando pessoas mais doces por exemplo com ela uma vez viu uma entrevista de uma aluna do Rolando Toro no Chile que disse “ À mim la biodanza me dulcificou “e para si foi o que a biodanza mais fez no principio foi dulcificá-la mas adotou- a pois encontrava-se num momento de guerra digamos de conseguir fazer tudo aquilo que queria, conseguir sobreviver, conseguir ajudar os seus filhos e era um momento de uma dureza de uma aridez em termos do seu tempo para consigo que não existia porque tinha mesmo de conseguir não havia alternativa e as pessoas lhe pagavam os projetos e tinha cada vez mais projetos e cada vez mais problemas era um sinal, hoje em dia percebe que era de alguma forma um sinal naquela altura quando a pessoa está mergulhada só pensa o que é que isto está a acontecer Tinha 9 projetos sem nenhum avanço, ninguém lhe pagava e as contas por pagar e quer dizer foram mesmo situações horríveis isso faz com que a pessoa fique muito dura consigo também com a vida mas consigo também e a biodanza veio mostrar- lhe que estava a fazer o seu melhor, que devia confiar e pronto e depois deu – lhe uma porta que foi maravilhoso portanto estes processos de transformação alguns alunos disseram- lhe que se tornaram mais fortes que saíram de relações tóxicas. No 1º ano que deu biodanza 6 alunas separaram-se foi uma coisa muito forte, muito grave para si e porque se sentiu também responsável destruidora digamos de lares, até que o A. lhe explicou que não, que a verdade é que essas 6 mulheres estavam com relações tóxicas – eram agredidas de várias maneiras portanto seria uma libertação mas pronto é de facto um processo de transformação que se sente, entrar mais em contacto com o próprio valor de cada um, valor quem são de verdade com o serem merecedores deixando de se sentirem vitimas da vida</p>	
---	---	--

<p>se daquilo que está a acontecer e estar muito vigilante, estar muito na defesa não é? Claro que com 3 vivencias profundas essas defesas quebram se as barreiras dissolvem – se e a pessoa fica tocada nem que seja por uma ou por duas vivencias e isso pode ser transformador é uma porta de entrada para mais sentir mais entrega perceberem aquilo que os habita que não só o conceito e a imagem que tem deles próprios portanto processo de transformação nesse sentido de aos poucos se transformarem em termos da sua identidade transformarem se até em que eles são de verdade por baixo daquilo que eles pensam que são não é então vão- se transformando vão –se tornando pessoas mais doces por exemplo a mim uma vez vi uma entrevista de uma aluna do Rolando Toro no Chile que disse “ À mim la biodanza me dulcificou”e eu para mim foi o que a biodanza mais fez no principio foi dulcificou –me que eu não sei se se diz isto em português mas foi adoçou- me eu estava num momento de guerra digamos de conseguir fazer tudo aquilo que eu queria, conseguir sobreviver, conseguir ajudar os meus filhos e era um momento de uma dureza de uma aridez em termos do meu tempo para comigo que não existia porque eu tinha mesmo de conseguir não havia alternativa e as pessoas não me pagavam os projetos e eu tinha cada vez mais projetos e cada vez mais problemas era um sinal, hoje em dia percebo que era de alguma forma um sinal naquela altura quando a pessoa está mergulhada só pensa o que é que isto está a acontecer 9 projetos sem nenhum avanço, ninguém me paga e as contas por pagar e quer dizer foram mesmo situações horríveis isso faz com que a pessoa fique muito dura consigo também com a vida mas consigo também e a biodanza veio mostrar me- estás a fazer o teu melhor confia e pronto e depois deu – me esta porta que foi maravilhoso portanto estes processos de transformação alguns alunos dizem que são que se tornaram mais fortes que saíram de relações tóxicas. No 1º ano que eu dei biodanza 6 alunas separaram-se foi uma</p>	<p>Confessa que muitas pessoas à biodanza considerando-se vitimas da vida portanto pronto a vida foi má para elas- não fazem nada encostam-se digamos a essa crença e depois na biodanza elas percebem que há muita coisa que elas podem fazer e se elas mudarem a sua atitude se passarem a encarar as coisas de outra forma então o assumir essa questão de ser cocriador , defendendo que nós também somos cocriadores da nossa vida vamos atrair outras coisas se passarmos a tratar os outros bem se passarmos a defender não deixar que os outros abusem de nós são tudo pequenas aprendizagens mas estava a falar de 2 ou 3 mas se refere a dezenas ou centenas de pequenas lições que a biodanza através das aulas de dança leva até aos alunos, uma maneira absolutamente incrível em que a pessoa nem se apercebe a importância de saber escolher a importância de saber dizer que não, a importância de tocar o outro a importância de sentir-se merecedor a importância de encontrar-se no seu centro não hipotecar a sua vida não deixar que sejam os outros a tomar as decisões a importância de ir ao encontro da sua história pessoal, tudo aquilo que lhe habita transmutar amargura e dor em dança , perdoar e saber perdoar estar grato por muitas coisas e fazer com que a gratidão se sobreponha à amargura, tudo isso são coisas essenciais que a biodanza leva gotinha a gotinha semana à semana aos alunos e considera que é quase impossível um aluno que faz aulas regulares de biodanza manter-se igual ao que era e não se transformar quase impossível ao longo dos meses ao longo das semanas, claro que isto não acontece a pessoas que vão a meia dúzia de aulas, aulas iniciantes mais de alegria nem sequer percebem o potencial que a biodanza tem mas passado uns meses é quase impossível. Há pessoas que não se identificam claro, que saem e continuam as suas vidinhas e dizem que aquilo da biodanza é muito estranho que andam aos abraços e depois choram emocionam-se nem pensar e afirmam “ aquilo não é para mim eu quero é ginástica”</p>	
---	--	--

<p>coisa muito forte, muito grave para mim e porque me senti também responsável destruidora digamos de lares, até que o A. me explicou que não que a verdade é que essas 6 mulheres estavam com relações tóxicas – eram agredidas de várias maneiras portanto seria uma libertação mas pronto é de facto um processo de transformação nós sentimos, entramos mais em contacto com o nosso valor quem somos de verdade com o sermos merecedores deixamos –nos de sentir vitimas da vida, Muitas pessoas chegam lá vitimas da vida portanto pronto a vida foi má para mim- não fazem nada encostam-se digamos a essa crença e depois na biodanza elas percebem que há muita coisa que elas podem fazer e se elas mudarem a sua atitude se passarem a encarar as coisas de outra forma então é assumir essa questão de ser cocriador nós também somos cocriadores da nossa vida vamos atrair outras coisas se passarmos a tratar os outros bem se passarmos a defender não deixar que os outros abusem de nós são tudo pequenas aprendizagens mas estou a falar de 2 ou 3 mas estamos a falar de dezenas ou centenas de pequenas lições que a biodanza através das aulas de dança leva até aos alunos uma maneira absolutamente incrível em que a pessoa nem se apercebe a importância de saber escolher a importância de saber dizer que não, a importância de tocar o outro a importância de sentir-se merecedor a importância de encontrar-se no seu centro não hipotecar a sua vida não deixar que sejam os outros a tomar as decisões a importância de ir ao encontro da minha história pessoal, tudo aquilo que me habita transmutar amargura e dor em dança , perdoar e saber perdoar estar grato por muitas coisas e fazer com que a gratidão se sobreponha à amargura, tudo isso são coisas essenciais que a biodanza leva gotinha a gotinha semana à semana aos alunos é quase impossível um aluno que faz aulas regulares de biodanza ele manter-se igual ao que era e não se transformar quase impossível ao longo dos meses ao longo</p>		
--	--	--

das semanas, claro que isto não acontece a pessoas que vão a meia dúzia de aulas, aulas iniciantes mais de alegria nem sequer percebem o potencial que isto tem mas passado uns meses é quase impossível. Há pessoas que não se identificam claro, que saem e continuam as suas vidinhas e dizem que aquilo da biodanza é muito estranho que andam aos abraços e depois choram emocionam-se nem pensar aquilo não é para mim eu quero é ginástica

9. Forma de lidar com as partilhas dos alunos?

P1 A forma de eu lidar com as partilhas quando eu comecei a dar aulas era aquilo que me assustava mais não me assustava a demonstração não me assustava a consigna porque eu pensava não tenho formação nenhuma não sou psicoterapêutica não sou psicóloga nunca estudei nada, sou arquiteta falo de materiais de construção onde é que eu vou falar e hoje em dia e falei com o A. e o A. disse – me não te preocupes com isso remete para a teoria da biodanza escuta com o coração não dê conselhos, escuta fala da tua vida fala da tua experiência e isso para mim foi logo muito fácil, foi fácil, como é que eu lido por vezes não é fácil às vezes há partilhas muito duras, muito injustas partilhas injustas também para com o grupo, partilhas injustas para com o facilitador e isso acontece mas é sempre ... eu não posso pôr em causa tento uma atitude de humildade eu estou a fazer o meu melhor eu viro-me do avesso para fazer o meu melhor se as outras pessoas não gostam ou não é suficiente ou não se sentem bem ou querem criticar o grupo ou querem não sei quê, Eu não deixo ou procuro ao máximo não deixar que isso me afete isto em termos de partilhas negativas. Em termos vamos dizer de partilhas positivas como é que eu lido positivas no sentido de os alunos revelarem os seus problemas e de alguma forma

<p>partilharem comigo. Eu lido com isso com muito coração portanto com muita escuta afetiva, respeito profundo pelas fases às vezes conto de mim às vezes contextualizo nesta ou naquela situação aponto uma ou outra direção mas hoje em dia é algo com que eu lido muito bem, tanto as partilhas escritas respondo sempre para os meus alunos ou procuro responder sempre às vezes esqueço-me mas é muito raro, nem que seja com duas linhas às vezes com sugestões de leituras ou de outras coisas que possam fazer para ajudar portanto procuro sempre levar isso muito a sério. A partilha para mim é algo muito sério que o aluno faz é um ato de confiança para comigo,</p> <p>Acho que já lido bem com as partilhas e para mim é uma coisa muito importante em biodanza,</p> <p>Considera que é uma pessoa bastante humilde acha que dá o melhor que tem naquele momento e como tal considera-se suficientemente boa. Foi a primeira pessoa a fazer workshops da turma 1. Afirma que correram sempre bem as coisas que organiza. A única coisa que não correu bem foi o que fez com a C. pois tinha previsto 3 eventos e fez apenas um pois percebeu que necessitava de 30 participantes e que muitos desistiam. Praticamente conseguiram apenas pagar a sala o que a fez pensar que se calhar constituía um sinal para estar mais tranquila e não se meter em tantas coisas. O evento “Pele e Papel” que teve sempre entre 90 a 100 pessoas e que fez durante 2 anos pensou em não repetir este ano para não se tornar uma obrigação. Os custos envolvidos são muitos elevados e só pode avançar se tiver a noção se vai ter participantes. Por exemplo no Porto pediu às pessoas para se inscreverem com apenas 15€, mas as pessoas pura e simplesmente não</p>		
---	--	--

<p>se Inscreveram e em função disso pensou que não conseguia pagar nem o plástico que iria tapar o pavilhão nem o papel nem as tintas.</p> <p>Referiu-se a duas situações que não correram bem e acredita que nada é por acaso. Considera-se uma pessoa realista que observa os sinais e se não estiverem reunidas as condições é porque não tem que ser e é uma oportunidade para descansar ou para estar livre um determinado fim-de-semana. Tirando estas duas situações que ocorreram durante o ano de 2017 tirando isso onde se lança como por exemplo o fato de ser co facilitadora nos projetos de aprofundamento com o N lançou-se sem receios, refere que não sabe que não é por ego ou por convencimento que é a maior, mas sim que é por humildade, por pensar que vai chegar a mais gente que essas pessoas vão poder beneficiar com uma coisa que lhe fez tão bem, pensa mais assim do que de outra maneira, e quando faz o trabalho dá tudo aquilo que tem, portanto fica com a consciência tranquila.</p> <p>Pode não ser o melhor e podem outras pessoas fazer melhor do que ela mas é uma coisa que não lhe interessa pois sabe que dá o seu melhor. O que diz sempre aos seus facilitadores supervisionados é que se derem tudo aquilo que têm, até pode haver coisas que não resultem como por exemplo uma demonstração, uma consigna, mas o que é que isso importa se cada um der o seu melhor. Refere que nunca tece medo do fracasso, de não ter alunos, até porque sempre teve alunos tirando essas 2 situações pontuais . Portanto desde que se titulou em 2009 e foi a primeira da</p>		
---	--	--

<p>turma começou a fazer workshops em Outubro de 2009.</p> <p>Fez na Natureza, ao ar livre, alugava um espaço com jardim.</p> <p>Quando fez um evento “Apolo e Dionísio” pagou 1.000€ de aluguer, mas como era um sítio tão bom e considerava que os alunos mereciam. Portanto para si achava que os seus alunos mereciam, tendo sempre o objetivo de proporcionar o melhor possível, tendo sido sempre esse o seu intuito. Fez sempre muitas coisas a acreditar que era a forma de ajudar mais gente tendo sido esse o seu propósito.</p> <p>O enfoque dos facilitadores quando é ganhar dinheiro considera que seria um estudo interessante a fazer até que ponto as pessoas que estão focadas nisso têm mais retorno do que as outras, pois no seu caso foi sempre querer ajudar mais gente.</p> <p>Abriu o seu segundo grupo, portanto tinha um grupo que já tinha 70 pessoas, na altura quando abriu em 2012 o grupo de integração porque de 2008 a 2012 só teve um grupo e era um grupo enorme que já tinha 70 pessoas.</p> <p>Em 2012 decidiu abrir um novo grupo mas foi pior pois eram 2 dias que não estava com os filhos, mas pensou se isto está a acontecer eu teria de abrir</p> <p>outro grupo não podia ter mais de 70 alunos, seria ridículo portanto dividiu os grupos e começou desde aí com 2 grupos. As coisas correram bem mais o intuito não foi abrir mais um grupo para ganhar dinheiro ou fazer um</p>		
--	--	--

<p>workshop, nunca foi mesmo para chegar a mais gente.</p> <p>Os projetos de aprofundamento são altamente transformadores da vida das pessoas, mas a biodanza é mesmo um caminho de transformação. Refere que pessoas que fazem meia dúzia de aulas não sentem rigorosamente nada. Mas pessoas que fazem meia dúzia de meses que olham para trás, mesmo as mais empedernidas notam diferença. Defende que é impossível não considerarem diferença pois é transformador na forma como olham os outros, nos conceitos que homeopaticamente vão entrando nas pessoas, novos conceitos de reeducação afetiva, da parte instintiva , os 3 centros alinhados.</p> <p>É fácil ver as pessoas de outra maneira, a importância do toque, tudo o que é referido são coisas que vão mesmo tocar o outro e não o vão deixar indiferente, vão transformá-lo. Salienta que as pessoas ficam com mais tónus, com mais força, com mais garra ou ficam mais desmilinguidas no sentido de estarem mais disponíveis para o prazer e sentirem-se merecedores, ficam mais afetivas a olhar o outro de outro ponto de vista, confiam novamente na vida. Existem muitas transformações. Refere que quem faz biodanza durante meia dúzia de meses no fim do ano olham para trás e essas coisas já lá estão, portanto é um processo de transformação mas é um processo homeopático no sentido que de uma aula para outra aula, havendo apenas uma aula por semana, portanto é algo muito gradual, muito pequenina, só que os processos de transformação para algumas pessoas precisam de uma alavanca maior, de um impulso maior, são pessoas que têm</p>		
--	--	--

<p>mais resistências. Que estão numa fase de vida mais complicada. Refere que ela própria quando frequentava a Escola fez projetos de aprofundamento pois a sua vida estava de tal maneira complicada que sempre que podia optava por fazer esses projetos de aprofundamento que considerava fundamentais.</p> <p>Refere que existem pessoas com mais resistências na vida, são mais racionais ou têm problemas graves que não vão lá com uma aulinha semanal e portanto os projetos de aprofundamento são o acelerador do processo de transformação da biodanza em grupo regular. Salienta que funcionam como um acelerador, uma alavanca, pois têm uma duração de um fim de semana inteiro e são vivências muito mais profundas As resistências que as pessoas normalmente têm e que se manifestam com uma racionalidade em que tentam defender-se daquilo que está a acontecer, ficando muito vigilantes e muito na defesa, claro que 3 vivências profundas levam a que essas defesas se quebrem, dissolvendo-se as barreiras ficando a pessoa tocada nem que seja por uma ou duas vivências e isso poder ser transformador, podendo ser uma porta de entrada para sentir mais para mais entrega e perceberem melhor aquilo que os habita , que não só o conceito e a imagem que têm deles próprios. Sendo um processo de transformação nesse sentido de aos poucos se transformarem em termos da sua identidade, vão-se tornando pessoas mais doces. Refere que um dia assistiu a uma entrevista de uma aluna do Rolando Toro no Chile que disse” A mim la biodanza me dulcificou.” Confessa que a biodanza também a adoçou pois encontrava-se num</p>		
--	--	--

<p>momento de guerra, de conseguir sobreviver, conseguir ajudar os seus filhos e foi um momento de dureza de uma aridez em termos do seu tempo para ela própria, porque tinha mesmo de conseguir, não tinha alternativa, as pessoas não lhe pagavam os projetos e tinha cada vez mais problemas, foi um sinal naquela altura quando se sentiu mergulhada só pensa o que é que está a acontecer: 9 projetos sem nenhum avanço, ninguém lhe pagava, as suas contas por pagar, tendo sido situações terríveis e isso faz com que a pessoa fique muito dura consigo própria e também com a vida e a biodanza veio mostrar-lhe que estava a fazer o seu melhor e que devia confiar e depois recebeu essa porta que foi maravilhoso. Portanto alguns alunos disseram que esses processos de transformação os tornaram mais fortes que saíram de relações tóxicas. No primeiro ano que deu biodanza 6 alunas separaram-se, sentiu uma coisa muito grave, muito forte, sentindo-se responsável e destruidora de lares, até que o A. lhe explicou que essas 6 mulheres já estavam com relações tóxicas sendo agredidas de várias formas portanto constituiu assim uma libertação terem-se separado. Considera que é de fato um processo de transformação pois as pessoas entram mais em contato com o seu valor, percebem quem são de verdade e com o fato de se sentirem merecedores e não vítimas da vida. Percebem que na biodanza há muitas coisas que podem fazer e se mudarem a atitude e passarem a encarar as coisas de outra forma então estão a assumir serem cocriadores da sua própria vida, atraindo outras coisas se passarem a tratar os outros bem, se passarem a saber defender-se não deixando que os outros abusem, são tudo pequenas aprendizagens. Embora</p>		
---	--	--

<p>se tivesse referido apenas 2 ou 3 aspetos mas considera que a biodanza dá dezenas ou centenas de pequenas lições aos alunos através das aulas de dança. É de tal forma que as pessoas não se apercebem da importância de saber escolher, da importância de dizer não, de tocar no outro, de sentir-se merecedor, de encontrar-se no seu centro, de não hipotecar a sua vida, de não deixar que sejam os outros a tomar as decisões, de ir ao encontro da sua história pessoal, de tudo o que lhe habita, de transmutar amargura e dor em dança, de perdoar e ser perdoado, de estar grato por muitas coisas e fazer com que a gratidão se sobreponha a amargura, tudo isso são coisas essenciais que a biodanza leva gotinha a gotinha, semana á semana aos alunos. É quase impossível um aluno que faça aulas regulares manter-se igual ao que era e não se transformar ao longo dos meses , ao longo das semanas. Defende que tal não acontece às pessoas que vão a meia dúzia de aulas, aulas de iniciantes mais de alegria, que nem sequer percebem o potencial. Refere também que há pessoas que não se identificam que saem e continuam as suas vidinhas dizerem que aquilo da biodanza é muito estranho que andam aos abraços e depois choram, e dizem; nem pensar aquilo não é para mim eu quero é ginástica.</p> <hr/> <p>Relativamente à questão da forma de lidar com a partilha dos alunos afirma quando começou a dar aulas era aquilo que a assustava mais, não se assustando com a demonstração dos exercícios nem com a consigna, dizendo</p>		
--	--	--

<p>para si própria “ não sou psicóloga, não sou psicoterapeuta, sou arquiteta, falo de matérias de construção, Falou com o A. e ele respondeu-lhe para não se preocupar com isso que remetesse para a teoria da biodanza, para escutar com o coração, para não dar conselhos, para escutar , falar da sua experiência. Gostou dos ensinamentos do A. Refere no entanto que às vezes as partilhas são muito duras, injustas não só para o grupo como também para o facilitador, mas concluiu que não pode pôr-se em causa, que tenta ter uma atitude de humildade, que está a fazer o seu melhor, que se vira do avesso para fazer o seu melhor. Se as pessoas não gostam ou não é suficiente ou não se sentem bem ou querem criticar o grupo ou querem não sabe o quê, não permite que isso a afete.</p> <p>Relativamente às partilhas positivas lida com muito coração com muita escuta afetiva, respeito profundo, às vezes fala de si própria outras vezes contextualiza nesta ou naquela situação, apontando uma ou outra direção. Diz ainda que hoje em dia é algo com que lida bem, tanto as partilhas escritas onde responde sempre aos alunos nem que seja com duas linhas às vezes até com sugestões de leituras ou de outras coisas que possam ajudar. Procura sempre levar isso muito a sério representando um ato de confiança. Considera que já lida bem com as partilhas e que para si é uma coisa muito importante em biodanza</p>		
---	--	--

8. Na preparação das aulas montagem de cursos, dificuldades que possam advir?

P1. Dificuldade de não ser suficientemente bom acho eu que sou uma pessoa bastante humilde não é portanto eu acho que uma pessoa que dá o melhor que tem naquele momento é suficientemente boa portanto claro que eu comecei a fazer workshops fui a primeira pessoa do grupo da turma 1 comecei a fazer uns workshops fazia no H.r com os meus alunos sempre correu bem as coisas que eu organizo, A única coisa que não correu bem quer dizer não correu bem que eram 30 pessoas que podiam ser mais foi o que eu fiz com a C. em Dezembro foi a única coisa, eu tinha previsto 3 e acabei por não fazer fiz uma vi e mesmo assim fomos 30 mas muitas desistências muitas pessoas muitas dificuldades quer dizer nós praticamente conseguimos pagar a sala e mais nada quer dizer foi e eu pensei se calhar isto é um sinal para eu poder estar mais tranquila não me meter em tantas coisas. A pele e o papel por exemplo que teve sempre 90 ,100 pessoas eu pensei este ano vou parar não quero fazer disto uma obrigação todos os anos então tomei tempo vou parar lá fora se calhar poderei fazer outra coisa pensou se em organizar no Porto também não resultou as pessoas não se comprometem e por exemplo a pele e papel os custos que tem envolvidos é uma grande parte do valor que eu recebo uma grande parte mesmo é muito mais do que metade portanto é muito difícil eu estar a avançar com isso sem ter uma noção se vou ter pessoas ou não vou ter pessoas, No Porto pedi às pessoas para se inscreverem acho que era com 15 euros ou qualquer coisa e as pessoas pura e simplesmente não se inscreveram queriam muito queriam muito mas não se inscreveram eu pensei bem eu assim não consigo pagar nem o plástico que vai tapar o pavilhão quanto mais o papel quanto mais as tintas de cara portanto foi assim uma situação para

<p>10. A dinâmica da aula?</p> <p>P1 A dinâmica da aula é tranquila</p> <p>Considera a empatia uma coisa fundamental portanto quando está nas aulas está a sentir os alunos, está a perceber o que se está a passar; este está com dificuldade de entrega, aquele está muito melhor, este já faz o exercício do pendulo, este precisa disto ou daquilo...</p> <p>Encontra-se a beber toda a informação a 100 ou 200%, colocando até anotações da aula que tem no PC, só para perceber a direção que seguiu. Muitas vezes acha que tem uma aula preparada e acaba em termos de consigna fazer coisas um bocadinho diferentes, por aquilo que está a sentir no grupo mas pronto. Refere que também já lá vão 10 anos que começaram; também o à vontade é diferente. Isso acontece quando já existe um á vontade para perceber melhor o que se passa, para sentir , para atuar e para orientar. Quando vê que o grupo está extremamente regressivo, e percebe que estão num estado que não os pode tirar depressa. Tem de ser mais devagarinho, ou quando o grupo está mais aguerrido também perceber que tem de os diluir mais lentamente, portanto está sempre atenta ao grupo, sempre, sempre, está ali superatenta ao grupo e a tudo o que se está a passar,</p>	<p>A dinâmica da aula é tranquila.</p> <p>Considera a empatia uma coisa fundamental</p> <p>Encontra-se a beber toda a informação a 100 ou 200%, colocando até anotações da aula que tem no PC, só para perceber a direção que seguiu.</p> <p>Refere que também já lá vão 10 anos que começaram; também o à vontade é diferente. Isso acontece quando já existe um á vontade para perceber melhor o que se passa, para sentir , para atuar e para orientar. Quando vê que o grupo está extremamente regressivo, e percebe que estão num estado que não os pode tirar depressa.</p> <p>Tem de ser mais devagarinho, ou quando o grupo está mais aguerrido</p>	<p>Considera a dinâmica da aula tranquila</p> <p>Considera a empatia uma das qualidades essenciais</p>
---	---	--

<p>11. Reflexão sobre as aulas evolução dos alunos?</p> <p>P1 Eu faço isso permanentemente eu estou nas aulas sempre muito sintonizada em perceber como é que a aula está a correr portanto eu preparo a aula, às vezes levo muito tempo a preparar uma aula, às vezes levo menos tempo, há aulas que eu levo quase uma semana a amadurecer e a procurar músicas e a ver muitas vezes uso algumas coisas das partilhas dos alunos também dos seus momentos existenciais coloco também isso nas aulas para perceber no fundo o que é que o grupo e o que é que o aluno digamos como representante do grupo está a precisar pois eu muitas vezes até faço uma aula mais a pensar no aluno e acabam os outros todos a pensar que a aula até foi para mim, mas essas dinâmicas da aula eu lido muito bem, não tenho assim questão nenhuma, é preciso a pessoa ser muito empática, A empatia é uma coisa fundamental portanto eu estou nas aulas eu estou a sentir os alunos, estou a perceber o que se está a passar – este está com dificuldade de entrega, este está muito melhor, este já faz o exercício do pêndulo bem, com tanta dificuldade, este precisa disto ou daquilo...</p> <p>Estou ali a beber aquela informação a 100 ou 200%, sim muitas vezes na aula que tenho no meu computador ponho umas anotações ali isto só para eu perceber a direção que fui, acho às vezes que tenho uma aula preparada e acabo em termos de consigna fazer coisas um bocadinho diferentes por aquilo que estou a sentir no grupo mas pronto eu isso...também já lá vão 10 anos que comecei</p>	<p>No que diz respeito á reflexão sobre a evolução dos alunos, refere que os seus alunos vão partilhando e assim vai percebendo naquilo que eles partilham, naquilo que eles dançam</p> <p>Vai processando a evolução e é uma coisa muito satisfatória, é mesmo uma coisa das maiores alegrias que se pode ter é ver um aluno... agora há pouco tempo uma aluna de sexta feira estava com uns problemas; em que há cerca de 6 ou 7anos que não saía, não encontrava prazer em nada</p> <p>“ eu fui, eu tive o meu primeiro encontroe convidaram-me novamente, eu sei que teve a ver com isto, porque os meus olhos brilham porque eu estou de outra maneira, vou sair, vou sair com um homem e não sei o que vai acontecer. Deixei de ser alguém invisível, eu também brilho., eu danço em casa...</p> <p>São partilhas e refere que não há coisa melhor do que isto. Ela acha que não há. Pessoas que chegam com tentações suicidas, muitas pessoas com tentações suicidas muito mais do que se possa imaginar. Muitas coisas com violações em criança, muitas pessoas,</p> <p>É impressionante o número de pessoas que chegam à biodanza com traumas profundíssimos e depois pessoas que ganham novamente a alegria. Perdoam, ganham a alegria de viver, de estar, ultrapassam situações de abandono. É absolutamente incrível, à absolutamente incrível, portanto acha que não há felicidade maior do que ajudar, ter uma ferramenta que ajuda os alunos a transformarem as suas vidas e a serem mais felizes</p> <p>Refere que vê a biodanza como uma terapia, sabe que isto não pode ser dito pois Rolando Toro disse muito bem que a biodanza embora tendo efeitos terapêuticos sem dúvida estão a mexer se com emoções e com um transmutar de emoções para ela isso é terapia.</p>	<hr/>
---	---	-------

<p>também o à vontade é diferente isso acontece quando nós já temos um à vontade para perceber melhor o que se passa para sentir para atuar no momento, para orientar. Quando eu vejo que o grupo está extremamente regressivo, perceber que estão num estado que não os posso tirar depressa tem de ser mais devagarinho ou quando o grupo está mais aguerrido também perceber que tenho de os diluir mais lentamente, portanto eu estou sempre atenta ao grupo, sempre, sempre, sempre, estou ali superatenta ao grupo, tudo o que se está a passar</p> <p>12. Reflexão sobre a evolução dos alunos-----?</p> <p>P1 Como os meus alunos vão partilhando vou percebendo naquilo que eles partilham, naquilo que eles dançam.</p> <p>Vou processando a evolução e é uma coisa muito satisfatória, é mesmo uma coisa das maiores alegrias que se pode ter é ver um aluno...agora há pouco tempo uma aluna de sexta-feira estava com uns problemas: há 6 ou 7 anos que não saía, não encontrava prazer em nada</p> <p>“ eu fui, eu tive o meu primeiro encontro e convidaram – me novamente eu sei que teve a ver com isto porque os meus olhos brilham, porque eu estou de outra maneira, vou sair, vou sair com um homem e não sei o que vai acontecer. Deixei de ser alguém invisível, eu também brilho, eu danço em casa.... São partilhas. Há lá coisa melhor do que isto? Eu acho que não há. Pessoas que chegam com tentações suicidas, muitas pessoas com tentações suicidas, muito mais do que nós... muitas coisas com violações em crianças, muitas pessoas. É impressionante o número de pessoas que chegam à Biodanza com traumas profundíssimos, profundíssimos, e depois pessoas que ganham novamente a alegria, perdoam, ganham a alegria de viver, de estar, ultrapassam situações de abandono. É</p>	<p>Transmutar emoções através da dança, através do corpo mas R. Toro disse e com razão que um processo terapêutico tem um enfoque na doença ou seja tem o enfoque no mal, no problema e que a biodanza tem o enfoque na saúde, na luz tem o enfoque na alegria, o que não quer dizer que mesmo tendo o enfoque na parte saudável do individuo não quer dizer que não se transmute muito e que o efeito terapêutico se dê porque há pessoas que chegam tão encharcadas em comprimidos para dormir, porções das quais não saem há anos, em alguns casos e depois da biodanza depois de uns tempos na biodanza depois do desmame.</p> <hr/> <p>Quando as pessoas lhe dizem isso, responde- Oh isso tem de ser acompanhado pelo seu médico nunca faça nada, mas há pessoas que fazem mesmo sem médico e que começam a reduzir as doses para dormir, passam a dormir bem, não é só ter ânimo para viver, nunca mais pensam em suicídio, enfim há muitas coisas desse género. Refere que para esses casos não tem dúvidas a biodanza atua como uma terapia mais até se calhar complementando a terapia que faziam mais a nível cognitivo. Mas enfim como Rolando Toro e para seguirmos tudo o que ele disse. Era um homem visionário e absolutamente fantástico, portanto nunca apresenta a biodanza como uma terapia e nunca fala da biodanza como uma terapia, embora dentro de si sinta que para muitos alunos e em muitos casos efetivamente age como uma terapia. Não sendo uma terapia age como uma terapia. Tem sempre dúvida para todos os que a praticam pelos efeitos terapêuticos obtidos, porque as pessoas tem uma transformação muito grande o que acontece em termos de revisitar a sua história em termos pronto de transformar isso em dança e transformar a sua vida, é transmutar emoções e trazê-las ao de cima.</p> <p>Questionou há muitas outras terapias que fazem exatamente isso, de outra forma pronto mas são se calhar consideradas terapias se calhar não tem tanto sucesso. Salienta que respeita sempre o que Rolando Toro sempre disse e nunca apresenta a biodanza como uma</p>	
--	---	--

<p>absolutamente incrível, é absolutamente incrível portanto eu acho que não há felicidade maior do que ajudar, ter uma ferramenta que ajuda os alunos a transformarem as suas vidas e a serem mais felizes.</p> <hr/> <p>13. Vês a biodanza como uma terapia ou com funções terapêuticas?</p> <p>P1 Eu vejo a biodanza como uma terapia, eu sei que isto não se deve dizer, que Rolando Toro disse e muito bem que a biodanza embora tendo efeitos terapêuticos sem dúvida, estamos a mexer com emoções, com um transmutar de emoções para mim isso é terapia.</p> <p>Transmutar emoções através da dança através do corpo mas ele disse e com razão que um processo terapêutico tem um enfoque na doença ou seja tem o enfoque no mal no problema e que a biodanza tem o enfoque na saúde, tem o enfoque na luz, na saúde, na alegria, o que não quer dizer que mesmo tendo o enfoque na parte saudável do individuo não quer dizer que não se transmute muito dos e que o efeito terapêutico se dê porque há pessoas que chegam tão encharcadas em comprimidos para dormir, porções das quais não saíam há anos, em alguns casos e depois da biodanza depois de uns tempos na biodanza depois do desmame.</p> <p>Quando as pessoas me dizem isso, eu digo – oh isso tem de ser acompanhado pelo seu médico nunca faças nada mas há pessoas que fazem mesmo sem médico e que começam a reduzir as doses para dormir, passam a dormir bem, não é só ter ânimo para viver, nunca mais pensam em suicídio, enfim há muitas coisas desse género, isso para mim eu não tenho dúvidas que a biodanza para esses casos atua como</p>	<p>terapia mas sim como algo que tem efeitos terapêuticos.</p> <p>Refere que sentiu a biodanza sem qualquer dúvida como uma terapia até pela sua experiência, pensando na biodanza como um processo. Nos primeiros dias de biodanza o individuo entra num grupo de integração onde nos primeiros tempos é só mesmo alegria, resgate da alegria, etc, etc, de maneira nenhuma se pode ver a biodanza como uma terapia. Mas a biodanza depois num processo de continuidade; 1º, 2º ano, projeto de aprofundamento, aí seguindo esse caminho já permite que se veja a biodanza como uma terapia, não tenho qualquer dúvida, mas não lhe vamos chamar assim, vamos chamar efeitos terapêuticos. Refere ainda que sempre que alguém lhe pergunta diz sempre que tem efeitos terapêuticos porque muitas vezes a biodanza é olé, olé que há no Brasil em Espanha seja onde for tem aquela biodanza do resgate da alegria, correspondendo áquilo que Rolando Toro dizia que a biodanza tem efeitos terapêuticos por causa do resgate da alegria e por ir ao encontro da parte saudável do individuo, mas a biodanza não se pode considerar terapia., Em Portugal levamos a biodanza muito a sério, noutros países o enfoque é mais leve. Nesses países falar de biodanza como terapia não tem pés nem cabeça, quanto muito ter efeitos terapêuticos.</p> <p>Afirma que a forma como ela leva a biodanza principalmente em termos de aulas de aprofundamento ou dos projetos de aprofundamento que são feitos por ela e por outros colegas, aí sim considera que se sentem mais efeitos terapêuticos, são essencialmente efeitos terapêuticos em biodanza</p>	
---	--	--

<p>uma terapia mais até se calhar complementando a terapia que faziam mais a nível cognitivo não é? Mas enfim como Rolando Toro e para nós seguirmos tudo o que ele sempre disse. Era um homem visionário absolutamente fantástico portanto eu nunca apresento a Biodanza como uma terapia e nunca falo da biodanza como uma terapia, dentro de mim eu sinto que para muitos alunos e muitos casos ela efetivamente age como uma terapia. Não sendo uma terapia , age como uma terapia, tem sem dúvida para todos os que a praticam efeitos terapêuticos porque as pessoas tem uma transformação muito grande o que acontece em termos de revisitar a sua história em termos pronto transformar isso em dança e transformar a sua vida é transmutar emoções e trazê – las ao de cima, quer dizer há muitas outras terapias que fazem exatamente isso não é? De outra forma pronto mas são consideradas se calhar não tem tanto sucesso. Mas eu respeito sempre o que o Rolando Toro sempre disse e nunca apresento a biodanza como uma terapia mas sim como algo que tem efeitos terapêuticos mas eu senti como uma terapia sem qualquer dúvida pela minha experiência pensando na biodanza como um processo e nos primeiros dias de biodanza se calhar o individuo que entra num grupo de integração onde toda a gente , os primeiros tempos é só mesmo de alegria, resgate da alegria, etc, etc e de maneira nenhuma se pode ver como uma terapia mas a biodanza depois num processo de continuidade, 1º, 2º ano, grupo de aprofundamento, projetos de aprofundamento aí esse caminho já permite ela atuar como uma terapia, não tenho qualquer dúvida, mas não lhe vamos chamar assim, vamos chamar efeitos terapêuticos. Eu digo sempre quando alguém me pergunta qualquer coisa eu digo sempre que tem efeitos terapêuticos porque muitas vezes a biodanza olé olé , que há no Brasil, em Espanha seja onde for tem aquela biodanza de resgate da alegria, etc, etc ela corresponde aquilo que o Rolando Toro dizia ela tem efeitos terapêuticos por causa da alegria e da parte saudável</p>	<hr/> <p>Falar de biodanza como modo de vida aos amigos, conhecidos, relações com</p>	
--	--	--

