

A BIODANÇA CUIDANDO DAS EMOÇÕES DO SER, NO ENCONTRO COM SUA ESPIRITUALIDADE

Maria Aparecida Porte Ferreira

*Universidade Federal da Paraíba
Programa de Pós Graduação em Ciências das Religiões
E-mail cidaportelua@gmail.com*

Resumo:

O presente artigo objetiva analisar a biodança como prática do cuidado e a sua influência sobre as emoções. O estudo traz à tona o retrato da sociedade ante vida, segundo entende Rolando Toro, na qual os seres humanos permanecem desconectados da matriz cósmica, marcados pela ausência da afetividade, pela crise ética e pelo desrespeito à sacralidade da vida. Assim dissociados pela exigência do mundo moderno, criam para si um grande mal estar psicossocial e transtornos psicossomáticos, como também diversas patologias. A Educação Emocional aponta para uma abordagem neurofisiológica, comportamental e educativa dos estados emocionais. Neste aspecto, as emoções tem o papel fundamental estruturante para o desenvolvimento do ser, influenciando na personalidade e no comportamento, interferindo na saúde das pessoas. Partindo desses pressupostos, se faz necessários os seguintes questionamentos: A biodança como terapêutica holística do cuidado poderá favorecer o ser seu no processo de desenvolvimento emocional na busca de uma vida saudável nos aspectos: físico, mental, emocional e espiritual? De que maneira a biodança e a educação emocional, formando esse elo harmonioso nesta teia de saberes poderá contribuir efetivamente para autoconhecimento e uma melhor qualidade de vida das pessoas? Na tentativa de responder esse questionamento através da pesquisa bibliográfica, recorro a vários autores e a diversas fontes, que contribuíram com aportes nessa ciranda epistemológica do conhecimento científico, no despertar da chamada nova era, na busca de reaprender as funções originárias da vida, reconhecendo que somos seres pluridimensionais e de essência divina. É nessa perspectiva holística e planetária que discorre toda a investigação. Um novo portal de possibilidades se abre, sinalizando novos caminhos para encontrar o equilíbrio e a harmonia.

Palavras-chave: Biodança e Saúde, Educação Emocional, Espiritualidade, Holístico.

Maria Aparecida Porte Ferreira

*Universidade Federal da Paraíba
Programa de Pós Graduação em Ciências das Religiões
E-mail cidaportelua@gmail.com*

Introdução

“A desconexão dos seres humanos da matriz cósmica da vida tem gerado, através da história, formas culturais destrutivas. As dissociações corpo-alma e homem e natureza vão conduzi-los à profunda crise que vivemos. Quando tomamos consciência do que significa o “milagre da vida” que nos anima, se revela um sentido absoluto de valorização da existência.” (Toro, 2008, p. 19).

À margem dessa sociedade ante vida na qual os seres humanos permanecem desconectados da matriz cósmica, marcados pela ausência da afetividade, pela crise ética e pelo desrespeito à sacralidade da vida. Assim dissociados pela exigência do mundo moderno, criam para si um grande mal estar psicossocial e transtornos psicossomáticos, como também diversas patologias. O sagrado não se dá num espaço ritual, o sagrado se dá em qualquer circunstância em que a vida se faz presente, todos os atos da vida cotidiana são sagrados.

Inspirado por Otto e Eliade, Toro busca trazer uma concepção que vai além do que consideramos sagrado com relação ao ser, a vida é considerada para (Toro, 2008, p. 26), como sagrada, assim, estamos submetidos a uma patologia das civilizações que tem separado os atos do sagrado dos atos profanos. É nesse sentido que a biodança surge como um sistema de integração humana, de renovação orgânica, de reeducação afetiva, de reaprendizagem das funções originais da vida para acender novas possibilidades vida saudável. Dessa forma, as emoções e os sentimentos são os protagonistas principais de todo o trabalho terapêutico da biodança. O autor, considera as emoções como uma resposta psicofísica de profundo envolvimento corporal representado pelos impulsos internos à ação.

Nas palavras de Toro

As emoções têm uma orientação centrífuga e uma acentuada expressividade (por exemplo: alegria, raiva, medo); têm uma forte influência sobre o sistema neurovegetativo. Emoções violentas de raiva ou medo, repetidas com frequência, induzem transtornos psicossomáticos; emoções que não se expressam acumulam-se nos órgãos. (TORO, 2005, p.32).



