



# ABRAÇA

Ano 1  
Número 2  
Abril-2022

Informativo da Associação Brasileira de Facilitadores de Biodança

## Juntos pela Vida

### Editorial

#### Aniversário ABRAÇA

##### Aceitando Desafios e Transformando Sonhos em Realidade

A ABRAÇA começou como um sonho coletivo que se transformou em realidade. Inúmeros são os desafios superados ao completarmos quatro anos de existência em crescimento progressivo. Estamos construindo uma associação que tem sua força na gestão com respeito à diversidade, democracia e participação efetiva dos associados. Seguimos Juntos pela Vida, com ações que primam pelo Princípio Biocêntrico, com promoção da vida nas suas mais diversas expressões. Para além da data de fundação, comemoremos a cada dia na construção coletiva e a participação afetiva de nossos associados. Nesta data tivemos poesia, música, história e muita emoção celebrando a vida com alegria. Tivemos a participação de vários associados, com participação aberta a não associados.

Num dos anexos deste Boletim, vão alguns relatos e atividades que ocorreram em nossa comemoração.

### Mudança de Endereço da ABRAÇA

Em assembleia no dia 13/11/2021, os associados da ABRAÇA aprovaram uma mudança quanto a sede da entidade. Alteramos de endereço físico para endereço fiscal, o que atende as necessidades legais. O Endereço Fiscal é o domicílio fiscal da organização, onde a Receita Federal, Junta Comercial e os demais Órgãos terão como endereço oficial da entidade. Contratamos o plano anual do Coworking Espaço 365, em Brasília, sede oficial da ABRAÇA. O valor do aluguel do endereço físico da ABRAÇA custava R\$6.000,00, por ano. Com a alteração para endereço fiscal, o valor anual do aluguel será de R\$696,00. O Plano Básico foi contratado, incluindo endereço e gerenciamento de correspondência.

### O que é Coworking?

O termo em inglês significa "trabalhando junto". Segundo o site Coworking Brasil, em 2005 foi criado o primeiro coworking moderno, parecido com os que existem atualmente. Desde então, o modelo tem se tornado cada vez mais popular. O coworking consegue atender as exigências legais e tem uma vantagem em relação aos escritórios convencionais: o preço.

## Campanha Solidariedade Corrente de amor



O Movimento Biodança tem se mobilizado numa Campanha de Solidariedade dedicada ao Facilitador Didata Cezar Wagner de Lima Góis, pioneiro do Sistema Biodança e lutador social, que durante toda a sua vida tem propagado a solidariedade entre as pessoas. Entre as iniciativas programadas, foi realizado, via Zoom, o Seminário Internacional de Biodança "Entre a Afetividade e a Transcendência, a Solidariedade, no dia

04/02. Os recursos arrecadados foram integralmente destinados a essa corrente de amor. A programação teve como expositores os Facilitadores de Biodança: Carlos Garcia, Cecília Luzzi, Feliciano Flores, Juan Ramón, Hernández e André Bochetti.

Doações podem ser realizadas através da conta corrente de: Maria Leonice Pinheiro da Silva, Banco 260-Nu Pagamentos S.A. Ag. 0001 conta 67188820-6 ou Pix 041.469.563-15.

## Qual o Nome do Boletim da ABRAÇA?

Nossas atividades são pelo coletivo e no coletivo. Sendo isto algo que nos norteia, em breve lançaremos a coleta de propostas para o nome do Boletim de ABRAÇA, num concurso entre nossos associados.

## Entre a Afetividade e a Transcendência, A Solidariedade

No Sistema da Biodança, a afetividade é, sem dúvida, a vivência essencial e estruturante, pois dela depende o pleno desenvolvimento da identidade. Somos o que somos e quem somos, na relação empática com os outros. Sem a vivência da afetividade, isso seria impossível. O mundo em que vivemos nos mostra a cada passo as consequências sociais da falta de afeto. Um mundo de produção e consumo frenéticos, fundado em um egocentrismo perverso e predatório; religiões onde se propõe a salvação pessoal e a busca de um paraíso sob medida. E sistemas terapêuticos que reforçam o egocentrismo, propondo felicidade imediata, prêt-a-porter. A Biodança, como sistema terapêutico, contém os recursos para transformar esse mundo de consumismo e depredação em um espaço de convivência afetiva. O transcendente está nessa tarefa, não em uma vivência solitária e individual. Para que a afetividade se torne transcendente, ela deve primeiro passar pela experiência da solidariedade. O conceito de Solidariedade vem do que se adere a uma causa comum, o que é sólido, firme e compacto.