<p>do individuo mas ela não se pode considerar terapia porque nessas primeiras aulas que às vezes duram 6 meses ou um ano e nesses países até se calhar duram mais, nós em Portugal levamos a biodanza muito a sério nos outros países não é que não levem mas o enfoque é mais leve nesses países. Sem dúvida que falar de biodanza como terapia não tem pés nem cabeça quanto muito terá efeitos terapêuticos. A maneira como nós a levamos principalmente em termos das aulas de aprofundamento ou dos projetos de aprofundamento ou trabalhos mais profundos que são feitos por mim e por outros colegas, outros projetos de aprofundamento que há, aí sim eu acho que aí se sentem mais efeitos terapêuticos são essencialmente efeitos terapêuticos em biodanza.</p> <hr/> <p>14. Falar de biodanza como modo de vida aos amigos conhecidos relações com familiares?</p> <p>P1 Eu continuo a ter muitas pessoas à minha volta, melhorou a relação com os meus pais em termos de aceitação, gratidão.</p> <p>Eles primeiro viam muito mal esta questão da biodanza para eles era como ... ter uma filha arquiteta e agora de repente tem uma filha facilitadora de biodanza para eles foi uma coisa ...mas hoje em dia não A primeira vez que foram à Praia do Tamariz e viram o que se passava ficaram sentadinhos no muro e perceberam, perceberam o que eu estava a fazer e foi assim,,, agora sim já percebemos. Eles não foram logo em 2010 foram sei lá 6 anos depois de eu ter começado a biodanza portanto já tinha feito o curso já tinha um sitio, mas foi a primeira vez e foi assim uma coisa do género pronto ok já percebi!</p>	<p>familiares</p> <p>Refere que continua a ter muitas pessoas à sua volta e que melhorou a relação com os seus pais em termos de aceitação e gratidão.</p> <p>Refere que os seus pais viam muito mal esta questão da biodanza, para eles era como ter uma filha arquiteta e de repente têm uma filha facilitadora de biodanza, para eles foi uma coisa.. Refere ainda que os pais não foram logo mas sim passados 6 anos , mas foi a primeira vez e foi assim uma coisa ok já percebi As suas relações em volta melhoraram sem dúvida a todos os níveis, continua a manter as relações com as pessoas que não são da biodanza. Já afirmou de com quem gosta de estar não fala de biodanza pois há muitas outras coisas para falar.</p> <p>Continua a considerar que a biodanza esta muito impregnada nela própria.</p> <p>. As suas relações são tranquilas, melhoraram com alguns amigos seus que não tem muita paciência para a biodanza,</p> <p>Na relação com os alunos considera que tem uma relação muito boa,</p> <p>São pessoas que a relação facilitador/ aluno extravasou para a vida pessoal, com quem se encontra , com quem passa férias,</p> <p>Não acontece com todos , Existem pessoas com quem tem alguma distância</p> <p>No que diz respeito ás relações que tem com os chefes refere que não podiam ser melhores. que aprendeu imenso com eles: A, N.. Por vezes na Escola de Biodanza vão facilitadores didatas com quem aprendeu imenso e que foram absolutamente inspiradoras como foi o caso da HL.</p> <p>Afirma que tem boa relação com todos.</p>	
--	---	--

<p>As minhas relações em volta melhoraram sem dúvida a todos os níveis, eu continuo a manter as relações com as pessoas que não são da biodanza eu já disse com quem eu gosto de estar não falamos de biodanza, há muitas outras coisas embora a biodanza esteja muito impregnada em mim e eu tenho uma relação fácil com quase toda a gente continuo a ter não tenho assim grandes problemas. As minhas relações são tranquilas, mantêm – se, melhoraram sem dúvida com amigos meus que eu sei que não tem muita paciência para a biodanza. Brincam e dizem –me “ Estou sempre a ver –te no facebook, tu és a guru da biodanza” e coisas assim Rio –me quer dizer, tento às vezes falar um bocadinho a sério pronto as pessoas que não conhecem a biodanza que não tem a ver, tem direito também a ter as suas opiniões portanto mas isso é muito tranquilo para mim na relação com as pessoas.</p> <p>Com os meus alunos eu acho que tenho uma relação que é muito boa, transformaram-se em amigos, em grandes amigos que tenho hoje com o tempo, são muito juntos são pessoas que a relação facilitador/aluno extravasa depois para a vida pessoal com quem eu me encontro também, com quem passo férias isso é natural pronto não acontece com todos, há pessoas que eu tenho alguma distancia, são pessoas que eu só vejo à sexta-feira por exemplo nas aulas ou à quarta feira falamos bem mas não sei, não conheço nada, não pergunto. As pessoas quando querem chegar a mim chegam a mim eu estou sempre disponível e contam e falam. Aquilo que eu sei das pessoas é aquilo que elas me disseram, contaram mas eu acho que é uma relação boa</p> <hr/> <p>15. Facilitadora enquanto membro de comunidade, relação com os pares?</p>	<hr/> <p>Estrutura Local da Biodanza. NO que diz respeito á estrutura local refere que neste momento existes 3 Escolas que estão ligadas e muito unidas entre si.</p> <p>No que diz respeito à Associação refere que é um movimento do qual sente muito orgulho. Apesar de haver ainda muito para fazer, mas está a ser feito aquilo que é possível.</p> <p>Afirma que está na Associação desde o princípio que é uma grande adepta e que considera fundamental para a classe de facilitadores. Acha que todos deveriam estar inseridos na associação e que estão a fazer a dar os passos todos para deixar um legado para os que virão mais tarde</p>	<hr/> <p>–</p> <p>Relação com os pais</p> <p>Relações com colegas</p> <p>Relações com alunos</p>
---	--	--

<p>P1 Relativamente aos meus chefes que vieram antes de mim que sabem muito mais do que eu com quem eu aprendi tudo o que sei- o Nuno Pinto o António Sarpe – a relação não podia ser melhor, as pessoas que vêm dar aulas à Escola como a Helene Levy são pessoas que são facilitadoras há muitos anos e que são pessoas absolutamente inspiradoras para mim. Eu tenho uma boa relação com todos, Com os meus colegas é como na vida, como em tudo, há pessoas com as quais eu me identifico imenso e vou e estou com eles, e sei que estão comigo, etc, etc há outras pessoas com as quais eu me identifico menos, são todos diferentes, estou mais próxima de outras, estou menos próxima mas não tenho assim problemas com nenhum.</p> <p>Tenho uma relação perfeitamente tranquila com todos e com alguns tenho uma relação muito próxima e mais também de amigos, mesmo pessoas que estão no Norte que nos vemos menos é muito bom quando nos encontramos portanto é tranquilo embora não é um mar de rosas, tudo maravilhoso, há pessoas que estão mais enfocadas em caminhos um bocadinho diferentes não é, os caminhos são diferentes, as escolhas são diferentes e há espaço para tudo e há espaço para todos é o que eu digo sempre.</p> <hr/> <p>16. Relativamente à estrutura local da Biodanza?</p> <p>P1 Relativamente à estrutura local sim é uma estrutura que se está a construir. Neste momento temos 3 Escolas que estão ligadas, unidas entre si que trabalham em conjunto.</p> <p>Relativamente à Associação é um movimento do qual eu tenho imenso orgulho, há muito por fazer ainda mas estamos a fazer aquilo que é possível. Eu estou lá desde o</p>		
---	--	--

<p>princípio e sou uma grande adepta que é fundamental para a classe de facilitadores estarem todos inseridos na Associação, Eu acho que estamos a fazer aquilo que é possível a dar os passos todos para deixar um legado. Isto começou agora para aqueles que virão mais tarde</p>	<hr/>	<hr/>
<p>17..Relativamente à estrutura mundial da Biodanza?</p> <p>P1 É terrível! A realidade que temos em Portugal é um oásis tranquilo é muito complicada, acho que não vale a pena falar disto aqui mas a Biodanza estava estruturada em volta de uma Fundação que na verdade não era uma Fundação, era um grupo familiar, era uma empresa familiar e com a morte de Rolando Toro essa situação não se resolveu aos dias de hoje, então é uma situação muito complicada, Agora o que está a ser feito eu apoio em 100% que é uma tentativa das escolas a nível mundial se unirem para ser uma Federação de Escolas e não numa Fundação baseada na família. Ele teve muitas mulheres e muitos filhos então são uma família imensa e todos com interesses. Nós sabemos que muitas vezes que um visionário é uma pessoa absolutamente maravilhosa e que muda o Mundo tem filhos que vivem à sombra da bananeira e tem outros maravilhosos Dos filhos e netos do Rolando Toro que eu conheci há alguns que são absolutamente excecionais e outros que nitidamente vivem à sombra da bananeira e querem os rendimentos e querem isto e aquilo, portanto neste momento é um caos à espera que chegue a ordem que há-de chegar portanto nós em Portugal estamos numa situação privilegiada, estamos mais ou menos protegidos e estamos a estruturar tudo da forma mais bonita possível, estamos mesmo a estruturar as coisas para que seja um movimento exemplar estamos a fazer tudo por isso. No estrangeiro houve muita coisa, houve pessoas que se</p>	<p>Relativamente à estrutura Mundial da biodanza Considera que é terrível e que a realidade existente em Portugal é um pequeno oásis tranquilo A biodanza estava estrutura em volta de uma na verdade não era uma Fundação era um grupo familiar era uma empresa familiar. Com a morte de Rolando Toro essa situação não se resolveu até aos dias de hoje, então é uma situação muito complicada, Agora o que está a ser feito, o que ela apoia a 100 por cento é uma tentativa de todas as escolas em todo o mundo se unirem para ser uma Federação de Escolas e não uma Fundação baseada na família. Rolando Toro teve muitas mulheres e muitos filhos, são uma família imensa e todos com os seus interesses. Rolando Toro era um visionário e uma pessoa absolutamente maravilhosa e que muda o mundo. Tem filhos que vivem à sombra da bananeira que querem dinheiro e tem outros maravilhosos. Neste momento vivem num caos , Em Portugal estamos numa situação privilegiada estamos mesmo a fazer as coisas de forma que seja um movimento exemplar, Rolando Toro foi o criador da Biodanza, o projeto foi dele e há pessoas que se intitulam criadores da biodanza, havendo coisas inacreditáveis, pessoas que registaram em seu nome a biodanza.</p> <p>E são pessoas que fazem biodanza mas estas pessoas são iguais às outras embora estejam num ambiente com muitos ecofatores positivos a verdade é que vem ao de cima outras coisas. Em Portugal foi referido que estão a gerir isso de forma a mante. O movimento</p>	<hr/>

<p>quiseram apropriar da marca “Biodanza” coisas inacreditáveis. Biodanza era Rolando Toro foi um projeto dele foi ele o criador e há pessoas que se intitulam criadores da biodanza. Há coisas inacreditáveis que aconteceram pessoas que registaram a Biodanza nos países em seu próprio nome, Biodanza está registada em nome de outras há coisas que foram feitas, nós olhamos para aquilo e dizemos como é que foi possível são pessoas que fazem biodanza fizeram estas porcarias todas como é que é possível é tão revoltante mas pronto é verdade é que as pessoas que fazem biodanza são iguais às outras e embora estejam de molho num ambiente com muitos ecofatores positivos com muitos estímulos de um caminho de verdade e de identidade de beleza de respeito pelo outro de cuidar tudo isso de afetividade não é? a verdade é que vem ao de outras coisas que não são. Em Portugal estamos a procurar gerir isso de forma a manter enquanto conseguirmos. O movimento também é pequenino estamos a falar de uma Associação com cerca de sessenta e poucos facilitadores, claro que são muitos mais os que queremos agregar mas estamos ainda a falar de um número pequeno não é?</p> <p>E a nossa intenção é criar as bases para que esse número pequeno vá crescendo muito manter o respeito pela essência daquilo que é a biodanza.</p> <hr/> <p>18. O teu futuro como facilitadora sonhos se adoeceres?</p> <p>P1 Adoecer muitas vezes penso nisso penso muitas vezes que se me acontecesse uma coisa qualquer , imagina partir uma perna, uma coisa qualquer seria complicado uma coisa que me obrigasse a estar em casa 3 ou 4 meses, seria complicado não é? Eu às vezes penso nisso não é? Eu preciso do meu corpo para ser facilitador o meu corpo tem</p>	<p>também é pequenino pois está a falar de cerca de sessenta e poucos facilitadores. Claro que são muitos mais os que querem agregar mas o número ainda é muito pequeno</p> <hr/> <p>O teu futuro como facilitadora se adoeceres.....</p> <p>Pensa muitas vezes no caso de adoecer, imagina partir uma perna uma coisa qualquer seria complicado uma coisa que a obrigasse a estar em casa 3 ou 4 meses seria complicado. Refere que às vezes pensa nisso pois precisa do seu corpo para ser facilitadora. O corpo tem de estar em ordem, nunca faltou a uma aula e mesmo quando está doente vai dar a aula. Faltou uma vez a uma aula porque foi o dia em que morreu a sua avó, num período de 10 anos</p>	
--	---	--

<p>de estar em forma, eu nunca falto a uma aula mesmo quando estou doente vou dar a aula. Faltei uma vez a uma aula porque foi o dia em que morreu a minha avó e acho que nunca faltei a uma aula nunca deixei de dar uma aula neste período todo – quase 10 anos</p> <hr/> <p>19. Tens cuidado com o teu corpo?</p> <p>P1 Tenho o máximo cuidado tento ser mas é relativo as coisas podem acontecer mas às vezes penso nisso às vezes penso que a minha profissão está completamente ligada ao meu corpo e por isso pronto é um desafio não é? Quer dizer eu acredito que tenho cuidado, claro tenho de me cuidar, tenho de ter juízo e cuidado e nem sempre faço o que digo aos meus alunos para fazerem não é autorregulação, às vezes acho que trabalho muito e ando muito cansada mas tenho confiança que como eu sinto que é um bocado a minha missão e que as coisas se desenrolem sempre para eu ...tenho assim confiança não é? Mas pronto é uma coisa que às vezes me passa pela cabeça. As minhas, envelhecer o que é que vai acontecer?</p> <p>Eu acho que é uma das razões pelas quais eu incentivo tantos facilitadores a serem facilitadores de biodanza e tenho tantos supervisandos etc eu acho que quando nós passamos tudo aquilo que nós sabemos ensinamos os outros tudo aquilo que nós sabemos e mais aí eu posso deixar de ser facilitadora aí eu posso deixar de ser facilitadora que já passei, já que outros estão a passar eu nisso não tenho receio se calhar se chegar a uma altura em que sou velhota e tenho isto e aquilo pronto se calhar vou deixar mas vou deixar completamente tranquila porque outros estão a fazer e aqueles que são mais novos não é? Daqui a 30 anos têm 86 anos não é? Mas há muitos que</p>	<hr/> <hr/> <p>Refere que tem o máximo de cuidado com o seu corpo mas é relativo porque as coisas podem acontecer a sua profissão está completamente ligada ao seu corpo e por isso é um desafio. Quer dizer que acredita que tem cuidado, claro que tem de se cuidar ter juízo, e nem sempre faz o que diz aos seus alunos para fazerem . autorregulação, Considera que trabalha muito e anda muito cansada, mas tem confiança pois como sente que é a sua missão e que as coisas se desenrolem sempre para ter confiança, Mas pronto é uma coisa que lhe passa pela cabeça.</p>	
--	---	--

<p>mas at a 30 anos vão ter a idade que eu tenho agora 50 60 ou 70 anos etc., vão eles continuar, portanto envelhecer é uma coisa que não me assusta minimamente envelhecer, morrer não é uma coisa que me assusta não tenho o ----- às vezes tenho preocupação que agora em termos de alguma doença que neste momento seria mais complicado para mim porque ainda faço falta não é?, mas tirando isso não tenho o mínimo problema agora até quanto tempo vou fazer biodanza não faço a mínima ideia mas até eu sentir que eu passei tudo aquilo que eu sabia, que acompanhei todos aqueles que nasceram entre aspas da minha raiz que são os ramos, as flores e os frutos e pronto eu isso quero muito, agora se isso são mais 5 ou 20 anos não tenho ideia. Cada vez que um aluno chega a mim e diz “ Olha a biodanza transformou a minha vida “ pronto isso para mim já valeu, agora se a partir do momento em que eu não conseguir fazer e saber que estão pessoas a fazê-lo eu fico descansada, fico tranquila é uma coisa que não me angustia nada.</p>	<p>É com alguma doença que neste momento seria mais complicado para mim porque ainda faço falta, mas tirando isso não tem o mínimo problema.</p> <p>Agora até quanto tempo vai fazer biodanza não tem a menor ideia mas até sentir que passou tudo o que sabia</p> <p>Cada vez que um aluno lhe diz que a biodanza lhe transformou a sua vida, isso para si já valeu.</p> <p>Agora se a partir do momento em que não conseguir fazer e saber que estão pessoas a fazê-lo fica descansada, tranquila e é uma coisa que não a angustia nada</p> <hr/> <p>Sonhos fantasias e ambições??</p> <p>Refere que é uma pessoas muito pouco ambiciosa. Pretende continuar com aquilo que está a fazer que sente que é o mais certo.</p> <p>Não tem grandes sonhos nem fantasias; porque até ao momento tem conseguido concretizar por exemplo aquela coisa da pele e papel foi assim um sonho , uma loucura .</p> <p>Apareceram- agora os projetos de aprofundamento.</p> <p>Este ciclo esgotou.</p> <p>Vai ao Congresso em Espanha. Vai fazer vivências com o N. e com a AU e considera que vai ser bom.</p> <p>Deixa que as coisas surjam de dentro ou de fora, ou de estímulos daqui ou dali e vai.</p>	
<hr/> <p>20. Sonhos fantasias e ambições ?????</p> <p>P1 Eu sou uma pessoa muito pouco ambiciosa não é? Eu quero continuar com o que estou a fazer aquilo que sinto que é o mais certo. Não tenho assim grandes sonhos e fantasias porque eu acho que até agora tenho conseguido concretizar por exemplo aquela coisa da pele e papel e consegui concretizar foi assim uma cousa, um sonho, uma loucura, apareceram-me agora os projetos de aprofundamento. Este ciclo esgotou já, temos metade ocupado em Setembro.</p> <p>Vou ao Congresso de Espanha, vou fazer vivência com o N, com a A e a Áu e vai ser bom quer dizer eu deixo que as</p>		

<p>coisas surjam de dentro ou de fora ou estímulos daqui ou dali e vou ...</p> <p>I Balanço final – o que já alcançou, vitalidade, o que ainda não alcançou ?</p> <p>P1 Então a biodanza fala muito das 3 opções consomatórias portanto o ideal é nós sentirmos e fazermos essas perguntas muitas vezes ás pessoas que fazem biodanza.</p> <p>Vives com quem queres?</p> <p>Fazes o que tu queres?</p> <p>Vives onde tu queres?</p> <p>Essas 3 opções na minha vida eu alterei e passei a viver noutro sítio que eu gosto muito mais de viver. Eu vivia em Lisboa num sítio que eu também gostava muito mas pronto era trânsito</p> <p>Caos, confusão, horários etc. Agora vivo em Oeiras num sítio que eu adoro que tem muito mais a ver comigo. Tenho um estilo de vida mais confortável, não ando no trânsito, não ando em confusões, os miúdos vão a pé para a Escola portanto tornaram-se mais autónomos, mais autossuficientes, portanto em termos de onde vivo eu fiz essa transformação e estou super feliz.</p> <p>Com quem vivo, sem dúvida também. Na altura estava separada mas depois enfim tive assim uns casos mais de passagem e hoje em dia vivo com quem quero, portanto eu estou casada, bem casada, feliz portanto essa opção com quem queres viver também mudou completamente estou muito mais feliz agora e trabalho naquilo que eu quero. Eu quando comecei era essencialmente arquiteta e agora sou</p>	<p>Balanço final???</p> <p>A Biodanza fala muito das 3 opções consomatórias portanto o ideal é sentir e fazer essas perguntas às pessoas que fazem biodanza;</p> <p>Vives com quem queres?</p> <p>Fazes o que tu queres</p> <p>Vives onde tu queres</p> <p>Relativamente a essas 3 opções na sua vida; alterou e passou a viver noutro sítio que gosta muito mais de viver. Disse que vivia em Lisboa num sitio que gostava muito mas pronto tinha transito; caos, confusão, horários, etc. agora vive em Oeiras num sítio que adora que tem muito mais a ver com ela.</p> <p>Tem um estilo de vida mais confortável, não anda no transito, não anda em confusões, os miúdos vão a pé para a Escola, portanto tornaram-se mais autónomos, mais autossuficientes, portanto em termos onde vive fez essa transformação e sente- se superfeliz.</p> <p>Com quem vive sem dúvida também. Na altura esta separada mas depois enfim teve uns casos mais de passagem e hoje em dia vive com quem quer, portanto está casada, bem casada, feliz, , portanto essa opção com queres viver também mudou completamente, está muito mais feliz agora, e trabalha naquilo que quer. Quando iniciou era essencialmente arquiteta e agora é essencialmente facilitadora.</p> <p>N verdade essas 3 opções de que se fala enquadra-se neste caso em que mudou essas 3 coisas e encontra-se muito mais feliz atualmente sem dúvida</p> <p>Não pode afirmar que tem mais saúde e vitalidade se for realista porque já se encontra mais velha e depois porque trabalha muitas horas; autorregulação que é aquilo que mais prega aos outros e vitalidade , muitas vezes não se aplica a ela porque ainda tem muita</p>	
---	---	--

<p>essencialmente facilitadora não é?</p> <p>Na verdade essas 3 opções de que se fala eu sou um caso em que eu mudei essas 3 coisas e sou muito mais feliz agora sem dúvida</p> <p>Com mais saúde não posso dizer que tenho. Mais saúde e vitalidade se eu for realista porque para já estou mais velha e depois porque trabalho muito, muitas horas, autorregulação que é aquilo que eu prego muito para os outros e vitalidade, muitas vezes não me respeito a mim porque tenho ainda muitas coisas a fazer, não consigo autorregular-me completamente mas procuro. Na relação com os outros melhorou muito, mas eu também nunca tive grandes problemas de relação com os outros, Eu sou mais ou menos fácil mas sim Não sei eu não me preocupo muito com isso eu estou muito feliz com o meu momento agora. O enfoque agora não tem tanto a ver comigo, o que eu não alcancei em mim tem a ver com como exemplo os meus filhos. Tenho um filho que está numa fase decisiva na vida dele e eu fico mais em paz se souber que eles estão bem não é? Fico mais feliz portanto estou um bocadinho focada também em ajudar e fazer tudo o que posso mas já não são coisas para mim.</p> <p>Para mim eu acho que estou tranquila é mais para eles é mais pensar neles, o que é que é preciso, o que faz falta, o que é que eu posso ajudar nesta fase tão importante em que um vai para a Faculdade e outro sai da Faculdade e vai começar a sua vida profissional, ser o apoio que eles precisam, inspirá-los, ajudar em coisas concretas; ter bom senso, avaliar as várias situações quer dizer é nisso que eu estou mais preocupada no fundo e não é só com os meus dois filhos também com o meu marido, neste caso ele vai sair deste trabalho para onde é que ele vai é mais isso. Eu estou bem não posso dizer que estou completamente em</p>	<p>coisa a fazer e não consegue autorregular-se completamente, mas procura</p> <p>Na relação com os outros melhorou muito mas também nunca teve grandes problemas de relação com outros. Refere que é mais ou menos fácil</p> <p>Está muito feliz com o seu momento agora. O seu enfoque não tem a ver consigo ou com o que tenha alcançado mas tem a ver com os seus filhos. Tem um filho que está numa fase decisiva na vida dele e fica mais em paz se souber que ele está bem</p> <p>Á bem. Se souber que eles estão bem.</p> <p>Portanto encontra-se um bocadinho focada também em ajudar e em fazer tudo o que pode mas não são coisas para si. Afirma que se encontra tranquila é mais pensar nos seus filhos; o que precisam, o que lhes falta, o que pode ajudar nesta fase tão importante em que um vai para a faculdade e o outro sai da Faculdade e vai começar a sua vida profissional, constituir o apoio que eles precisam, inspira-los, ajudar em coisas concretas; ter bom senso, avaliar as várias situações, quer dizer é nisso que se encontra mais preocupada no fundo, e não é só com os meus 2 filhos também com o seu marido pois vai mudar de trabalho. Afirma que se encontra bem não pode dizer que está completamente em paz ou tranquila porque sabe que eles os 3 estão em fase de mudança. Não se encontra acomodada não é a sua maneira de ser está está sempre a descobrir outras coisas. Não se encontra insatisfeita com nenhuma área da sua vida portanto está numa fase em que se encontra tranquila com as pessoas, tem os seus problemas com altos e baixos mas para si neste momento a sua preocupação tem mais a ver com eles e eventualmente também com as pessoas que estão à sua volta, que estão a lançar-se como facilitadores. Recebeu uma chamada de uma aluna facilitadora referindo que uma aluna sua tinha morrido, quer dizer coisas assim! Apoiar essas pessoas pronto são situações. Há sempre situações dessas, não é?</p> <p>Encontra-se numa fase abençoada não tem nada a ver com transformação na sua vida nos últimos 14 anos atrás. Até este momento considera incrível Mudou tudo, mudou tudo A sua palavra é sempre abundância, portanto deveria dizer abundância, mas também acha que a palavra transformação no seu caso, talvez mas é foi mesmo transformação, porque no seu</p>	
--	--	--

<p>paz ou tranquila porque sei que eles os 3 estão em fase de mudança. O J F estou mais tranquila porque ele arranja trabalho não é aqui não é ali mas ele arranja, agora os 2 miúdos estão numa fase mas é mais isso porque o resto em relação a mim estou tranquila não estou acomodada não é a minha maneira de ser, estou sempre a descobrir outras coisas e a ver etc, etc em termos de ... não estou á procura de outro marido, nem de viver noutra casa, ou ter outra profissão porque esta não me satisfaz, não estou assim insatisfeita com nenhuma área da minha vida portanto estou numa fase em que considero que é tranquila como todas as pessoas tenho os meus problemas com altos e baixos mas para mim neste momento a minha preocupação tem mais a ver com eles e eventualmente também com as pessoas que estão à minha volta e que estão a lançar-se e que estão a ser facilitadores. Ontem telefonou-me uma aluna a dizer-me, uma aluna facilitadora, que uma aluna dela tinha morrido quer dizer coisas assim! Apoiar essas pessoas pronto são situações, há sempre situações dessa não é? E há muita solicitação mas estou numa fase abençoada, não tem nada a ver portanto a minha transformação nos últimos 14 anos, até agora é incrível. Mudou tudo, mudou tudo!</p> <p>I Numa palavra biodanza para ti é? P1 Então uma palavra a minha palavra é sempre abundância, portanto eu devia dizer abundancia, mas também eu acho que a palavra transformação, no meu caso é foi mesmo transformação talvez mas é muito difícil definir mas sim vamos pôr a palavra transformação porque no meu caso é foi uma transformação total da minha forma de estar, na minha forma de ver, na minha forma de viver, a relação que eu tenho com os outros nas pessoas que eu atraio para a minha vida e depois vivo com outra pessoa, tenho outra profissão, mudei de cidade quer dizer tudo foi uma transformação total, virou uma vida, eu não dizia que a</p>	<p>caso foi uma transformação total da sua forma de estar, de ver, de viver,</p> <p>A relação que tem com os , as pessoas que atrai para a sua avida, depois vive com outra pessoa, tem outra profissão, mudou de cidade, tudo foi uma transformação total, virou a sua vida, dizia que sua vida estava de pernas para o ar e atualmente ficou com muito mais base, com um peito mais aberto, com muito mais alegria, com muito mais disponibilidade, mais afetividade , sempre se considerou uma pessoa afetiva mas ficou efetivamente mais afetiva</p> <p>Pronto é só....</p>	
---	---	--

<p>minha vida estava de pernas para o ar e agora ficou com muito mais base, com um peito mais aberto, muito mais alegria, muito mais disponibilidade, mais afetividade e eu sempre me considerei uma pessoa afetiva, mas fiquei efetivamente mais afetiva. Pronto é só! Obrigada</p>		
--	--	--

2ª ENTREVISTA

Transcrição da entrevista	<u>Transcrição das unidades de significado em expressões de caráter psicológico</u>	
<p>1. Investigador (I): Qual é a percentagem do seu tempo que dedica à Biodanza?</p> <p>1. Qual tempo? (Risos). Eu vivo da Biodanza e para a Biodanza. Então todo o meu tempo que tenho de trabalho é Biodanza, incluindo sábados e domingos, para realizar as aulas e durante a semana para rever. É assim, eu faço as aulas de uma forma muito estruturada e então antes, quando vou entrar na linha de vivência, eu vou reler as apostilhas, vou ver os filmes de formação contínua, porque todo esse trabalho é feito durante as tardes nos dias de semana. Portanto consumo Biodanza. Ocupo 100% do meu tempo. Às sextas-feiras de manhã, tiro para me divertir porque os fins-de-semana são a trabalhar e basicamente é isto. Só que eu trabalho naquilo que eu gosto portanto nada disto é esforço. É tudo feito com muito prazer. É querer melhorar. É querer aperfeiçoar.</p>	<p>1.P1 Refere que vive da biodanza e para a Biodanza ,todo seu tempo que tem de trabalho é Biodanza, incluindo sábados e domingos, para realizar as aulas e durante a semana para rever. Refere que faz as aulas de uma forma muito estruturada e então antes, quando vai entrar na linha de vivência, vai reler as apostilhas, vai ver os filmes de formação contínua, porque todo esse trabalho é feito durante as tardes nos dias de semana. Portanto consume Biodanza. Ocupa 100% do seu tempo. Só trabalha naquilo que gosta portanto nada daquilo é esforço. Tudo é feito com muito prazer. É querer melhorar. É querer aperfeiçoar.</p>	<p>Vive da Biodanza e para a Biodanza.</p> <p>Todo o trabalho que dedica á preparação das aulas é feito com prazer</p>

A experiência da Facilitação em Biodanza

<p>2. A questão que ia colocar a seguir é se vives financeiramente da Biodanza? (P2)</p>	<p>P2 afirmou que consegue ganhar mais na Biodanza do que ganhava como formadora de software.</p>	<p>Vive financeiramente da biodanza</p>
<p>(P2) Vivo: e neste momento, ganhas mais do que gastas?R: Ah sim. Eu vivo da Biodanza. Eu pago a casa, como, bebo, tudo da Biodanza. E tirando já o dinheiro para pagar as salas. Já ganho mais da Biodanza do que ganhava na minha vida civil como formadora de softwares. Tenho melhorado de ano para ano porque o começo é difícil.</p> <p>3. Podes descrever como é que era a tua vida até seres facilitadora de Biodanza? Modo de vida, o que tinhas, o que te faltava, etc.. Se estavas numa fase de mudança, de crise pessoal, etc.. Se quiseres falar sobre este tema, o que te fizer sentido...A experiência!</p> <p>R: Eu a nível pessoal estava realizada quando comecei a fazer Biodanza e quando comecei a fazer escola ainda estava. Eu trabalhava numa empresa de gestão de exploração de franquias. Criava uma franquia e depois desenvolvia a rede, fosse de , de flores ,de vinhos o que fosse. Criava o conceito e depois vendia a franquia. Tínhamos franquizados. O meu trabalho nessa empresa que eu comecei do zero ou seja a empresa não via, nós desenhávamos o logotipo da empresa, escolhíamos as cores, os softwares nas diversas redes. Eramos para abrir</p>	<p>perguntavam: O que é que quer- Qualquer coisa. Mas o que é que lhe apetece? - Ah, como qualquer coisa. Porque o seu gosto era o pai e depois chegou ao extremo de olhar para a ementa e imaginar o que o seu pai queria comer e era isso que pedia, de tal forma se tinha esquecido de si própria. Isto durante quase 20 anos, de 1988 a 2008. - Porque os cuidadores ficam sem existência. Refere que nunca esteve deprimida enquanto o seu pai esteve vivo, porque tinha um objetivo de vida que era fazê-lo feliz. Compensá-lo. Só que se esqueceu que tinha uma vida. O confronto foi esse o pai morre e ela ficou sem objetivos. E então sem se aperceber como , um dia as pessoas começam a dizer: estava muito magra E ela achava que estava gordíssima E a verdade é que passava dias inteiros sem comer E chegou aos 30 e tal quilos e depois foi para o hospital para ser alimentada de forma artificial. Refere que foi tudo muito complicado e que de repente estava com uma anorexia aos 48 anos de idade o que não é normal acontecer . Sei que existem anorexias tardias mas também como se considera uma</p>	<p>Sofreu de anorexia pois dedicou-se durante 20 anos a cuidar do pai que se encontrava acamado</p> <p>Por morte do pai passa por uma depressão e uma anorexia com 48 anos</p> <p>Uma pessoa com anorexia torna – se muito manipuladora</p>

<p>uma rede nova. Eu ia para a janela digital, que era em Óbidos e desenvolvia lá, ou seja eles desenvolviam lá o software e depois eu fazia formação em todas as lojas que iam abrindo pelo país todo. Essa empresa naquele ano de muita crise, em que o imobiliário foi abaixo, nós que tínhamos muitas lojas, nós eramos os franqueadores, não eramos os donos das lojas, mas as lojas deixaram de pagar. Eles gastaram muito mais do que tinham e faziam a vida de muito luxo e abriram insolvência. Abriram insolvência e eu fiquei no desemprego. Já eu estava na escola de Biodanza e tinha entrado para a escola de Biodanza porque alguém me tinha levado a fazer Biodanza porque eu estava com uma Anorexia e entretanto a morte do meu pai, o luto, porque eu cuidei do meu pai durante 20 anos que esteve acamado. Ora quando ele morreu, eu, que nunca vivi com mais ninguém senão com o meu pai e o meu tempo era todo para trabalhar e pai, não tinha tempo para nada. O meu pai estava completamente dependente. Quando falta esta pessoa que tem o nosso tempo todo e toda a nossa atenção, isso tudo, eu fiquei drenada. Eu não tinha razão para viver, nem sabia viver já sem aquilo, nada. Ele foi-se e portanto acabou e dei-me conta que eu já nem sabia quem era. Eu tenho um dossier onde eu arquivava as receitas todas das comidas que o meu pai gostava. Eu abria o dossier e o meu pai dizia que queria isto e era isto que eu fazia para ele. Porque eu tinha sempre este problema. Eu lá fora como o que eu quiser e eu aqui é o que eu lhe der e aqui quero dar-lhe todo o prazer do mundo e quando o meu pai morreu eu só gostava do que ele gostava porque eu estava habituada a comer o que ele gostava e quando ia a um restaurante e</p>	<p>pessoa rara e chique tinha de ir buscar algo assim. Começaram todos os tratamentos, Psicólogo, Psiquiatras e nutricionistas...Explicou que um anorético manipula qualquer história e diz o que quer e faz o que quer e não faz tratamentos e portanto não davam conta dela , até que alguém lhe diz: fazia-te bem na próxima quarta-feira vires connosco e experimentar uma coisa. Não te digo o que é. Num jantar em que estava contrariadíssima porque a tinham obrigado a ficar e foi um casal que conhecido nesse jantar que viram que não estava a comer , Decidiu então ir com eles fazer biodanza.. A Biodanza começou assim e depois, ao fim de dois anos começou a fazer tratamento porque o tratamento era suposto andar a fazer ela não o fazia porque se começasse a comer imaginava que começava a engordar e isso não queria. É esse o processo, a manipulação é essa portanto e quando comia á frente das pessoas que convidavam para jantar a seguir ia vomitar tudo. O próprio organismo começa a rejeitar e ficava viciada naquela sensação da fome. É uma coisa horrível, é uma coisa horrível. É uma ansiedade. Estava o dia todo e a noite naquela agitação. É uma coisa tremenda. É uma adição á resistência, á comida. É um vício a essa adrenalina que dá não comer. Aquilo é tudo uma coisa muito estranha. Mas depois se comer não sente nada. É um nojo. Pronto, basicamente é por causa da anorexia que foi para a Biodanza e ao fim de 2 anos de estar na Biodanza, que não sabia bem o que era, nem nunca se interessou, gostava de lá ir porque sentia o contacto no corpo e ninguém falava e portanto ninguém dizia: se estava magra ou gorda e entrava e saia sem falar também e assim e ao fim de 2 anos, lembra-se de que não tinha força para fazer vitalidade e estavam na linha da vitalidade e as pessoas começaram a dançar com ela e ela só conseguia dançar 15 segundos e começava a sentir-me ir abaixo, a ir abaixo, a ir abaixo e queria dançar e não tinha força física e então começou a comer só nos dias em que tinha aulas. Só que para isso tinha que tomar os medicamentos nos dias em que tinha aulas para não ter os sintomas. Portanto tinha que tomar aquele calmantezinho que a deixava comer, porque estando naquele estado não comia. Então tinha de tomar o calmantezinho. Nos dias em que havia Biodanza tomava tudo para ir fazer Biodanza. O objetivo era ir dançar e ter força para poder dançar.. Era um sítio onde era bom estar ali porque ninguém perguntava nada a ninguém, ninguém dizia nada a ninguém e ao mesmo tempo aquilo fazia-lhe bem, sentia-se bem, a alegria que aquilo trazia. E depois houve uma altura em que eu pensei em começar o tratamento, controlava ali a coisa, engordava só um bocadinho, só para ter força e pronto fica controlado. Começou a tomar os</p>	<p>Iniciou aulas de biodanza e só ao fim de 2 anos é que iniciou o tratamento da anorexia</p> <p>Descreveu como vivenciou a anorexia</p>
--	---	--