Desta forma, a biodança como uma epistemologia baseada na vivência pode conduzir não apenas só a uma consciência essencial da realidade, mas, também, à sabedoria, que consiste na relação com o mundo, na integração do ser com o cosmo e sobretudo o acesso extremamente profundo à consciência de si mesmo e do mundo por meio de vivências integradoras que favoreça o equilíbrio emocional e uma elevação do grau de saúde e vitalidade.

As emoções tem sido um tema de muitas pesquisas ao longo dos últimos anos, e o seu estudo vem se tornando importante devido à necessidade cada vez maior de compreender e controlar as atuais patologias associadas ao aspecto emocional. A psicologia aponta que o ser humano traz ao nascer algumas emoções básicas como o medo, a tristeza, a raiva e a alegria. Todas elas têm uma função importante em nossas vidas, principalmente no que diz respeito à sobrevivência da espécie.

Gonsalves (2015, p.12) esclarece que os estudos desenvolvidos no campo das neurociências apontam que as “emoções” estão ligadas na base de todo mecanismo de decisões e ações humanas, isto significa que somos movidos por ela o tempo todo. Assim, pesquisas científicas mostram que tanto as alterações a nível orgânicos, como também os elementos que apresentam aspectos cultural influenciam nos processos emocionais. É nesse sentido para a autora que a educação emocional surge como relevante.

Bisquera define as emoções como:

Um processo educativo cotidiano e permanente que pretende potencializar o desenvolvimento emocional como complemento indispensável para o desenvolvimento cognitivo, assim constituindo elementos indispensáveis para o desenvolvimento da personalidade integral. Para tanto, propõe o desenvolvimento de conhecimentos e habilidades sobre as emoções com objetivo de capacitar o indivíduo para melhor lidar com os desafios que se colocam na sua vida cotidiana. Tudo isso para aumentar o bem estar pessoal e social. (Bisquera 2000, p. 243, tradução nossa).

Diante desse contexto, partimos da tão conhecida nova era para uma direção mais holística e planetária, nesse artigo apresento o sistema biodança como proposta terapêutica do cuidado fazendo

um link com a educação emocional na intenção de contribuir para uma melhor qualidade de vida do ser. Portanto, pretende-se analisar a biodança como prática do cuidado e a sua influência sobre as emoções na busca da espiritualidade. Através da revisão bibliográfica propõem-se desenvolver o estudo, partindo da referida indagação: De que forma a biodança como terapêutica holística do cuidado poderá favorecer o ser no seu processo de desenvolvimento emocional na busca de uma vida saudável nos aspectos: físico, mental, emocional e espiritual? De que maneira a biodança e a educação emocional, formando esse elo harmonioso nesta teia de saberes poderão contribuir efetivamente para autoconhecimento e uma melhor qualidade de vida das pessoas? A partir dessas questões que discorre toda a investigação, provocando o leitor a novas descobertas e possibilidades no despertar da chamada nova era, na busca de reaprender as funções originárias da vida, como seres pluridimensionais de essência divina.

A biodança como terapêutica do cuidado no orbe das emoções

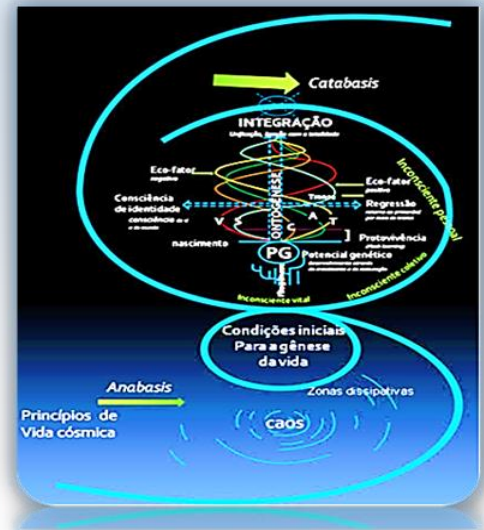
A dança surge das profundezas do ser humano: “*é um movimento de vida, de intimidade; é impulso de união à espécie.*” Toro (2002, p. 13). A origem etimológico do termo biodança vem do espanhol biodanza, neologismo do grego bio (vida) com o espanhol danza (dança) - "dança da vida", também conhecida anteriormente como psicodança. O Sistema Biodança foi criado, na década de 60, pelo antropólogo, biólogo, psicólogo e poeta chileno Rolando Toro Arañeda.