Fonte: Texto de divulgação do Seminário

## Seminário: Dançando com Fluidez na Pandemia

## Inclusão do Facilitador de Biodança na CBO



**SEMINÁRIO**  
*Dançando com  
Fluidez na Pandemia*

**19/02, sábado**  
Manhã: 10h às 12:30h  
Tarde: 14h às 16h  
Via Zoom

Leila Almeida (RJ)  
Lorena França (PE)  
Mônica Filizola (DF)  
Solange Tonini (ES)

**Temática:** Biodança online e retorno ao presencial, experiências e dificuldades nessa migração.

**Vivência:** "Biodança: a fluidez e a beleza do movimento expressivo"  
Horário: 14:30h

Teresa Daldon (SP)

★ **Evento aberto!**      **Inscrições via formulário!**

ABRAÇA

Com a temática Biodança online e retorno ao presencial, experiências e dificuldades nessa migração, foi realizado um seminário, em 19/02/2022, 10h às 12h30 e de 14h às 16h. Como manter a motivação dos alunos nos encontros virtuais biodançantes? E, em tempos de ômicron, como fica o retorno à Biodança presencial? Quais os cuidados e dificuldades nesse retorno? E a Biodança online, o que será dela com o fim da pandemia? Muitas questões surgiram nesse

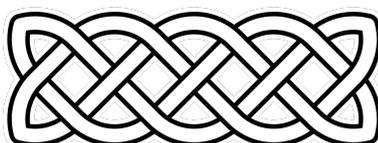
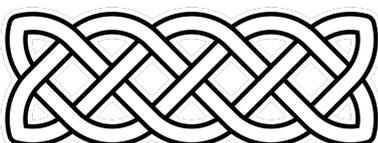
momento que vivemos. Nesse seminário, a partir dos depoimentos das convidadas, houve trocas de experiências apoiando nossas ações.

Tivemos a participação das Facilitadoras de Biodança:

Leila Almeida (RJ), Lorena França (PE), Mônica Filizola (DF) e Solange Tonini (ES).

Num dos anexos ao Boletim, você encontrará algumas reflexões elaboradas no seminário.

Com o intuito de construir ações coletivas para o objetivo comum de inclusão do Facilitador de Biodança na Classificação Brasileira de Ocupação (CBO), a ABRAÇA vem se reunindo sistematicamente para uma atuação em conjunto, com entidades oficiais de Biodança Sistema Rolando Toro, tanto de facilitadores como de escolas de formação. Junto com a AGB (Associação Gaúcha de Biodança), ACT (Associação Catarina de Biodança), EBB (Associação de Escolas Biodança Brasil) e BRT (Biodança Sistema Rolando Toro), Biodança SPA e Rede de Escolas Brasil estamos trilhando um caminho para alcançar um significativo propósito para o Movimento Biodança. A inclusão do Facilitador de Biodança na CBO representa uma valorização profissional importante, que favorece a expansão da Biodança, como abordagem de desenvolvimento humano e social. É um processo com algumas etapas, que demanda tempo, trabalho e dedicação. Mas de grande relevância pois beneficiará: Facilitadores de Biodança, Escolas de Formação, Entidades Representativas e detentores da marca. Além de fortalecer o Movimento Biodança e honrar o legado de Rolando Toro.