<p>perguntavam: O que é que queres? - Qualquer coisa. Mas o que é que te apetece? - Ah, como qualquer coisa. Porque o meu gosto era o dele e depois cheguei ao extremo de olhar para a ementa e imaginar o que o meu pai queria comer e era isso que eu pedia, de tal forma eu me tinha esquecido de mim. Isto durante quase 20 anos, de 1988 a 2008. Isto porque os cuidadores ficam sem existência. Eu nunca estive deprimida enquanto o meu pai esteve vivo, porque eu tinha um objetivo de vida que era fazê-lo feliz. Compensá-lo. Só que esqueci-me que nós temos uma vida. É esse confronto quando o meu pai morre e eu fiquei sem objetivos. E então sem conseguir perceber como, não se percebe, um dia as pessoas começam a dizer: está muito magra, estás muito magra. E eu achava que estava gordíssima e as pessoas: está muito magra, estás muito magra. E a verdade é que eu passava dias inteiros sem comer E pronto e já tinha 30 e tal kilos e depois hospital e depois a alimentarem-me de forma artificial. Foi tudo muito complicado e pronto e de repente estava com uma anorexia, que não é normal aos 48 anos.</p> <p>4.: Tinhas na altura 40 e...o que não é normal. A anorexia surge muito antes, na adolescência ou nessas fases.</p> <p>R: Mas também há tardias, raras, mas também há e como eu sou uma pessoa rara (risos), chique tinha que ir buscar uma coisa destas. E pronto, depois começam os tratamentos todos, e Psicólogo, Psiquiatras e nutricionistas e nanana...e como tu sabes no anorético não é assim tão fácil porque o anorético manipula aquela história toda e diz o que quer e faz o que quer e eu não fazia tratamentos e</p>	<p>medicamentos, teve muitas recaídas, não sendo um processo linear. Um dia em que entrou lá e houve uma colega que lhe disse: 'ah está mais gordinha', Fez a aula normal mas na semana seguinte foi toda a semana sem comer. Toda a semana a rejeitar tudo outra vez. Mas na aula a seguir uma colega disse-lhe: 'Ah é que estás mesmo mais gordinha que já tens barriga 'e ela que era uma pessoa muito contida, muito calada e estando no segundo exercício da aula deu-lhe um grito no meio da aula 'vai para o caraças'. Era ela pela primeira vez a pôr limites. Estava a começar a ganhar força, resistência psicológica e portanto é um caminho que se vê, que começou a fazer que é muito bonito. É quase como um renascer de uma pessoa. Com altos e baixos, com quedas, e quando já tinha quase mais 10 Kg de repente estava gordíssima e passava mais uma ou duas semanas a vomitar tudo isso, todo esse processo e anos</p>	
--	--	--

<p>portanto não davam conta de mim até que alguém me diz: fazia-te bem na próxima quarta-feira vem connosco e vai ali experimentar uma coisa. Não te digo o que é. Num jantar em que eu estava contrariadíssima porque me tinham obrigado a ficar e foi um casal que eu conheci nesse jantar e que viram que eu não estava a comer e a minha amiga que era a dona da casa dizias ah, não estás a comer e chamava a tenção para a coisa e então eles dizem isso. E eu não era muito amiga de agrupamentos mas eles eram muito simpáticos e portanto lá fui fazer o jeito, o favor. A Biodanza começa assim e depois , ao fim de dois anos comecei a fazer tratamento porque o tratamento era suposto eu andar a fazer mas tu não fazes porque sabes se começares a comer comes a engordar e eu não quero. É esse o processo, a manipulação é essa portanto e quando comia á frente das pessoas que convidavam para jantar a seguir ia vomitar tudo. A anorexia tem essa coisa. Quando ingeres queres deitar fora. O próprio organismo começa a rejeitar e tu ficas viciado naquela sensação da fome. É uma coisa horrível, é uma coisa horrível. É uma ansiedade. Estás o dia todo e a noite naquela agitação. È uma coisa tremenda. É uma adição á resistência, á comida. É um vício a essa adrenalina que dá não comer. Aquilo é tudo uma coisa muito estranha. Mas depois se comer não sentes nada. É um nojo. Pronto, basicamente é por causa da anorexia que eu vou para a Biodanza e ao fim de 2 anos de estar na Biodanza , que não sabia bem o que era, nem nunca me interessou, gostava de lá ir porque sentia o contacto no corpo e ninguém falava e portanto ninguém dizia: estás magra ou estás gorda e eu entrava e saia sem</p>		
--	--	--

falar também e assim e ao fim de 2 anos, eu lembro-me de que eu não tinha força para fazer vitalidade e estávamos na linha da vitalidade e as pessoas começaram a dançar comigo e eu dançava 15 segundos e começava a sentir-me ir abaixo, a ir abaixo, a ir abaixo e eu queria dançar e não tinha força física e então eu comecei a comer só nos dias em que tinha aulas. Só que para isso tinha que tomar os medicamentos nos dias em que tinha aulas para não ter os sintomas. Portanto tinha que tomar aquele calmantezinho que me deixava comer, porque eu estando naquele estado não comia. Então tinha de tomar o calmantezinho. Nos dias em que havia Biodanza eu tomava tudo para ir fazer Biodanza. O objetivo era ir dançar e ter força para poder dançar. Ninguém sonhava, porque eu dançava, porque na troca (há terceira troca) já lá não estava. E isto por aí vai. Era um sítio onde era bom estar ali porque ninguém perguntava nada a ninguém, ninguém dizia nada a ninguém e ao mesmo tempo aquilo fazia-me bem, eu sentia-me bem, a alegria que aquilo trazia. E depois houve uma altura em que eu pensei, ah ok se calhar se eu começar o tratamento, eu controlo aqui a coisa, engordo só um bocadinho, só para ter força e pronto fica controlado. Não com o objetivo de fazer o tratamento eu eles queriam mas para eu poder ficar estabilizada para aquela função e pronto...por ai começou. Comecei a tomar os medicamentos e tal como nem te apercebes em que altura tens muitas recaídas, não é um processo linear, nem é num dia. Há um dia em que entrei lá e houve uma colega que disse: 'ah estás mais gordinha'. Oi, fiz a aula normal mas na semana seguinte foi toda a semana sem comer. Toda a semana a rejeitar tudo outra

<p>vez. Foi toda a semana não sei quê... Mas na aula a seguir ela (que se chama São) vem ter comigo e disse: 'Ah é que estás mesmo mais gordinha que já tens barriga' e eu que era uma pessoa muito contida, muito calada e estávamos para ai no segundo exercício de uma aula e eu já tinha andado a semana toda a sofrer com aquilo...eu dei-lhe um grito no meio da aula 'vai para o caraças'. Era eu pela primeira vez a pôr limites. Estava a começar a ganhar força, resistência psicológica e portanto é um caminho que tu vês, que tu comesças a fazer que é muito bonito. É quase como um renascer de uma pessoa. Com altos e baixos, com quedas, sim tudo, ui muitas e quando já tinha quase mais 10 Kg de repente estava gordíssima e passava mais uma ou duas semanas a vomitar tudo isso, todo esse processo e anos</p>		
<p>5. Entraste há quantos anos?</p> <p>R: Eu entrei para a Biodanza há 9 anos. Comecei a fazer tratamento há 7 anos e a tomar os medicamentos efetivamente, a não boicotar os medicamentos. Há 7 anos comecei a não boicotar e assim sem grandes crises há dois anos...há dois anos ou seja em 2017, se tive para ai uma ou duas crises, que me lembre, foi muito.</p> <p>6. O que entendes por crise?</p> <p>R: É deixar de comer, é vomitar, ver-me muito gorda, obesa</p> <p>7. Olhas para o espelho e vês-te muito gorda?</p> <p>R: Muito gorda, obesa. Eu não tenho noção de como é o</p>	<p>Refere que entrou para a Biodanza há 9 anos. Começou a fazer tratamento há 7 anos e a tomar os medicamentos efetivamente, a não boicotar os medicamentos., e sem grandes crises. Há dois anos ou seja em 2017, se tive para ai uma ou duas crises, que me lembre, foi muito.</p> <p>Definiu como crise o deixar de comer. Vomitar, ver-se , refere que qualquer coisa se altera na caixinha e que se vê muito gorda e obesa, perde a noção de como é o seu corpo. Ainda hoje. Perde a perceção corporal isso não está curado.. Uma vez foi ter com a P. e disse-lhe, (e não foi há muito tempo, há 1 ou 2 anos) dali para cima era parecida com quem de corpo. Não se conseguia ver.</p> <hr/> <p>Quando se olha ao espelho vê-se como uma pessoa disforme, ainda hoje mantém essa perceção</p>	<p>Refere que entrou para a Biodanza há 9 anos. Começou a fazer tratamento há 7 anos</p>

<p>meu corpo. Ainda hoje. Há um dia em que perdes a percepção corporal. Isso não está curado. Eu uma vez cheguei a ir ter com a Pipa e a dizer-lhe assim, (e não foi há muito tempo, há 1 ou 2 anos) daqui para cima sou parecida com quem de corpo. Eu não consigo, eu não vejo.</p> <p>8. Quando olhas para o espelho o que é que tu vês?</p> <p>R: Vejo uma pessoa disforme, ainda hoje. Essa percepção não está restaurada. Essa é a parte mais difícil, ou seja, qualquer coisa se altera aqui na caixinha que faz que de repente tu deixes de ver realmente como é que tu és, eu não sei explicar, mas é assim, é mesmo isso, eu não sei explicar. O sistema é aceitar, seja como estiver, aceitas, pronto, o que te tira depois autoestima, porque depois também não sei vestir.</p> <p>9. Mas imagina que não te estás a ver ao espelho, mas ao vestires umas calças, vês o tamanho das calças. Podes olhar para ti assim, sem te veres ao espelho.</p> <p>R: Vejo-te muito gorda, sempre, e dizem-me que isso não é real. Eu tenho é que acreditar que tenho a minha percepção avariada e deixar de olhar para mim e esperar estabilizar. Que tal como a perdi fique restaurada. Portanto é um processo de estabilização.</p> <p>10. Neste caso é mesmo o outro que dá notícias de ti. Neste caso foi a Pipa ou não, foram várias pessoas</p> <p>R: A última pessoa que interpelei foi uma pessoa que tinha muita confiança. Compara-me lá, diz-me lá, como é que eu</p>	<p>ou seja esta ainda não conseguiu ser restaurada. Confessa que essa é a parte mais difícil</p> <p>R: Vejo uma pessoa disforme, ainda hoje. Essa percepção não está restaurada. Essa é a parte mais difícil, não sabe explicar. Refere que o sistema para lidar com isto é aceitar, seja da forma como estiver, aceitar e pronto, o que tira depois autoestima, porque depois também não sabe o que vestir.</p> <p>Confessa que se vê muito gorda, sempre, e dizem-lhe que isso não é real. Tem de que acreditar que tem a sua percepção avariada e deixar de olhar para si e esperar estabilizar. Acredita que seja um processo de estabilização.</p> <p>R: A última pessoa que interpelou foi uma pessoa que tinha muita confiança. Perguntando-lhe como é que era e questionou-a se era mais gorda do que a, ao que a P lhe respondeu que ela era doida mas insistia pedindo-lhe para dizer pois não conseguia ver. Reafirmando que não tinha a mínima percepção corporal. Afirma. que consegue ver as outras pessoas mas não se consegue ver a si própria .Quando perdeu o pai tinha 33Kg e via – se com banhas, via-se muito gorda. Mas lembra-se de usar roupa larga por dois motivos. Por um lado para que não lhe dissessem que estava magra e depois para esconder as banhas.</p> <p>Refere que quem não passa por isto não percebe. E questiona como é que de repente se perde essa percepção e como é que depois ela v</p> <p>Afirma que com a Biodanza o processo de tratamento e de normalização da parte da alimentação, foi atingida. O que ainda não encontra sarado (é como os alcoólicos anónimos., um dia de cada vez) é a parte da percepção corporal. Essa é uma das razões para não ter tido nenhuma relação há 7 anos. Ainda não tem contato com o seu próprio corpo. Parece que se desliga do seu corpo. É tudo uma reaprendizagem.</p> <p>Relativamente se é uma terapia ou tem funções terapêuticas no seu caso segundo a sua opinião é que foi muito mais terapêutico do que a psicoterapia e o psiquiatra. Não de maneira nenhuma pondo em causa o sistema deles, pois tinha um psiquiatra genial..Refere que começou a ter consultas no seu consultório particular mas como era muito caro começou a ir às</p>	
--	---	--

<p>sou, e isto é muito chato, perguntar a uma pessoa com quem não tenhas confiança e portanto foi com a Pipa e lembro-me de lhe ter perguntado se eu era mais gorda que a Claudinha, a nossa Cláudia, e a Pipa disse-me assim: ‘Oh Teté, tu és tão doida’, e eu, mas por favor diz-me que eu não consigo ver. Eu não tenho a mínima perceção corporal. Eu vejo as outras pessoas e eu consigo vê-las realmente, só queria saber como é que eu sou. E o meu, perdi. Mas eu tinha 33 kg e via banhas, estás a ver?! Via-me muito gorda e portanto tinha que acreditar que eu não estava gorda. Mas lembro-me de usar roupa larga por dois motivos. Por um lado para que não me dissessem que eu estava magra e depois para esconder as banhas.</p> <p>11. Por um lado para esconder, um bocado a doença, a anorexia, porque tinhas noção disso. E vias-te gorda, isso mesmo com os ossos á mostra. Eu estudei teoricamente a questão mas o testemunho de uma pessoa é completamente diferente.</p> <p>R: Mas se tu não passaste por isso não consegues perceber. Porque tu perdes a perceção e como de repente perdes a perceção. E não vem num dia. Como é que surge? Como é que vem? Percebes?</p> <p>12. Com a Biodanza o processo, então...</p> <p>R: Com a Biodanza o processo de tratamento e de normalização da parte da alimentação, consegui. O que ainda não está sarado (isto é como os alcoólicos anónimos. É um dia de cada vez) é a parte da perceção corporal. Essa</p>	<p>consultas do hospital. Refere que era um individuo excecional em termos de experiência mas sabia com o que estava a lidar A firma que manipulava e só dizia o que queria. O anorético é manipulador porque a doença traz estigma, traz vergonha, e ele não vai deixar que vejam a doença, só já no extremo. Considera que é muito chato e por isso decidiu abrir este tema tanto na Escola como no de biodanza e quando consegui falar nesta luta que estava a ter porque se alguém estivesse a passar pelo mesmo ela gostaria de dar coragem, de dar voz a isso e consegui. Numa maratona da Escola foi dado como exercício ir ter com alguém e confessar um segredo que nunca tivesse sido dado a ninguém, surgiram 3 colegas (uma não era exatamente anorexia) que vieram ter com ela e em segredo disseram – lhe que tinham um transtorno alimentar e nunca se tinham aberto a ninguém e portanto para elas terem confessado isto é porque se estavam a rever e foi uma forma de agradecer e estavam também a pedir ajuda. Depois disso houve uma colega que também entrou para as aulas de biodanza da E., e acabou por lhe confessar que tinha anorexia e depois foi ter com ela e passaram tardes inteiras a conversar e ainda passam ás vezes, e há uma cumplicidade que só ela é que percebe, ou seja, só as duas é que percebem E quando estão a falar é igualzinho, igualzinho, igualzinho, tudo, tudo, tudo. É muito, muito interessante. Então refere que não tem nenhum problema em falar nisso, primeiro porque lhe deu alguma responsabilidade em relação ao seu processo, ou seja não podia voltar para trás, porque há muitas pessoas com os olhos postos nela. Portanto encontra-se muito alerta em relação aos sinais e ao mesmo tempo ajudou-as e elas ajudaram-na responsabilizando-a porque ela agora vai á frente. Não é o fim do mundo a maior parte das pessoas que tiveram anorexia curam-se É um processo longo e difícil aderir a um determinado estilo alimentar, como quem cria um paladar esquisito é típico do anorético. O anorético tem um paladar diferente de todas as outras pessoas, porque ele vicia-se em ácidos, alimentos ácidos, tudo o que possa servir para emagrecer, portanto ele gosta de coisas que num paladar normal diriam: ‘tão amargo. Isto é horrível’. Portanto tem muitos desenvolvimentos e a maior parte das pessoas que se curam da anorexia ou vão para vegetarianismo ou para coisas que depois facilitam o não engordar. Continuam o estado saudável mas com uma alimentação, muito regrada, muito específica, muito controlada. A sua luta de querer sair para comer tudo. Não é contra o vegetarianismo mas também não é a favor. Quem nasce em África não é vegetariano porque lá há fome e portanto se passar um rato comem. Refere que é africana veio</p>	
--	--	--

<p>é uma das razões penso eu para eu não ter nenhuma relação há 7 anos. Eu não tenho contacto ainda com o meu corpo, percebes?! Eu nunca estive tempo quase nenhum sem namorar, estava 1 ano. Parece que tu desligas-te do teu corpo. È tudo uma reaprendizagem. É fundamental.</p> <p>13. Biodanza para ti é terapia ou tem funções terapêuticas? A tua opinião, no teu caso, sem ideias pré-concebidas</p> <p>R: No meu caso a minha opinião é que foi muito mais terapêutico do que a psicoterapia e o psiquiatra. Não de maneira nenhuma pondo em causa o sistema deles, porque eu tinha um psiquiatra genial, que era uma Cubano. Quer dizer, eu comecei a fazer na clinica privada dele mas depois como era caro, ele arranjou maneira de eu fazer no Hospital,, mas ele era um individuo excecional de experiência, tanto que já se reformou, mas ele sabia com o que estava a lidar também. Mas nós manipulamos, nós dizemos o que queremos. O anorético é manipulador porque a doença traz estigma, traz vergonha, e ele não vai deixar que vejam a doença, só já no extremo, estás a ver?!. È muito chato, por isso é que eu depois quis abrir isto tanto na escola, como no grupo, quando consegui falei nesta luta que eu estava a ter porque se alguém estivesse a passar por isso, eu gostava de dar coragem, de dar voz a isso e consegui, sabes? porque na escola houve uma maratona que disseram que fossemos ter com alguém e dissemos um segredo que nunca tivéssemos dito a ninguém e houve três colegas (uma não era exatamente anorexia) que vieram ter comigo e em segredo me disseram que tinham um transtorno alimentar e nunca tinham aberto a ninguém e</p>	<p>de lá com 16 anos, foi lá criada e essa raiz não vai perdê-la. Poderá aceitar o vegetarianismo, mas acha que isso é uma frescura dos países que têm muito, porque nos países que têm pouco não há vegetarianismo, nenhum, nenhum, seja o que for que houver para comer, é para comer. È a sobrevivência e portanto viu isso. Cresceu com isso e portanto acha que o problema do vegetarianismo é um problema dos países das sociedades modernas A saúde é comer um bocadinho de cada coisa e não exagerar em nada. É nesta luta que encontra Sair comendo normalmente.</p>	
---	---	--

<p>portanto para elas terem vindo ter comigo é porque se estavam a rever e é uma forma de agradecer e estavam também a pedir ajuda. Depois disso houve uma colega que também entrou para a E, e acabou por confessar á E que tinha e depois veio ter comigo e passamos tardes inteiras a conversar e ainda passamos às vezes, e há uma cumplicidade que só ela é que percebe, ou seja, só eu e ela. E quando estamos a falar é igualzinho, igualzinho, igualzinho, tudo, tudo, tudo. É muito, muito interessante. Então eu não tenho nenhum problema em falar nisto, primeiro porque me deu alguma responsabilidade em relação ao meu processo, ou seja eu não posso voltar para trás, porque há muitas pessoas com os olhos postos em mim. Portanto estou muito alerta em relação aos sinais e ao mesmo tempo ajudei-as a elas e elas ajudaram-me a mim, responsabilizando-me porque eu agora vou á frente, digamos assim. E eu ajudo-as a elas. Não é o fim do mundo, isto acontece e também a maior parte das pessoas que teve anorexia, e quando se cura (a maior parte delas, cura-se. É um processo longo e difícil) adere a um determinado estilo alimentar, como que cria um paladar esquisito que é típico do anorético. O anorético tem um paladar diferente de todas as outras pessoas, porque ele vicia-se em ácidos, alimentos ácidos, tudo o que possa servir para emagrecer, portanto ele gosta de coisas que num paladar normal diriam: ´tão amargo. Isto é horrível´. Portanto tem muitos desenvolvimentos e a maior parte das pessoas que se curam da anorexia ou vão para vegetarianismo ou para coisas que depois facilitam o não engordar. Continuam o estado saudável mas com uma</p>		
---	--	--

<p>alimentação, muito regrada, muito específica, muito controlada. A minha luta foi se eu sair quero sair para comer tudo. Não sou contra o vegetarianismo mas também não sou a favor. Quem nasce em África não é vegetariano porque lá há fome e portanto se passar um rato come-se e nós não entramos nessas figuras, e eu sou africana. Eu vim de lá com 16 anos. Fui lá criada e esta raiz não vou perdê-la. Eu não consigo aceitar. Aceito quem seja mas acho que isso é uma frescura dos países que têm muito, porque nos países que têm pouco não há vegetarianismo, nenhum, nenhum, seja o que for que houver para comer, é para comer. É a sobrevivência e portanto eu vi isso. Eu cresci com isso e portanto acho que o problema do vegetarianismo é um problema dos países das sociedades modernas e já confrontei o André do PAN. Eu viajei com ele para Espanha, no carro dele e foi toda a viagem: 'Eu não aceito, não aceito, não aceito' e então eu confrontei-o diretamente e disse-lhe se tu fores para a Guiné, país onde se passa fome, tu que te dizes tão sensível, vais a um país onde se passa fome e vais dizer que não se come carne? E ele disse-me, confrontado com isso: 'Não Teresa, eu se fosse viver para a Guiné agora, 1 ano, 2 anos, eu ia comer carne'. Ele depois lá me falou que ele está contra o negócio que está por detrás da carne, ou seja, alimentar-se o gado com soja. Dá um transtorno no ambiente, mas este tipo de alimentos, e lá voltamos nós á parte económica, não me diz nada. A saúde é comer um bocadinho de cada coisa e não exagerar em nada. É onde eu estou, é nesta luta que eu estou. Sair comendo normalmente.</p>		
--	--	--

<p>ter comigo e em segredo me disseram que tinham um transtorno alimentar e nunca tinham aberto a ninguém e portanto para elas terem vindo ter comigo é porque se estavam a rever e é uma forma de agradecer e estavam também a pedir ajuda. Depois disso houve uma colega que também entrou para a Elsa, e acabou por confessar á Elsa que tinha e depois veio ter comigo e passamos tardes inteiras a conversar e ainda passamos às vezes, e há uma cumplicidade que só ela é que percebe, ou seja, só eu e ela. E quando estamos a falar é igualzinho, igualzinho, igualzinho, tudo, tudo, tudo. É muito, muito interessante. Então eu não tenho nenhum problema em falar nisto, primeiro porque me deu alguma responsabilidade em relação ao meu processo, ou seja eu não posso voltar para trás, porque há muitas pessoas com os olhos postos em mim. Portanto estou muito alerta em relação aos sinais e ao mesmo tempo ajudei-as a elas e elas ajudaram-me a mim, responsabilizando-me porque eu agora vou á frente, digamos assim. E eu ajudo-as a elas. Não é o fim do mundo, isto acontece e também a maior parte das pessoas que teve anorexia, e quando se cura (a maior parte delas, cura-se. É um processo longo e difícil) adere a um determinado estilo alimentar, como que cria um paladar esquisito que é típico do anorético. O anorético tem um paladar diferente de todas as outras pessoas, porque ele vicia-se em ácidos, alimentos ácidos, tudo o que possa servir para emagrecer, portanto ele gosta de coisas que num paladar normal diriam: ´tão amargo. Isto é horrível´. Portanto tem muitos desenvolvimentos e a maior parte das pessoas que se curam da anorexia ou vão para</p>	<p>olhos postos em mim. Portanto estou muito alerta em relação aos sinais e ao mesmo tempo ajudei-as a elas e elas ajudaram-me a mim, responsabilizando-me porque eu agora vou á frente, digamos assim. E eu ajudo-as a elas. Não é o fim do mundo, isto acontece e também a maior parte das pessoas que teve anorexia, e quando se cura (a maior parte delas, cura-se. É um processo longo e difícil) adere a um determinado estilo alimentar, como que cria um paladar esquisito que é típico do anorético. O anorético tem um paladar diferente de todas as outras pessoas, porque ele vicia-se em ácidos, alimentos ácidos, tudo o que possa servir para emagrecer, portanto ele gosta de coisas que num paladar normal diriam: ´tão amargo. Isto é horrível´. Portanto tem muitos desenvolvimentos e a maior parte das pessoas que se curam da anorexia ou vão para vegetarianismo ou para coisas que depois facilitam o não engordar. Continuam o estado saudável mas com uma alimentação, muito regrada, muito específica, muito controlada. A minha luta foi se eu sair quero sair para comer tudo. Não sou contra o vegetarianismo mas também não sou a favor. Quem nasce em África não é vegetariano porque lá há fome e portanto se passar um rato come-se e nós não entramos nessas figuras, e eu sou africana. Eu vim de lá com 16 anos. Fui lá criada e esta raiz não vou perdê-la. Eu não consigo aceitar. Aceito quem seja mas acho que isso é uma frescura dos países que têm muito, porque nos países que têm pouco não há vegetarianismo, nenhum, nenhum, seja o que for que houver para comer, é para comer. È a sobrevivência e portanto eu vi isso. Eu cresci com isso e portanto acho que o problema do vegetarianismo é um problema dos países das sociedades modernas e já confrontei o André do PAN. Eu viajei com ele para Espanha, no carro dele e foi toda a viagem: ´Eu não aceito, não aceito, não aceito´ e então eu confrontei-o diretamente e disse-lhe se tu fores para a Guiné, pais onde se passa fome, tu que te dizes tão sensível, vais a um país onde se passa fome e vais dizer que não se come carne? E ele disse-me, confrontado com isso: ´Não Teresa, eu se fosse viver para a Guiné agora, 1 ano, 2 anos, eu ia comer carne´. Ele depois lá me falou que ele está contra o negócio que está por detrás da carne, ou seja, alimentar-se o gado com soja. Dá um transtorno no ambiente, mas este tipo de alimentos, e lá voltamos nós á parte económica, não me diz nada. A saúde é comer um bocadinho de cada coisa e não exagerar em nada. È onde eu estou, é nesta luta que eu estou. Sair comendo normalmente.</p>	
---	---	--

<p>vegetarianismo ou para coisas que depois facilitam o não engordar. Continuam o estado saudável mas com uma alimentação, muito regrada, muito específica, muito controlada. A minha luta foi se eu sair quero sair para comer tudo. Não sou contra o vegetarianismo mas também não sou a favor. Quem nasce em África não é vegetariano porque lá há fome e portanto se passar um rato come-se e nós não entramos nessas figuras, e eu sou africana. Eu vim de lá com 16 anos. Fui lá criada e esta raiz não vou perdê-la. Eu não consigo aceitar. Aceito quem seja mas acho que isso é uma frescura dos países que têm muito, porque nos países que têm pouco não há vegetarianismo, nenhum, nenhum, seja o que for que houver para comer, é para comer. É a sobrevivência e portanto eu vi isso. Eu cresci com isso e portanto acho que o problema do vegetarianismo é um problema dos países das sociedades modernas e já confrontei o André do PAN. Eu viajei com ele para Espanha, no carro dele e foi toda a viagem: 'Eu não aceito, não aceito, não aceito' e então eu confrontei-o diretamente e disse-lhe se tu fores para a Guiné, país onde se passa fome, tu que te dizes tão sensível, vais a um país onde se passa fome e vais dizer que não se come carne? E ele disse-me, confrontado com isso: 'Não Teresa, eu se fosse viver para a Guiné agora, 1 ano, 2 anos, eu ia comer carne'. Ele depois lá me falou que ele está contra o negócio que está por detrás da carne, ou seja, alimentar-se o gado com soja. Dá um transtorno no ambiente, mas este tipo de alimentos, e lá voltamos nós á parte económica, não me diz nada. A saúde é comer um bocadinho de cada coisa e não exagerar em nada. É onde eu estou, é nesta luta que eu estou. Sair</p>		
--	--	--

<p>comendo normalmente.</p>		
<p>E ele não estava interessado porque ele queria era meninas para apalpar e portanto basicamente eu tenho que estar sempre a ter atenção. E portanto eu rogo-me o direito de a pessoa quando vai experimentar para ver se gosta do grupo e é para ver se eu gosto dela. Lamento, tem que ser. É o que é. Tem que ser e há muitos grupos portanto podem ir para os grupos que quiserem. E eu tenho-me dado mais ou menos bem. Devagarinho, crescesse em confiança, com afetividade, com segurança, em como podemos experimentar tudo e ver as nossas reações mas num ambiente em que haja confiança mesmo entre as pessoas e afetividade.</p> <p>14. A dinâmica da aula?</p> <p>R: Pois, a dinâmica da aula é aquela do 'by the book' e eu vou fazer a aula, faço um estudo sempre antes, vou ver os filmes da formação continua.</p> <p>15: Quando programas a aula é a longo prazo? Qual é o prazo?</p> <p>R: É assim, eu trabalho por intuição. Então é a criatividade,</p>	<p>Ele não estava interessado porque ele queria era meninas para apalpar e portanto basicamente tem de estar sempre atenta . Roga-se a si o direito quando um aluno vai experimentar a aula para ver se gosta do grupo é também para ela avaliar se gosta do aluno Lamenta, mas tem que ser. É o que é. Tem que ser e há muitos grupos portanto podem ir para os grupos que quiserem. Tem –se dado mais ou menos bem. Devagarinho, crescendo em confiança, com afetividade, com segurança, onde se pode experimentar tudo e ver as reações mas num ambiente em que haja confiança mesmo entre as pessoas e afetividade.</p> <hr/> <p>Refere que a dinâmica da aula é aquela do “by the book”, quando vai fazer a aula faz sempre um estudo antes, vai ver os filmes da formação continua. Trabalha por intuição</p> <p>Se a aula tiver o tema criatividade na primeira aula vai propor desmontar, perder o medo do ridículo. Explica depois o que é a criatividade em biodanza referindo que vem alargar o instinto exploratório, fazer perder o medo, alargar padrões etc.</p> <hr/> <p>Começa a fazer a aula e depois vê: Primeiro faz a leitura do grupo. Em que é que o grupo está a ter dificuldade, no movimento deles. O que eles necessitam que parecem uns patinhos que</p>	

<p>Ok, faço a primeira aula. Vamos desmontar. Vamos perder o medo do ridículo. Primeira aula, criatividade, sobretudo. O que é a criatividade em biodanza? Vem alargar o nosso instinto exploratório na, perder o medo de alargar padrões, essas coisas. Ok, começo a fazer a aula e depois vejo. Primeiro faço a leitura do grupo. Em que é que o grupo está a ter dificuldade, no movimento deles. O que eles necessitam que parecem uns patinhos que não conseguem fazer nada, porque o meu grupo nunca teve biodanza na vida e eu nunca tive um aluno que já tivesse feito biodanza. É mesmo do zero. É muito difícil e portanto eles andam ali parecem uns pardais e uns patinhos e eu então preciso de trabalhar o movimento ‘yin’ ou ‘yang’. Preciso de ir ao chão mais e vou elaborando as aula consoante eu sinto o grupo mas sempre com a cartilha... diz lá que podemos fazer yin-yang, desmontar os padrões, isto é matéria nova, vá, depois elaboração criativa e depois faço uma aula de pintura, mas às vezes não faço. Eu faço 5 a 6 aulas de cada linha. Programa consoante as necessidades do grupo nessa linha...do grupo!</p>	<p>não conseguem fazer nada, porque o seu grupo nunca teve biodanza na vida e nunca teve um aluno que já tivesse feito biodanza. É mesmo do zero. Refere que é muito difícil e portanto eles andam ali parecem uns pardais e uns patinhos e então precisa de trabalhar o movimento ‘yin’ ou ‘yang’. Precisa de ir ao chão mais e vai elaborando as aulas consoante sente o grupo mas sempre com a cartilha..., desmontar os padrões, isto é matéria nova, vá, depois elaboração criativa e depois faz uma aula de pintura, mas às vezes não faz Costuma fazer 5 a 6 aulas de cada linha de vivência. Programa consoante as necessidades do grupo.</p> <p>Por vezes quer fazer elaboração criativa mas os alunos ainda não tem condição para chegar lá. Portanto necessita fazer aulas para criar condições para a elaboração criativa. Não propõe exercícios para os quais os alunos não tenham condição.</p> <p>Confessa que quando está a preparar as aulas sente muita excitação. Exatamente porque está a antecipar alguns exercícios que os alunos vão fazer pela primeira vez e que vai ser o máximo</p> <p>Refere que vibra com a própria preparação das aulas que coloca as músicas e dança-as para puder fazer melhor as demonstrações</p> <p>Relativamente ao processo de música refere que segue o mesmo critério- ou seja tem a ver com o grupo. Do género, como é que o grupo é, se adere a mais um estilo de música ou a outro. Tem muito a ver com isso, tem muito a ver com o target do grupo e depois tem a ver com a surpresa. Gosta de os surpreender. Usa músicas do IFP . São 5000 músicas e anda a ouvi-las todas para ver se os surpreendo com algo diferente. Considera uma excitação. Fazer uma aula é fazer um espetáculo, é uma coisa criativa. É algo que preenche e depois a história que conta para cozer aquela aula. Depois é decidir para onde leva a consigna , tanto a existencial como a motora, a lógica, para os alunos acolherem a aula de uma forma muito redondinha, como um todo e não exercícios soltos que não façam sentido, então, toda a aula é um caminho que vai fazendo e tenta explicar muitas vezes o efeito prático dos movimentos e a inteligência do movimento, que é o efeito motor e o efeito psicológico do movimento. No caso da fluidez, o efeito pratico, por exemplo, é a pessoa tornar-se mais maleável aos outros. Não esbarrar de frente e não manter aquela posição que quebra e não há possibilidade de relação. Então ter uma</p>	
<p>15. Não é aquele ‘by the book’ exato que está?</p> <p>R: Não, porque á vezes eu quero fazer elaboração criativa, mas eles ainda não tem ponte para chegar lá. Portanto eu tenho que fazer aulas para criar condições para a elaboração criativa. Portanto não vou propor exercícios que eles não cheguem lá, porque não há outros alunos que já tenham feito para lhes dar referencias e portanto têm que</p>		