A biodança está ancorada no “Princípio Biocêntrico”, na qual dar-se-á a constituição e intuição do universo organizado em função da vida e consiste em uma proposta de reformulação de nossos valores culturais que toma como referencial o respeito pela vida” Toro (2005). Os biólogos Maturana e Varela trazem a contribuição que consiste a “capacidade dos seres vivos de gerarem-se a si mesmos”, assim foi denominada por Humberto Maturana de Autopoiese. Ou seja, os organismos vivos possuem a capacidade de “parir-se a si mesmos”.

A auto-organização dos seres vivos revela uma autonomia em que as células parecem “saber” como deslocar-se no tempo e no espaço para gerar os diversos órgãos e realizar as funções vitais. Considerando este princípio à base de todo o trabalho desenvolvido por Toro “a evolução do cosmo”, ele desenvolveu uma metodologia a partir da sua vivência e experiência ao logo da vida e observação em grupo, estruturou seu método teórico – método lógico a partir do Modelo Teórico da Biodança, no qual para ele o ser humano é como parte de um sistema mais complexo e completo.

MODELO TEÓRICO DA BIODANÇA – ROLANDO TORO

Eixos: Um horizontal, onde encontra-se a identidade e o transe, que mostram a totalidade da experiência humana, com cinco linhas diferentes e complementares de expressão de potenciais: vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência. O desenvolvimento evolutivo se realiza à medida que os potenciais genéticos encontram oportunidade de se expressar na existência. Em torno dos eixos está a representação dos quatro aspectos do inconsciente: *o inconsciente pessoal*, proposto por Freud; *o inconsciente coletivo*, proposto por Jung; *o inconsciente vital* e *o inconsciente numinoso* propostos por Toro. Na base estão os potenciais genéticos, que são a fundação do desenvolvimento em cada ser vivo. Modelo Teórico V, S, C, A e T representam, respectivamente: *vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência*, conforme a imagem apresentada.



Quadro 1- Fonte: Imagem captada: <http://biodanzabhgp.blogspot.com.br/p/biodanza.html> em agosto – 2017

Os eco-fatores são importantes implicadores no desenvolvimento das linhas de vivência, através dos impulsos de origem genética são organizadas as funções orgânicas, que atuam no desempenho e decisões em relação ao meio. As linhas de vivências se relacionam entre si e formam conexões: vitalidade, transcendência sexualidade criatividade afetividade. Conforme Toro (2005) as linhas de vivência estão relacionadas com os instintos e as emoções.

LINHAS DE VIVÊNCIA

- 1-Linha da Vitalidade - instinto de conservação, homeostase e regulação intra orgânica. Manifesta-se no humor endógeno.
- 2-Linha da Sexualidade - instinto sexual, reprodução e fluxo genético. Desejo e prazer.
- 3-Linha da Criatividade - impulso de estabelecer novas relações com o mundo. Expressividade e exaltação criativa.
- 4-Linha da Afetividade - fundo biológico de coesão à espécie. Amor, amizade, altruísmo e compaixão.
- 5-Linha da Transcendência- vinculação com a totalidade cósmica. Expansão da consciência; êxtase e consciência ética.

Quadro-2 Fonte: Adaptação - Linhas de Vivência (Toro /2005)

A transcendência como uma linha de vivência da biodança que tem como finalidade superar a força do *Ego* e ir “mais além” da auto percepção, para identificar-se com a unidade da natureza e com a essência das pessoas, transcender é superar limites. “Se as religiões, as ideologias políticas e as distintas formas de psicoterapia trabalham em torno às patologias do *Ego*, sobre uma imagem

antropocêntrica miserável, a biodança trabalha com grandes funções de saúde, em uma dimensão transcendente, de permanente reverência pela vida” (TORO, 2002, p. 15). Ou seja, quem não pode abandonar a consciência de si mesmo, não tem a possibilidade de ingressar na experiência transcendente.

Nesses termos, é interessante destacar o termo “espiritualidade”, nos vem à mente a palavra “espírito” que significa "respiração" ou "sopro", mas também pode estar se referindo a "coragem", "vigor" que vem do latim *spiritus*, em grego temos “*pneúma*” sendo o significado mais antigo. A palavra espírito apresenta significados e conotações diferentes, a maioria deles relativos a uma substância não-corpórea em contraste com o corpo material. A palavra espírito é muitas vezes usada metafisicamente para se referir à consciência ou personalidade. Mas, para compreendermos melhor essa dimensão é preciso mergulhar na construção de um modelo de constituição do ser.