## Proteção, Ética e Respeito ao Facilitador de Biodança

Há um pulsar animador, vibrante e diferente na história daqueles que conquistam um sonho. Isso acontece com cada um de nós no decurso de nossas conquistas em cada formação, como na Formação de Biodança. Quando concluímos uma formação, naquilo no que nos reconhecemos, abrem-se inúmeras oportunidades. Desejamos trabalhar um ambiente propício às nossas atividades, desejamos ter quem usufrua de nossos aprendizados, desejamos viver do que professamos. Mas não somos isolados como facilitadores, ser Facilitador nos pede ética, respeito e empatia.

Para Rolando Toro,

habitar o mundo pelo afeto, que configura uma estética antropológica, uma poética do gesto, contribui para a solidez das nossas relações com nossos colegas de profissão e com nossos alunos, razão de sermos facilitadores. É bom lembrar de nosso passado quando iniciamos nossa trajetória como facilitadores: Lá começamos, lá começa a Biodança, lá a Biodança se mantém, se alimenta e se sustenta. Infelizmente, vez por outra, temos notícias de pessoas que não são credenciados como Facilitador de Biodança, se apresentando como tal, ou fazendo agrupamento de exercícios, livre expressão corporal, etc. que não corresponde ao que é a

Biodança. A Biodança possui uma teoria coerente e um modelo operacional, como todos nós sabemos.

Por isso, cada um de nós deve ficar atento, incluindo nas redes sociais, sobre estas ocorrências. Sempre que encontrar algo que não corresponda à nossa prática, denuncie aos seus pares e organizações reconhecidas, quando não estiver em seu alcance direto.

Ser facilitador de Biodança é ser agente de transformação utilizando uma formação longa e intensa. Cada facilitador é um agente defensor da Biodança que contribui de forma progressiva e amorosa para a expansão e evolução humana.

---

## Integrantes da Comissão de Ética

- Daurea Lusía S. Bastos-SP
- Domicília G. dos Santos-DF
- Leila M. A. de Almeida-RJ
- Lícia Maria L. Barretto-RJ

- Maria do Socorro R. Xavier de Oliveira-PB
- .Therezinha Alves Pereira-ES
- .Wilmar Gonçalves Coelho-RS



## Facilitando o Acesso ao Mundo Virtual



A Pesquisa Ouvindo Nossos Associados, realizada pela ABRAÇA, em julho/2021, apontou a importância de investimento em cursos na área tecnológica, para atender as necessidades dos nossos associados no ambiente virtual. Estaremos realizando os cursos de Zoom, CANVA e Google Drive. Recursos essenciais para que os Facilitadores de Biodança possam realizar atividades virtuais e também fazer a divulgação de seus trabalhos.

O Zoom é o aplicativo preferido para os encon-

tos virtuais, sendo um recurso bastante utilizado, atualmente, pelos Facilitadores de Biodança.

O CANVA é um editor gráfico que permite criar artes de forma fácil, para divulgação nas redes sociais e possui muitos recursos de forma gratuita.

O Google Drive é um serviço gratuito que permite o armazenamento de arquivos, incluindo documentos, fotos e vídeos. Entre muitas outras possibilidades, permite criar rapidamente formulários personalizados para pesquisas e questionários.

Atualmente, a Internet faz parte da vida da maioria das pessoas. É por meio das redes sociais que nos comunicamos, buscamos informações, fazemos compras e realizamos inúmeras outras atividades. Por isso é essencial para qualquer profissional destacar suas atividades. E a internet facilita esse processo. A realização de cursos tecnológicos permitirá ao Facilitador de Biodança ampliar sua divulgação e também da Biodança. Novas turmas serão programadas para atender a demanda dos associados.

---

## Coletivo Natureza

Uma Roda de Diálogo com a temática: Água fonte de vida foi realizada, no dia 22/03, às 19h, via Zoom. O encontro visa dar continuidade às ações coletivas e ecológicas propostas no 1º CONAB. O Coletivo Natureza tem como objetivo principal reflexões e redimensionamen-

tos dos planos de ação propostos pelos coletivos estaduais, além de celebrarmos esse bem tão precioso que é a água.

Os Conselhos Estaduais foram chamados para mobilizar seus estados.