<p>ser descobertas que eles fazem por si.</p> <hr/> <p>16. Diz-me uma coisa, quando tu estás a preparar as aulas, em casa, naturalmente, o que é que tu sentes?</p> <p>R: Eu sinto muita excitação. Porque estou a antecipar</p> <hr/> <p>17. Como te sentes nesse processo de preparação de aulas?</p> <p>R: Sinto-me muito bem. Sinto uma excitação enorme porque penso assim...Uau eles vão fazer isto pela primeira vez, Uau vai ser o máximo...eles vão não sei quê...</p> <hr/> <p>18.Vibras? Vibras com a própria preparação das aulas?</p> <p>R: Vibro, vibro com a preparação das aulas e danço para demonstrar e ponho a musica. Faço, para ver se consigo demonstrar</p> <hr/> <p>19. Como é o processo de música na tua preparação das aulas?</p> <p>R: Ahh, tenho o mesmo critério. Tem a ver com o grupo. Do género, como é que o grupo é, se adere a mais um estilo de musica ou outro. Tem muito a ver com isso, tem muito a</p>	<p>permeabilidade para acolher...No caso do movimento é não ter rigidez, portanto. Na inteligência do movimento é esse o efeito pratico de ser mais permeável aos outros. Não se sentir posto em causa quando lhe dizem que a ideia que deu não foi acolhida. Pensou, deu a sua ideia, foi outra que foi acolhida, tranquilo. Então é essa a maleabilidade. Muitas vezes a teimosia em fazer valer a opinião é o fato da pessoa se sentir posta em causa quando a sua opinião não vai em frente Então é esta maleabilidade que é a inteligência da fluidez, tanto que se vai ganhando quando se desacelera em que a importância passa a ser outra Não existe aquele stress para realizar uma ação, os exercícios de fluidez dão essa maleabilidade, essa elasticidade</p> <hr/> <hr/>	
--	---	--

<p>ver com o target do grupo e depois tem a ver com a surpresa. Gosto de os surpreender. Uso as músicas da IBF(?). Ando a ouvi-las todas. São 5000 musicas e ando a ouvi-las todas para ver se os surpreendo com algo diferente. É uma excitação. Fazer uma aula é fazer um espetáculo, é uma coisa criativa. È algo que preenche e depois a história que eu conto para cozer aquela aula. Por onde é que eu levo a consigna, tanto existencial como motora como a lógica, para eles acolherem a aula muito redondinha, de uma forma muito redonda e como um todo e não exercícios soltos que não façam sentido, então, toda a aula é um caminho que eu vou fazendo e tento explicar muitas vezes o efeito pratico dos movimentos e a inteligência do movimento, que é o efeito motor e o efeito psicológico do movimento. No caso da fluidez, o efeito pratico, por exemplo, é tu tornares-te mais maleável aos outros, não é? Não esbarrares de frente e manteres aquela posição que quebra e não há possibilidade de relação. Então teres uma permeabilidade para acolher...No caso do movimento é não teres rigidez, portanto. Na inteligência do movimento é esse o efeito pratico de tu seres mais permeável aos outros. Não te sentires posto em causa quando te dizem por exemplo que não a uma ideia que tu deste. Tu pensaste, dei a minha ideia, foi outra que foi acolhida, tranquilo. Eu dei de mim. Então é essa a maleabilidade de te dares. Muitas vezes a nossa teimosia em fazer valer a nossa é sentirmo-nos postos em causa quando a nossa não vai para a frente. Pusemo-nos em causa. Então é esta maleabilidade que é a inteligência da fluidez, tanto que nós vamos ganhando quando</p>		
--	--	--

<p>desaceleramos e estamos aquele tempo ali em que a importância passa a ser outra, não é? Não há aquele stress em que tens que realizar uma ação, temos que cumprir uma coisa, não, é correr por correr, não é? È essa maleabilidade, é a elasticidade.</p> <hr/> <p>20. E na tua identidade, esta preparação? Esta experiência de seres facilitadora? É um caminho para ti também? Cada vez mais?</p>		
<p>R: Faz toda a diferença. Cada vez mais. Foi maior o salto na facilitação que no grupo ou na escola e olha que já tinha sido grande, mas foi maior em termos de maturidade, de potência. Foi enorme. È uma importância enorme e depois tenho uma coisa, que sou muito teimosa (risos)</p> <hr/> <p>21. (é bom às vezes!) Facilitadora de Biodanza enquanto membro de uma comunidade? Os pares. Como é que tu vês os teus pares, os outros facilitadores. Competição, apoio, ciúmes, amizades. Pode haver várias emoções...</p> <p>R: Olha, é assim, eu tal como na vida crio laços com não muitas pessoas porque eu não posso ser muito boa amiga para toda a gente. Então, tal como na minha vida, porque a</p>	<p>Refere que a experiência de ser facilitadora tem feito toda a diferença e cada vez mais. Foi maior o salto na facilitação que no grupo ou na Escola, foi maior em termos de maturidade, de potência. Foi enorme. È uma importância enorme e depois considera que tal como na vida cria laços com poucas pessoas pois não pode ser muito amiga de muita gente. Então tal como na vida porque a biodanza é a vida, criou laços com as pessoas que andaram com ela na escola ou os que a acolheram mais. E com essas pessoas considera-se uma amiga total. O cuidar do grupo delas é como cuidar do seu. Leva os seus alunos para a aula de uma colega para ela ter mais gente para os que vêm experimentar possam ficar. É como se fosse um grupo irmão</p> <p>. Até porque considera que o aluno fica no grupo de biodanza pelo facilitador</p> <hr/> <p>Refere que o cunho do facilitador quando está a preparar a aula é importante pois quando a está a fazer é a sua personalidade, as músicas que escolheu, os exercícios, o rumo que esta a dar à aula é o facilitador que dá. Há pessoas que vão experimentar grupos e detestam e depois ficam e há outras que não ficam. Refere que não questiona e não telefona. Diz que não anda atrás de ninguém. Não ando atrás de ninguém. Não, porque as pessoas têm o direito de vir aqui e depois não querer, ou escolher outro. Não ando mesmo. P: A questão que te queria colocar era neste processo todo, de biodanza, de facilitação, enfim as personalidades, a forma de ser do</p>	

<p>Biodanza é a vida, eu criei laços com as pessoas que andaram comigo na escola, ou que me acolheram mais . E com essas pessoas é total. O cuidar do grupo delas é como se cuidasse do meu. Eu levo os meus alunos para fazerem a aula da Cláudia, para ela ter mais gente para quando vêm experimentar, ficarem. Portanto os meus alunos já dizem assim: quando é que vamos á aula da Cláudia? Não fomos muitas vezes porque eu depois abri um grupo á segunda-feira. Um grupo novo e é no mesmo dia do da Cláudia mas enquanto ela tinha á segunda-feira e eu não tinha volta, meia volta íamos e eles adoravam ir. É como se fosse um grupo irmão.</p> <p>22. Pois, porque vocês têm um grupo de afinidade, de amizade, tão grande!</p> <p>R: Não há competição entre nós. Eu agarrei, ela ia dar pela primeira vez vitalidade e ela telefonou-me: ‘Teté, vitalidade...’ e eu:’ mando-te as minhas aulas todas e tu vês se gostas das músicas, mudas as musicas, dá a consigna, está á vontade’. Não há o mínimo de concorrência. Não. Até porque eu acho que o aluno fica por causa do facilitador. Há uns que gostam do estilo de uns e outros que gostam do estilo do outro facilitador. Mais nada!</p> <p>23. A questão é esta... O que é que tu achas mais importante neste processo todo? Nós sabemos os poderes da Biodanza, mas, para ti?</p> <p>R: Tudo é importante, mas assim quando tu fazes uma aula</p>	<p>facilitador é importante?</p> <p>Considera que a personalidade e a forma de ser do é muito importante no seu grupo: É importante. Refere que também o é noutras profissões. Existem professores com diferentes estilos dando a mesma matéria. importância vital porque tem a ver com a personalidade de cada um. E o grupo quase que se cria com a personalidade também do próprio facilitador e o grupo no próprio facilitador. E é um caminho juntos. Gosta muito de alunos que nunca tenham feito biodanza porque gosta que comecem a partir do zero gosta de os ver desenvolver e é um gozo muito grande que tem..</p> <p>Na relação que tem com os pares refere que não conhece muita gente, conhece os que estão à sua volta que são do seu tempo e que esses vai levar para a vida sempre. Refere também que não há propriamente chefes. Existem figuras tipo – diretores da Escola a sua facilitadora. Com cada pessoa tem uma relação especial. Adora o Diretor da Escola de Biodanza - o António. Adora-o. Está a dar as aulas, consignas, e a encarná-lo. Diz que é uma fã incondicional do António. Aprendeu muito com ele em termos de não se vitimizar. O António ajudou-a imenso no seu processo, muito, muito na escola. Disse coisas que lhe marcaram para toda a vida. Disse: ter coragem não é não ter medo. Ter coragem é ir apesar do medo e isso fez toda a diferença na sua vida porque achava que era uma covarde mas nunca deixou de ir e ele mostrou que ela tinha coragem e marcou-a para toda a vida. Então o António é o que é. O Nuno é uma referência para si porque admiro-o muito. A postura dele física e a dançar [] e tem essa admiração de o ver. Inspira-se muito no movimento dele e na simplicidade do movimento do Nuno. Porque o Nuno faz exatamente o que sente. Não fabrica movimento. Não teatraliza o movimento e isso inspirou-a Portanto aprende de cada um deles. Da Elsa, a exigência sobre mim para fazer as aulas e a matéria ‘by the book’. O método, o rigor. Eus ou uma Elsete nitidamente na minha maneira de trabalhar (eu nunca lhe disse isto. Ela não sabe) mas é tranquilo. É com amor. É assim, aquilo que viu fazer, aquilo que ela lhe ensinou nas supervisões é a sua maneira de trabalhar estrutural, em tudo. O rigor de classificação de exercícios, de musica, disto e daquilo, aquela maneira de estrutura, tudo aquilo é Elsa. Então que importância é que essas pessoas têm para si? Toda. Vive com os olhos postos neles. Diz que os copia até ao tutano. Admiro-os imenso, sem endeusar. Afirma que não endeusa</p>	
---	---	--

<p>a tua personalidade, o teu cunho está na aula, as musicas que tu escolheste, os exercícos que tu escolheste, o rumo que tu dás á coisa, és tu que dás. Há pessoas que vão experimentar grupos e detestam e depois vêm fazer comigo e gostam muito e já houve pessoas que vieram experimentar comigo e não ficaram e eu não sei se foram para outro grupo ou não. Eu não pergunto. Eu não telefono. Vêm experimentar, pensas que eu depois telefono? Ah não disse mais nada! Não. Se quiserem vêm se não quiserem não vêm. Não ando atrás de ninguém. Não, porque as pessoas têm o direito de vir aqui e depois não querer, ou escolher outro. Não ando mesmo.</p> <p>24. A questão que te queria colocar era neste processo todo, de biodanza, de facilitação, enfim as personalidades, a forma de ser do facilitador é importante?</p> <p>R: É importante. No meu grupo, no meu caso é importante, mas é em todas as profissões. Tu tens os professores. Há professores de Matemática. Eles dão a mesma matéria mas o estilo de um é diferente do estilo do outro e há pessoas que gostam mais do estilo de A e outras do estilo B. É isso Ok?. Tem uma importância vital porque tem a ver com a personalidade de cada um. E o grupo quase que se cria com a personalidade também do próprio facilitador e o grupo no próprio facilitador. E é um caminho juntos. Ah e eu gosto muito de alunos que nunca tenham feito porque gosto que comecem a partir do zero gosto de os ver desenvolver e é um gozo muito grande que eu tenho.</p>	<p>ninguém. Refere ainda que mantem a sua total autonomia indo buscar a cada um aquilo que encaixa consigo. Salaria que a estrutura atual da biodanza em Portugal está a crescer muito. Quando começou em Carnaxide nunca ninguém tinha ouvido falar em Biodanza e quando começou a dar, diziam que era uma dança esquisita e falavam muito mal. Teve de lutar contra muitos preconceitos e muitas mentiras. Agora toda a gente fala em Biodanza aqui em Carnaxide e Bem! propor: sonhos, fantasias, ambições, duvidas, quando envelheceres, se adoeceres, as tuas próprias</p> <p>Relativamente ao seu futuro como facilitadora pensa que se adoecer que lhe dá uma garantia diária Tem um Seguro de internamento que me lhe dá uma quantia diária também. Pensa é que tem sempre cada dia cativar o seu grupo, para não se irem embora. É uma conquista e é tornar a coisa interessante e é motivá-los. Não há segurança. É uma profissão em que não há segurança. Tenta é diversificar. Não ter só um grupo. Como precisa de viver da biodanza tem vários grupos. Ter fontes de onde venham para ter a estrutura equilibrada e cuidar-se. Basicamente é isso. Mas esses receios e essas inseguranças passam todas por quem vive só da biodanza</p> <p>Refere que é muito diferente a facilitação quando funciona como uma profissão proporcionando o respetivo rendimento ou a facilitação sem rendimento. . É diferente porque aquela história dança como se não precisasses de dinheiro, trabalha como se não precisasses não existe e a ansiedade que dá quando se dá uma aula e hoje vieram 3 e amanhã faltam 2 e será que eles vão voltar na próxima semana. Essa ansiedade tenta disfarçar ao dar a aula mas muda forçosamente a energia que tem . Se não precisar de dinheiro é diferente Se a pessoa precisa do rendimento entra na aula com mais moderação, a medir todos os prós e os contras.. A biodanza não dá para viver, não dá para quem vive só da biodanza fingir que não precisa, quando as contas para pagar e as contas no Banco a zero. Está a depender do dinheiro que entra naquele dia Não é igual, não tem hipótese de ser Quando os grupos já se encontrarem mais cimentados vai começar a ter mais naturalidade porque ´sobra sempre um bocadinho Não arranca do zero, pagamentos das salas...vem uma pessoa e depois não vem amanhã, não veio, porquê? É um caminho, não é? Ter que andar a distribuir folhetos em Carnaxide inteiro, bateu perna porque não tinha dinheiro para pagar a uma empresa para distribuição dos panfletos.</p>	
--	---	--

<p>25. As tuas relações com os pares?</p> <p>R: Eu não conheço muita gente. Conheço os que estão á minha volta, que são os do meu tempo. São os que vou levar para a vida, sempre.</p> <p>26. Aqui não há propriamente chefes. Há figuras, tipo diretores da escola, a tua facilitadora. Admiras, tentas utilizar algum como modelo ou não? No fundo, qual a relação, o que sentes tu face a determinadas pessoas da hierarquia da escola?</p> <p>R: Com cada pessoa tenho uma relação especial. Se me falares do diretor da escola, o António. Adoro-o. Estou a dar as aulas, consignas, e a encarná-lo. Encarno o António. Eu sou uma fã incondicional do António. Aprendi muito com ele em termos de eu não me vitimizar. O António ajudou-me imenso no meu processo, muito, muito na escola. Disse coisas que me marcaram para toda a vida. Disse: ter coragem não é não ter medo. Ter coragem é ir apesar do medo e isso fez toda a diferença na minha vida porque eu achava que era uma covarde mas eu nunca deixei de ir e ele mostrou que eu tinha coragem e marcou-me para toda a vida. Então o António é o que é. O Nuno é uma referência para mim porque eu admiro-o muito. A postura dele física e a dançar [] e tenho essa admiração de o ver. Inspiro-me muito no movimento dele e na simplicidade do movimento do Nuno. Porque o Nuno faz exatamente o que sente. Não fabrica movimento. Não teatraliza o movimento e isso inspirou-me. Portanto eu aprendo de cada um deles. Da Elsa, a exigência sobre mim</p>	<p>Andou a pôr nas casa, nos carros etc.....uns abrem a porta, outros não abrem, uns telefonam a dizer que não admitem publicidade lá no prédio Considera tudo isto aprendizagens. Não tinha a mínima noção do que era trabalhar com Facebook, nem com publicidade, que sempre detestou Facebook e internet e foi uma aprendizagem todos os dias. Uma aprendizagem para fazer panfletos não tinha dinheiro para pagar para que alguém os fizesse. Ia para a Internet aprender. Tudo, tudo foi escavado.</p> <p>Salienta que tem orgulho do seu caminho, de não ter desistido pois teve muitos dias amargos e aprendeu sobre ela que é uma pessoas muito resiliente e que é uma característica sua muito forte Não desistia porque eu não acredita que com a carinha alegre com que andava as pessoas sonhassem o que estava lá dentro. Então essa parte sobre ela, criou lhe um certo otimismo, ‘tu és capaz’. Não está tudo feito, ainda estás no caminho mas tu és “ e considera que não é das pessoas que desistem, que não é fácil, não é fácil para ninguém mas para os que desistem, para esses é que se torna impossível. È o aprender a dar aulas para 3 ou 4 pessoas. Porque dizem ‘não há dinâmica’. Aprende uma dinâmica para que a aula seja interessante sem ser preciso dinâmica com muita gente. Mas também tudo foi angústia, ansiedade, não é? De experimentar ...e quando um aluno não vem ou deixa de vir, a pessoa pode- se pôr em causa, tudo isso, tudo isso é normal mas a diferença está quando uns desistem e outros não. E ela não desistiu</p> <p>A biodanza numa palavra deu-lhe vida, Estava a morrer e depois ficou sem emprego e deu-lhe vida na mesma. Numa palavra, deu-lhe vida, de caras! Foi o que lhe trouxe. Estava a morrer e depois ficou sem emprego e deu-lhe vida na mesma. Deu-lhe sempre vida. Trouxe-lhe sustento. Um sustento real, com luta, com capacidade. Trouxe-lhe Vida!</p> <p>P: Foi muito Bom. Obrigada</p>	
--	---	--

<p>para fazer as aulas e a matéria 'by the book'. O método, o rigor. Eu ou uma Elsete nitidamente na minha maneira de trabalhar (eu nunca lhe disse isto. Ela não sabe) mas é tranquilo. È com amor. É assim, aquilo que eu a vi fazer, aquilo que ela me ensinou nas supervisões é a minha maneira de trabalhar estrutural, em tudo. O rigor de classificação de exercícios, de musica, disto e daquilo, aquela maneira de estrutura, tudo aquilo é Elsa. Então que importância é que essas pessoas têm para mim? Toda. Eu vivo com os olhos postos neles. Eu vivo com os olhos postos neles. Eu copio-os até ao tutano. Admiro-os imenso, sem endeusar. Não endeuso ninguém.</p> <p>27. Manténs a tua autonomia neste meio? Vais buscar a cada uma aquilo que achas que é de acordo contigo?</p> <p>R: Total. Mantenho a minha autonomia total. Vou buscar o que acho que encaixa comigo.</p> <p>28.: A estrutura atual da Biodanza, cá em Portugal. Qual é a tua opinião? R: Está a crescer muito. Eu quando comecei em Carnaxide nunca ninguém tinha ouvido falar em Biodanza e quando eu comecei a dar, diziam que era uma dança esquisita e falavam muito mal. E eu tive que lutar contra muitos preconceitos e muitas mentiras. Eu ia aqui ao supermercado e diziam: ah, não sei quê, pôs ai o cartaz mas as pessoas vêm ai e dizem que isso é uma coisa de lésbicas e que vão dançar para a praia...Ouvi coisas dessas. Aberrações. E eu disse-lhe, deixe estar ai o cartaz. Eu garanto-lhe que isso é uma coisa séria, que é uma coisa científica. Agora toda a gente fala em Biodanza aqui em</p>		
---	--	--

<p>Carnaxide e Bem! Olha agora!29: O teu futuro como facilitadora. Já falaste um bocado mas se quiseres falar nalgum destes que te vou propor: sonhos, fantasias, ambições, duvidas, quando envelheceres, se adoeceres, as tuas próprias limitações...</p> <p>R: Penso nisso tudo. Se adoecer tenho um Seguro que me dê garantia diária de qualquer coisa. Tenho um Seguro de internamento que me dá uma quantia diária também. Inseguranças...eu penso sempre que tenho que cada dia cativar o meu grupo, para não se irem embora. È uma conquista e é tornar a coisa interessante e é motivá-los. Não há segurança. È uma profissão em que não há segurança e o que é que eu tento? Tento é diversificar. Não ter só um grupo. Como preciso de viver disto, tenho um grupo assim. Tenho outro grupo e agora também abri com a Pipa. Ter fontes de onde venham para ter a estrutura equilibrada e cuidar-me. Basicamente é isso. Mas esses receios e essas inseguranças passam todas por quem vive só disto, claro!</p> <p>30. Até que ponto o nosso próprio processo, quando vivemos da Biodanza é diferente quando não vivemos, quando temos um emprego e a biodanza é um extra. È melhor? É pior? Qual a tua opinião? A relação com...R: É diferente. È diferente porque é assim, aquela história dança como se não precisasses de dinheiro, trabalha como se não precisasses não existe e a ansiedade que dá quando tu vais dar uma aula e hoje vieram 3 e amanhã faltam 2 e será que eles vão voltar na próxima semana. Essa ansiedade eu tento disfarçar ao dar a aula mas muda forçosamente a energia</p>		
---	--	--

<p>que tens quando entras para dar a aula. Se não precisas de dinheiro tu entras: ...eh, pessoal! Bom Dia, tralala...Se precisas, tu entras com mais moderação, a medir todos os prós e os contras. Não, é diferente, é diferente. E não dá para quem vive só disso fingir que não precisa, quando os tens as contas para pagar e as contas no Banco a zero. Está a depender daquilo que entra naquele dia. Não é igual, não tem hipótese de ser igual. Estas a ver? Quando já tiver os grupos cimentados aí vou começar a ter mais naturalidade porque m dá, o outro dá, sobra um bocadinho. Não este arranque do zero, pagamentos das salas...vem uma pessoa e depois não vem amanhã, não veio, porquê? É um caminho, não é? Ter que andar a distribuir folhetos em Carnaxide inteiro, bati perna porque não tinha dinheiro para pagar a uma empresa para distribuição. Andar a pôr nas casa, nos carros e não sei quê...uns abrem a porta, outros não abrem, noutros põe coiso e depois o outro telefona a dizer que não admite publicidade lá no prédio dele...isto tudo são aprendizagens. Não tinha a mínima noção do que era trabalhar com Facebook, nem com publicidade, que eu sempre detestei Facebook e internet e foi uma aprendizagem todos os dias. Uma aprendizagem para fazer panfletos que eu não tinha dinheiro para pagar a quem me os fizesse. Ia para a Internet aprender. <tudo, tudo foi escavado. Foi um caminho.</p> <p>31. E o resultado desse caminho até agora (porque vai continuar...), até este momento?</p> <p>R: Olha, ai caramba! Eu tenho orgulho de não ter desistido porque houve bastantes dias amargos, muito amargos e</p>		
--	--	--

<p>aprendi sobre mim que eu sou resiliente, que é uma característica minha muito forte. Eu sou muito resiliente. Eu não desisto porque eu não acredito que com a carinha alegre com que eu andava as pessoas sonhassem o que estava lá dentro. Então essa parte sobre mim, criou-me um certo otimismo, 'tu és capaz'. Não está tudo feito, ainda estás no caminho mas tu és capaz e eu não sou das eu desistem, que não é fácil, não é fácil para ninguém mas para os que desistem, para esses é que se torna impossível. É o aprender a dar aulas para 3 ou 4 pessoas. Porque dizem 'não há dinâmica'. Aprende uma dinâmica para que a aula seja interessante sem ser preciso dinâmica com muita gente. Mas também tudo foi angústia, ansiedade, não é? De experimentares ...e quando um aluno não vem ou deixa de vir, tu pões-te em causa, tudo isso, tudo isso é normal mas a diferença está quando unas desistem e outros não. E eu não desisto. 32. Numa palavra, para terminarmos, o que significa para ti Biodanza? O que é que te trouxe?...numa palavra. R: Numa palavra, trouxe-me vida, de caras! Foi o que me trouxe. Eu estava a morrer e depois fiquei sem emprego e trouxe-me vida na mesma. Trouxe-me sempre vida. Trouxe-me sustento. Um sustento real, com luta, com capacidade. Trouxe-me Vida!P: Foi muito Bom. Obrigada</p>		
--	--	--

3ª ENTREVISTA

Transcrição da entrevista	<u>Transcrição das unidades de significado em expressões de caráter psicológico</u>	
<p>1. Dedicar grande parte do teu tempo à Biodanza, em termos de preparação de aulas e?</p> <p>P3 Não é uma grande percentagem do meu tempo. Digamos que, se a gente pensar que eu tenho 3 trabalhos, a Biodanza não me ocupa 1/3 do tempo laboral mas entre eu fazer aulas, as supervisões, a preparação das aulas, textos que vou lendo, escolhas de músicas, trabalhos que vou lendo, porque também tenho ouvido muito...Bastante.</p> <p>2. Vives financeiramente da Biodanza?</p> <p>R: Não, de todo.</p> <p>3. Neste momento estás a gastar mais do que ganhas, ou não?</p> <p>P3: Sim</p> <p>4. Então agora vamos ver o percurso até ser facilitadora de Biodanza., descrever como era a sua vida até ser Facilitadora? Modo de vida, o que tinha, o que lhe faltava, se estava numa fase de mudança, de crise pessoal, ...em</p>	<p>Refere que não dedica uma grande percentagem do seu tempo na preparação de Tem 3 trabalhos pelo que a Biodanza não lhe ocupa 1/3 do tempo laboral; mas entre fazer aulas, as supervisões, a preparação das aulas, textos que vai lendo, escolhas de músicas, trabalhos que vai lendo.</p> <p>Não vive financeiramente da biodanza, ou seja neste momento gasta mais do que ganha.</p> <p>Já tinha feito biodanza no Brasil muito nova com cerca de 19 ou 20 anos mas de uma forma descontinuada portanto foi um recomeço. Não tinha conhecimento que houvesse Biodanza em Portugal. Em 2010, uma amiga comentou por acaso que estava a fazer uma coisa que estava a gostar muito e perguntou o que era e ela disse que era Biodanza.' Oh pá mas aqui não há Biodanza' 'Não tem Biodanza? Claro que tem Fez todo um processo para chegar Biodanza, e tal' e ela levou a para o grupo da Elsa há 7, 8 anos atrás, que era na Parede na altura, e foi assim. Chegou ao grupo e ficou. E o percurso para se tornar facilitadora foi uma coisa natural, foi acontecendo, porque no 1º ciclo da escola, quando já estava no grupo a Elsa tinha-lhe falado para fazer escola . Na altura tinha toda a condição menos a condição financeira, porque a escola é bastante puxada e não pode fazer naquele ciclo. Fez todo o seu processo para chegar à facilitação. Primeiro foi o grupo regular, durante esse tempo todo, depois fez o ciclo de Aprofundamento, para ai 2 ou 3 anos depois de estar em grupo regular, porque nesse meio tempo foi fazendo alguns workshops da Elsa e de outros facilitadores que iam aparecendo, algumas aulas abertas e depois disso é que foi a escola.</p>	<p>Não vive financeiramente e da biodanza</p> <p>Fez todo um processo para se tornar facilitadora</p> <p>Faz – lhe muito sentido ser facilitadora considerando que é muito bom. Quando começou a dar as primeiras aulas não</p>

A experiência da Facilitação em Biodanza

<p>termos mais de sentimentos.</p> <p>5: Antes de ser facilitadora ou antes de começar a fazer Biodanza?</p> <p>I: (Se calhar...) Antes mesmo de seres Facilitadora porque depois há o processo de te tornares Facilitadora. É o processo antes, portanto, quando começaste a fazer Biodanza, o que te motivou?</p> <p>P3 Então, eu comecei a fazer Biodanza, foi um recomeço, porque eu já tinha feito Biodanza antes, de uma forma bastante descontinuada, no Brasil, quando era muito nova, para aí 19, 20 anos, muito nova. Fazia de uma forma irregular, workshops, fins-de-semana, Biodanza na natureza, nos jardins, essas coisas, e eu não tinha conhecimento que houvesse Biodanza em Portugal e lá pelas tantas deixei de me preocupar com isso e fui fazer outras coisas e depois em 2010, (por ai em 2010) uma amiga minha comentou por acaso que estava a fazer uma coisa que estava a gostar muito e eu perguntei o que era e ela disse que era Biodanza.' Oh pá mas aqui não há Biodanza' 'Não tem Biodanza? Claro que tem Biodanza, e tal' e ela levou-me para o grupo da Elsa há 7, 8 anos atrás, que era na Parede na altura, e foi assim. Cheguei ao grupo e fiquei. E o percurso para me tornar facilitadora foi uma coisa natural, foi acontecendo, porque no 1º ciclo da escola, quando eu já estava no grupo a Elsa tinha-me falado para fazer escola</p>		<p>sentiu inseguranças,</p> <p>A biodanza é um percurso que está a fazer, sente-se como peixe na água e sobretudo dá-lhe muita alegria observar e ver o crescimento do grupo</p> <p>A linguagem da biodanza bate de frente com a linguagem psicanalítica. Enquanto na biodanza é utilizado o termo instinto na psicanálise é pulsão</p>
--	--	---

<p>(‘Vai fazer escola. Faz todo o sentido. Tens toda a condição e não sei quê’) Na altura tinha toda a condição menos a condição financeira, porque a escola é bastante puxada e eu falei a ela ‘neste ciclo não, mas vamos ver no próximo se eu conseguir’. Fiz todo o meu processo para chegar á facilitação. Primeiro foi o grupo regular, durante esse tempo todo, depois fiz o ciclo de Aprofundamento, para ai 2 ou 3 anos depois de estar em grupo regular, porque faz todo o sentido para o grupo regular ter realmente algum peso, e nesse meio tempo fui fazendo alguns workshops da Elsa e de outros facilitadores que iam aparecendo, algumas aulas abertas e depois disso é que fui fazer escola.</p> <p>6.: Foi há quanto tempo que começaste a fazer escola?</p> <p>R: Foi agora nesta última turma, turma 6 (2014-15-16 a 2017) e foi ótimo. Acho que fez todo o sentido ter feito uma coisa progressiva. Cada vez mais, foi um comprometimento já era um comprometimento, na verdade quando eu comecei a perceber que a Biodanza era uma coisa com a qual eu gostaria de trabalhar.</p> <p>7. Como é que te sentes, não só nas aulas mas como facilitadora? Faz-te sentido?</p> <p>R: É muito bom. Faz muito sentido. Eu vejo muitas vezes as pessoas dizerem que tem grandes inseguranças, ou que sofrem muito com o processo de facilitação. Para mim foi um encaixe, foi uma coisa absolutamente natural. Quando eu comecei a dar aulas desde a primeira aula, eu nunca</p>	<p>Começou a fazer Escola na , turma 6 (2014-15-16 a 2017) e considerou que foi ótimo, que fez todo o sentido ter feito uma coisa progressiva. Cada vez mais, foi um comprometimento já era um comprometimento, na verdade quando começou a perceber que a Biodanza era uma coisa com a qual gostaria de trabalhar.</p> <p>Faz-lhe muito sentido ser facilitador e considera que é muito bom. Refere que muitas vezes as pessoas dizem que tem grandes inseguranças, ou que sofrem muito com o processo de facilitação. Para ela foi um encaixe, foi uma coisa absolutamente natural. Quando começou a dar aulas desde a primeira aula, nunca teve nenhum sentimento de insegurança, ou medo. Sabia que era uma facilitadora que estava a começar, com as limitações todas que eu tinha mas faz parte, é como qualquer profissão. Foi como quando começou na clínica ou quando começou a contar histórias. Sabe que é um percurso que vai fazer mas este ano de facilitação mostrou-lhe que de facto nessa área considera-se como um peixe na água e principalmente dá-lhe muito</p>	<p>Não consegue clivar</p> <p>Usa o vocabulário da biodanza sempre que lhe fizer sentido. Não utiliza um discurso analítico na biodanza</p> <p>Considera que a pulsação entre as duas linguagens é bastante enriquecedora</p> <p>Refere que o enfoque está todo na líbido, na questão da energia pulsional, do movimento, das questões da integração, do gesto</p>
---	--	--

<p>tive nada desse sentimento de insegurança, ou medo. Eu sabia que era uma facilitadora e sei que está a começar, com as limitações todas que eu tenho, mas faz parte, é como qualquer profissão. Foi como quando comecei a clinicar ou quando comecei a contar histórias. Eu sei que é um percurso que eu vou fazer mas este ano de facilitação mostrou-me que de facto nessa área sou um peixe na água e principalmente dá-me muito prazer e muita alegria observar e ver o crescimento do grupo. Ver de que maneira, de facto, a Biodanza vai mexendo com essas pessoas.</p> <p>8. Agora vou-te fazer uma pergunta muito concreta. Como é que tu lidas com duas linguagens tão diferentes (ou não) como psicanalista e como facilitadora de Biodanza.</p> <p>R: Psicanalista em formação (risos)</p> <p>9. mas sim é a tua opção de exercer terapia. Lidas bem com as duas? São linguagens diferentes. Gostava de ter a tua opinião sobre isto</p> <p>R: Não. Durante o percurso da escola eu muitas vezes interrompia e as discussões por causa dessas precisões que eu achava que na Biodanza faltava e discutia com o António e com o Nuno ‘e não, isso não é bem assim e tal’ mas a gente sabe que a Biodanza usa uma linguagem que muitas vezes, de facto, bate de frente com a psicanálise, de maneira que a minha opção nas aulas, quando vou falar nas consignas, quando vou falar nas aulas, quando vou falar das coisas, eu procuro a precisão analítica no</p>	<p>prazer e muita alegria observar e ver o crescimento do grupo. Ver de que maneira, de facto, a Biodanza vai mexendo com essas pessoas.</p> <p>.Relativamente á forma como lida com a linguagem psicanalítica e a linguagem da biodanza, refere que durante o percurso da escola muitas vezes interrompia e questionava as precisões que achava que faltava na biodanza, discutindo com o António e o Nuno interrompia e as discussões por causa dessas precisões que achava que na Biodanza faltava referindo que não era bem assim mas sabe que a Biodanza usa uma linguagem que muitas vezes, de facto, bate de frente com a psicanálise, de maneira que a sua opção nas aulas, quando vai falar nas consignas, quando vai falar das coisas, procura a precisão analítica no vocabulário, mais por exemplo não fala de instintos, fala de pulsões.. Não consegue clivar Usa o vocabulário da Biodanza não de uma forma indiscriminada, usando apenas o que lhe faz sentido. O que não lhe faz sentido usa outras palavras para dizer aquilo que pretende, porque tem essa vertente e não a pode negar. Não usa um discurso analítico na Biodanza mas também não usa o discurso biodanzês puro. E quando sente que de facto há uma imprecisão, fala dessa imprecisão, ou seja, podemos pensar assim ou podemos pensar assim, em termos dos conceitos psicanalíticos, do que é por exemplo o eu, quando estou a falar do ego. Essa coisa do ego na Biodanza é completamente diferente. O que é que quer dizer quando está a falar do ego, o que quer dizer quando está a falar de pulsão, de instinto (que não se usa pulsão em Biodanza, usa-se instinto) e uma série de outras coisas que vão aparecendo, que agora não se recorda. Mas considera que não é complicado</p> <p>Refere que a pulsação entre as duas linguagens é bastante enriquecedora.</p> <p>Refere que é o enfoque está todo na líbido, na questão da energia pulsional, do movimento, das questões de integração, do que se sente do gesto expressivo. Se quiser pensar no Winnicott, vai por aí quando explica as coisas. Está tudo aí. Todo o ‘seu enfoque está todo aí. Não é preciso mais,,por exemplo, quando em biodanza se referem aos potenciais é pura linguagem Winnicotteana.. Não faz consignas místicas, de energias disto ou daquilo, de esoterismo e mesmo quando trabalha arquétipos está na verdade a falar de Jung e o seu tipo de representações. Como afirma”, uma Biodanza pé na terra’.</p>	<p>expressivo. Por exemplo quando em biodanza se fala dos potenciais é pura linguagem Winnicotteana</p> <p>Não faz consignas místicas e quando trabalha arquétipos está a falar de Jung</p> <p>Afirma que dá biodanza pé na terra</p> <p>Considera que a biodanza é uma experiência completamente diferente das que tinha experimentado antes. Com a</p>
---	--	--