Nesse sentido, (Possebon, 2016, p. 115) esclarece que “o homem *ánthropos*, seria um ser pluridimensional, formados por diversos corpos ou envoltórios: o físico (*soma*), o vital (*pneúma*), o emocional (*thymós*) e o mental (*noûs*). Os corpos abrigam a essência, considerada alma (*psykhé*), portanto esses sistemas modernos pluridimensionais têm como base o sistema grego arcaico, atualmente enriquecido pela filosofia oriental. A concepção de espiritualidade trazida por esse autor se refere como a busca pela *psykhé*, caminho esse que passa pela a harmonia dos corpos. O estado de desarmonia neste contexto é a doença e a saúde é o estado de equilíbrio.

Na concepção trazida por Possebon, é interessando destacar que abre novos caminhos para a nossa autorreflexão, enquanto seres pluridimensionais nessa temporalidade. Encontrar o ponto de equilíbrio e a harmonia de nossos corpos envoltórios nesta dimensão quântica do ser, considera-se nesses termos um grande desafio amoroso com nós mesmos. Nessa perspectiva, a proposta da reeducação afetiva da biodança traz à descoberta individual de si mesmo, do seu próprio ritmo e movimento no mundo, assegurando-lhe um novo olhar, uma mudança de estilo de vida que garanta mais qualidade de vida. É através da formação de vínculos, trabalhando o desenvolvimento de uma consciência reflexiva e afetiva dos sujeitos que será possível alcançar a totalidade e integração.

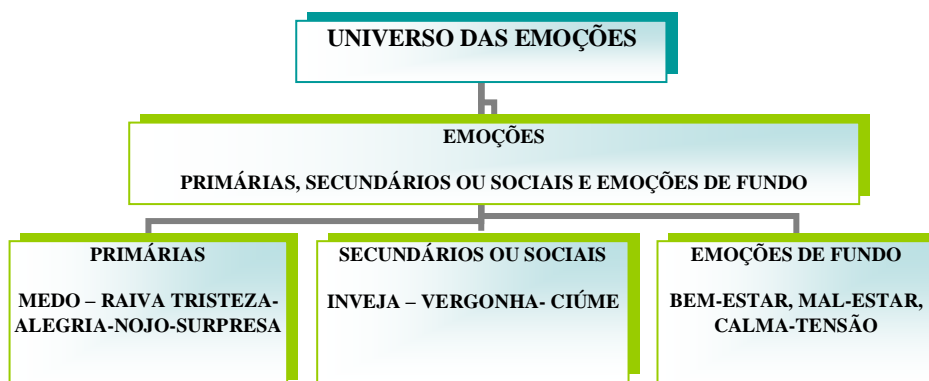
As emoções fazem parte do cotidiano dos seres humanos, estando atentos às emoções dos outros, cultivam passatempos que manipulam as suas próprias emoções, e governam as suas vidas, em grande parte, pela procura de uma emoção, a felicidade, e pelo evitar das emoções

desagradáveis. Damásio (2000) os finais do séc. XIX, Charles Darwin, William James e Sigmund Freud escreveram profusamente sobre vários aspetos da emoção e deram-lhe um lugar privilegiado no discurso científico. Porém, durante o séc. XX e até muito recentemente, tanto as neurociências como as ciências cognitivas comportaram-se de forma pouco amigável com as emoções.

Para Damásio (2000) existem então três fases num contínuo: estado de emoção (desencadeado e executado maioritariamente de forma não consciente), estado do sentimento (que pode ser representado de forma não consciente) e por fim o estado do sentimento tornado consciente, isto é, conhecido pelo organismo que experimenta tanto a emoção como o sentimento. As emoções existem prioritariamente para garantir a nossa sobrevivência. A eficácia da emoção deriva justamente de ela estar fora do nosso controle. O ser humano possui uma essência científica e afetiva, o autor considera que há uma interação corpo-mente-emoção.