## PICS na Pauta Biodança em Destaque

A associada da ABRAÇA, Maria Angelina Pereira, no dia 03/02, participou de uma Live no YouTube, no Canal PICS na Pauta, administrado por Daniel Amado, referência nas Práticas Integrativas e

Complementares no SUS. Foi uma oportunidade ímpar de conversar sobre Biodança, sua história e inserção no SUS. Esteve em destaque a Biodança, permitindo que os seguidores do canal conheçam o potencial transfor-

mador do Sistema criado por Rolando Toro. Na Live, Angelina destacou a importância da Biodança no processo de humanização do SUS e no cuidado com os cuidadores.

### Angelina Pereira



Assistente Social com especialização em Administração Hospitalar, Gerontologia social e Teorias e Técnicas em cuidados Integrativos pela UNIFESP. Diretora da Escola Paulista de Biodanza desde 1990, Conselheira Administrativa (Presidente) da Associação de Escolas Biodanza Brasil. Fundadora da REDE PICS SP.

### Daniel Amado



Atuou no Ministério da Saúde, durante 10 anos, e coordenou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Criou, no Youtube, o canal PICS NA PAUTA, um espaço para troca de experiências na área.



## Espaço do Associado

CARTA A ALGUÉM, QUE SABE QUEM...

Quem?...

Este alguém sabe quem...

Hem?...

Neste dia, Domitila de Castro me encontrou na Galeria dos Estados e convidou-me para comparecer a sua casa, qualquer dia desses, para tomar um chazinho. Com um tempo desses, chuvoso e frio, obviamente, aceitei:

- Claro, Dô, irei com o máximo desprazer até atingir o orgasmo!...

Domi deu um risinho de mulher virgem e me olhou com aqueles dois olhos verdes de Pantera do Éden. Fiquei abestado: lógico, eu a imaginava puramente puritana (nunca meça as pessoas antes que elas ajam ou reajam, entendeu?), vejo-a, agora, completamente nua, exibindo um par de seios rijos, belos, que me convidam a colocar meus lábios nos seus bicos carnudos e polpudos e gostosos:

- Ah, Dô, assim você me mata de desprazer!

.....  
Rotamos pela Galeria toda: eu e Dô, Dô e eu. Éramos dois em um, um em dois, peladinhos, rolando, trepando, amando, viajando por entre gramas verdes, árvores altas, sombras vastas, sóis amarelos, céus azuis, lagos, lagoas, mares e montanhas. Continuávamos galopando. Passamos por vários lugares, terras, montes, ares, planetas: Marte nos pareceu o mais quente, pois foi lá que tivemos o orgasmo mais alucinante!!!

Escrito na década de 80

Sérgio Remaclo

### SENSAÇÕES ESTRANHAS

*Dúbias e duplas sensações*

*Estranhas, claro!*

*Não.*

*Nada claro, nem escuro.*

*Dúbio,  
estranho.*

*Sentir a estranheza familiar das coisas que  
acontecem:*

*estranho o conhecido,*

*conheço o estranho...*

*... e nesse vaivém,*

*entre achados e perdidos,*

*sou estranho aos que me conhecem*

*e familiar aqueles que me estranham.*

*Estranho, né? amor.*

**Sérgio Remaclo**



Contribuições para o Espaço do Associado devem ser enviadas para o e-mail da ABRAÇA (abracabiobrasil@gmail.com)

## Espaço do Associado

### CONTE UM CONTO PRA MIM?

*Me conte um conto: vem cá,  
Sussurre no meu ouvido,  
Com esta voz gostosa,  
Palavras  
Soltas ou presas  
Livres ou atadas  
Independentes ou aglutinadas,  
Desde que reflitam  
A realidade que trazem consigo.*

*Realidade e fantasia: dá poesia,  
Sonho e cotidiano: dá muito pano... pra  
manga,  
Invenção e conto: um ponto (pode ser até de  
encontro).  
Eu e você: dois pontos. Pronto.*

*Dizem que por dois pontos passa uma e única  
reta: depois eu te conto.*

*Mas, agora,  
Senta aqui do meu lado,  
Encosta sua boca no meu ouvido  
E me conta um conto:  
Pode ser de faz-de-conta. Brasil  
Sérgio Remaclo*



### Expediente

Informativo da Associação Brasileira de Facilitadores de Biodança - ABRAÇA. Endereço: SHCGN CLR - 705 - Bloco E. Loja 08. Parte HJ - Asa Norte. CEP 70730-555. Brasília-DF. E-mail: [abracabiobrasil@gmail.com](mailto:abracabiobrasil@gmail.com). Todas as matérias são de responsabilidade da Diretoria, exceto as assinadas.