<p>vocabulário, mais, eu procuro por exemplo não falo de instintos, falo de pulsões. Vou procurar esclarecer e chamar a atenção aos alunos que são coisas diferentes, que são linguagens diferentes, que num sítio é uma coisa e no outro sítio é outra que eu não consigo também clivar. Agora eu uso o vocabulário da Biodanza de uma forma..., ou seja, não uso indiscriminadamente, está a ver?! Eu uso o que me faz sentido. O que não me faz sentido eu uso outras palavras para dizer aquilo, porque tenho essa vertente e não posso também negar, não é? Não uso um discurso analítico na Biodanza mas também não uso o discurso biodanzês puro. E quando sinto que de facto há uma imprecisão, eu falo dessa imprecisão, ou seja, podemos pensar assim ou podemos pensar assim, em termos dos conceitos psicanalíticos, do que é por exemplo o eu, quando estou a falar do ego. Essa coisa do ego na Biodanza é completamente diferente. O que é que quero dizer quando estou a falar do ego, o que quero dizer quando estou a falar de pulsão, de instinto (que não se usa pulsão em Biodanza, usa-se instinto) e uma série de outras coisas que vão aparecendo, que agora não me recordo. Não é complicado.</p> <p>10. Consegues integrar as duas? Essa pulsão entre as duas linguagens?</p> <p>R: Sim, e até enriquece bastante. É o enfoque. O meu enfoque é todo ali, na libido, na questão da energia pulsional do movimento, das questões de integração, do que se sente, do gesto expressivo. Se a gente quiser pensar no Winnicott eu vou por ai quando explico as coisas. Está</p>	<p>Considera que a biodanza é uma experiência completamente diferente das que tinha experimentado antes, o fato de ter um compromisso com um grupo regular. Refere também que pode contar pelos dedos as vezes que faltou à biodanza ao longo de todos os anos em que tem praticado. Foi sempre muito regular. Afirma que é muito constante no trabalho com Biodanza e de facto eu não teria ido para Facilitação e nem seria facilitadora, se não tivesse vivenciado. Considera que é muito difícil é muito difícil para ela, sabe que tem coisas que estão relacionadas especificamente com a biodanza e esses tem a ver muito por exemplo com as coisas da vitalidade, com a escuta do corpo, com o cuidado consigo, às vezes nem é tanto, mas pelo menos percebe que tem também a haver muito com a capacidade expressiva. Essa foi assim uma coisa incrível. Melhorou i imenso a sua forma de estar, a assertividade. A forma como o seu corpo mudou, está presente nas coisas. A forma de olhar. O olhar. O olhar sobre as outras pessoas, com as pessoas, na relação com as pessoas e sobre o mundo também. O olhar é brutal. O movimento de um modo geral, o sentir-se no corpo, o vivenciar, isso tudo. Mas também durante os primeiros 5 anos, em que fez Biodanza foram 5 anos em que estive em análise, como paciente. Já tinha estado anteriormente (foi uma segunda análise). Portanto para ela a biodanza e a análise potenciaram-se muito uma á outra (análise individual) em simultâneo e portanto sabe que há coisas que são de análise, da ordem do conhecimento e sabe que existem coisas que são da biodanza e sabe que existem coisas em que uma potenciou tremendamente a outra. Os <i>insites</i> que eu teve em Biodanza era óbvio de onde vinham. A forma como trazia as coisas da Biodanza para discutir nas sessões também e portanto era maravilhoso.</p> <p>Considera a psicanálise e a biodanza como uma suplementar idade, acha porque é uma coisa que é $1 + 1 = 3$. Gostou muito da experiência. Então sim, há coisas que atribui á Biodanza,, a vitalidade, a alegria...</p> <p>Afirmou que todos os amigos perceberam que estava num processo, mas não atribuíram à Biodanza Sim, perceberam todos, muita coisa, agora não atribuem á Biodanza também porque foi um período da minha vida em que muita coisa mudou, nesses 7, 8 anos, não foi só a Biodanza. De facto tudo estava a acontecer, nesses 7, 8 anos e tudo estava a mudar e por isso repararam em muita coisa e também nas alterações que se verificaram. Mas acho que isso é uma coisa fixe porque de facto a Biodanza quando ela é bem conseguida, o trabalho na Biodanza (lá</p>	<p>biodanza melhorou muito a sua forma de estar, a assertividade, a forma como o seu corpo mudou, a forma de olhar. O olhar sobre as outras pessoas, com as pessoas, na relação com as pessoas e sobre o Mundo. O olhar é brutal- O movimento de um modo geral. O sentir o corpo</p> <p>Durante os primeiros 5 anos coincidiu a prática da biodanza com a sua terapia</p>
---	--	---

<p>tudo ai. Todo o meu enfoque está todo ai. Não é preciso mais, do quê por exemplo, dos potenciais, que é pura linguagem Winicotineana. Tá tudo por ai. Todo o meu enfoque é por ai. Não faço consignas místicas, de energias disto ou daquilo, de esoterismo e mesmo quando a gente trabalhamos arquétipos estamos na verdade a falar de Jung para que tipo de representações. Como eu digo, uma Biodanza ‘pé na terra’.</p> <p>11. Experiências pessoais decisivas. Como te sentiste ao longo deste percurso como participante, como escola, como maratonas, como tudo isto. Que experiências pessoais sentiste? Se tivesses essas experiências pessoais decisivas. Se sentiste transformações. O que fez sentido para ti. Se houve efeitos na tua saúde física, vitalidade? Alegria?</p> <p>P3: Tudo isso.</p> <p>12. Sentiste tudo isso?</p> <p>R: Sim e acho que é por isso que eu costumo dizer que é uma experiência completamente diferente das que eu tinha antes, de uma biodanza á solta, de um compromisso com um grupo regular de , porque tudo isto vai acontecendo, na medida em que posso contar pelos dedos as vezes que eu faltei á biodanza ao longo destes anos todos. Muito regular. Sou muito constante no trabalho com Biodanza e de facto eu não teria ido para Facilitação e nem seria facilitadora, se não tivesse vivenciado. Agora é muito difícil para mim, eu sei que em coisas que estão</p>	<p>está, ninguém gosta de usar este termo na Biodanza ‘trabalho’) mas é um processo, é um trabalho interno. Então esse processo de trabalho interno, tudo isso, vai acontecendo ao longo do tempo. Percebe-se de facto, quando esse trabalho está a fazer sentido. Quando exatamente acontece isso, as coisas acontecem de tal forma integradas que não atribui propriamente uma coisa á Biodanza, uma coisa á Análise, uma coisa ás mudanças da própria vida, ao trabalho. Tudo acontece como um todo, então acha que isso é muito bom porque coloca a Biodanza na sua vida quotidiana, e ela faz parte da sua vida, não é um nicho, Não é uma coisa isolável, mas povoada, tal como a Análise povoa, tal como o trabalho. Tudo é tudo, nesse sentido, porque as coisas ligam-se, entrelaçam-se, não estão isoladas.</p> <p>Relativamente á experiência de ser facilitadora tem uma certa proximidade com a experiência de ser Psicoterapeuta, no sentido de que defende a noção de que o facilitador tal como o psicoterapeuta é mais uma função do que uma pessoa. Está enquanto e é claro que a forma como constrói as aulas, tudo isso tem a sua presença, a sua maneira de ser está ali, mas não é uma coisa que por um lado lhe traga uma satisfação narcísica no sentido de se sentir muito boa, mas tem a noção exata de que o que faz é um trabalho bastante bem feito, pelo menos procura que seja. Pensa e fá-lo com muito cuidado mas não atribui propriamente a si mas a uma estrutura que está para além de si, que é o sistema de Biodanza que funciona e ela encontra-se ao serviço desse sistema . É um pouco também como um narrador. O narrador está lá mas o que interessa é a história. Da mesma forma é o terapeuta que está lá mas o que interessa é o paciente e a relação com o paciente. É a mesma coisa com a biodanza. O facilitador está aqui mas o que interessa é o que acontece nesse espaço de grupo, o que é que as aulas vão trazendo a cada um dos alunos. Isto é a satisfação com a facilitação, quando ao longo do tempo se vai vendo o que acontece, se vai sentido o que acontece, vê-se o grupo a criar uma matriz grupal, a criar laços, a mudar o movimento, a mudar a relação a maneira como se olham, como se tocam, como estão, isso é o que realmente dá gozo.</p> <p>Considera que está a cumprir essa função. É assim que se sente, e já referiu também várias vezes nas partilhas com a Elsa, que acompanhar esse processo é muito bonito, é comovente, ás vezes é brutal. É isso!</p>	<p>pessoal (análise). Foi maravilhoso os insites que teve na biodanza e na análise potenciaram-se. Considera a biodanza e a análise uma suplementaridade. No entanto há coisas que atribui à biodanza; a vitalidade e a alegria.</p> <p>Afirma que quanto á experiência de ser facilitadora tem uma certa proximidade com a experiência de ser psicoterapeuta</p>
--	--	---

<p>relacionadas especificamente á Biodanza e essas tem a ver muito por exemplo com as coisas da vitalidade, com a escuta do corpo, com o cuidado comigo, ás vezes nem é tanto, mas pelo menos percebo que tem também haver muito com a capacidade expressiva. Essa foi assim uma coisa incrível. Melhorei imenso a minha forma de estar, a assertividade. A forma como o meu corpo, eu estou presente nas coisas. A forma de olhar. O olhar. O olhar sobre as outras pessoas, com as pessoas, na relação com as pessoas e sobre o mundo também. O olhar é brutal. O movimento de um modo geral, o sentir-se no corpo, o vivenciar, isso tudo. Mas eu também durante os primeiros 5 anos, em que fiz Biodanza foram os 5 anos em que eu tive em análise, como paciente. Já tinha estado anteriormente (foi uma segunda análise). Portanto para mim a biodanza e a análise potenciaram-se muito uma á outra (análise individual) em simultâneo e portanto eu sei que há coisas que são de análise, da ordem do conhecimento e da maturação (?) e sei que existem coisas que são da biodanza e sei que existem coisas em que uma potenciou tremendamente a outra. Os <i>insites</i> que eu tinha em Biodanza é obvio de onde vinham. A forma como eu trazia as coisas da Biodanza para discutir nas sessões também e portanto é maravilhoso.</p> <p>13. É um complemento? Uma complementaridade, não é?</p> <p>P3: É uma suplementaridade, eu acho, porque é uma coisa que é 1 + 1 = 3. Gostei muito da experiência. Então sim, há coisas que eu atribuo á Biodanza, todas essas das quais</p>	<p>Quando começou a facilitar ao principio eram muito poucos Nunca sabia se de facto ia ter alunos ou não, nos primeiros 2 ou 3 meses de aula mas depois que o grupo estabilizou, (estabilizou em 6 ou 7) ai pronto, acalmou. Gostaria de não ter desânimo mas gostaria muito que esse grupo crescesse. Tem algum receio do que possa acontecer se o grupo permanecer com esse número de alunos durante muito tempo porque um grupo assim sabe que não se sustenta muito tempo. Mas é um receio que também faz parte de quem começa.</p> <p>Relativamente à preparação das aulas</p> <p>Afirma que demora sempre algum tempo a fazer a aula. Entre 3 a 4 h. Geralmente ou é no domingo anterior ou é na própria segunda-feira, durante o dia. E no início ficava um pouco aflita com a preparação até que começou a encaixar também, é como qualquer coisa que se encaixa, começa a ter a noção da curva da aula. É uma coisa que vai acontecendo mas também prepara sempre a aula no papel primeiro. Nunca é direto no computador e desenha a curva primeiro e depois vai colocando os pontos da curva e os exercícios mais ou menos para ter uma ideia visual da curva. Depois de ter essa ideia visual é que eu escreve uma lista á mão, uma lista de exercícios e só aí é que coloca no computador e começa a selecionar as músicas. Isso é a última parte. Depois de ter selecionado as musicas no papel, vai ouvindo, seleciona no guião da aula e aí começo a montar a <i>playlist</i> da aula e portanto às vezes pode acontecer trocar uma ou outra. E nesse processo, faz sempre tipo, (que ache uma delicia) cada vez que escolhe uma música, aproveita e dá uma ouvidinha nas que estão á volta e assim vai aumentando o reportório.</p> <p>No que diz respeito ás partilhas os alunos são completamente caóticos No inicio era mesmo fogo cruzado. Conversavam. Interrompiam. Sempre sentiu alguma dificuldade em colocar ordem nas partilhas porque a maior parte dos seus alunos são pessoas que já conhecia de outros contextos. Então era muito difícil usar aquela postura de facilitador. Depois a Elsa disse “olha (C) apesar disso vais ter que fazer isso porque a partilha é um momento ritual e que é muito importante ter algumas regras apesar que a gente sabe que nos grupos mais pequenos e nos grupos que estão começando é natural isso acontecer. Hoje em dia refere que lida melhor com isso ás vezes melhor, outras vezes pior, no sentido de que ás vezes está mais centrada outras</p>	<p>funciona como uma função. Não lhe traz satisfação narcísica. O sistema é que funciona e ela encontra-se ao serviço desse sistema. Da mesma forma é o terapeuta que está lá mas o mais importante é a relação que se estabelece com o paciente. Considera que está a cumprir essa função e que é muito bonito, comovente e brutal</p> <p>Quando começou a</p>
---	--	---

<p>você falou, a vitalidade, a alegria...</p> <p>14. E digamos, essas expressões, e isso, foram acompanhados por familiares, por amigos? Perceberam que tu estavas nalgum processo?</p> <p>P3: Sim, perceberam todos, muita coisa, agora não atribuem á Biodanza. E também porque foi um período da minha vida em que muita coisa mudou, nesses 7, 8 anos, não foi só a Biodanza. De facto tudo estava a acontecer, nesses 7, 8 anos e tudo estava a mudar e por isso repararam em muita coisa e também nas alterações que se verificaram. Mas acho que isso é uma coisa fixe porque de facto a Biodanza quando ela é bem conseguida, o trabalho na Biodanza (lá está, ninguém gosta de usar este termo na Biodanza 'trabalho') mas é um processo, é um trabalho interno. Então esse processo de trabalho interno, tudo isso, vai acontecendo ao longo do tempo. Tu percebes de facto, quando esse trabalho está a fazer sentido. Quando exatamente acontece isso, as coisas acontecem de tal forma integradas que tu não atribuis propriamente uma coisa á Biodanza, uma coisa á Análise, uma coisa ás mudanças da tua vida, ao teu trabalho. Tudo aconteceu como um todo, então eu acho que isso é muito bom porque coloca a Biodanza na tua vida quotidiana, e ela faz parte da tua vida, não é um nicho, Não é uma coisa isolável, mas povoa, tal como a Análise te povoa, tal como o teu trabalho. Tudo é tudo, nesse sentido, porque as coisas ligam-se, entrelaçam-se, não estão isoladas.</p> <p>15. Agora a experiência de Facilitar. Podes descrever</p>	<p>vezes a correr, quando nota que eles estão com uma necessidade brutal de falar e aquilo sai. Chegou a ter uma partilha de 1H. Foi na altura do Inconsciente Coletivo. E deixou.</p> <p>Relativamente ao feedback nas partilhas refere que se controla. Às vezes é difícil, Dá um <i>feedback</i> muito curto e no sentido sempre de valorizar o que cada um disse. Chamar a atenção para um ponto ou outro que ele referiu ou dizer ' olha se calhar faz sentido por causa disto ou por aquilo' mas tem conseguido controlar-se.</p> <p>Sentiu nitidamente que o Inconsciente Coletivo foi fundamental. Foi o ponto de viragem do grupo. Quando começaram as aulas de Inconsciente Coletivo foi o ponto de viragem que criou a matriz de grupo. Foi ali um processo muito fixe. Até então, ao Inconsciente Vital estiveram noutra onda. O pessoal começou ali a ir um bocadinho mas no Inconsciente coletivo, foi o ponto de viragem, sim!</p> <p>Refere que tem grandes amigos que são facilitadores e não sente competição e ao contrário, nesse grupo de amigos que são facilitadores,, trocam músicas entre eles s, falam, discutem. Agora, diz que não é parva e sabe que não é o habitual. Pronto. Tiveram sorte e são pessoas com as quais dança há 7 anos mas sabia que ia ser assim. E portanto tem sido uma experiência muito feliz, essa partilha, essa amizade.</p> <p>Afirma também que há uma linguagem comum. Há um entendimento comum, em que têm outras coisas em comum para além da Biodanza. Portanto a biodanza é mais uma coisa que partilham e também se encontram aí.</p> <p>Considera que não há chefes quanto muito o diretor da Escola. Refere que tem uma ótima relação mas não uma relação próxima, do tipo encontram-se para resolver assuntos basicamente. Já o conhecia há muitos anos. Portanto, têm uma relação tranquila. Em relação á Elsa, que é a sua facilitadora e supervisora. Com a Elsa tem uma relação incrível, ao nível do trabalho, ao nível pessoal muito boa mas ao nível de trabalho excecional porque a Elsa desde sempre é uma pessoa que esteve sempre ali com uma grande consistência: '<i>Vai, tens que fazer isso. Tens toda a preparação</i>', e não foi só o dizer. Esteve sempre ali a apoiá-la em tudo,</p>	<p>facilitar tinha poucos alunos mas depois que o grupo estabilizou em 7 alunos. Gostaria de não sentir desanimo e receio mas faz parte desta fase porque sabe que um grupo pequeno não se sustenta por muito tempo.</p> <p>Relativamente à preparação das aulas demora entre 3 a 4 h Tem uma forma especial pois prepara</p>
--	---	---

A experiência da Facilitação em Biodanza

<p>como estás a vivenciar a experiência de ser facilitadora de Biodanza? Pensamentos, emoções, sentimentos... Depois temos outro tema que é a montagem das aulas. Por exemplo, receios de não conseguir participantes, dificuldades, alegrias, desânimos. Na preparação da cada aula a forma de lidar com as partilhas dos alunos. A dinâmica da aula e a reflexão sobre as aulas e a evolução dos alunos.</p> <p>R: A experiência de ser facilitadora tem uma certa proximidade com a experiência de ser Psicoterapeuta, no sentido de que eu concordo com essa noção de que , não é que você não esteja presente como pessoa, está, mas como tal como na Psicoterapia , o facilitador é mais uma função de que uma pessoa. Eu estou enquanto eu (Cláudia) e é claro que a forma como eu construo as aulas, tudo isso tem a minha presença, a minha maneira de ser está ali, mas não é uma coisa que por um lado me traga uma satisfação narcísica no sentido de que eu sou muito boa, mas tenho a noção exata de que o que eu faço é um trabalho bastante bem feito, pelo menos procuro que seja. Penso e faço com muito cuidado mas não atribuo propriamente a mim mas a uma estrutura que está para lá de mim, que é o sistema de Biodanza que funciona e tu estás ao serviço disso. É um pouco também como um narrador. O narrador está lá mas o que interessa é a história. Da mesma forma é o terapeuta que está lá mas o que interessa é o paciente e a relação com o paciente. É a mesma coisa com a biodanza. O facilitador está aqui mas o que interessa é o que acontece nesse espaço de grupo, o</p>	<p>incondicionalmente, mas é incondicionalmente. Para além desse reconhecimento, porque também não é fácil, se não fosse a Elsa não teria feito sequer a escola. Não sabe mas em princípio, não.</p> <p>Desde há 3 anos atrás, já tinha o intuito de ser facilitadora, no ciclo anterior que não fez Esperou i 3 anos para poder começar a escola.</p> <p>Queria mesmo ir para a Escola poder dar aulas. Acha que a Elsa de facto, ao nível da competência profissional, não é só o suporte, a presença, a relação mas a nível da competência profissional ela é incrível e portanto admira-a imenso, como didata, como supervisora e acha que sim, tem sido uma experiência incrível trabalhar com ela. Muito consistente. Muito humanizada, prepara as coisas com cuidado, estruturada. Disfruta. Ela própria acompanha o processo de enriquecimento de cada um. Fica toda contente... De facto usa o tempo dela, tem cuidado com um acompanhamento que é muito próximo e muito consistente. Nem todos os facilitadores didatas têm este tipo de trabalho com a supervisão. Nem pensar. É um privilégio. É uma sorte. Teve sorte!</p> <p>Em Portugal refere que a Escola é uma referência. Aqui e fora daqui. A escola, acha que está no bom caminho. Vamos ver se continua mas tem visto na escola uma progressão em termos de organização, estruturação, etc. Não sabe para onde vai, sabe que tem vindo a melhorar.. Agora em termos de movimento, em Portugal, é um bocado bagunçado, assim mas é natural, é uma coisa nova, entre aspas. É uma coisa difícil. Biodanza não é uma dança de salão, mas tem vindo a ser mais conhecida. As pessoas já começam a saber o que é, pelo menos já ouviram falar, que é muito bom, que é uma coisa um bocado maluca, que as pessoas andam lá aos abraços e aos beijinhos e bla bla, mas que é um processo natural. Desde que a escola mantém uma estrutura e uma coisa que gostou muito de ver na escola, particularmente, foi no ultimo ano(sempre acompanhou na escola defesas de monografias) e há coisas indescritíveis e portanto uma coisa que lhe agradou foi de facto ter existido em todas as monografias a que assistiu, um salto qualitativo e portanto alguma coisa a nível das supervisões das monografias e da exigência dos termos das monografias, deve ter mudado internamente. Não sabe o quê, mas no sentido exigente acha que fazem muito bem. Não se pode, de facto exercer sem saber fazer e portanto</p>	<p>primeiro no papel, desenha a curva , coloca os exercícios e só depois escolhe as músicas.</p> <p>As partilhas dos alunos são caóticas, depois até por indicação da supervisora começou a colocar algumas regras</p> <p>Sentiu que quando começou a dar aulas do Inconsciente Coletivo foi o ponto de viragem do grupo, foi criada a matriz de grupo</p>
---	--	--

A experiência da Facilitação em Biodanza

<p>que é que as aulas vão trazendo a cada um dos alunos. Isto é a satisfação com a facilitação, quando ao longo do tempo tu vais vendo o que acontece, vais sentido o que acontece, vais vendo o grupo a criar uma matriz grupal, a criar laços, a mudar o movimento, a mudar a relação, a maneira a maneira como se olham, como se tocam, como estão isso é o que realmente dá gozo.</p> <p>Não é que eu esteja a fazer. Eu estou a cumprir esta função. É assim que e me sinto, e eu já disse também várias vezes nas partilhas com a Elsa, a acompanhar esse processo é muito bonito, é comovente, às vezes é brutal. É isso!</p> <p>16. Tens algum receio de não ser suficientemente boa? De não conseguir participantes? Dificuldades, alegrias, desânimos? Alguma vez sentiste algum desânimo?</p> <p>P3: No principio. Eramos muito poucos. Eu nunca sabia se de facto ia ter alunos ou não, nos primeiros 2 ou 3 meses de aula mas depois que o grupo estabilizou, (estabilizámos em 6 ou 7) aí pronto, acalmei. Eu gostaria de não ter desânimo mas gostaria muito que esse grupo crescesse. Tenho algum receio do que possa acontecer se o grupo permanecer com este numero de alunos durante muito tempo porque um grupo assim eu sei que não se sustenta muito tempo. Mas é um receio que também faz parte do que começa.</p> <p>17. Preparação das aulas. Queres falar um pouco sobre isso? Não é só o tempo mas como é que te sentes a</p>	<p>essa coisa de também titular toda a gente, acha que não. Esse discurso de que toda a gente pode ser facilitadora, acha que não. E as pessoas não têm a noção da exigência da facilitação e às vezes não têm noção também de si próprias não têm noção das capacidades que têm ou não têm e esquecem-se que estão a mexer com gente. E então gostou de ver no último ano, de facto, tem visto monografias muito mais trabalhadas, pensadas, estruturadas, com começo, meio e fim, com organização a nível formal mas também com conteúdo. Epá, há qualquer coisa aí que melhorou e que mexeu.</p> <p>Bom, para já tem a fantasia e o desejo de facilitar até ser muito velhota (risos). Acha que é uma coisa, que pretende manter a condição física e trabalhar para isso e manter a facilitação até onde aguentar. Para já terminar a escola, fazer a titulação depois fazer o curso de didata, sem dúvida alguma, depois começar nesse percurso também, ajudar os outros, mas mantendo o trabalho e continuar a investigar, a trabalhar e a ler e a fazer formações. Portanto o seu percurso é o mesmo que fez nas outras áreas. Quer continuar sempre a investir nisso e a trabalhar com isso mas até aguentar firme nas pernas.</p> <p>Considera que a biodanza não é de todo uma Terapia. Pode ter efeitos terapêuticos, ok. Biodanza é tudo aquilo que facilita a expressão e a integração afetiva, motora, também da palavra porque é óbvio que se fala sobre Biodanza, se fala sobre o que sentiu, tudo isso são coisas que podem ter efeitos terapêuticos nas pessoas. E uns terão mais outros terão menos. Quanto mais <i>insites</i> tem a pessoa e mais capacidades e preparação ela tiver melhor. Se for uma pessoa que faz terapia muito melhor, então, agora colocar Biodanza nessa categoria não. Não é dança terapia, não é Psicodança, não é nada disso. Acha que está entre um sistema integrativo, vamos dizer assim, motor, afetivo-motor, uma coisa extremamente prazerosa, lúdico puro e duro, o prazer do movimento e a expressão do movimento, mas do movimento afetado, mas no sentido do movimento com afeto, no sentido que não é um movimento á toa. É um movimento com uma intenção, é um movimento que diz qualquer coisa. Acha que está muito por aí a sua perspetiva da Biodanza. Portanto, ele de facto, é um caminho que pode gerar movimento em algumas áreas mas não é uma coisa terapêutica. Não é terapia.</p> <p>A biodanza é complementar de uma terapia e de muita coisa. Mas como com terapia eu acho</p>	<p>Na relação com os pares tem grandes amigos, facilitadores existindo um entendimento comum.</p> <p>Relativamente ao diretor da Escola refere que tem uma relação ótima mas não muito próxima</p> <p>Quanto à sua supervisora considera-a nível da competência profissional, não é só o suporte, a presença, a relação mas a nível da competência profissional ela é incrível e</p>
--	--	--

<p>preparar uma aula? O sentir, a experiência em si.</p> <p>P3: Eu sempre demoro algum tempo a fazer a aula. Entre 3 a 4 h. Geralmente ou é no domingo anterior ou é na própria segunda-feira, durante o dia. E no início eu ficava um pouco aflita com a preparação até que comecei a encaixar também, é como qualquer coisa que se encaixa tu comesças a ter noção da curva da aula. É uma coisa que vai acontecendo mas também eu preparo sempre a aula no papel primeiro. Nunca é direto no computador e desenho a curva primeiro e depois vou colocando os pontos da curva e os exercícios mais ou menos para ter uma ideia visual da curva. Depois que eu tenho essa ideia visual é que eu escrevo uma lista á mão, uma lista de exercícios e só aí é que eu ponho lá no computador e começo a selecionar as músicas. Isso é a última parte. Depois de ter selecionado as musicas no papel, vou ouvindo, seleciono no guião da aula e ai começo a montar a <i>playlist</i> da aula e portanto ás vezes pode acontecer trocar uma ou outra. E nesse processo, faço sempre tipo, (que eu acho uma delicia) cada vez que escolho uma música, aproveito e dou uma ouvidinha nas que estão á volta e assim vou aumentando o reportório.</p> <p>18. A tua forma de lidar com a partilha dos alunos?</p> <p>P3: (risos) Os alunos, tu vais ver, eles são completamente caóticos nas partilhas. No início era mesmo fogo cruzado. Conversavam. Interrompiam-se. Eu sempre tive alguma dificuldade em colocar ordem nas partilhas porque a maior parte dos meus alunos são pessoas que eu já conhecia de</p>	<p>fantástico. É de facto como costuma dizer ‘uma dobradinha’.</p> <p>A biodanza para ela significa desejo no sentido de vontade Basicamente desejo, sim. Desejo de dançar. Nesta segunda volta, quando foi para um grupo regular sentia muita vontade de fazer isso. De fazer esse tipo de dança. Biodanza.</p>	<p>portanto admira-a imenso, como facilitadora, como didata, como supervisora e acha que sim, tem sido uma experiência incrível trabalhar com ela. Muito consistente. Muito humanizada, prepara as coisas com cuidado, estruturada. Disfruta. Ela própria acompanha o processo de enriquecimento de cada um.</p> <p>Refere que a Escola de Biodanza tem</p>
---	--	---

<p>outros contextos. Então era muito difícil usar aquela postura de facilitador. Depois a Elsa disse ‘olha (Cláudia) apesar disso vais ter que fazer isso porque a partilha é um momento ritual e que é muito importante ter algumas regras apesar que a gente sabe que nos grupos mais pequenos e nos grupos que estão começando é natural. Hoje em dia lido melhor com isso, às vezes melhor, outras vezes pior, no sentido de que às vezes estou mais centrada outras vezes deixo correr, quando noto que eles estão com uma necessidade brutal de falar e aquilo sai. Chegámos a ter uma partilha de 1H. Foi na altura do Inconsciente Coletivo. Deixei.</p> <p>19. Na partilha tu dás algum <i>feedback</i>?</p> <p>P3: Às vezes dou outras vezes não dou. Depende.</p> <p>I:Tu, nesses <i>feedbacks</i> pões um bocado da parte Analítica da Terapia Analítica, ou não?</p> <p>P3: Controlo. Às vezes é difícil, mas não. Dou um <i>feedback</i> muito curto e no sentido sempre de valorizar o que cada um disse. Chamar a atenção para um ponto ou outro que ele referiu ou dizer ‘olha se calhar faz sentido por causa disto ou por aquilo’ mas tenho conseguido, não.</p> <p>20. Relativamente à reflexão que tu possas ter sobre as aulas. Evolução dos alunos. Sentiste que este grupo já evoluiu?</p> <p>P3: Sim e senti nitidamente que o Inconsciente Coletivo foi fundamental. Foi o ponto de viragem do grupo. Para</p>		<p>tido uma grande evolução em termos de estruturação de melhoria da qualidade das monografias ...</p> <p>Tem a fantasia de se manter facilitadora até ser velhinha</p> <p>Considera que a biodanza não é de toda uma Terapia. Pode ter efeitos terapêuticos, ok. Biodanza é tudo aquilo que facilita a expressão e a integração afetiva, motora, também da</p>
--	--	---

<p>mim foi. Quando começaram as aulas de Inconsciente Coletivo foi o ponto de viragem que criou essa matriz de grupo. Foi ali um processo muito fixe. Até então, ao Inconsciente Vital estivemos noutra onda. O pessoal começou ali a ir um bocadinho mas no Inconsciente coletivo, é o ponto de viragem, sim!</p> <p>21. Estás á procura de arranjar mais alunos? Estás nesse processo?</p> <p>P3: Sim. Estou sempre falando para os alunos. Pedindo para as pessoas trazerem outras.</p> <p>22. O facilitador de Biodanza, enquanto membro de uma comunidade: Os pares (os pares, outros facilitadores. Estamos a considerar os pares que facilitam) Competição. Apoio. Ciúmes. Amizades. Queres falar um bocadinho sobre isso?</p> <p>P3: Eu tenho grandes amigos que são facilitadores e não vejo competição e ao contrário, nesse grupo de amigos que são facilitadores, trocamos, trocamos músicas entre nós, falamos, discutimos. Agora, não sou parva e sei que não é o habitual. Pronto. Tivemos sorte e são pessoas com as quais eu danço há 7 anos mas eu sabia que ia ser assim. E portanto tem sido uma experiência muito feliz, essa partilha, essa amizade.</p> <p>23. É uma forma de alargar a amizade, não é?</p> <p>P3: Sim e há uma linguagem comum. Há um entendimento comum, em que temos outras coisas em</p>		<p>palavra porque é óbvio que se fala sobre Biodanza, se fala sobre o que sentiu, tudo isso são coisas que podem ter efeitos terapêuticos nas pessoas. E uns terão mais outros terão menos. Quanto mais <i>insites</i> tem a pessoa e mais capacidades e preparação ela tiver melhor. Se for uma pessoa que faz terapia muito melhor, então, agora colocar Biodanza nessa categoria não. Não é dança</p>
---	--	--

<p>comum para além da Biodanza. Portanto a biodanza é mais uma coisa que partilhamos e também encontramos aí.</p> <p>24. É mais um motivo de encontro, de partilha, de amizade, não é?</p> <p>P3: Sim. Na verdade conhecemo-nos ai mas alargamos muito essa esfera. Essa esfera foi o que nos juntou. É muito bom e é raro.</p> <p>25. Chefes, aqui?</p> <p>P3 Não tem - .é o diretor da Escola</p> <p>I: Pois aqui é o diretor, as didatas...E a tua didata, de uma maneira geral, admirá-la? O que sentes perante eles? Admiração? Amizade? O que tu quiseres falar sobre isso.</p> <p>P3: O Diretor é da escola. Nós temos uma ótima relação mas não temos uma relação próxima, do tipo encontramos para resolver assuntos basicamente. Eu já o conhecia há muitos anos. Portanto, temos uma relação tranquila. Em relação á Elsa, que é a minha facilitadora e supervisora. Com a Elsa tenho uma relação incrível, ao nível do trabalho, ao nível pessoal muito boa mas ao nível de trabalho excepcional porque a Elsa desde sempre é uma pessoa que esteve sempre ali com uma grande consistência: <i>'Vai, tens que fazer isso. Tens toda a preparação'</i>, e não foi só o dizer. Esteve sempre ali a apoiar-me em tudo, incondicionalmente, mas é incondicionalmente. Para além desse reconhecimento,</p>		<p>terapia, não é Psicodança, não é nada disso. Acha que está entre um sistema integrativo, vamos dizer assim, motor, afetivo-motor, uma coisa extremamente prazerosa, lúdico puro e duro, o prazer do movimento e a expressão do movimento, mas do movimento afetado, mas no sentido do movimento com afeto, no sentido que não é um movimento á toa. É um movimento</p>
---	--	---

<p>porque também não é fácil, se não fosse a Elsa não teria feito sequer a escola. Não sei, mas em princípio, não.</p> <p>I : (isto aqui é importante) Quando entraste na escola era já para seres facilitadora? Já tinhas esse intuito?</p> <p>P3: Desde há 3 anos atrás, já tinha o intuito de ser facilitadora, no ciclo anterior que não fiz. Esperei 3 anos para poder começar a escola.</p> <p>26. Portanto já tinhas esse objetivo. Não é como algumas pessoas que vão para a escola, acham que nunca vão ser facilitadoras e de repente lembram-se que vão ser. Não. Querias mesmo para poderes dar aulas?</p> <p>P3: Sim. Queria mesmo como formação para poder dar aulas. Eu acho que a Elsa de facto, ao nível da competência profissional, não é só o suporte, a presença, a relação mas a nível da competência profissional ela é incrível e portanto eu admiro-a imenso, como facilitadora, como didata, como supervisora e acho que sim, isso tem sido uma experiência incrível trabalhar com ela. Muito consistente. Muito humanizada, prepara as coisas com cuidado, estruturada</p> <p>E disfruta. Ela própria acompanha o processo de enriquecimento de cada um. Fica toda contente</p> <p>Qualquer coisinha que se faça ela fica contente. Eu às vezes penso que vou dizer isto e se calhar apanho uma critica. Não. Ela dá-me os parabéns. Eu fico...ah!</p>		<p>com uma intenção, é um movimento que diz qualquer coisa. Acha que está muito por aí a sua perspectiva da Biodanza. Portanto, é um caminho que pode gerar movimento em algumas áreas mas não é uma coisa terapêutica. Não é terapia.</p> <p>A biodanza para ela significa desejo no sentido de vontade Basicamente desejo, sim. Desejo de dançar</p>
---	--	--

<p>E depois tem muito cuidado com isso. De facto usa o tempo dela, tem cuidado com um acompanhamento que é muito próximo e muito consistente. Nem todos os facilitadores didatas têm este tipo de trabalho com a supervisão. Nem pensar. È um privilégio. È uma sorte. Tive sorte!</p> <p>27- Relativamente á estrutura local, em Portugal, como é que tu vês o movimento? Como é que tu vês a Biodanza? Está organizada? Não está?</p> <p>R: Aqui, em Portugal a escola é uma referência. Aqui e fora daqui. A escola, acho que está no bom caminho. Vamos ver se continua mas até então o que eu tenho visto na escola é uma progressão em termos de organização, estruturação, etc. Não sei para onde vai, sei que o que vi para daqui para trás, desde o princípio, desde que comecei a acompanhar até agora que tenho visto melhorar. Agora em termos de movimento, em Portugal, é um bocado bagunçado, assim mas é natural, é uma coisa nova, entre aspas. É uma coisa difícil. Biodanza não é uma dança de salão. Mas acho que tem vindo a ser mais conhecida. As pessoas já começam a saber o que é, pelo menos já ouviram falar, que é muito bom, que é uma coisa um bocado maluca, que as pessoas andam lá aos abraços e aos beijinhos e bla bla, mas eu acho que é um processo natural. Desde que a escola mantém uma estrutura e uma coisa que eu gostei muito de ver na escola, particularmente, foi no ultimo ano (eu sempre acompanhei na escola defesas de monografias) e há coisas indescritíveis e portanto uma coisa que me agrada é que de</p>		
--	--	--