As emoções têm repercussões em toda a estrutura física - no sistema endócrino, nos aparelhos digestivo, cardiovascular e musculoesquelético, no sistema nervoso, nos órgãos sexuais, na cadeia genética, no genoma, pois, direta ou indiretamente, todo o corpo humano está sujeito aos afetos. O que ouvimos, o que pensamos, o que sentimos, as pessoas, os objetos, enfim, tudo e todos ao nosso redor produzem uma forma de afetividade. Por outro lado, quem sente profundamente, como é o caso dos artistas, dos místicos, dos alternativos, muitas vezes até prescinde do raciocínio lógico.

Foram definidos seis tipos de emoções ditas primárias ou universais: alegria, tristeza, medo, cólera (raiva), aversão e surpresa. Outros comportamentos foram sendo chamados de emoções secundárias ou sociais: a vergonha, o ciúme, a culpa e o orgulho. Para além destes, existem ainda as emoções de fundo: Bem-estar, Mal-estar, Calma, Tensão. Alguns tipos de emoções:



Quadro 3 - Fonte: adaptação nossa (Damásio/2013)



Damásio (2000) aponta que a emoção consiste numa variação psíquica e física, desencadeada por um estímulo, subjetivamente experimentada e automática e que coloca num estado de resposta ao estímulo, ou seja, as emoções são um meio natural de avaliar o ambiente que nos rodeia e de reagir de forma adaptativa. Com relação a emoções e sentimentos, verifica-se que muitas vezes, uma confusão conceitual entre sentimentos e emoções, pois são dois processos que se relacionam, no entanto são diferentes entre si, e são usados de certa forma como se fosse o mesmo conceito. As emoções são classificadas pelo o autor da seguinte forma:

CLASSIFICAÇÃO DAS EMOÇÕES

Primárias: As primárias são inatas, evolutivas e partilhadas por todos, (adaptativas ou desadaptativas). Emoções Primárias Adaptativas: raiva, tristeza e medo. Tais emoções possuem uma relação com a sobrevivência e ao bem-estar psicológico. São aquelas rápidas quando aparecem e mais velozes ainda quando partem. As Emoções Primárias Desadaptativas, são as emoções das quais as pessoas lamentam tê-las expressado de maneira tão intensa ou equivocada e frequentemente se arrependem Ballone (2005).

Secundárias: São sociais e resultam da aprendizagem. As emoções secundárias são aquelas que, ao atingirem a amígdala e produzirem uma emoção, sofrem a influência e o possível domínio do córtex cerebral, mudando sua natureza primária. Neste sentido, estas emoções tornam-se respostas (intelectualizadas) às emoções primárias Abreu (2005). Tornam-se então uma categoria de emoções usadas pelo indivíduo para se proteger das primárias que muitas vezes são vergonhosas, ameaçadoras, embaraçosas ou dolorosas por natureza.

Quadro 4 - Fonte: adaptação nossa (Damásio/2013)

O rótulo de emoção tem sido ainda aplicado a impulsos, motivações e estados de dor e de prazer. A indução de alegria, nos estudos efetuados por resposta à identificação de expressões faciais de felicidade, à visualização de imagens agradáveis e/ou à indução de recordações de felicidade, prazer sexual e estimulação competitiva bem-sucedida, provocou a ativação dos gânglios basais que por sua vez recebem uma rica inervação de neurônios.

Para o autor, o que distingue essencialmente sentimento de emoção é: enquanto a primeira é orientada para o interior, o segundo é eminentemente exterior; ou seja, o indivíduo experimenta a emoção, da qual surge um “efeito” interno, o sentimento. Os sentimentos são gerados por emoções e sentir emoções significa ter sentimentos. Na relação emoção/ sentimento, Damásio diz ainda que apesar de alguns sentimentos estarem relacionados com as emoções, existem muitas que não estão, ou seja, todas as emoções originam sentimentos, se estivermos atentos, mas nem todos os sentimentos provêm de emoções.

As emoções são respostas neurológicas e fisiológicas a estímulos (externos e internos), coordenados pelo próprio pensamento que envolve as estruturas do sistema límbico. Darwin (2009)

considera que as expressões de emoções são um universal humano, assim como assinala certas similaridades entre a expressão emocional no homem e em outros mamíferos. O comportamento expressivo humano é, do mesmo modo que sua anatomia e fisiologia, fruto da evolução. As teorias cognitivistas afirmam que os processos cognitivos, como as percepções, recordações e aprendizagens, são fundamentais para se perceberem as emoções.