# A Comemoração do Aniversário da ABRAÇA

## ACEITANDO DESAFIOS E TRANSFORMANDO SONHOS EM REALIDADE

A comemoração do aniversário da ABRAÇA foi plena em atividades e de momentos de grande emoção. Vários de nossos associados colaboraram com sua memória, sua palavra, sua expressão afetiva, além de apresentações de atividades que surgiram de coletivos. Foram formas de celebrar a existência da ABRAÇA, honrar nosso espírito solidário e defender a Vida em nos tempos difíceis pelo quais passamos.

Abaixo vai um pequeno resumo deste dia.

### Histórico

Relembramos a trajetória da criação da associação, desde 2014, quando o sonho começou nos Encontros Nordestinos de Biodança, até os dias atuais, com a transformação em realidade. O histórico da ABRAÇA foi brilhantemente contado por: Nancy Cury (SP), Alana Alencar (CE), Madson Parente (CE), Ismênia Reis (PI) e Dilma Souza (BA).

### Momento Poético

Mais uma vez, o Coletivo Tecendo Textos e Entrelaçando Vidas contribuiu nas celebrações da ABRAÇA, com um poema coletivo, que poetizou nossa história, o nascimento, como estamos e projetando o futuro.

### Cezar Wagner é Associado Honorário da ABRAÇA

Durante a celebração de aniversário, o presidente da ABRAÇA, Jorge Santos, entregou o certificado de associado honorário do Facilitador Didata de Biodança, Cezar Wagner por seus relevantes trabalhos científicos e contribuição a ABRAÇA, a Biodança, a Educação Biocêntrica e a sociedade.

Na oportunidade Cezar foi representado por sua companheira de quase 30 anos, a também Facilitadora de Biodança Luciane Oliveira. Foi ressaltado a coerência existencial e olhar para humanidade do homenageado.

### Vivência

Lorena nos proporcionou um momento vivencial com o tema Aceitando Desafios, que contribuiu para superar as dificuldades que enfrentamos de tantas ações anti-vida. Destacou como o meio cibernético é a forma que temos de resistir, superar as adversidades e continuar a nossa dança no momento que não podemos estar perto.

A Vivência nos convidou a nos conectar a alegria e comunhão com a vida e também a desfrutar do ato de viver. Nos motivou a resistir com a nossa dança, nesses tempos de guerra.

# A Comemoração do Aniversário da ABRAÇA

## ACEITANDO DESAFIOS E TRANSFORMANDO SONHOS EM REALIDADE

### ABRAÇA

#### ABRAÇOU MEU CORAÇÃO

Composição: Reis Ribeiro Néri

*Passos vindos de vários lugares  
Se encontraram no coração do país  
A semente plantada em solo bom  
Germinou em encontros vinculantes  
ABRAÇA abraçou meu coração  
Eu abraço a ABRAÇA*

*Novos passos foram dados adiante  
Em ações priorizando a vida  
O sonho dançado coletivamente  
Se fortaleceu a cada movimento  
ABRAÇA abraçou meu coração  
Eu abraço a ABRAÇA*

*ABRAÇA cresce no jardim gigante  
Frutos são compartilhados  
O sonho cuidado amorosamente  
A cada passo é realidade viva  
ABRAÇA abraçou meu coração  
Eu abraço a ABRAÇA*



### A ABRAÇA nos abraça!

Solange Tonini (ES)