<p>facto todas as monografias a que eu fui, praticamente houve um salto qualitativo e portanto alguma coisa a nível das supervisões das monografias e da exigência dos termos das monografias, deve ter mudado internamente. Não sei o quê, mas no sentido de exigir mais e acho que fazem muito bem. Não se pode , de facto exercer (?) sem saber fazer e portanto essa coisa de também titular toda a gente,...eu acho que não. Esse discurso de que toda a gente pode ser facilitadora,...eu acho que não. E as pessoas não têm a noção da exigência da facilitação e às vezes não têm noção também de si próprias, não têm noção das capacidades que têm ou não têm e esquecem-se que estão a mexer com gente. E então gostei de ver no último ano, de facto, tenho visto monografias muito mais trabalhadas, pensadas, estruturadas, com começo, meio e fim, com organização a nível formal mas também com conteúdo. Epá, há qualquer coisa aí que melhorou e que mexeu</p> <p>28.I O teu futuro como facilitadora? Sonhos, fantasias, ambições, duvidas. Se adoeceres. As minhas limitações. O que sentes quanto a isso? Se quiseres falar, claro.</p> <p>P3: Bom, para já tenho a fantasia e o desejo de facilitar até ser muito velhota (risos). Acho que é uma coisa pá, que pretendo manter a condição física e trabalhar para isso e manter a facilitação até onde aguentar. Para já terminar a escola, fazer especialização, depois fazer o curso de didata, sem dúvida alguma, depois começar nesse percurso também, não é, ajudar os outros, mas mantendo o trabalho e olha continuar a investigar, a trabalhar e a ler e</p>		
---	--	--

<p>a fazer formações. Portanto o meu percurso é o mesmo que eu fiz nas outras áreas. Quero continuar sempre a investir nisso e a trabalhar com isso mas até aguentar firme, nas pernas.</p> <p>29. Vou-te fazer só mais duas questões que eu integrei fora deste guião: Biodanza: terapia? funções terapêuticas? O que achas destas duas. Queria ter a tua opinião sobre isto.</p> <p>P3: Terapia não de todo, em absoluto. Pode ter efeitos terapêuticos, ok. Biodanza é tudo aquilo que te facilita a expressão e a integração afetiva, motora, também da palavra porque é óbvio que se fala sobre Biodanza, se fala sobre o que sentiu, tudo isso são coisas que podem ter efeitos terapêuticos nas pessoas. E uns terão mais outros terão menos. Quanto mais <i>insites</i> tem a pessoa e mais capacidades e a o preparação que ela tem, melhor. Se for uma pessoa que faz terapia muito melhor, então, agora colocar Biodanza nessa categoria não. Não é dança terapia, não é Psicodança, não é nada disso. Eu acho, para mim está entre um sistema integrativo, vamos dizer assim, motor, afetivo-motor, uma coisa extremamente prazerosa, lúdico puro e duro, o prazer do movimento e a expressão do movimento, mas do movimento afetado, mas no sentido do movimento com afeto, no sentido que não é um movimento á toa. È um movimento com uma intenção, é um movimento que diz qualquer coisa. Eu acho que está muito por aí a minha perspetiva da Biodanza. Portanto, ele de facto, é um caminho que pode gerar movimento em algumas áreas mas não é uma coisa terapêutica. Não é</p>		
---	--	--

<p>terapia.</p> <p>30: E vês a Biodanza perfeitamente complementar, ou o que seja, de uma terapia?</p> <p>R: Ai isso sim. Complementar de uma terapia e de muita coisa. Mas como terapia eu acho fantástico. É de facto como eu costumo dizer ‘uma dobradinha’.</p> <p>31.: Só uma palavra? O que é que te trouxe á Biodanza?</p> <p>R: Basicamente deseja, sim. Desejo no sentido de vontade. Desejo de dançar. Nesta segunda volta, quando fui para um grupo regular sinto muita vontade de fazer isto. De fazer este tipo de dança. Biodanza.</p> <p>P: Muito Obrigada</p>		
---	--	--

4ª ENTREVISTA

<u>Transcrição da Entrevista</u>	<u>Transcrição das unidades de significado em expressões de caráter psicológico</u>	
<p>(1): Como facilitadora de biodanza desde...? Categoria; se estás em supervisão/titulada/didata. Quantos grupos tens atualmente? Qual a percentagem do teu tempo que dedicas á biodanza?</p> <p>(P) Estou titulada. Tenho 2 grupos. Facilito 2 grupos. Um de clinica e um normal. Ainda faço biodanza, não é. Portanto 6 horas semanais. E na preparação de aulas varia muito. Deve ser também 6 a 7 horas, por aí. Não é seguido, não é. (I) Vives financeiramente da biodanza? (P2) Não, tenho complemento de profissão.</p>	<p>P declara que é facilitadora titulada, que facilita 2 grupos sendo um de clinica e outro normal.</p> <p>Dedica cerca de 12 a 13 horas semanais à biodanza</p> <p>Não vive financeiramente da biodanza.</p>	
<p>(2) Até seres facilitadora de biodanza podes descrever como era a tua vida. Modo de vida. O que tinhas o que te faltava. Estavas numa fase de mudança ou de crise pessoal?</p> <p>(P2) Eu não estava em crise pessoal, mas sempre fui uma pessoa que andava à busca de encontrar aquilo que me fizesse sentir realizada para além da minha profissão, não é. Então eu sou uma pessoa que precisa muito de renovar o conhecimento. E então andava sempre numa busca de ... Eu tinha uma coisa de que gostava muito, da área da educação. Então eu procurava algo que desse respostas para aquilo que eu pudesse desenvolver projetos na área da educação, mas ao mesmo tempo que me desenvolvesse como pessoa. Então a minha busca foi sempre nesse percurso fiz muitas coisas, fiz muitas experiências até chegar à biodanza. E foi na biodanza que eu me revii, como um caminho que me satisfazia, e que me fazia sentido.</p>	<p>P afirma, que para além da sua atividade profissional de educadora, que confessa gostar muito, sempre dedicou parte do seu tempo livre na busca de atividades de desenvolvimento pessoal, pelas experiências em si, para satisfazer a sede de novos conhecimentos, para desenvolver mais capacidades como educadora.</p> <p>Experimentou muitos tipos de atividades. Até que, encontrou a biodanza, que a satisfazia, que tinha sentido para ela, com que se identificava.</p>	<p>P2 A Biodanza deu - lhe sentido á vida e com a qual se identifica</p>
<p>(I) Processo de tornar-se facilitadora de biodanza (significados, vivências, momentos chave, hesitações, modelos). O 1º contato com a biodanza como</p>	<p>As primeiras aulas biodanza que frequentou causaram em P2 uma impressão muito positiva, que a surpreenderam.</p>	<p>P2 sentiu muito prazer e</p>

<p>foi?</p> <p>(P2) Foi surpreendente...</p> <p>(I) Porque... (P2) Porque ...eu sempre gostei muito de dança e movimento, e senti que era algo que me conectava comigo própria, e então fez ressonância em mim, interna. E então ... que mesmo no inicio tive algumas dificuldades com algumas propostas como ... Mas o bem-estar que me geravam essas aulas fez-me continuar, e superar as dificuldades iniciais que eu tive.</p>	<p>Um dos motivos era por assentar na dança e no movimento, algo que lhe proporcionava muito prazer, e lhe ressoava internamente de forma intensa.</p> <p>Havia na biodanza atividades propostas com as quais sentia dificuldades, mas estas não a levaram a desistir, porque essas aulas geravam-lhe um grande prazer.</p>	<p>gratificação através das componentes movimento e dança que a biodanza, proporciona</p> <p>Conecta-se com ela própria</p>
<p>(I) Como foi exatamente o primeiro contato?</p> <p>(P2) O primeiro contato foi... Eu fiz uma terapia com uma terapeuta, e ela deu-me a indicação que eu tinha o perfil para fazer biodanza. Levei um ano e meio, a resposta que eu lhe dei é que já fazia muitas danças, não é ... Que era mais uma dança, não é...E levei um ano e meio. Entretanto conheci uma pessoa, chamava-se Nuno, que utilizava o termo biodanza. Mas de uma maneira ... organizava <i>workshops</i> para dar a conhecer pessoas homens e mulheres. Mas esta coisa dele dava uma má imagem à biodanza. Era associada a uma coisa premeditada para as pessoas se encontrarem e conhecerem. Eu não achei que fosse ... E esta terapeuta quando dizia Nuno ainda por cima ligada á área. Mas eu não gosto da pessoa porquê que eu vou? Não é? Ainda me lembro que fui ao Cais do Sodré com uma amiga “ Eu vou-me embora, eu não gosto do homem. Porque é que eu vou a uma coisa que não gosto?”</p>	<p>O primeiro conhecimento que teve da biodanza, foi através da sua psicoterapeuta, que lhe recomendou essa atividade, porque se ajustaria ao seu perfil. Durante ano e meio não seguiu esse conselho por dois motivos: Porque pensava que era mais um tipo de dança, e já tinha experimentado muitas anteriormente. Segundo, porque supunha que o facilitador que a psicoterapeuta lhe recomendou, era um homem de quem não gostava, que chegou a organizar workshops, que lhe parecia um pretexto para homens e mulheres se encontrarem. Foi à primeira aula contrariada por supor que iria encontrar o referido Nuno, Só com muita insistência de uma amiga que a acompanhava, não se foi embora, e acabou por entrar numa sala situada no Cais do Sodré.</p> <p>Ainda pensou em ir embora pois não gostava do homem. Interrogando – se por que razão haveria de ir a uma coisa que não gostava</p>	
<p>E quando cheguei lá, vi que não era o [mesmo] Nuno. E foi uma grande surpresa não é? Então depois com a aula, foi esta coisa do desmontar, no fundo uma ideia que eu tinha, uma ideia preconcebida do que era a biodanza. E de repente a</p>	<p>Quando chegou à aula percebeu que não era a mesma pessoa que esta estava à espera de encontrar.</p>	<p>Na primeira aula de biodanza sentiu a</p>

<p>ressonância que aquilo teve em mim foi ... o que me fez ficar.</p> <p>(I) A ressonância podes especificar? (P) ... A ressonância, foi o impacto que teve em mim naquilo que eu vivenciei naquele momento, foi isso!</p>	<p>O que aconteceu com a aula foi um processo de desmontagem de uma ideia preconcebida do que era a biodanza.</p> <p>E a ressonância que sentiu fé- la tomar a decisão de ficar.</p> <p>Definiu como ressonância o impacto que teve nela e o que vivenciou no momento</p>	<p>ressonância que teve nela ou seja o impacto que teve nela própria e o que vivenciou nesse momento.</p>
<p>(I) E como participante de biodanza? (P) O que queres dizer com isso?</p> <p>(I) Como aluna de biodanza.</p> <p>(P) Foi um grande caminho, não é. Eu era uma pessoa muito tímida, não é. E eu na biodanza fui-me permitindo experimentar através das relações, não é? Então aos poucos acho que o meu trabalho inicial, o meu enfoque na biodanza foi mesmo essa ... reestruturação interna, de estar com os outros e saber-me relacionar com os outros, sobretudo a saber-me expressar. Eu vivia num mundo muito meu, muito pouco partilhado com os outros. E aos poucos e poucos o processo na biodanza foi mesmo esse de eu ir ganhando confiança, fui-me estruturando. Fui-me abrindo. Fui-me mostrando. ... Era sempre uma coisa muito escondida, num mundo muito dentro de mim. E aos poucos e poucos fui-me revelando no meu processo. E a minha parte inicial de biodanza teve muito a ver com esse processo de estruturação, de autorreforço de mim. A partir daí foi um caminho que fui fazendo. Depois houve a proposta dos aprofundamentos, tive a necessidade de ir mais fundo. E houve a hipótese de ir mais fundo. E passados mais ou menos 2 anos houve a hipótese de frequentar a Escola de Biodanza.</p>	<p>Como aluna de biodanza referiu que tinha sido um grande caminho. Era uma pessoa muito tímida e foi na biodanza que se permitiu experimentar através das relações. O trabalho inicial e o enfoque na biodanza foi uma trabalho inicial reestruturação interna de estar e de saber relacionar- - se com os outros, sobretudo de saber expressar – se.</p> <p>Refere que vivia num mundo muito dela e pouco partilhado com os outros e que o processo na biodanza foi o de, aos poucos e poucos de ganhar confiança, estruturando –se foi- se abrindo e mostrando – se.</p> <p>Revela que era uma coisa muito escondida num mundo muito dentro de si e aos poucos e pouco foi-se revelando no seu processo. A parte inicial da biodanza teve muito a ver com esse processo de estruturação e de autorreforço de si própria</p> <p>Revela que foi um caminho que foi fazendo, depois teve a proposta de fazer aprofundamentos pela necessidade de ir mais fundo.</p> <p>Passados mais ou menos 2 anos teve a hipótese de integrar a Escola de Biodanza</p>	<p>Definiu-se como uma pessoa muito tímida e que a biodanza permitiu – lhe experimentar estar com outros-Reestruturação interna de estar e saber relacionar- se om os outros.Vivia muito escondida dentro do seu mundo.Ganhou confiança e autor reforço no processo da bio danza.</p>

<p>(I) O teu primeiro contacto com a biodanza foi há quantos anos?</p> <p>(P2) Foi há 12 anos.(I) Quando entrou na escola? (P2) Há 10 anos.</p>	<p>Teve o seu primeiro contacto com a biodanza há 12 anos e iniciou a Escola há 10 anos</p>	<p>Sentiu necessidade de aprofundar o seu desenvolvimento pessoal.</p>
<p>(I) As experiências pessoais decisivas. Sentiu transformações. O que faz sentido para si. Efeitos na saúde física, vitalidade, alegria... Foi acompanhada por amigos/ familiares...O que teve de sacrificar?</p> <p>(P2) Não tive de sacrificar nada, não é. Era um processo. Era um mundo muito meu. Era o meu espaço de estar.</p> <p>(I) Como te sentias nesse espaço de estar?</p> <p>(P2) Bem. Senti que me estava a desenvolver como pessoa, que me estava a reforçar. E sobretudo era o meu meio, de expressão através do movimento e da dança, não é? Foi o caminho que encontrei para chegar aos outros.</p>	<p>Referiu que não teve de sacrificar nada. Era um processo, era um mundo muito seu. Era o seu espaço de estar</p> <p>Sentia-se bem nesse seu espaço de estar, que se estava a desenvolver como pessoa, que se estava a reforçar e sobretudo que era o seu meio de expressão através do movimento e da dança. Tendo sido o caminho que encontrou para chegar aos outros</p>	<p>A biodanza era um espaço de estar onde se sentia bem, acabam do por ser o seu meio de expressão através do movimento e da dança e assim chegar aos outros.</p>
<p>(I) A experiência de facilitar biodanza. Podes descrever como estás a vivenciar a experiência de ser facilitadora de biodanza?</p> <p>(P2) Eu acho que de alguma forma fui um bocadinho privilegiada, porque desde o momento que comecei a facilitar, nunca deixei de facilitar. Então isso foi muito importante para eu nunca ter desistido de facilitar, não é?</p> <p>E então numa fase inicial fui ... para um espaço. Posso agradecer à pessoa ... confiou em mim. Era um espaço dedicado à dança, e ela deu-me esta confiança de saber que eu estava a acabar a Escola de Biodanza, que estava a acabar um curso, de aceitar-me nesse espaço. E isso foi muito importante, essa pessoa ter-me dado a mão, sabendo que eu não tinha experiência de me aceitar no espaço dela. E isso foi um ponto muito importante, muito muito importante.</p>	<p>Sentiu-se privilegiada pois desde que começou a facilitar nunca mais deixou de o fazer. Isso foi muito importante para nunca deixar de facilitar.</p> <p>Numa fase inicial foi para um espaço dedicado á dança e ficou muito agradecida à pessoa que lhe disponibilizou o espaço pela confiança que depositou nela e isso foi muito importante.</p> <p>O espaço não tinha circulação de pessoas o que se tornava difícil angariar novos alunos. Só uma vez é que não deu aula.</p> <p>Quando não deu aula foi estranho e desolador, mas como apareceu</p>	<p>Sentiu-se privilegiada por nunca ter deixado de facilitar Persistente – nunca desistiu</p>

<p>A questão daquele espaço é que não era um espaço de circulação de pessoas. Então para angariar alunos eu fui fazendo sempre aulas lá, e tinha o privilégio de ter amigos que me iam sempre visitar e acabava sempre por dar as aulas. Foi só uma vez que eu não dei aula.</p> <p>(I) Como te sentiste nesse momento?</p> <p>(P2) Foi... é assim um bocado estranho, desolador. Ainda por cima aquilo era isolado [risos] Mas entretanto apareceu uma amiga minha que foi lá. Ainda bem que apareceu. Ainda fomos jantar juntas e aproveitei estar na presença dela. E isso foi ótimo, esse momento foi ótimo, mas isso também me levou à resolução de perceber que ali não seria o espaço ideal</p>	<p>uma amiga aproveitou para ir jantar com ela.</p> <p>A conversa com a amiga levou- a constatar que aquele não era o espaço ideal.</p>	
<p>Entretanto eu trabalhava na 4 e as minhas colegas fizeram- me uma proposta de eu dar biodanza, num espaço local de aprendizagens. Então era assim que comecei. Era para ser um mês, depois foram 2 meses, 3 meses, e os meus colegas a permitirem-me continuar com o grupo. Aquilo tinha que ter um fim. Fizeram-me uma proposta para encontrar um espaço e ainda me deram mais um mês e foi assim a génese do grupo e que eu comecei. Foi essencial. Foi a partir daí que eu comecei. Nunca foi um grupo de grande dimensão, mas foi sempre um grupo muito reparador.</p>	<p>Como trabalhava numa 4 as colegas fizeram – lhe uma proposta para dar aulas de biodanza num espaço local de aprendizagens.</p> <p>Foi assim que recomeçou. Inicialmente era para ser por um mês passou para 2 e depois para 3 meses. Ainda lhe deram mais um mês e encontrou outro espaço o que foi essencial. O grupo nunca foi muito grande mas sempre foi muito reparador</p>	<p>Grupo de alunos muito reparador</p>
<p>E agora já estou com 18 pessoas. Levei assim estes anos todos mas nunca desisti, porque estava muito ligada às pessoas e as pessoas estavam em processo.</p> <p>(I) O que entendes por as pessoas estarem em processo?</p> <p>(P2) Sentir que as pessoas se desenvolvem ... que estão a fazer um caminho. Olha-se para as pessoas, e vê-se que há algo que vai crescendo nelas, e que se vão desenvolvendo e vão-se potenciando. E então acho que isso é um trabalho maravilhoso sentir isso. E então é muito expresso pelo movimento e evolução das pessoas. Então isso é muito, gratificante ver que estou a contribuir para algo que também faça sentido para as pessoas.</p>	<p>O grupo atualmente é constituído por 18 pessoas, nunca desistiu e encontrava-se muito ligada às pessoas e estas estavam em processo</p> <p>Processo significa sentir que as pessoas estão a fazer um caminho, olhando para elas observa que existe algo que vai crescendo nelas e que se vão desenvolvendo e potenciando. Considera que é um trabalho maravilhoso sentir isso, sendo muito expresso pelo movimento e evolução das pessoas. Refere que é muito gratificante estar a contribuir para algo que também faça sentido `para as pessoas</p>	<p>Sentiu- se muito ligada às alunas pois estas estavam em processo Sentia que as pessoas estavam a fazer um caminho ao olhar para elas observa que se vão</p>

		<p>desenvolvendo e potenciando que é maravilhoso sentir a evolução das pessoas que é expresso pelo movimento Sendo muito gratificante estar a contribuir para algo que também faça sentido para as pessoas</p>
<p>(I) Preparação das aulas.</p> <p>(P2) As aulas ... têm sido sempre um desafio, mas é bom também por isso. Há pessoas que dizem: “ Então não tens uma aula feita não podes dar essa mesma aula?” Eu acho que o bonito é isso mesmo. Eu disse não, eu tenho de preparar sempre a aula, pois cada fase do grupo é sempre distinta. Uma aula feita há 2 anos atrás não tem como referência o que se está a passar neste momento. E então esse é o lado bom das aulas, esse desafio de ser sempre criativa, sempre na construção de algo que tem a ver com o momento do grupo e de mim própria no fundo ... naquela relação.</p> <p>(I) É como se existisse um encontro na forma como tu te sentes e com o grupo...</p> <p>(P2) Sim. A questão é o grupo evoluir, e eu também evoluir no processo de</p>	<p>Revela que a preparação das aulas constituem sempre um desafio mas é bom por isso mesmo.</p> <p>Existem pessoas que a interrogam que se já existe uma aula feita por que razão não a aproveita. Considera que o bonito é isso mesmo, pois tem de preparar sempre a aula pois cada fase do grupo é distinta.</p> <p>Uma aula feita há 2 anos atrás não tem como referência o que se está a passar no momento. O lado bom das aulas é esse desafio de ser sempre criativa, sempre na construção de algo que tem a ver com o momento do grupo e dela própria no fundo, da relação que se gera entre ela e o grupo.</p> <p>O grupo evolui e ela também evolui nesse processo de aprendizagem, sendo recíproco. Constitui um caminho de grande</p>	<p>A preparação de uma aula é sempre um desafio.</p> <p>Desafio que promove criatividade</p> <p>Relação que se gera entre ela e o grupo</p> <p>Caminho de grande</p>

A experiência da Facilitação em Biodanza

<p>aprendizagem, é recíproco. É um caminho de grande desenvolvimento mesmo como facilitadora.</p>	<p>desenvolvimento mesmo como facilitadora.</p>	<p>desenvolvimento</p>
<p>É também um reforço muito grande como pessoa na minha identidade, na maneira como me sinto, como me coloco, como me sinto na vida, se calhar de uma forma mais segura. A facilitação está a dar-me isso, porque também tenho a dizer que o facto de eu ser facilitadora foi um grande desafio, porque eu não gostava de exposição. Mas também tem a ver com o meu processo, e o fato de eu conseguir colocar-me à frente de alunos e ser eu naquele processo é uma grande conquista. Eu fiz muitas práticas e sempre senti que nunca estava à altura de poder administrar fosse o que fosse, e na biodanza consegui dar esse passo em frente. Não é? E está a ser muito importante porque está a gerar-me confiança, não é? E estou a mudar uma forma de estar e de me ver a mim própria. Tem a ver com isto.</p>	<p>Sente que tem sido um reforço muito grande como pessoa na sua identidade, na maneira como se sente na vida possivelmente de uma forma mais segura.</p> <p>A facilitação está a dar-lhe isso o fato de ser facilitadora também foi um grande desafio, pois não gostava de exposição. Tem</p> <p>A ver com o seu processo e o facto de se conseguir colocar à frente dos alunos e ser ela naquele processo é uma grande conquista.</p> <p>Refere que sempre fez muitas práticas e sempre sentiu que nunca estava à altura de poder administrar fosse o que fosse.</p> <p>Na biodanza consegui dar esse passo em frente e está a ser muito importante por que lhe está a gerar confiança e está a mudar uma forma de estar e de se ver a si própria</p>	<p>Biodanza como reforço da sua identidade</p> <p>Biodanza está a dar-lhe confiança.</p> <p>Biodanza está a provocar uma mudança na sua forma de estar e de se ver a si própria</p>
<p>(I) Que bom! A forma de lidar com a partilha dos alunos, por exemplo ...?</p> <p>(P2) Na forma de lidar com a partilha dos alunos, eu sou uma pessoa que tenho uma postura neutra. Procuo dentro do possível ouvir aquilo que efetivamente as pessoas têm para dizer ... e estar recetiva. Basicamente é isso, e com base nalguma coisa que seja preciso, algum suporte ou amparo naquilo que a pessoa está a testemunhar, quando é necessário, Até porque serve às vezes de pretexto para fazer melhores enquadramentos de biodanza. Alguns reforços que são importantes. ... Para mim [a partilha dos alunos] é pacífica.</p>	<p>Considera-se uma pessoa muito neutra na forma de lidar com a partilha dos alunos, procurando ouvir efetivamente aquilo que as pessoas têm para dizer e estando recetiva.</p> <p>Com base em qualquer coisa que seja preciso, algum suporte ou amparo naquilo que a pessoa está a testemunhar quando for necessário, servindo às vezes de pretexto para fazer melhores enquadramentos de biodanza e alguns reforços que sejam importantes.</p>	<p>Lida de forma muito neutra com a partilha dos alunos</p>

	<p>Considera que a partilha para ela é pacífica</p>	
<p>Lido bem com as partilhas. É tranquilo para mim.</p> <p>(I) Consideras-te uma pessoa tranquila? (P2) Sim!</p> <p>(I) Relativamente à dinâmica da aula? (P2) Na dinâmica da aula não tenho nenhuma questão.</p> <p>Sou uma pessoa muito atenta ao funcionamento do grupo. Portanto dentro do possível tento ajustar-me às necessidades do grupo. Estruturo muito as aulas, efetivamente. Mas depois em contexto de sala, o que para mim é rei é o que acontece no seio do grupo e eu faço isso adapto o que for no momento em cada fase.</p> <p>A matriz da aula está definida, mas as vivências das pessoas, podem ter várias <i>nuances</i>. É muito importante estar atenta a essas <i>nuances</i>, procuro respeitar ao máximo o que está a acontecer no momento. Se de repente há uma proposta para as pessoas levantarem -se do chão e irem fazer encontros, mas se tiverem necessidade de se aninharem, respeito em absoluto que as pessoas possam aninhar-se numa roda de embalo por exemplo. Há muitas <i>nuances</i> que acontecem no meio do processo que eu procuro estar atenta e, ver a dinâmica que se gera no grupo e respeitar isso em absoluto, sobretudo como respeito pela vivência sagrada não haver disrupturas naquilo que estão a sentir ou vivenciar. Para mim isso é sagrado, essa forma de eu fazer e sinto-me muito bem a fazer dessa forma.</p>	<p>Refere que lida bem com partilhas sendo tranquilo</p> <p>Considera- se uma pessoa tranquila.</p> <p>Relativamente à dinâmica da aula refere que não tem nenhuma questão. É uma pessoa muito atenta ao funcionamento do grupo, e tenta-se ajustar dentro do possível às necessidades do grupo.</p> <p>Estrutura muito as aulas apesar de em contexto de sala o que para ela é rei é que acontece no seio do grupo e adapta o que for no momento em cada fase</p> <p>Apesar da matriz da aula encontrar-se definida, no entanto as vivências das pessoas podem ter várias nuances. É muito importante estar atenta a essas nuances, procura respeitar ao máximo o que está a acontecer no momento. Se de repente existe uma proposta para as pessoas se levantarem do chão e irem fazer encontros mas se ela percebe que as pessoas estão com necessidade de se aninharem, respeita em absoluto essa necessidade e propõe uma roda de embalo- Procura estar atenta e ver a dinâmica do grupo e respeitar em absoluto, sobretudo como respeito pela vivência sagrada, procura que não existam disrupturas naquilo que estão a sentir ou a vivenciar. Refere que para ela isso é sagrado essa forma de fazer e sente-se muito bem a fazer dessa forma.</p>	<p>Considera - se uma pessoa tranquila</p> <p>Respeita a dinâmica do grupo</p> <p>Ajustamento absoluto às necessidades do grupo</p>

<p>(I) Tens muito cuidado com a evolução dos alunos?</p> <p>(P2) Sim completamente. Neste momento o grande desafio que se me coloca são os alunos que estão comigo há 12 anos e os outros alunos que entram de novo porque estão a níveis vivenciais muito diferentes e distintos. Estou neste grande desafio de preparar as aulas com níveis diferentes. A matriz do grupo é muito forte também dá muito suporte a quem chega. As pessoas aos poucos e poucos vão-se permitindo</p>	<p>Tem muito cuidado com a evolução dos alunos mas o grande desafio que se coloca são os alunos que estão com ela há cerca de 12 anos e os outros alunos que entram de novo pois estão a níveis vivenciais muito diferentes e distintos. Apesar da matriz do grupo ser muito forte o que também dá muito suporte a quem chega, As pessoas aos poucos e poucos vão-se permitindo.</p>	
<p>Tenho um grupo de clinica numa instituição chamada Área, alunos com questões de saúde mental do foro psiquiátrico. Não sei em concreto e não quero saber as patologias. Não quero condicionar o que é a proposta da biodanza. Não quero estar pré condicionada pois condicionava-me na preparação das aulas. Então o que faço é observação do grupo, tentar aplicar o que é a proposta de biodanza e vou experimentando e vendo como as pessoas evoluem na biodanza face às características que têm. Esta é das atividades com maior êxito nesta instituição. Eles sentem-se bem e vão às aulas. Tenho uma matriz de 12 pessoas. No entanto há sempre alguns que vão experimentar.</p> <p>Está a ser um desafio interessante, e então aí é mesmo testar tudo com muito cuidado, ver o que dá, o que não dá. Mas nunca retiro um exercício sem experimentar, apresento-o com delicadeza e cuidado para dar oportunidade das pessoas se experimentarem e tem resultado. Às vezes tenho de adaptar os exercícios.</p> <p>(I) O que tem representado esta experiência para ti?</p> <p>(P2) É maravilhoso. Devolver vida ... saúde às pessoas é maravilhoso. Saber que estamos a contribuir para o bem-estar da pessoa. Então nestes grupos clínicos... E sobretudo faz-lhes sentido, e os testemunhos fazem sentido.</p>	<p>Refere que facilita um grupo de biodanza clinica numa Instituição chamada Área que são alunos com questões do foro de saúde mental e psiquiátrico.</p> <p>Afirma que não sabe em concreto e não quer saber as patologias dos alunos.</p> <p>Não quer condicionar a proposta da biodanza. Não quer estar pré-condicionada pois isso condicionava- a na preparação das aulas.</p> <p>O que faz é observar o grupo tentar aplicar o que é a proposta de biodanza e ir experimentando e ir vendo como as pessoas evoluem na biodanza face às características que têm.</p> <p>Afirma que a biodanza é das atividades com maior êxito naquela instituição.</p> <p>Sentem- se bem e vão às aulas. No entanto há sempre alguns que vão experimentar.</p> <p>Considera que esta experiência está a ser um desafio interessante e então aqui tem de testar tudo com muito cuidado para ver o que dá e o que não dá. Refere também que nunca retira um exercício sem o</p>	

	<p>experimentar, apresentando-o com delicadeza e cuidado para dar oportunidade às pessoas de se experimentarem e esta conduta tem resultado Por vezes tem mesmo de adaptar os exercícios. Considera que esta experiência tem sido maravilhosa pois sente que é devolver vida saúde às pessoas e que isso é maravilhoso. O saber que está a contribuir para o bem- estar da pessoa. Faz-lhe sentido assim como os testemunhos.</p>	
<p>(I) Biodanza – terapia/ funções terapêuticas...</p> <p>(P2) O que eu sinto a biodanza tem potencial para funcionar como terapia. Mas tinha de ser estrutura mas tem de ser validada em termos científicos, académicos. É um caminho que a biodanza poderia fazer e depois em termos da certificação dos facilitadores. Embora a Biodanza tenha fundamentação nas várias áreas científicas: da psicologia, antropologia, biologia, etologia, fisiologia, semântica musical...Mas ainda não é uma prática reconhecida no foro dos meios académicos. E então para ser terapia teria de ser reconhecida nos trâmites de qualquer área de intervenção terapêutica e devidamente validada. É só por aí que eu vejo que não pode ser terapia.</p> <p>Tem funções terapêuticas importantíssimas ... mesmo. O que faz uma pessoa que está altamente medicada, que está amorfa em termos do seu movimentoestá ali a vibrar, o corpo todo a ganhar vida, que é isso que a biodanza faz na pessoa. E no fim a pessoa sai mais relaxada, mais liberta. E a biodanza tem enfoque nas relações que é um trabalho em grupo acabando por se criarem dinâmicas de interação importantíssimas, de relação que é importante para qualquer ser humano, Então tem este valor dos melhores que é o valor da afetividade, que a dança proporciona. o cuidar do outro. É uma reparação enorme, fundamental para o outro e para ser humano, só isto tem um valor incrível.</p>	<p>Sente que a biodanza tem potencial para funcionar como terapia mas teria de ser estruturada e validada em termos científicos/ académicos. Seria um caminho que a biodanza poderia fazer o que implicaria certificar os facilitadores. Embora a biodanza tenha fundamentação nas várias Áreas científicas: da Psicologia, Antropologia, Biologia, Etologia, Fisiologia, semântica musical.... Mas considera que ainda não é uma prática reconhecida no foro dos meios académicos.</p> <p>Na sua opinião para ser considerada terapia teria de ser reconhecida nos trâmites de qualquer área de intervenção terapêutica E devidamente validada. E é só por isso que conclui que não pode ser terapia.</p> <p>Considera que tem funções terapêuticas importantíssimas mesmo. Refere que essas funções fazem com que uma pessoa que está altamente medicada, amorfa em termos do seu movimento, com a biodanza começa a vibrar, todo o corpo começa a ganhar vida. E no fim a pessoa sai mais relaxada mais liberta Considera também que a biodanza tem enfoque nas relações que é um trabalho em grupo acabando por se tornarem dinâmicas importantíssimas de relação que se torna importante para qualquer ser humano.</p> <p>Então a biodanza proporciona este valor que é dos melhores que é o valor da afetividade que a dança proporciona, o cuidar do outro.</p> <p>Constitui uma reparação enorme, fundamental para o outro e para o</p>	

	ser humano e isso tem um valor incrível.	
<p>(I) Facilitadora de biodanza como modo de vida. Relação com os exteriores à biodanza (amigos, familiares conhecidos). Como profissão.</p> <p>(P2) A relação com os amigos e familiares é pacífica. Eles não sabem muito bem o que faço porque sempre fiz tantas coisas. É pacífico.</p>	<p>Refere que a relação com as pessoas exteriores à biodanza é pacífica pois não sabem muito bem o que faz, e como sempre fez muitas coisas...</p>	
<p>(I) Facilitadora de biodanza como modo de vida. Relação com os exteriores à biodanza (amigos, familiares conhecidos). Como profissão.</p> <p>(P2) A relação com os amigos e familiares é pacífica. Eles não sabem muito bem o que faço porque sempre fiz tantas coisas. É pacífico.</p> <p>Como profissão não gostaria de viver só da biodanza, justamente pelos condicionamentos que isso me poderia trazer. É um modo de ganhar dinheiro também, não isso não se esconde. Não queria estar a depender de ganhar na biodanza porque isso levanta questões de sobrevivência, e condiciona muito certas questões de algumas pessoas terem não terem condições económicas, e assim eu poder flexibilizar o pagamento.</p> <p>A biodanza para mim é um bem, que tem uma parte missionária muito importante de estar na vida, e eu quero estar aberta de coração. E eu acho que se estivesse a depender financeiramente da biodanza iria condicionar-me nisso, teria receio de deturpar esses valores que para mim são fundamentais. Eu preconizo mesmo a educação biocêntrica e os valores da vida. E acho que assim estes valores ficam mais protegidos por [eu] ter outro rendimento, e puder estar plena nesta forma de estar que procuro e preconizo. Mas eu também não sou diferente de ninguém, se eu dependesse só da biodanza tinha que ter uma postura mais agressiva para a qual não tenho vocação e nem me interessa. Não tenho apetência para as divulgações e tinha de ter. Não me identifico e não gostaria de experienciar.</p>	<p>Defende que não gostaria de viver só da biodanza justamente pelos condicionamentos que isso lhe poderia trazer, Claro que é um modo de ganhar dinheiro e isso não se esconde.</p> <p>Não pretende depender financeiramente da biodanza porque isso levanta-lhe questões de sobrevivência e poderia condicioná-la relativamente ao facto de certas pessoas não terem condições económicas e assim sempre tem possibilidade de flexibilizar o pagamento.</p> <p>A Biodanza representa para ela um bem que tem uma parte missionária muito importante de estar na vida.</p> <p>Pretende estar aberta de coração.</p> <p>Considera que se estivesse a depender financeiramente da biodanza, isso iria condicioná-la, assumindo o receio de deturpar esses valores que considera fundamentais</p> <p>Preconiza mesmo a educação biocêntrica e os valores da vida.</p> <p>Considera que assim os valores ficam mais protegidos pelo facto de ter outra fonte de rendimento, podendo desta forma estar plena na forma de estar que procura e preconiza.</p> <p>Confessa que se considera diferente de ninguém e que se dependesse só da biodanza tinha que assumir uma postura mais agressiva para a qual não sente vocação e não lhe interessa</p> <p>Refere ainda que não tem apetência para as divulgações mas teria de ter, mas não se identifica e não gostaria de experienciar,</p>	
<p>(I) Facilitadora de biodanza enquanto membro de uma comunidade. Relativamente aos pares (competição, apoio, ciúmes, amizades)</p> <p>(P2) Para mim Este movimento faz sentido por ser feito com pares, num</p>		