Metodologia

Este estudo constitui-se de uma revisão bibliográfica através de consulta a livros, periódicos, artigos científicos, apostilas, monografias, dissertações, teses e pesquisas na internet. A pesquisa possui caráter qualitativa e explicativa. Para coleta dos dados foram feitas leituras de diversos autores e diversas fontes de pesquisa. A natureza qualitativa é caracterizada por Minayo (2010, p. 31) como sendo, um tipo de investigação que se aprofunda no mundo dos significados das ações e relações humanas. Esta abordagem “incorpora as questões do significado e da intencionalidade como inerentes aos atos, às relações, e às estruturas sociais, sendo essas últimas tomadas tanto no seu advento quanto na sua transformação, como construções humanas significativas”.

Para Lakatos e Marconi (2011) a pesquisa explicativa registra fatos, analisa-os, interpreta-os e identifica suas causas. Essa prática visa ampliar generalizações, definir leis mais amplas, estruturar e definir modelos teóricos, relacionar hipóteses em uma visão mais unitária do universo ou âmbito produtivo em geral e gerar hipóteses ou ideias por força de dedução lógica. Conforme Cervo e Bervian (1996, p. 48), diz que “a pesquisa bibliográfica procura explicar um problema, a partir de referências teóricas publicadas em documentos”. Para os autores, este tipo de pesquisa “busca reconhecer e analisar as contribuições culturais ou científicas dos passados existentes sobre determinado assunto, tema ou problema”. Também se destaca que é pesquisa bibliográfica com caráter qualitativo, que é um tipo de pesquisa que não se preocupa em apresentar resultados através de números e estatísticas.

Segundo Trivinõs (1987), ela tem um ambiente natural como fonte de dados, é descritiva e os pesquisadores preocupam-se com o processo e não simplesmente com o produto.

Resultados e Discussão

Nas diversas fontes examinadas da biodança, (artigos, Monografias, dissertações, teses entre outras), em síntese constatou-se que os efeitos produzidos pela biodança repercutem de forma positiva para os participantes em diversos grupos onde são realizadas as sessões de biodança. Desse modo, elevando a resistência aos transtornos de ordem emocional, afetivo e até mesmo a cura e a prevenção de certas patologias. A integração das linhas de vivência promovem benefícios aos que praticam a biodança, alguns das fontes captadas deram ênfase neste caso a linha da *vitalidade* e *afetividade* para à saúde. A *vitalidade* se caracteriza, em termos gerais, por desenvolver um bom nível de saúde e harmonia orgânica. Do ponto de vista existencial, sua característica principal é possuir fortes motivações para viver e possuir energia disponível para a ação - ímpeto vital. Sentimentos de alegria interior, entusiasmo, plenitude existencial de uma pessoa vital. A vitalidade está vinculada ao humor endógeno.

A metodologia desenvolvida na vivência de biodança é realizada de forma gradual e progressiva, respeitando o limite de cada participante no grupo, seja corporal ou emocional. Nos aspectos psicológicos, as carícias diminuem a repressão sexual e as tendências ao autoritarismo (W. Reich, 1995 in Toro 2007). Com o estímulo, a carícia e a afetividade, que são trabalhadas nas vivências, as pessoas recuperam o senso gregário que vai sendo abandonado por conta das atribuições diárias, despertando a necessidade de estar em contado afetivo e amoroso com o outro.

A qualidade da vida não provém do êxito social ou econômico, mas sim dos vínculos profundos de conexão com a vida. A vitalidade relaciona-se àquilo que nos impulsiona para a vida, é a nossa própria energia vital. Está ligada ao movimento, mas ao mesmo tempo, define a nossa capacidade de um equilíbrio saudável entre a atividade e o descanso. A palavra-chave é auto regulação. (Coletânea de textos e apostilas da Biodança). A Biodança está estruturada através do Modelo Teórico e embasada pelo Princípio Biocêntrico, uma abordagem que aponta a vivência como um recurso terapêutico para cuidar das emoções e promover um condição de vida saudável.