*E nossa colaboração  
neste coletivo se torna  
abraço que ABRAÇA.  
Celebrar mais um ano  
de nossa associação,  
é assumir o compromisso  
de integração e evolução da Biodanza  
Seguimos de mãos dadas  
nesta dança,  
fluindo com passos  
de diálogo e harmonia.  
a Biodanza.  
Parabéns a nós  
que somos ABRAÇA*



# A Comemoração do Aniversário da ABRAÇA

## ACEITANDO DESAFIOS E TRANSFORMANDO SONHOS EM REALIDADE

“O melhor lugar do mundo é dentro de um abraço”

Licia Barreto - Integrante da Comissão de Ética-RJ



Se esse abraço vem da ABRAÇA, ele se transforma em um colo. Assim que eu me senti quando estive no primeiro Encontro em Vitória, com anfitriões maravilhosos. O meu sentimento foi que teve um divisor de águas. Antes da ABRAÇA e depois da ABRAÇA. Nesses quatro anos eu pude perceber que eu tinha uma carência de não ter com quem contar. Fazendo meu trabalho de formiguinha sozinha. Às

vezes solicitando trocas com colegas do Rio de Janeiro, que sempre tivemos esse apoio. Mas muito diferente desse apoio amplo, de conhecer pessoas lindas do Brasil, nos cursos, nos eventos.

Lá mesmo no Encontro o que vi foram pessoas de boa vontade, querendo somar. Nossa missão é de reanimar pessoas, restabelecer vínculos. Eu vi pessoas com essa vontade mesmo quando tinha divergência, o grupo estava de mãos dadas. No caminhar da Biodança, durante esses quatro anos eu percebi que estou na casa da sabedoria, por que aprendi muito, me desenvolvi e encontrei pessoas que nunca vi, nunca toquei, nunca cheirei mas sou

---

ABRAÇA abraça ABRAÇA

Lilian Rose M. da Rocha - Conselho Nacional-RS



Escrever sobre a ABRAÇA é abraçar um passado recheado de encontros, debates, construções, afetos, alegrias e, por que não, de desencontros, desconfortos, tristezas e rechaços. Não foi fácil, foi um processo longo, mas muito produtivo, pois como fala um provérbio africano:

“Sozinho se vai mais rápido, mas conjuntamente se vai mais longe.” E para nós como foi importante a criação coletiva participativa. Foi necessária uma trajetória resistente e resiliente até chegarmos nos dias de hoje.

Poderia me reportar à 2014 quando no Encontro Nordeste de Teresina surgiu a ideia da criação de uma Associação Nordestina de Biodança,

como grande incentivador o facilitador Cezar Wagner. O nosso país de tamanho continental e tão fragmentado na própria Biodança precisava abraçar a Poética do Encontro, em um espaço de apoio, de legitimação da profissão, de estudo, de organização dos profissionais de Biodança. Em maio de 2015, fui convidada para fazer parte de um grupo de facilitadores que começaram a pensar em uma associação nacional. Os membros eram: Nancy, Érica, Jorge, eu, Aziz, Lorena, Alana, Débora, Reni, Eliana, Ismênia e Cezar. Aos poucos mais facilitadores foram se agregando ao sonho da criação da associação. Mas era necessário saber se os facilitadores e alunos de formação queriam uma associação nacional de Biodança, somente através de uma enquete seria possível saber. Felicidade imensa quando o resultado foi que a grande maioria aprovou a ideia.