<p>movimento em prol da vida. É assim que vejo os meus colegas. Preconizo uma série de coisas, mas o movimento tem de fazer uma série de coisas, uma grande campanha nesse sentido. Ainda cada um está por si, com o seu grupo e o seu processo. Mas não estão a fazer como movimento, e não estou a falar da Associação. Acho que os facilitadores Em último caso, ainda estão muito sozinhos no seu caminho. Ainda estamos muito longe uns dos outros.</p>		
<p>(I) Relativamente aos chefes. Admira os modelos? (P2) Tenho mais empatia com uns do que com outros. Acho que temos bons representantes da Biodanza em Portugal. Acho que fazem o melhor possível com aquilo que têm. (I) E relativamente à estrutura local em Portugal? (P2) Não tenho muita noção. O que às vezes sinto que se calhar estamos a fechar-nos sobre nós próprios, e é bom partilhar a troca de experiências entre nós e no mundo. Uma abertura partilhada a mais pessoas a virem cá, e nós a irmos lá. O que fazemos é bom, mas não somos os melhores do mundo. Temos que ter a humildade, temos muito que aprender com toda a gente, estarmos recetivos à diferença, ao que os outros fazem e trabalham. É assim que podemos aprender a crescer.</p>		<p>Humildade para aprendermos uns com os outros</p> <p>Sonho-desenvolvimento da biodanza em contexto educativo</p>
<p>(I) O teu futuro como facilitadora? (sonhos, fantasias, as dúvidas quando envelhecer, se adoecer, as minhas limitações...) (P2) Gostava muito e tenho o sonho de adorava desenvolver a biodanza em contexto educativo. Vou tirar o curso de didata, para ter legitimação para construir um projeto mais ligado ao em contexto educativo. O meu sonho é mesmo deixar este contributo no contexto educativo. É o meu grande sonho.</p>		
<p>Quanto ao envelhecer não tenho questões sobre isso. Sinto que em cada ano que passa sinto-me cada vez mais plena de mim própria e é viver o dia-a-dia, viver plenamente cada momento. Posso dizer que não trocava a minha idade por 30 anos ou 40. Sinto-me muito bem.</p> <p>(I) O Balanço final. O que já alcançaste com toda a experiência?(P2) Motivação para viver. Deu-me sentido á minha existência, à minha vida. Espero</p>		<p>O envelhecer não constitui problema. Sente – se em cada ano mais plena de si própria. Vive o dia-a-dia</p>

A experiência da Facilitação em Biodanza

<p>... viver ainda muitos anos!!</p> <p>(I) Numa palavra... (P2) Deu-me sentido de vida, é isso. Plenitude, se calhar.</p>		<p>plenamente em cada momento. A biodanza deu-me motivação para viver, sentido à sua existência e plenitude</p>
---	--	---

5ª ENTREVISTA

Transcrição da entrevista	<u>Transcrição das unidades de significado em expressões de caráter psicológico</u>	
<p>1. Qual a percentagem do teu tempo que dedicas à biodanza?</p> <p>Percentagem? Percentagem... se calhar consigo fazer as contas de outra maneira serão perto de 4 horas às vezes 5 h por aula, portanto isto x 4 para o mês que tenha 4 aulas - é- me difícil falar em percentagem do tempo.</p> <p>Mas diz as horas.'</p> <p>As horas seriam portanto, então 20h por mês entre 16 a 20 horas por mês só preparação das aulas são 16 e 20h com dar aulas irá para as 28 horas é quase um part time</p> <p>Vives financeiramente da biodanza?</p> <p>Não talvez um dia</p> <p>2.Gastas mais do que ganhas?</p> <p>Agora já não. Agora já ganho mais do que aquilo que gastei. Ainda não recuperei todo o investimento.</p> <p>3.Descrever a sua vida até de seres facilitador de biodanza'...</p> <p>Como estava a minha vida antes de ter começado a facilitar</p> <p>Estava bem, realisticamente estava bem estava sem crises, a vida estava bastante certa mas certa no bom sentido não no sentido de</p>	<p>1 - Dedicar cerca de 28 horas /mês à biodanza entre preparar e dar as aulas</p> <p>Ainda não vive financeiramente da biodanza</p> <p>2 – Refere que ganha mais do que aquilo que gasta mas ainda não recuperou o investimento</p> <p>3- Comenta que a sua vida antes de ser facilitador estava bem, sem crises</p> <p>A vida estava bastante certa. Mas certa sem monotonia, bem no ponto de vista das relações pessoais, bem preenchida no ponto de vista profissional</p> <p>A facilitação não surgiu devido a nenhum desconforto ou porque devia fazer alguma coisa de diferente, não se via a facilitar biodanza</p> <p>Confessa que uma questão pessoal interior o motivou a começar a facilitar. Estava a sentir que os desafios pessoais estavam a acabar, ou seja tudo o que viesse era desfrute e não era complicado. Durante muitos anos sentiu que a biodanza mexia em temas interiores. Refere que estava quase a acabar o Curso da Escola de Biodanza começou a sentir que tudo o que vinha eram desafios sem medo, eram desafios no caminho do desfrute todos os desafios era como estava a surfar quando ondas grandes me faziam muito medo agora era uma diversão era uma festa portanto eu de alguma forma estava a sentir</p>	<p>Um dia poderá viver financeiramente da biodanza</p> <p>Não havia desconforto</p> <p>Não havia crise</p> <p>Estava a fazer por si... não pelo evangelho</p>

<p>monotonia, bem no ponto de vista das relações pessoais, das relações de intimidade, estava bem a vida preenchida, profissionalmente bem ou seja a facilitação não foi por causa de nenhum desconforto ou por achar que devia fazer de alguma forma diferente até porque não me via mesmo a facilitar biodanza.</p> <p>Há uma questão pessoal interior que me fez começar a facilitar de alguma forma estava a sentir de que os desafios pessoais estavam a acabar, a acabar neste sentido tudo o que vinha era desfrute tudo o que vinha não era complicado. Durante muitos anos por vezes parecia que a biodanza trazia papões mexia em temas interiores etc. . Eu já estava quase a acabar a Escola a turma, comecei a sentir tudo o que vinha eram desafios sem medo, eram desafios no caminho do desfrute todos os desafios era como estava a surfar quando ondas grandes me faziam muito medo agora era uma diversão era uma festa portanto eu de alguma forma estava a sentir que se estavam a esgotar o caminho dos desafios em que o meu próprio processo de desenvolvimento pessoal se estava a desacelerar foi e essa acima de tudo a grande razão para ter seguido o caminho da facilitação estava a precisar de mais desafios em biodanza já tinha estado a fazer workshops disto e daquilo continuava a completar a minha formação mas sentia que faltava mais alguma coisa em termos de desafio de expansão da identidade de zona de conforto o que eu sentia era que o território da biodanza até aí como um mundo já estava mais que conquistado e acima de tudo era desfrute grato pelo desfrute da vida mas bolas eu pelo menos sinto que tenho de ter um quanto baste de desafio daí a aventura da facilitação mas acima de tudo estava a fazer por mim não porque tinha de salvar o Mundo levar o evangelho da biodanza, o Rolando Toro aos outros aos outros nada disso nada disso mas acima de tudo estava a fazer por mim com esta vontade de</p>	<p>que se estavam a esgotar o caminho dos desafios em que o meu próprio processo de desenvolvimento pessoal se estava a desacelerar foi essa acima de tudo a grande razão para ter seguido o caminho da facilitação, pois precisava de mais desafio de expansão da identidade a zona de conforto que sentia era que o território da biodanza já estava mais que conquistado e acima de tudo era desfrute sentia- se grato por esse desfrute da vida mas sentia que tinha de ter um quanto baste de desafio e daí a aventura da facilitação, mas acima de tudo estava a fazer para ele próprio, não porque tivesse de salvar o Mundo e levar o evangelho da biodanza do Rolando Toro aos outros nada disso mas acima de tudo estava a fazer si com grande vontade de desafio percebeu logo que não ia ser fácil e realmente não foi fácil mas o ponto de partida foi a necessidade de mais desafios</p>	<p>A facilitação surge como mais um desafio</p> <p>Desaceleraçã o do processo pessoal necessidade da facilitação como um desafio</p>
--	--	--

<p>desafio percebi logo que não ia ser fácil e realmente não foi fácil mas o ponto de partida foi este mais desafios</p>		
<p>4.Como foi o primeiro contato com a biodanza?</p> <p>Completo acaso, completo acaso num jantar de amigos mas interligados pela meditação cerca de 30 pessoas foi convidado alguém que fazia biodanza e essa pessoa convidou- nos para fazer uma aula aberta de biodanza e fomos um grupo de 8 pessoas Foi um convite que surgiu nunca tinha ouvido falar de biodanza, não sabia rigorosamente ao que é que ia.</p> <p>O momento chave foi o primeiro momento da biodanza a aula ainda não tinha começado e eu já estava a pensar em vir embora então partilhas pessoas a chorar nas partilhas eu confesso que me assustou se não fosse com mais 7 pessoas. O início da aula foi muito desconfortável, muitas pessoas estavam a chorar convulsivamente muito forte com vocabulários que eu não percebia. Um amigo não tinha levado roupa e então esse amigo não tinha levado roupa e a namorada tinha lhe emprestado uma camisola com dois números abaixo do que o número dele a dar beijinhos um ao outro, com padrões de leopardo. A aula não tinha começado e eu já estava a pensar onde me tinha metido estava mesmo a sentir que ali não pertencia mas nós por vezes falamos em pressão do grupo ainda bem que tinha ido com mais gente amiga pois acho que provavelmente não teria ficado na naquele cenário. Muito difícil a primeira parte da aula dificuldade no olhar movimento totalmente desengonçado. Segunda parte da aula a parte mais regressiva, aí houve uma transformação tremenda, calma, tranquilidade leveza a certa altura fizemos um</p>	<p>4 - Refere que o primeiro contato com a biodanza foi um completo acaso, que ocorreu num jantar de cerca de 30 amigos ligados pela prática de meditação. Alguém convidou-os para fazer uma aula aberta de biodanza. Foram cerca de 8.</p> <p>Nunca tinha ouvido falar de biodanza.</p> <p>Sentiu o início da aula muito desconfortável, pois assistiu nas partilhas pessoas a chorar convulsivamente esteve quase para se ir embora.</p> <p>Ainda a aula não tinha começado e já estava a pensar onde se tinha metido e que não pertencia ali.</p> <p>Sentiu que a pressão do , ou seja o facto de terem ido mais pessoas amigas, ajudou- o a não desistir.</p> <p>Considerou a primeira parte da aula muito difícil; o olhar, o seu movimento totalmente desengonçado.</p> <p>Durante a segunda parte da aula, sendo esta mais regressiva, sentiu uma transformação tremenda, calma, tranquilidade leveza.</p> <p>Com o exercício da eutonia dos dedos sentiu aquilo que só tinha</p>	<p>era incrivelmente bem comportado era demasiadamente gentleman</p>

<p>exercício que é a eutonia de dedos eu nesse exercício senti uma coisa que só conhecia na meditação senti que o divórcio em mim estou a falar de mim o divórcio que eu habitualmente sentia entre mente e corpo senti que naquele momento esse divórcio cessou ou seja senti uma dimensão mais intelectual mais racional e ao mesmo tempo senti também uma dimensão emocional e o curioso é que estavam as duas juntas e não uma coisa ou outra coisa que eram experiências e formas de estar na vida que eu sentia que ou estava num estado ou noutro estado e de repente a sensação que eu tenho e este para mim é o momento chave da biodanza porque foi isto que me fez ficar na biodanza é sentir a união e não uma coisa ou outra e a partir daí eu percebi que estava ali algo muito especial porque eram sensações que eu de alguma forma só sentia na minha vida quando por exemplo estava em retiros de meditação eram sensações que eu acima de tudo só sentia ligadas ou muito paralelas ou tangente á meditação e de repente encontrei aquilo noutra atividade para mim uau mostrou – me que aqui há algo de especial e foi isso para mim esse é o momento chave na biodanza e foi esse o momento que me fez fica Biodanza continuou a ser muito desconfortável durante muito tempo durante um ano e tal continuava a ser muito desconfortável e eu só queria chegar à parte regressiva da aula que era a parte onde me sentia bem. Tudo o que era olhar brincar mover expressão, eu detestava isso eu queria chegar à parte mais regressiva da aula porque aí sentia-me em casa.</p> <p>5-Há quanto tempo é que foi esse teu primeiro contacto com a biodanza?</p> <p>Foi em Dezembro de 2010</p>	<p>sentido na meditação a cessação do divórcio entre mente e corpo, Ou seja senti uma dimensão mais intelectual mais racional e simultaneamente senti uma dimensão emocional e o curioso é que se encontravam as duas juntas. A união entre as duas dimensões foi o momento chave para tomar a decisão de ficar na biodanza.</p> <p>Encontrou numa outra atividade – biodanza aquilo que tinha encontrado na meditação.</p> <p>Durante mais de um ano sentia-se desconfortável e só queria chegar à parte mais regressiva da aula pois esta era a parte onde se sentia melhor, onde se sentia em casa.</p> <p>5 - o seu primeiro contato com a biodanza em Dezembro de 2010</p>	
--	---	--

<p>A experiência da biodanza foi uma experiência quase clandestina, clandestina no sentido de vida secreta. Praticamente ninguém sabia que eu fazia biodanza exceto praticamente aquelas pessoas que foram comigo desde o início. Desses 8 que foram comigo ficámos 2 a fazer.</p> <p>Então transformações – muitas isto tudo ainda antes de ser facilitador. Na altura foi muito importante, foi o movimento. O movimento era completamente desengonçado completamente monobloco não tinha noção do ritmo curiosamente tinha alguma noção da melodia, não costuma ser habitual, mas eu e o ritmo não eramos amigos. O pouco movimento que eu tinha era muito, muito bruto ou então muito voraz, muito fogo. A biodanza regulou este movimento agora para atrás do movimento obviamente vem o sentir e atrás do sentir obviamente vem o ser. Eu costume dizer muito esta expressão eu cheguei á biodanza como estava na vida – tijolo. Ao fim de algum tempo mais ou menos ano e meio comecei a ir para a vida como estava na biodanza mais leve mais salvo seja borboleta transformações pessoais do ponto de vista da personalidade só para concluir o lado motor o meu toque o meu toque era realmente um trambolho. Lembro – me de estar a acariciar alguém na cara e aquela pessoa estava tipo demonstrar um desconforto de tal maneira que eu não conseguia tocar aquelas pessoas.</p> <p>Naquela altura tinha companheira não era uma questão era uma dificuldade enorme em permitir-me ser mimado ou mimar pessoas que eu não conhecia, era como se houvesse um travão que eu às vezes pensava e dizia para mim mas porquê que o meu movimento é assim não conseguia perceber realmente notava isso mas porque quer numa direção quer noutra direção eu só consigo receber seja mimo, contato ou o dar ou receber era desconfortável. A primeira grande vitória foi estar confortável com aquilo que me era dirigido mimo alegria, boa</p>	<p>Confessou que a experiência da biodanza foi quase clandestina., exceto os amigos que foram com ele, e que só tinham restado dois</p> <p>Ainda antes de ser facilitador sentiu muitas transformações, muito importante foi o movimento que era completamente desengonçado, monobloco, não tinha a noção do ritmo, embora tivesse alguma noção da melodia. Confessou que ele e o ritmo não eram amigos.</p> <p>Considerava que o pouco movimento que tinha era muito voraz, muito fogo. A biodanza regulou esse movimento. Ora para trás do movimento vem o sentir e arás do sentir vem o ser. Costumava dizer que chegou à biodanza como estava na vida – tijolo.</p> <p>Passado ano e meio começou a ir para a vida como estava na biodanza, ou seja mais leve mais salvo seja borboleta transformações pessoais do ponto de vista da personalidade. Refere ainda que o seu lado motor o seu toque era realmente um trambolho. Lembra – se de estar a acariciar alguém na cara e aquela pessoa estava tipo a demonstrar um desconforto de tal maneira que eu não conseguia tocar aquelas pessoas.</p> <p>Confessa que a sua primeira grande vitória foi estar confortável com aquilo que lhe era dirigido; mimo alegria, boa disposição. Só depois é que começou também a sentir-se confortável a dar isso, uma das coisas que lhe diziam era que estava sempre muito sério, podia estar num exercício mais divertido da aula e não ria, esta foi a segunda vitória encontrar a sua alegria pois era uma pessoa muito séria.</p>	
---	--	--

<p>disposição. Só depois é que comecei também eu a estar confortável a fazer isso, uma das coisas que me diziam era que eu estava sempre muito sério, podíamos estar num exercício mais divertido da aula e eu não ria, esta foi a segunda vitória encontrar a minha alegria que eu era uma pessoa muito séria. A minha segunda vitória foi encontrar essa alegria</p>		
<p>Do ponto de vista de saúde ajudou a regular muito as emoções porque eu era uma pessoa muito calma exceto quando não estava muito calmo portanto era muito preto ou branco e o que eu noto uma das coisas que a biodanza trouxe não só a biodanza que eu também já fazia meditação e outras coisas mas noto que a biodanza ajudou a concretizar ou seja algo que já estava a acontecer a biodanza ajudou a trazer esta regulação em termos de sentir que começou a trazer mais fluidez no dia-a-dia regulou os instintos porque eu era incrivelmente bem comportado eu era demasiadamente gentleman porque depois às vezes aceitava coisas que não devia aceitar portanto para mim a regulação neste caso acabou por ser um lado zen ou completamente exclusivo e ao mesmo tempo o que surgiu foi esta capacidade de ser mais assertivo ou seja na verdade começar a dizer que não começar a dizer que isto não pode ser assim começar a responder que eu não respondia eu não era respondão salvo seja comecei a ser muito muito respondão. Trouxe esta regulação em termos de vitalidade existencial que trouxe muita transformação em termos de vitalidade física porque eu depois percebi a quantidade de tensões do ponto de vista de saúde física que eu andava tipo a guardar em mim que era fruto dessa desregulação emocional</p>	<p>Sentiu que do ponto de vista da saúde a biodanza ajudou-o a regular muito as emoções. A trazer-lhe esta regulação em termos do sentir, a trazer-lhe mais fluidez no dia- a dia ajudou a regular os instintos porque sentia-se incrivelmente bem comportado demasiadamente gentleman. Surgiu – lhe a capacidade de ser mais assertivo ou seja na verdade começou a dizer que não começou a dizer que aquilo não pode ser assim, começou a responder pois não era respondão, começou a ser muito respondão. Trouxe – lhe regulação em termos de vitalidade existencial que trouxe muita transformação em termos de vitalidade física porque depois percebeu a quantidade de tensões do ponto de vista de saúde física que andava a guardar em si - era fruto dessa desregulação emocional.</p> <p>6 . Sentiu dificuldade na promoção das suas aulas de biodanza Mas</p>	<p>Regular emoções</p> <p>Ser mais assertivo</p> <p>Melhoria no autoconhecimento</p> <p>A experiência de facilitador trouxe experiências diversas, variadas</p>

<p>1. Experiência de vivenciar a facilitação de biodanza....</p> <p>Começando por aquilo que sempre foi uma dificuldade, que sempre foi – promoção mas profissionalmente também tenho essa dificuldade, a grande vantagem é que profissionalmente as coisas regra geral nós lidamos com factos lidamos com análises isto é preto ou é branco portanto nesse sentido não preciso muito de mostrar o meu trabalho preciso é de mostrar os factos que extraio do meu trabalho. Continuo com essa dificuldade da promoção, sei que devia fazer diferente há aqui qualquer coisa que ainda. Fazer publicidade ao grupo para fora para a sociedade contínuo com essa dificuldade. Fica sempre esta sensação de não dar o tempo que eu gostaria de dar mas há bocadinho estávamos a fazer as contas quase 30 h por mês em parte tenho de reconhecer que já é bastante tempo por mês mas há aulas umas melhores outras piores mas há aulas que eu realmente sinto que gostava de ter preparado de outra maneira gostava de ter rematado com mais qualquer cousa a passagem de um livro, um poema, sinto que gostava de eu ter sabido mais de me ter informado de qualquer coisa melhor ou às vezes de ter feito um esforço de simplificação que foi um dos grandes desafios que eu às vezes tenho ok eu tenho as ideias eu sei perfeitamente o que tenho de dizer portanto uma das minhas questões posso dizer assim é a adequação do discurso. Posso dizer assim que a zona onde eu dou biodanza do ponto de vista socioeconómico é uma zona baixa uma das coisas que eu notei no início neste grupo – este já é o meu terceiro grupo é que teve de haver mesmo uma adequação minha de linguagem ao estilo de pessoas Como é que caracterizas os outros dois grupos?</p> <p>Primeiro grupo pessoas mais novas sobretudo estudantes de faculdade pessoas de 21, 22, 23 anos logo aí uma grande diferença porque eu dava aulas a estudantes de dia e a estudantes da noite quando eles se</p>	<p>profissionalmente também sente essa dificuldade. Como profissionalmente lida com factos, com análises ou é preto ou é branco a grande vantagem é que necessitava de mostrar o seu trabalho, mas sim os factos que extraía do trabalho. Repete essa dificuldade de promoção, sabe que devia fazer diferente. Fica sempre com a sensação de não dar á biodanza o tempo que gostaria de dar mas após contas feitas dá cerca de 30 horas mês o que já é bastante tempo por mês, havendo sempre aulas que correm melhor e outras pior, mas sente que há aulas que gostava de ter preparado de outra maneira gostava de ter rematado com mais qualquer coisa a passagem de um livro, um poema, sente que gostava de ter sabido mais de se ter informado de qualquer coisa melhor ou às vezes de ter feito um esforço de simplificação que foi um dos grandes desafios que às vezes sentia. Refere que um dos desafios é a adequação do discurso.</p> <p>Refere que a zona onde eu dá aulas de biodanza do ponto de vista socioeconómico é uma zona baixa uma das coisas que notou no início daquele grupo – sendo o atual o terceiro grupo -onde teve de haver mesmo uma adequação sua de linguagem ao estilo de pessoas</p> <p>Relativamente ao primeiro grupo - pessoas mais novas sobretudo estudantes de faculdade pessoas de 21, 22, 23 anos logo aí sentiu uma grande diferença porque deu aulas a estudantes de dia e a estudantes da noite quando eles se dignavam a aparecer. Considerou muito curioso o ter reparado que estudantes do dia e estudantes da noite exatamente com a mesma idade tinham maturidades experiências de vida completamente diferentes estudantes da noite mais maduros muito recetivos mas exatamente aqueles que tinham mais dificuldade em ir à aula de biodanza pois a aula era coincidente com as outras aulas, pois só conseguiam ir à aula de</p>	<p>Os grupos etários</p> <p>O homem dos bastidores</p>
---	---	--

<p>dignavam a aparecer. É muito curioso porque estudantes do dia e estudantes da noite exatamente com a mesma idade têm maturidades experiências de vida completamente diferentes estudantes da noite muito, muito, muito mais maduros muito mais recetivos mas exatamente aqueles que tinham mais dificuldade em ir à aula de biodanza pois a aula de biodanza era coincidente pois eles só conseguiam ir à aula de biodanza quando faltava um professor quando tinham uma mudança qualquer de horário etc. etc. Chegou-me a acontecer que os alunos fazerem dois terços da aula e depois terem de ir embora porque ia começar uma aula, isto foi numa escola de Enfermagem. Teve esta grande questão ou então tipo num terço da aula de repente aparecerem 10 alunos porque um professor tinha faltado tinha assim este aspeto e realmente senti esta questão que os alunos já tem história de vida e às vezes dificuldades e às vezes essas cicatrizes vá que a vida por vezes trás que já precisava de biodanza. Malta mais nova aquilo que eu sinto é que não tem questões existenciais há casos e casos claro que sim não tem questões existenciais para que a mensagem da biodanza entre.</p> <p>Faço-me estar com eles pela alegria pela brincadeira pelo desafio do ponto de vista motor do ponto de vista existencial estes alunos de dia não dá assim muito para pegar o segundo grupo foi muito curto foram duas semanas foi uma tentativa de facilitar a dois que não correu bem portanto mas para todos os efeitos foi um segundo grupo e depois agora este terceiro grupo que estou com eles que vai fazer agora em Abril 2 anos- um grupo que já existia – a facilitadora deixou o espaço e agora percebo porquê. O primeiro espaço em que eu comecei a dar aulas era um espaço muito pequeno portanto uma das coisas que eu tive de perceber como facilitador é que não se pode andar a vender salvo seja a expressão da identidade e a maior parte da</p>	<p>biodanza quando faltava um professor quando tinham uma mudança qualquer de horário etc. etc. Chegou-lhe a acontecer que alunos terem feito dois terços da aula e depois saírem, porque ia começar uma aula, isto foi numa escola de Enfermagem. Teve essa grande questão ou então tipo num terço da aula de repente aparecerem 10 alunos porque um professor tinha faltado tinha assim este aspeto e realmente senti esta questão que os alunos já tinham história de vida e às vezes dificuldades e às vezes essas cicatrizes que a vida por vezes trás que já precisavam de biodanza. Malta mais nova aquilo que senti é que não tinham questões existenciais para que a mensagem da biodanza entrasse.</p> <p>Conseguia proporcionar aulas mais direcionadas pela alegria pela brincadeira pelo desafio do ponto de vista motor do ponto de vista existencial os alunos de dia não dava assim muito para pegar</p> <p>O segundo grupo foi muito curto foram duas semanas constituiu uma tentativa de facilitar a dois que não correu bem portanto mas para todos os efeitos foi um segundo grupo e depois agora este terceiro grupo que está com eles indo fazer em Abril 2 anos- um grupo que já existia – a facilitadora deixou o espaço e agora percebeu a razão. O primeiro espaço em que eu comecei a dar aulas era um espaço muito pequeno. Estar em biodanza através do movimento com uma sala sem exagero com pouco mais de 20 metros quadrados não dá – então mudou de espaço o que implicou que algumas pessoas desistiram. Encontram-se agora num espaço muito maior e realmente reconhece algo dado na teoria de biodanza que é preciso espaço para haver expressão de identidade, sendo que para si não constitui algo teórico mas foi uma coisa que observou mesmo como facilitador. Obteve feedbacks dos alunos no sentido de</p>	
---	--	--

<p>expressão da identidade nós estamos em biodanza é através do movimento com uma sala sem exagero com pouco mais de 20 metros quadrados não dá – isto no grupo atual portanto mudámos de espaço o que implicou que houve pessoas que desistiram etc estamos agora num espaço muito maior e realmente para mim uma coisa é aquela teoria pois é preciso espaço para haver expressão de identidade, para mim isso não é uma coisa teórica é uma coisa que eu observei mesmo como facilitador pois o feedback uma coisa é o feedback que é solicitado mas o feedback não solicitado os próprios alunos disseram pois o outro espaço deveria ter mais isto ou aquilo podia ser mais bonito mas aqui é fantástico temos espaço podemos movimentarmos feedback do género uau eu não sabia que se podia suar na biodanza agora sei o que é biodanza coisas deste género. Em termos de caracterização do grupo eu sou a pessoa mais nova portanto o grupo terá, a média do grupo deve ser para aí 46, 47 anos a pessoa mais velha tem cinquenta e qualquer coisa mas depois tem umas quantas pessoas com quarentas e poucos mas isto para dizer que a média de idades deve ser 45 46 tudo mulheres, tenho 2 pessoas com curso superior acho que não estou a dizer nenhuma asneira. O resto do grupo é de uma classe média baixa ou mais para baixo isto é a média há uma aluna que anda de mercedes o Grupo tem 10 pessoas</p> <p>2. Houve alguma aula que tivesses sentido ou fazer sentir algo muito especial?</p> <p>Já a aula zero que eu dei 2 anos antes de saber que ia ser facilitador foi assim mesmo um desafio que me fizeram a meio da aula tinha sem exagero metade da sala a chorar</p> <p>Estava na Escola mas ainda não era facilitador</p>	<p>referirem que aquele espaço era fantástico.</p> <p>Em termos de caracterização do grupo afirma que é a pessoa mais nova portanto a média do grupo deve ser para aí 46, 47 anos a pessoa mais velha tem cinquenta e qualquer coisa mas depois tem umas quantas pessoas com quarentas, a média de idades deve ser 45 46 tudo mulheres, tem 2 pessoas com curso superior acha que não está a dizer nenhuma asneira. O resto do grupo é de uma classe média baixa ou mais para baixo isto é a média há uma aluna que anda de mercedes o Grupo tem 10 pessoas</p> <p>7 - Fez uma aula em que metade do grupo ficou a chorar.</p> <p>8 - Percebeu o poder da biodanza, percebeu que existe uma força imensa e necessidade de adequação.</p> <p>Considera que responsabilidade não é dar um lençinho para limpar as lágrimas, mas é muito mais do que isso e a esta constatação assustou-o.</p> <p>Conta que neste terceiro grupo aconteceram coisas engraçadas desde quererem partir o computador porque detestaram a música porque a música levou as pessoas numa direção muito má mas apenas uma pessoa em particular curiosamente a mesma pessoa 4 meses mais tarde afirmou que tinha adorado a música , Significado especial numa aula com este grupo sim houve e pegando também na sua experiência de facilitação sempre tendia a exagerar pelo lado da consigna existencial isso às vezes para os alunos é dose a mais por exemplo o mês de dezembro com o natal e o ano novo reconhece que foi muito forte para os alunos e teve uma desistência do grupo soube que essa pessoa tinha tido um ano muito mau o pior ano da</p>	<p>Consignas</p>
---	---	------------------

<p>3. Como é que te sentiste?</p> <p>Senti-me com uma grande responsabilidade, por um lado percebi o poder da biodanza mas ao mesmo tempo percebi que há uma força imensa mas isto implica também que haja adequação</p> <p>Responsabilidade não é dar um lencinho para limpar as lágrimas responsabilidade tem de ser mais do que isso assustou-me esse lado. Neste terceiro grupo já aconteceram coisas engraçadas desde quererem partir o computador porque detestaram a música porque a música levou as pessoas numa direção muito má mas apenas uma pessoa em particular curiosamente a mesma pessoa 4 meses mais tarde com a mesma música disse vais ter de me dizer qual é aquela música pois eu adorei a música e eu pensei que estavam a brincar comigo porque a mesma música 4 meses mais tarde teve um efeito completamente contrário.</p> <p>Significado especial numa aula com este grupo sim houve ali e pegando também na minha experiência de facilitação eu sempre tendia a exagerar pelo lado da consigna existencial isto às vezes para os alunos é dose a mais por exemplo o mês de dezembro com o natal e o ano novo reconheço que foi muito forte para os alunos e tive uma desistência do grupo sei que essa pessoa teve um ano muito mau o pior ano da vida dela mas tenho impressão que esse mês de dezembro e a primeira semana de janeiro fez com que essa pessoa se fosse embora do grupo, tenho perfeita noção disso. Portanto o resto do grupo gosta, gostou o grupo estava habituado a ter aulas de biodanza grupo não estava habituado a ter aulas de biodanza estava habituado a ter aulas de biodanzinha. Apesar de ser um dos propósitos da biodanza resgatar a alegria de brincar mas o grupo não saía daí portanto eu comecei a carregar com uma componente existencial que</p>	<p>vida dela mas teve a impressão que esse mês de dezembro e a primeira semana de janeiro fez com que essa pessoa se fosse embora do grupo,. Apesar de ser um dos propósitos da biodanza resgatar a alegria de brincar mas o grupo não saía daí portanto eu comecei a carregar com uma componente existencial que é sua que para si faz sentido teve assim algumas partilhas no inicio as pessoas adoraram mas ao mesmo tempo começaram a sentir que ainda não tinham capacidade de lidar com aquilo mas sim, houve adequação de parte a parte para ir ao encontro dessas pessoas. Grande dificuldade com os alunos e em termos do desenvolvimento destes no primeiro aprofundamento a sua primeira aluna foi para o aprofundamento e durante a primeira semana não sabe quantas horas passeou com ela ao telefone foi bom só que tocou em aspetos da vida da forma como estava na vida a forma como a pessoa estava na sua relação pessoal na sua relação com o trabalho. Só não tocou no sitio onde a pessoa mora Tocou em tudo e mais alguma coisa mas ao mesmo tempo a pessoa andou nas nuvens era um momento no céu era outro momento no Inferno mais ou menos 2 semanas aí pronto foi estar presente foi para si como facilitador muito desafiante para lidar com isso também estava próximo da sua própria experiência que tinha tido como aluno o que lhe foi incrivelmente útil esta sua aluna que foi para o aprofundamento é curioso que passou por muitos lugares muitas formas de estar muito parecidas com aquilo que tinha sentido portanto desafiante.</p> <p>para lidar com isso e também estava próximo da minha própria experiência que tinha tido como aluno o que me foi incrivelmente útil esta minha aluna que foi para o aprofundamento é curioso que passou por muitos lugares muitas formas de estar muito parecidas com aquilo que eu senti portanto desafiante mas um desafiante ao</p>	<p>existenciais</p> <p>As consignas não tem a ver com a facilitadora</p> <p>A</p>
---	---	---

<p>é minha que para mim faz sentido tive assim algumas partilhas no inicio as pessoas adoraram mas ao mesmo tempo começaram a sentir que ainda não tinham capacidade de lidar com aquilo mas pronto houve adequação de parte a parte para ir ao encontro dessas pessoas. Grande dificuldade com os alunos e em termos do desenvolvimento dos alunos no primeiro aprofundamento a minha primeira aluna foi para o aprofundamento e eu a primeira semana não sei quantas horas passei com ela ao telefone foi bom só que tocou em aspetos da vida da forma como estava na vida a forma como a pessoa estava na sua relação pessoal na sua relação com o trabalho. Só não tocou no sitio onde a pessoa mora Tocou em tudo e mais alguma coisa mas ao mesmo tempo a pessoa andou nas nuvens era um momento no céu era outro momento no Inferno mais ou menos 2 semanas aí pronto foi estar presente foi para mim como facilitador foi desafiante não posso dizer difícil em parte porque já tinha passado pelo aprofundamento ou seja aqui a minha experiência a dar ancora ok sei que isto pode acontecer porque me aconteceram coisas parecidas mas aí foi mais uma vez desafiante perceber o poder da biodanza mas agora já tinha outro arcaboço para lidar com isso e também estava próximo da minha própria experiência que tinha tido como aluno o que me foi incrivelmente útil esta minha aluna que foi para o aprofundamento é curioso que passou por muitos lugares muitas formas de estar muito parecidas com aquilo que eu senti portanto desafiante mas um desafiante ao mesmo tempo controlado minha que para mim faz sentido tive assim algumas partilhas no inicio as pessoas adoraram mas ao</p> <p>9 - . Será que as consignas existenciais tem a ver com a tua facilitadora?</p> <p>No meu caso particular eu diria que não o caminho que me</p>	<p>mesmo tempo controlado.</p> <p>9 - Considero que sou muito parecido com a minha facilitadora, identifico-me muito com ela .É uma pessoa com uma experiência grande, uma pessoa fantástica O maior elogio que lhe fizeram até hoje foi que as suas aulas eram muito parecidas com as aulas da sua supervisora, respeita muito esse elogio.</p> <p>Voltando às consignas o seu primeiro facilitador em termos de consignas existenciais eram demasiadamente poéticas sabe bem ter um bocadinho de poesia, mas naquela altura perdia –se Os seus facilitadores a seguir sentia que faltava sempre qualquer coisa eram consignas mais existenciais mas parece que faltava crueza há coisas na vida não vale a pena adorar a pilula faltava alguma honestidade, para todos os efeitos refere somos adultos Em termos de consignas em si aquilo que lhe faz sentido é partir sempre do quotidiano, de como é que a psicologia a filosofia, a fisiologia o movimento como é que podem enriquecer o quotidiano e como não ter esses aspetos ou não perceber esses aspetos faz com que o quotidiano fique mais pobre, portanto acaba por ser existencial mas algo bastante prático muito enraizado no quotidiano e às vezes corta a direito, não gosta de atirar assim qualquer coisa do ponto de vista existencial, podem ser palavras lindíssimas que não dê para dizer, mas onde possa ver isso no seu dia-a-dia quotidiano já tem bastante poesia já tem bastante, filosofia já tem bastante psicologia já tem bastante é preciso um olhar específico para mostrar olha isto olha aquilo o que fala deste filósofo isso não são coisas que caem do céu existem no dia-a-dia portanto consignas existenciais que brotem do quotidiano e não aquilo que um filósofo que está em cima da sua torre, pode ser inspirador e às vezes fazer sentido trazer mas contextualizar no quotidiano. Se há coisas que as pessoas têm mais na sua vida é o seu</p>	<p>responsabilidade do facilitador</p> <p>O maior elogio que recebeu foi terem –lhe dito que era muito parecido com a facilitadora na preparação das suas aulas,</p> <p>Elogia a sua facilitadora como sentindo-a uma pessoa fantástica.</p>
--	---	--