Conclusões

As emoções tem sido um tema de muitas pesquisas ao longo dos últimos anos, e o seu estudo vem se tornando importante devido à necessidade cada vez maior a necessidade de compreender e controlar as atuais patologias associadas ao aspecto emocional. Por ser um tema presente e marcante na vida humana, esse assunto sofreu um grande avanço nos últimos anos e seu estudo



constitui um domínio particularmente interessante nas diversas áreas do conhecimento. A psicologia diz que o ser humano traz ao nascer algumas emoções básicas como o medo, a tristeza, a raiva e a alegria. Todas elas têm uma função importante em nossas vidas, principalmente no que diz respeito à sobrevivência da espécie. Nesses termos, considerando a necessidade de aprender a lidar com a própria emoção para que se tenha uma melhor qualidade de vida (Educação Emocional).

Compreendendo-se que através do arcabouço teórico-metodológico desta pesquisa, podemos contribuir de forma significativa para o conhecimentos científico. Tendo como base o Modelo Teórico do Sistema Biodança, proposto por Rolando Toro, o corpo inteiro percebe uma verdade inteira que foi vivenciada por ele, o corpo não é o templo da alma, o corpo é a alma. O espírito e matéria são a mesma coisa, são energias cósmicas que estão transformando.

A biodança como proposta de reeducação afetiva para um novo estilo de viver, que propicia o desenvolvimento do autocuidado, da percepção, buscando o equilíbrio e harmonia do ser pluridimensional em todas as suas dimensões, “manifestadas das forças universais e espirituais de superabundância colocada em movimento para gerar o novo” Toro (2008). Elementos potencializadores fundamentais para uma vida saudável e de mais qualidade.

A partir do momento que e retomado o contato afetivo, o ser humano desperta todo seu potencial curativo e regenerador. Uma da características essencial da vida é a auto regulação. A biodança que apresenta uma metodologia capaz de facilitar processos de bem estar, autoconhecimento do ser pluridimensional. Pretende-se, com essa pesquisa, convidar o leitor a bailar nesta ciranda prazerosa do conhecimento científico, neste novo portal de possibilidades que se abre na busca para encontrar o equilíbrio e harmonia.

Referências

BALLONE, G. J. Sentimentos e Emoções CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino. Metodologia Científica. 4. ed. São Paulo.

DAMÁSIO, António, O mistério da consciência: do corpo e das emoções do conhecimento de si. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

_____, Em busca de Espinosa: prazer e dor na consciência dos sentimentos. São Paulo: Campina das Letras, 2013.

DARWIN, Charles. A expressão das emoções no homem e nos animais. São Paulo: Companhia das Letras, 2009.

ELIADE, Mircea. O sagrado e o profano / Mircea Eliade; [tradução Rogério Fernandes]. – São Paulo: Martins Fontes, 1992. – (Tópicos).

GONSALVES, Elisa Pereira. Educação e emoções. Campinas, SP: Editora Alínea, 2015.

POSSEBON, Elisa Gonsalves Pereira. O universo das emoções: uma introdução. João Pessoa: Libellus, 2017.

MAKRON Books, 1996. FERREIRA, José Hamilton – De Corpo e Alma. Relações entre a Psicologia Analítica de Jung e o Sistema de Biodança. Editora Olavobrás, 1997.

MATURANA, H; VARELA, F: Autopoiése e cognizione. Veneza: Marsílio, 1985.

MINAYO, M. C. S. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 12ª ed. São Paulo: Hucitec, 2010.

OLIVEIRA, Sílvio L. Tratado de Metodologia Científica: projetos de pesquisas, TGI, TCC, monografias, dissertações e teses. Revisão Maria Aparecida Bessana, São Paulo: Pioneira, 2002.

POSSEBON, Fabrício. Espiritualidade e saúde: a experiência grega arcaica. Cultura e Comunidade, Belo Horizonte, Brasil. V.11N.20, p ,115-128, 2016.

REICH, Wilhelm. A Função do Orgasmo. São Paulo: Brasiliense, 1994.

TRIVINÕS, Augusto Nivaldo Silva. Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1987.

TORO, Biodanza. São Paulo, Olavobrás, 2002.

_____. Definição e Modelo Teórico. Apostila do curso de formação de facilitador docente de Biodanza, 2007/2010.

_____. Aspectos Psicológicos da Biodança. João Pessoa - PB. 2008.

_____. Potenciais Genéticos: Afetividade, Criatividade, Transcendência, Sexualidade e Vitalidade. João Pessoa - PB. 2008.

Sites Pesquisados:

<http://biodanzabhgp.blogspot.com.br/p/biodanza.html> Pesquisa realizada em agosto de 2017.

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Esp%C3%ADrito> Pesquisa realizada em agosto de 2017.