## A Comemoração do Aniversário da ABRAÇA

### ACEITANDO DESAFIOS E TRANSFORMANDO SONHOS EM REALIDADE

Bom, sendo assim, foi necessário arregaçar as mangas e ir em frente, era necessário mais do que redes sociais, já era hora de sabermos quantos éramos, onde estávamos e fazendo o quê, iniciamos um Censo nacional. Além de começar a montar a minuta do Estatuto. Vários exemplos de estatutos foram disponibilizados para vários grupos e entidades em vários estados do nosso país para que pudessem contribuir com a escrita do nosso Estatuto. Pronto chegamos lá. Tínhamos algo concreto. Com duas comissões trabalhando a todo vapor: Comissão Pró-ABRACA (grupo menor, organizativo) e ABRAÇANDO Pró-Associação Brasileira de Facilitadores (com 69 membros). Em setembro de 2016, no Encontro Nordeste de São Luiz, foi apresentado a minuta para 30 pessoas, houve sugestões que foram aceitas e aprovadas. Acreditava-se que em 2017, no Encontro Nordeste de Salvador, haveria a criação da nossa associação, porém não foi assim que aconteceu, foi necessário novamente mudanças no estatuto, que foi discutido intensamente em 4 reuniões. O estatuto foi reformulado e neste período entrou na Comissão Pró-ABRAÇA a facilitadora Cris Lélis, que ficou de organizar o nosso primeiro evento em Brasília-DF com o coletivo local. E então, finalmente, o primeiro evento aconteceu de 2 a 4 de março de 2018, em Brasília, com a assembleia de criação e eleição da primeira diretoria. Ufa, desta vez conseguimos chegar a um consenso, 176 facilitadores e alunos em final de formação disseram SIM para o Abraço Coletivo entre facilitadores. Os primeiros anos foram de amadurecimento, organização e

legitimidade da Associação, nunca deixando de lado o porquê da sua criação - um espaço de escuta e fala do facilitador. Ainda na primeira gestão conseguimos realizar o I Encontro da ABRAÇA, que foi realizado no Espírito Santo, para renovar os nossos afetos e propósitos. Veio a pandemia e foram organizados vários encontros virtuais educacionais, pedagógicos e biocêntricos, assim como o I Congresso Nacional. Mas uma nova eleição era necessária e foi realizada virtualmente, Ismênia e diretoria entregam o bastão para o Jorge e a nova diretoria. E novos desafios se apresentam... principalmente a continuidade e crescimento da Associação, ainda estamos enfrentando a pandemia e os nossos próprios vírus endêmicos da nossa prática profissional, mas a ABRAÇA abraça esse momento vivido e transcende na vontade biocêntrica de ser verdadeiramente um ambiente protegido e amoroso para o Movimento Biodança.

Sigamos, pois enquanto existir a possibilidade do Encontro existirá a ABRAÇA.

ABRAÇA abraça ABRAÇA



## Seminário: Dançando com Fluidez na Pandemia

Neste seminário foram apresentadas reflexões das facilitadoras Leila Almeida (RJ), Lorena França (PE), Mônica Filizola (DF) e Solange Tonini (ES).

Abaixo vão as transcrições das apresentações destas facilitadoras:

**Leila Almeida** - Integrante da Comissão de Ética-RJ

Leila ressaltou a alegria de estar compartilhando nesse espaço virtual, que na pandemia serviu para nos aproximar. Expressou gratidão por ter esse espaço de troca. E levantou o questionamento: como ter fluidez em um momento como esse? Lembrou de um filme chamado Terra Rara, que aborda uma teoria de que o nosso planeta tem a condição ímpar de superação do caos, pois reuniu muitos acasos, catástrofes e mudanças para a vida chegar ao ponto de hoje. Segundo a teoria, as catástrofes são fundamentais para que a vida se movimente. Essa metáfora serve para refletirmos juntos. A pandemia é uma catástrofe. A Biodança é uma prática que precisa da presença, contato físico, contato, carícias. Sempre se acreditou nisso como fundamental. Então o que fazer quando isso é subtraído de nossa vida? Onde é saudável se colocar em um espaço de isolamento para sobreviver. Destacou que a vida tem muitas nuances e a possibilidade de transformar os destroços em ampliação do movimento. E a nossa reflexão é como podemos ficar maiores, mais bonitos e protetivos. E esse movimento está acontecendo. A ABRAÇA é esse lugar que encontramos para conversar sobre a nossa prática de forma mais

ampla. Sentimos falta disso, embora nós aqui no Rio de Janeiro conversamos muito.

Destacou que logo quando começou a pandemia era uma pessoa preconceituosa com o virtual, só admitindo encontro presencial. Foi preciso sair desse lugar de conforto para repensar a prática da Biodança.