<p>surpreendeu muito na minha atual facilitadora é que eu a acho muito parecida comigo é que me sinto que me identifico muito é uma pessoa com uma experiência grande, uma pessoa fantástica O maior elogio que me fizeram até hoje é que as minhas aulas são muito parecidas com a minha supervisora, respeito muito esse elogio.</p> <p>Voltando às consignas o meu primeiro facilitador consignas existenciais só que eram demasiadamente poético sabe bem ter um bocadinho de poesia, mas naquela altura perdia me. O meus facilitadores a seguir o que sentia é que faltava sempre qualquer coisa eram consignas mais existenciais mas parece que faltava crueza há coisas na vida não vale a pena adorar a pilula faltava alguma honestidade, para todos os efeitos somos adultos Em termos de consignas em mim aquilo que me faz sentido partir sempre do quotidiano, de como é que a psicologia a filosofia, a fisiologia o movimento como é que podem enriquecer o quotidiano e como não ter esses aspetos ou não perceber esses aspetos faz com que o quotidiano fique mais pobre, portanto acaba por ser existencial mas algo bastante prático muito enraizado no quotidiano e às vezes corto a direito, eu não gosto de atirar assim qualquer coisa do ponto de vista existencial, podem ser palavras lindíssimas que não dê para dizer, mas onde que eu vejo isso no meu dia-a-dia quotidiano já tem bastante poesia já tem bastante, filosofia já tem bastante, psicologia já tem bastante é preciso um olhar específico para mostrar olha isto olha aquilo o que fala deste filósofo isto não são coisas que caem do céu existem no dia-a-dia portanto consignas existenciais que brotem do quotidiano e não aquilo que um filósofo que está em cima da sua torre, pode ser inspirador e às vezes fazer sentido trazer mas contextualizar no quotidiano. Se há coisas que as pessoas têm mais na sua vida é o seu quotidiano. Às vezes pode ser inspirador e ir buscar</p>	<p>quotidiano. Às vezes pode ser inspirador e ir buscar coisas fantásticas que não faz parte do quotidiano é voar é querer sonhar claro que sim, mas de uma forma geral existencial sim, mas sempre a partir do quotidiano, perceber aquilo que está certo e que pode melhorar perceber aquilo que está errado e melhorar muito a partir do quotidiano que é a experiência que as pessoas têm, falar deste autor ou daquele pegar naquilo que ele disse quanto muito o que foi dito como onde isto está no vosso quotidiano fazer ao contrário fazer um apontamento do que ele disse onde é que está no quotidiano. Um exemplo as suas alunas tem uma matriz espiritual quase todas elas tem uma prática qualquer. Uma vez fizeram uma aula sobre impermanência – é só um dos conceitos filosóficos mais difíceis de explicar como é que sentimos isto como é que transformamos filosofia em psicologia</p> <p>10 -Refere que não considera a biodanza uma terapia mas afirma que nitidamente tem efeitos terapêuticos</p> <p>11 -Afirma que os efeitos terapêuticos que sentiu nele foram a regulação de uma coisa que não sabia que tinha que era o instinto ou seja adquiriu autoconhecimento e acha que a parte mais que lhe trouxe foi conhecer-se mais a si mesmo e perceber que é uma identidade que vai mudando que está a mudar, que sente, que deseja, que pensa que as coisas às vezes não fazem sentido ou seja perceber o animal que tinha esquecido também é um animal, foi terapêutico perceber que a sua natureza não é só o que pensa e foi incrivelmente terapêutico perceber que tem uma natureza intelectual, e que também é animal.</p> <p>Função terapêutica foi este enriquecimento e este perceber a sua totalidade, e isso para perceber conflitos que curiosamente muitos</p>	<p>Afirma que não considera a biodanza uma terapia mas que tem efeitos terapêuticos</p> <p>Confessa que os efeitos terapêuticos que sentiu nele foram precisamente</p>
---	---	--

<p>coisas fantásticas que não faz parte do quotidiano é voar é querer sonhar claro que sim, mas de uma forma geral existencial sim, mas sempre a partir do quotidiano, perceber aquilo que está certo e que pode melhor, perceber aquilo que está errado e melhorar muito a partir do quotidiano que é a experiência que as pessoas têm, falar deste autor ou daquele pegar naquilo que ele disse quanto muito o que foi dito como onde isto está no vosso quotidiano fazer ao contrário fazer um apontamento do que ele disse onde é que está no quotidiano. Um exemplo as minhas alunas tem uma matriz espiritual quase todas elas tem uma prática qualquer. Uma vez fizemos uma aula sobre impermanência – é só um dos conceitos filosóficos mais difíceis de explicar como é que sentimos isto como é que transformamos filosofia em psicologia o quotidiano, jogo de malabarismos que salta do quotidiano como trazer conceitos da biodanza até da própria sociedade para a consciência.</p> <p>10.Consideras a biodanza uma terapia ou se tem funções terapêuticas?</p> <p>Não considero que seja uma terapia e continuo a não considerar terapia agora mas não dá para fugir ao óbvio, nitidamente tem efeitos terapêuticos</p> <p>11.Que efeitos terapêuticos mais importantes conseguistes sentir em ti?</p> <p>Como já falei á bocadinho a regulação curiosamente regulação de uma coisa que eu não sabia que tinha que era instinto, isto pode parecer muito curioso, ou seja autoconhecimento e acho que a parte mais que me trouxe foi conhecer-me mais a mim mesmo a mim mesmo e perceber que sou uma identidade que vai mudando que está</p>	<p>deles não sabia que tinha, ou seja este aspeto de não estar a ver a totalidade e, só via um aspeto da existência às vezes ver as coisas de fora, um apontamento aqui um apontamento ali não conseguia ser integrado não conseguia ver aquela parte de si mesmo, portanto a coisa mais terapêutica do Mundo que lhe trouxe a biodanza foi perceber, sentir, notar que existe esta sua totalidade de ser um ser humano de ser um ser pensante, sensível, ser desejado portanto isso para si foi a coisa mais terapêutica que foi perceber que não estava completo que não estava a ver a sua totalidade portanto isso foi a coisa mais terapêutica que sentiu em biodanza</p> <p>12 - Uma aluna dizer – me “ Desde que estou contigo, há um ano desde que estou a dançar contigo a minha grande vitória é finalmente que já não estou a tomar antidepressivo ouviu isto de uma aluna. Ouviu de uma outra aluna “agora sei finalmente o que é desfrutar a vida”, que é uma das formas como dá as aulas as suas consignam vão muito no sentido do prazer de desfrutar não desperdiçar a vida, agarrar a oportunidade, no sentido de desfrutar e também adequar ao grupo. O grupo tem muito a carga, o peso, o fardo, alegria o trabalho tem de se fazer porque é preciso.</p> <p>13–</p> <p>A facilitação representa uma alegria imensa.</p> <p>Na preparação das aulas, uma parte é uma tragédia, a outra parte é aquela sensação de estar tipo a fazer um puzzle e sentir que só falta uma ou duas peças, aquela situação de vitória e quando uma aula está bem montada é uma sensação de quase triunfo – esta aula vai</p>	<p>o ter adquirido autoconhecimento e confessa que o perceber, sentir, e notar que é um ser humano na sua totalidade, um ser pensante, sensível e ser desejado por isso</p> <p>A facilitação representa uma alegria imensa</p> <p>A preparação das aulas representa para si uma montanha russa</p>
---	--	--

<p>a mudar, que sente, que deseja, que pensa que as coisas às vezes não fazem sentido ou seja perceber o animal que tinha esquecido também sou um animal, foi terapêutico perceber que a minha natureza não é só o que eu penso e foi incrivelmente terapêutico perceber que tenho uma natureza intelectual, animal. Que também sou animal</p> <p>Função terapêutica foi este enriquecimento e este perceber a minha totalidade, e isso para perceber conflitos que curiosamente muitos deles não sabia que tinha, ou seja este aspeto de não estar a ver a totalidade e, só via um aspeto da existência às vezes ver as coisas de fora, um apontamento aqui um apontamento ali não conseguia ser integrado eu não conseguia ver aquela parte de mim mesmo, portanto a coisa mais terapêutica do Mundo que me trouxe a biodanza foi eu perceber, sentir, notar que existe esta minha totalidade de ser um ser humano de ser um ser pensante, sensível, ser desejado portanto isso para mim foi a coisa mais terapêutica que foi perceber que não estava completo que não estava a ver a minha totalidade portanto isso foi a coisa mais terapêutica que eu senti em biodanza</p> <p>12.No grupo nos outros o projeto da tua facilitação?</p> <p>Uma aluna dizer – me “ Desde que estou contigo, há um ano desde que estou a dançar contigo a minha grande vitória é finalmente que já não estou a tomar antidepressivo ouvir isto de uma aluna. Ouvir de uma outra aluna “ Aa agora sei finalmente o que é desfrutar a vida”, que é uma das formas como muito eu dou as aulas as minhas consignas vão muito no sentido do prazer de desfrutar não desperdiçar a vida, agarrar a oportunidade, no sentido de desfrutar e também adequar ao grupo. O grupo tem muito a carga, o peso, o fardo, alegria o trabalho tem de se fazer porque é preciso. Dar ao grupo leveza esta coisa de agora podemos descansar desfrutar Vi uma</p>	<p>ser fantástica</p> <p>14Já lhe aconteceu</p> <p>Já me aconteceu</p> <p>15</p> <p>Já lhe aconteceu preparar uma aula na cabeça numa fila de supermercado e a aula estava fantástica, já lhe aconteceu estar quase 6 horas para preparar uma aula e o raio da aula não saía, não a sentia, não estava inspirado. E há outra coisa a aula pode estar uma obra-prima e não estar adequada ao momento do grupo. No mês de Dezembro as aulas estavam muito bem preparadas mas as pessoas encontram se em momentos diferentes das suas vidas pode apontar para o meio isso foi uma coisa que já percebeu se aponta para o meio a aula depois não satisfaz ninguém. Fazer do meio para cima.</p> <p>A preparação das aulas representa para si uma montanha russa emocional, há aulas são mais focadas, sente uma intuição, sabe exatamente como são e o que vai fazer., são fáceis de preparar mas há outras aulas que são muito difíceis é um desafio, ou são as músicas, ou são as consignas e o querer fazer diferente.</p> <p>16 - Nunca prepara as aulas da mesma maneira, nota que prepara aulas muito diferentes. Há temas que requerem um trabalho maior que realmente não dá para fugir ao programa, gosta muito das aulas que lhe permitem brincar, satisfazer-se com a sua própria criatividade. Gosta muito do grupo.</p> <p>A preparação é muito diferente depende do tema, há umas aulas que</p>	<p>emocional</p> <p>Prefere dar aulas que possam satisfazer a sua criatividade</p> <p>Gosta muito do grupo e prepara as aulas em função do que o grupo está a necessitar no momento</p> <p>Confessa</p>
---	--	---

<p>vez uma aluna minha que está no Facebook os pés dela e um copo de vinho não queria acreditar que aquela pessoa que trabalha 7 dias por semana porque quer, não porque precisa, tem 4 trabalhos porque quer, não porque precisa não consegue descansar. No ano passado começou a despedir-se de alguns desses trabalhos a sentir que a vida lhe estava completamente a passar- lhe ao lado estava a perceber que tinha uma compulsão em relação ao trabalho porque a vida não estava bem, portanto refugiava-se no trabalho, sempre e estava numa área que com muita facilidade q arranjava sempre mais trabalho, numa área de caterings- o que não falta é trabalho. Esta pessoa começou a sentir “preciso de tempo para mim, para desfrutar” Eu diria para mim que estes são os 2 casos assim mais flagrantes. Outro caso foi outra aluna dizer-lhe que a biodanza trouxe-lhe leveza mas também lhe trouxe fome, e eu achei muito curioso esta complementaridade de leveza e fome</p> <p>13. O que é que a facilitação representa para ti????</p> <p>Uma alegria imensa, uma alegria imensa</p> <p>...Na preparação das aulas?</p> <p>Na preparação das aulas, uma parte é uma tragédia, a outra parte é aquela sensação de estar tipo a fazer um puzzle e sentir que só falta uma ou duas peças, aquela situação de vitória e quando uma aula está bem montada é uma sensação de quase triunfo – esta aula vai ser fantástica</p> <p>14.E se não for?</p> <p>Já me aconteceu</p>	<p>parte dos exercícios e depois vai buscar as músicas. No fundo é o que o grupo está a precisar no momento, não há uma receita para a preparação de aulas.</p> <p>17 – Sempre foi uma pessoa que não gostou muito de grupos, sempre se fez à vida por si nunca com os outros, portanto o seu trajeto sempre foi a sós.</p> <p>18- Uma coisa são os pares com quem tem uma relação de amizade e aí é incrivelmente fluido, já lhe aconteceu não poder dar aulas no seu espaço e ir visitar outro grupo com o seu grupo.</p> <p>Felizmente a biodanza não é um franchising, não é um momento onde todos os facilitadores tenham de ter sempre o mesmo discurso.</p> <p>Sente uma relação de amizade com os outros colegas, mas ainda nota uma diferença grande entre os seus colegas de formação e os colegas mais antigos. Também uma diferença muito grande entre os facilitadores que vivem só da biodanza e os facilitadores que tenham outra atividade. Nota uma diferença, muito grande de trato, reconhece que tem alguma dificuldade e não consegue perceber porquê. Claro que há exceções, tem muita dificuldade em perceber as pessoas que vivem exclusivamente da biodanza, não são todas, mas há pessoas que vivem só da biodanza e não consegue perceber porquê. Se calhar elas não tem problemas em se exibirem</p> <p>19</p>	<p>que sempre fez um trajeto muito solitário</p> <p>Em termos da Escola considera que esta poderia melhorar pois tem lacunas em como proceder face a casos difíceis que possam ocorrer com os alunos.</p> <p>Para si biodanza significa deslumbramento</p>
---	--	--

<p>15. Quanto tempo demora a preparar uma aula?</p> <p>Já me aconteceu preparar uma aula na cabeça numa fila de supermercado e a aula estava fantástica, já me aconteceu estar quase 6 horas para preparar uma aula e o raio da aula não saía, não a sentia, não estava inspirado. E há outra coisa a aula pode estar uma obra-prima e não estar adequada ao momento do grupo. No mês de Dezembro as aulas estavam muito bem preparadas mas as pessoas encontram-se em momentos diferentes das suas vidas pode apontar para o meio isto foi uma coisa que já percebi se apontamos para o meio a aula depois não satisfaz ninguém. Fazer do meio para cima.</p> <p>A preparação das aulas representa para mim uma montanha russa emocional, há aulas são mais focadas, sinto uma intuição, sei exatamente como são e o que vou fazer., são fáceis de preparar mas há outras aulas que são muito difíceis é um desafio, ou são as músicas, ou são as consignas e o querer fazer diferente.</p> <p>Diria que existem aulas que se preparam muito bem e outras, ok é melhor levantar-me amanhã mais cedo que isto não está mesmo a correr bem, as propostas não estão bem encaixadas, etc</p> <p>16. O que te inspira mais na preparação das aulas?</p> <p>Nunca preparo as aulas da mesma maneira, noto que preparo aulas muito diferentes. Há temas que requerem um trabalho maior que realmente não dá para fugir ao programa, gosto muito das aulas que me permitem brincar, satisfazer-me com a minha própria criatividade. Gosto muito de o grupo.</p> <p>A preparação é muito diferente depende do tema, há umas aulas que parto dos exercícios e depois vou buscar as músicas. No fundo é o</p>	<p>Em termos de Instituições reconhece uma grande dificuldade mas é da sua parte em não conseguir perceber para que é que serve a Associação de Facilitadores, sabe que vão servir um dia, mas atualmente não percebe, Percebe e faz-lhe sentido que exista uma entidade que não seja só a Escola. Porque é que não se revê na Associação de Facilitadores? Porque se calhar estão lá aquelas pessoas que me referi.</p> <p>Em termos de Escola uma relação fantástica mas acha que uma das grandes falhas da Escola é que a Escola não se Auto melhora, tem uma receita, uma forma e não sabe porque é que a Escola não quer melhorar essa forma. Há gafes grandes na formação, se a Escola diz que quer formar formadores então ainda falta muita coisa, quer do ponto de vista metodológico, quer do ponto de vista do movimento, existem características do movimento do ponto de vista pessoal, mas não há características do movimento do ponto de vista de análise. Falta muito de análise, na formação perdeu-se o que fazer com casos complicados de alunos., falta mais pedagogia. Continua a achar que a Escola é uma Instituição fantástica mas acha que a escola devia ser a primeira a subir a bitola ou seja se a Escola cada vez mais diz que quer formar facilitadores, por que razão não o dizia há 7 anos atrás. Nós queremos facilitar portanto a Escola está virada só para o processo de facilitação. Uma coisa são as palavras, outra coisa é a prática. A prática para si continua exatamente igual, é o único ponto que tem com a Escola, de resto a relação é fantástica,</p> <p>20 - Desafios como facilitador é um fazer com que o grupo cresça, para si a questão da promoção é um grande desafio</p> <p>Existe uma grande dependência do grupo em si, Atualmente dá biodanza durante 52 semanas por ano. No entanto se arranjar um</p>	<p>A biodanza retroalimentou-o como aluno</p> <p>Sente que toda a vida foi um homem de bastidores mas ao perceber a importância do trabalho de estar no centro, de inspirar, de motivar e valorizar e entender que se pode realmente acrescentar muito às pessoas com</p>
---	--	---

<p>que o grupo está a precisar no momento, não há uma receita para a preparação de aulas.</p> <p>17 .A tua relação como membro da comunidade, pares, chefes supervisores.</p> <p>A estrutura local e a Mundial?</p> <p>Sempre fui uma pessoa que não gostou muito de grupos, sempre me fiz à vida por mim, nunca com os outros, mas sempre por mim, portanto o meu trajeto sempre foi a sós.</p> <p>18.Como me vejo com os pares?</p> <p>Uma coisa são os pares com quem tenho uma relação de amizade e aí é incrivelmente fluido, já me aconteceu não poder dar aulas no meu espaço e ir visitar outro grupo com o meu grupo.</p> <p>Felizmente a biodanza não é um franchising, não é um momento onde todos os facilitadores tenham de ter sempre o mesmo discurso.</p> <p>Tenho uma relação de amizade com os outros colegas, mas ainda noto uma diferença grande entre os meus colegas de formação e os colegas mais antigos. Noto também uma diferença muito grande entre dos facilitadores que vivem só da biodanza e dos facilitadores que tenham outra atividade. Noto uma diferença muito, muito grande de trato, reconheço que tenho alguma dificuldade e não consigo perceber porquê. Claro que há exceções, tenho muita dificuldade em perceber as pessoas que vivem exclusivamente da biodanza, não são todas, mas há pessoas que vivem só da biodanza e não consigo perceber porquê. Se calhar elas não tem problemas em se exibirem</p>	<p>outro emprego poderá não ter horário. Isso é uma coisa que atualmente o preocupa, porque pretende fazer diferente na sua vida profissional, mas não queria fazer diferente na biodanza. Agora sim podia fazer biodanza como única profissão, agora sim, colocou mesmo a questão. Sente que tem muito a aprender, desde há alguns meses, sente cada vez mais isso, fazer da biodanza a sua atividade principal.</p> <p>21. Se estiver doente refere que não há aula ou o grupo faz com outra pessoa</p> <p>22 Numa palavra a biodanza representa para si deslumbramento</p> <p>23</p> <p>Refere que tem duas grandes metas, uma é aumentar o grupo e a outra é concluir a sua formação, entregar a monografia, o que está crítico porque está sem tempo, cada vez se torna mais difícil. Havia pessoas com 2 grupos sem serem tituladas. Há formação que não pode fazer senão for titulado. Formações que não pode ir. Se quiser viver da biodanza precisa de ter 2 grupos. Viver da biodanza angustia- o sim, queria conseguir ter tempo para si. Porque às vezes o tempo também tem a ver com a disponibilidade mental, às vezes em termos de preparação de aulas prefere deitar-se mais cedo e levantar-se mais cedo, para preparar as aulas de manhã. Às vezes ao fim do dia está incrivelmente cansado, até tem tempo desde as 19.30h até à meia-noite mas parece que anda ali a patinar, e de manhã numa hora e meia rende mais do que à noite. Fazer, preparar as aulas de biodanza depois de um dia de trabalho às vezes não é fácil.</p>	<p>a própria história pessoal constituindo um exercício de valorização pessoal imenso, a forma como cá para fora é útil e inspirador para os outros</p>
--	--	---

<p>Existem pares que quase parte do meu lado alimentar uma relação cordial ou seja não sinto que as relações com ou meus pares sejam todas iguais.</p> <p>19 Em termos de Instituições reconheço uma grande dificuldade mas é da minha parte, não consigo perceber para que é que serve a Associação de Facilitadores, sei que vão servir um dia, mas atualmente não percebo, Percebo e faz-me sentido que exista uma entidade que não seja só a Escola. Porque é que eu não me revejo na Associação de Facilitadores? Porque se calhar estão lá aquelas pessoas que me referi.</p> <p>Em termos de Escola uma relação fantástica mas acho que uma das grandes falhas da Escola é que a Escola não se Auto melhora, tem uma receita, uma forma e não sei porque é que a Escola não quer melhorar esta forma. Há gafes grandes na formação, se a Escola diz que quer formar formadores então ainda falta muita coisa, quer do ponto de vista metodológico, quer do ponto de vista do movimento, existem características do movimento do ponto de vista pessoal, mas não há características do movimento do ponto de vista de análise. Falta muito de análise, na formação perdeu-se o que fazer com casos complicados de alunos., falta mais pedagogia. Continuo a achar que a Escola é uma Instituição fantástica mas acho que a escola devia ser a primeira a subir a bitola ou seja se a Escola cada vez mais diz que quer formar facilitadores, por que razão não o dizia há 7 anos atrás. Nós queremos facilitar portanto a Escola está virada só para o processo de facilitação. Uma coisa são as palavras, outra coisa é a prática. A prática para mim continua exatamente igual, é o único ponto que tenho com a Escola, de resto a relação é fantástica,</p>	<p>A viagem em biodanza só começou com o aprofundamento e disse “é pá que eu sinto que a biodanza está a começar.</p> <p>Com a facilitação agora é que cada vez se sente mais apto para lidar com os desafios, sente que tem mais ferramentas mais deslumbrantes e mais maravilhamento interior.</p> <p>Está a notar que está a sentir uma mestria, já há uma intuição para produzir biodanza.</p> <p>Agora demora bastante tempo, o que sente é que está a construir as suas próprias ferramentas, quando passar a utilizar as ferramentas a criar as suas ferramentas isso é mestria.</p> <p>Para crescer precisa de um grupo maior até porque constitui um desafio e precisa de desafios. O outro desafio seguinte é a divulgação</p> <p>24 Cimentou de uma forma irrevogável a sua personalidade.</p> <p>Refere que relativamente ao modelo de biodanza, uma coisa é o modelo teórico, outra coisa é sentir o modelo em si.. Ao fim de uns meses queria deixar de ser facilitador, estava em choque, estava a fazer um esforço, um esforço enorme. O que aconteceu é que não era a pessoa que ele era mas a pessoa que achava que devia ser, a preparar as aulas, gostava de fazer tudo e mais alguma coisa e ele não estava a conseguir comportar isso, teve de passar a ser a pessoa que é e deixar de ser a pessoa que era. Mais uma vez em entrar em contato consigo, faltava- lhe partes de si, a biodanza mostrou-lhe realmente um todo ou a prática da biodanza trouxe – lhe consciência do todo e uma das consciências foi exatamente isto” ser aquilo que tu és e não ser aquilo que está fora de ti “A facilitação da biodanza</p>	
---	--	--

<p>20.O teu futuro como facilitador; sonhos, dúvidas?</p> <p>Então desafios como facilitador é um fazer com que o grupo cresça, para mim a questão da promoção é um grande desafio</p> <p>Existe uma grande de dependência do grupo em mim. Atualmente dou biodanza durante 52 semanas por ano. No entanto se arranjar um outro emprego poderei não ter horário. Isso é uma coisa que atualmente me preocupa, porque quero fazer diferente na minha vida profissional, mas não queria fazer diferente na biodanza. Agora sim podia fazer biodanza como única profissão, agora sim, coloquei mesmo a questão. Sinto que tenho muito a aprender, agora sim, desde há alguns meses, sinto cada vez mais isso, fazer da biodanza a minha atividade principal.</p> <p>21. O que fazer em termos de doença?</p> <p>Não há aula ou fazem ou fazem com outra pessoa</p> <p>22 Numa palavra o que representa para ti a biodanza?</p> <p>Numa palavra a biodanza representa para mim deslumbramento</p> <p>23 O que ainda não alcançaste como facilitador?</p> <p>Tenho duas grandes metas, uma é aumentar o grupo e a outra é concluir a minha formação, entregar a monografia, o que está crítico porque estou sem tempo, cada vez se torna mais difícil. Havia pessoas com 2 grupos sem serem tituladas. Há formações que não posso fazer se for titulado. Formações que não posso ir. Se eu quiser viver da biodanza preciso de ter 2 grupos. Viver da biodanza angustia-me sim, queria conseguir ter tempo para mim. Porque às vezes o tempo</p>	<p>mudou muito o seu movimento. No início era um tijolo, depois virou muito fogo, depois borboletazinha e nos últimos anos estava muito zen, mexia-se pouco e sentia muito. Para dar biodanza o movimento tem de ser claro, o movimento tem de inspirar. Do ponto de vista exterior o seu movimento estava apagado portanto teve de lidar com essa coisa, estar no centro, é o seu movimento, a sua palavra é para ser apreciada e o seu movimento tem de inspirar e isto trouxe-lhe percepção corporal.</p> <p>Fez yoga muitos anos e o yoga trouxe – lhe muita percepção corporal mas a facilitação trouxe – lhe outro de nível de percepção corporal porque aí é aquela ideia de ter de pensar no movimento. Se quer transmitir alguma coisa não pode ser natural, tem de pensar naquilo que está a dizer, é através do corpo. Esta coisa que no início era um pouco diferente porque não estava habituado a pensar simplesmente, de repente teve de pensar no seu movimento e realmente isso de início foi um bocadinho desconfortável, porque começou a haver uma consciência do que estava a dançar e passou a ser algo mais intelectual mas no sentido de ficar melhor não no sentido do controlo. Trouxe-lhe uma consciência muito maior de como estava a expressar através do movimento. Outra coisa que a facilitação lhe trouxe até porque os grupos que teve serem sempre muito pequenos, tinha de estar sempre a dançar com o grupo portanto entrar e sair da vivência. Pensou que com a Escola tinha adquirido uma capacidade para entrar em vivência mas a facilitação é outro campeonato. Entra-se em vivência, demonstra-se, vai-se ao centro. Trata-se do som. Aquilo que sentiu foi que a capacidade de entrar e sair em vivência ficou muito mais ágil, mesmo agilidade enorme do ponto de vista emocional, de entrar e sair da vivência. O fato de facilitar está a controlar muita coisa e não o impede de entrar em vivência. Agora</p>	
--	--	--

<p>também tem a ver com a disponibilidade mental, às vezes em termos de preparação de aulas prefiro deitar-me mais cedo e levantar-me mais cedo, para preparar as aulas de manhã. Às vezes ao fim do dia estou incrivelmente cansado, eu até tenho tempo desde as 19.30h até à meia noite mas parece que ando ali a patinar, e de manhã numa hora e meia rende mais do que à noite. Fazer, preparar as aulas de biodanza depois de um dia de trabalho às vezes não é fácil.</p> <p>A viagem em biodanza só começou com o aprofundamento e eu disse “ é pá que eu sinto que a biodanza está a começar.</p> <p>Com a facilitação agora é que cada vez me sinto mais apto para lidar com os desafios, sinto que tenho mais ferramentas mais deslumbrantes e mais maravilhamento interior.</p> <p>Estou a notar que está a sentir uma mestria, já há uma intuição para produzir biodanza.</p> <p>Agora demora bastante tempo, o que eu sinto é que estou a construir as minhas próprias ferramentas, quando passar a sua utilização das ferramentas a criar as minhas ferramentas isso é mestria.</p> <p>Para crescer preciso de um grupo maior até porque constitui um desafio e eu preciso de desafios. O outro desafio seguinte é a divulgação</p> <p>24.A experiência da facilitação o que trouxe á tua personalidade?</p> <p>Cimentou de uma forma irrevogável a minha personalidade.</p> <p>Relativamente ao modelo de biodanza, uma coisa é o modelo teórico, outra coisa é sentir o modelo em mim. Ao fim de uns meses queria</p>	<p>não no início sim agora é que eu nota que lhe trouxe uma fluidez muito grande.</p> <p>A facilitação retroalimentou-o a sua própria experiência como aluno. Dar uma consigna, olhar para os alunos e eles fazerem o que ele diz. Começou a sentir uma intuição a ler o grupo e o que coloca é o que o grupo devolve.</p> <p>Faz demonstrações de movimento em casa e muitas vezes também vai mais cedo para a sala de aula e tenta perceber o espaço. Quando são coisas novas ou que está a dar um cunho novo vai mais cedo e fica com uma sensação diferente</p> <p>A facilitação retroalimenta-se O que lhe trouxe?</p> <p>Tem sido deslumbrante o seu percurso de vida desde que faz biodanza (8 anos) Perceber o que a sua experiência de vida pode ser útil e inspirar os outros isto é um deslumbramento. Os meus alunos são</p> <p>mais velhos do que ele , seja dar alegria novas perspetivas do quotidiano, as aulas mudaram isto ou- pode-se fazer diferente.</p> <p>Toda a vida quis ser o homem dos bastidores mas foi perceber esta importância do trabalho de estar no centro, de inspirar, de motivar e valorizar e percebeu que se pode realmente acrescentar muito ás pessoas com a própria história pessoal e aí é um exercício de valorização pessoal imenso, a forma como se coloca cá para fora é útil e inspirador para os outros</p>	
--	--	--

<p>deixar de ser facilitador, estava em choque, estava a fazer um esforço, um esforço enorme. O que aconteceu é que não era a pessoa que eu era mas a pessoa que eu achava que devia ser, a preparar as aulas, gostava de fazer tudo e mais alguma coisa e eu não estava a conseguir comportar isso, tive de passar a ser a pessoa que sou e deixar de ser a pessoa que eu era. Mais uma vez em entrar em contato comigo, faltava-me partes de mim, a biodanza mostrou-me realmente um todo ou a prática da biodanza trouxe –me consciência do todo e uma das consciências foi exatamente isto- ser aquilo que tu és e não ser aquilo que está fora de ti. A facilitação da biodanza mudou muito o meu movimento. No início eu era um tijolo, depois virei muito fogo, depois borboletazinha e nos últimos anos estava muito zen, mexia-me pouco e sentia muito. Para dar biodanza o movimento tem de ser claro, o movimento tem de inspirar. Do ponto de vista exterior o meu movimento estava apagado portanto tive de lidar com esta coisa, estares no centro, é o teu movimento, a tua palavra é para ser apreciada e o teu movimento tem de inspirar e isto trouxe-me percepção corporal.</p> <p>Fiz yoga muitos anos e o yoga trouxe – me muita percepção corporal mas a facilitação trouxe – me outro de nível de percepção corporal porque aí é aquela ideia de ter de pensar no movimento. Se eu quero transmitir alguma coisa não posso ser natural, eu tenho de pensar naquilo que estou a dizer, é através do corpo. Esta coisa que no início era um pouco diferente porque eu não estava habituado a pensar simplesmente, de repente tive de pensar no meu movimento e realmente isso de início foi um bocadinho desconfortável, porque começou a haver uma consciência do que estou a dançar e passou a ser algo mais intelectual mas no sentido de ficar melhor não no sentido do controlo. Trouxe-me uma consciência muito maior de</p>		
---	--	--

<p>como me estou a expressar através do movimento. Outra coisa que a facilitação me trouxe até porque os grupos que eu tive serem sempre muito pequenos, eu tinha de estar sempre a dançar com o grupo portanto entrar e sair da vivência. Pensei que com a Escola tinha adquirido uma capacidade para entrar em vivência mas a facilitação é outro campeonato. Entra-se em vivência, demonstra-se, vai-se ao centro. Trata-se do som. Aquilo que eu senti é que a capacidade de entrar e sair em vivência ficou muito muito mais ágil, mesmo agilidade enorme do ponto de vista emocional, de entrar e sair da vivência. O fato de facilitar está a controlar muita coisa e não te impede de entrar em vivência. Agora não no início sim agora é que eu noto que me trouxe uma fluidez muito grande.</p> <p>A facilitação retroalimentou-me a minha própria experiência como aluno. Dar uma consigna, olhar para os alunos e eles fazerem o que eu digo. Comecei a sentir uma intuição a ler o grupo e o que colocas é o que o grupo te devolve.</p> <p>Faço demonstrações de movimento em casa e muitas vezes mas também vou mais cedo para a sala de aula e tento perceber o espaço. Quando são coisas novas ou que estou a dar um cunho novo vou mais cedo e fico com uma sensação diferente</p> <p>A facilitação retroalimenta-se O que me trouxe?</p> <p>Tem sido deslumbrante o meu percurso de vida desde que faço biodanza (8 anos) Perceber o que a minha experiência de vida pode ser útil e inspirar os outros isto é um deslumbramento. Os meus alunos s~</p> <p>Ao mais velhos do que eu , seja dar alegria novas perspetivas do</p>		
---	--	--

<p>quotidiano, as aulas mudaram isto ou- pode-se fazer diferente.</p> <p>Toda a vida quis ser o homem dos bastidores mas foi perceber esta importância do trabalho de estar no centro, de inspirar, de motivar e valorizar e percebi que se pode realmente acrescentar muito , muito às pessoas com a nossa própria história pessoal e aí é um exercício de valorização pessoal imenso, a forma como pomos cá para fora é útil e inspirador para os outros</p>		
--	--	--

APENDICE D-UNIDADES DE SIGNIFICADO E EXPERIÊNCIA PSICO LÓGICA DOS PARTICIPANTES

A – Situação na Vida Anterior à Biodanza

- A1 – Em Fase de Crise Pessoal?
- A2 – Procura de Desenvolvimento Pessoal.
- A3 – Percepção da Biodanza.

B – Primeira (s) experiência (s) de Biodanza

- B1 – Como soube/se deslocou.
- B2 – Impressões Negativas.
- B3 – Impressões Positivas.

C – Participante de Biodanza

- C1 – Efeitos Lúdicos e de Vitalidade Física Sentidos em Si Próprio
- C2 – Percepção dos Efeitos Terapêuticos em Si Próprio
- C3 – Reações de Outros

D – Início (s) como Facilitador de Biodanza

- D1 – Motivação para se Tornar Facilitador
- D2 – Dificuldades na Organização do (s) Primeiro(s) Grupo(s) de Alunos
- D3 – Recompensas na Organização do(s) Primeiro(s) Grupo(s) de Alunos
- D4 – Maiores Surpresas e Descobertas com o(s) Primeiro(s) Grupo(s) de Alunos

E – Experiência de Facilitação em Biodanza

- E1 – Dificuldades como Facilitador
- E2 – Recompensas como Facilitador

- E3 – Iniciação. Efeitos Lúdicos e de Vitalidade Física Observados nos seus Alunos
- E4 – Aprofundamento. Percepção de Efeitos Terapêuticos nos seus Alunos
- E5 – Percepção da Potência da Biodanza
- E6 – Opinião sobre se a Biodanza é ou não uma Psicoterapia.
- E7 – Inserção na Comunidade da Biodanza (supervisores, pares, amizades, ...)
- E8 – Percepção e Inserção nas Estruturas Organizativas da Biodanza.

F – Facilitação de Biodanza como Principal Modo de Vida