**Lorena França** - Nacional-PE

Lorena destacou a importância de falar sobre a Biodança durante a pandemia, onde há um esquivo de algumas pessoas em se posicionar. Desde o início da pandemia buscou continuar com a sua caminhada, muito pela solicitação do grupo e acreditar na necessidade de dar as mãos e apoiar os participantes. No início se reuniram virtualmente não foi nem para fazer Biodança, mas saber como estava cada um. Não tinha ninguém nas ruas, parecia que estávamos em guerra. Era um medo, e até desespero para algumas pessoas. Ficou preocupada com a saúde mental das pessoas do grupo semanal, até porque tem muitas senhoras. Duas semanas depois do início da pandemia se encontraram virtualmente para conversar e resolveu colocar uma música para se confraternizar. Apesar de ser no improviso, sem muito conhecimento dos recursos tecnológicos, as pessoas sentiram necessidade de manter os encontros. A atividade foi se ampliando, até chegar às aulas on line de hoje, com todos os recursos disponíveis. Não substitui uma sessão presencial, mas por outro lado, na situação que nós nos encontramos, hoje, de reserva de contato, as aulas on line nos possibilitam realizar o que não podemos fazer no presencial.

## Seminário: Dançando com Fluidez na Pandemia

**Mônica Filizola (DF)**

Acredita que para os Facilitadores e alunos a interrupção da pandemia foi um baque. Não sabia nada de internet, mas foi muito ajudada para aprender uma nova linguagem. Se uniu a outra Facilitadora, Neuza Ribacionka, para realizar os encontros online. Na época havia muito questionamento se os eventos virtuais era Biodança ou não. Diante da pergunta do que seria, escolheu a nomenclatura de Encontros Bioafetivos, com exercícios de Biodança, mas alertando não ser a metodologia tradicional. Foi realizado inicialmente com participantes de grupos regulares, incluindo pessoas do país e do exterior. A escolha foi fazer por temas, como por exemplo, Os Compromissos Toltecas e as Cartas do Caminho Sagrado. Desafio adaptar vivência de Biodança para a internet, porque tínhamos um outro modo de pensar. Mas nesse momento foi seguir o que a dança da vida está pedindo. A experiência na internet foi muito boa, mas esse ano não sente o chamado para trabalhar na internet, pois está se sentindo saturada. Começou a fazer Biodança na natureza, no campo de futebol, mas teve que adaptar os exercícios para manter o distanciamento social.

**Vivência - Biodança: a fluidez e a beleza do Movimento Expressivo**

**Teresa Daldon (SP)**

Toda a experiência de quem vem facilitando o grupo semanal de Biodança On line, desde abril/2020, foi importante para a Vivência especial que Teresa nos proporcionou no

**Solange Tonini (ES) - Conselho Nacional-ES**

Na Biodança nós temos o vínculo com a vida. Mas como reconhecia Rolando Toro, nem todos os interesses sociais e políticos estão a favor da vida, isso se tornou gritante nas ações genocidas que levou tantos brasileiros à morte. Diante desse negacionismo, o cuidado foi entender a gravidade do problema e desacelerar para preservar a saúde física e emocional e a vida. Com a pandemia, o cuidado foi manter o grupo regular coeso e unido. Primeiro foi preciso entender o movimento do momento presente, para um novo agir. E tornar os encontros semanais, em on line. Modo inimaginável fora da crise sanitária. Esse foi um gesto de abertura para a vida, que nos impôs limite de aproximação, mas não de comunicação afetiva. As janelas do Zoom, iluminadas com os sorrisos, expressam a felicidade de celebramos o encontro humano. No primeiro dia foi um caos, as palavras se misturavam, todo mundo falava ao mesmo tempo, mas todos se entendiam pela expressão amorosa. Também foi o momento de avaliar como as pessoas lidavam com as questões tecnológicas. Uma rede de apoio logo se formou de forma colaborativa e tudo pode fluir para os encontros acontecerem.

Seminário. Mesmo na pandemia, continuou participando de grupos, não parando durante todo esse tempo. Considera que a Biodança é tão gigantesca que não era possível parar. E depois que se começa vem a percepção que esse poder é maior que qualquer distância física.