



MEIO:TV MAIS

TIRAGEM: 115.000

PERIODICIDADE: MENSAL

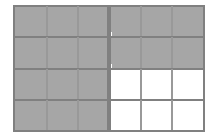
SUPLEMENTO:

RUBRICA: PRIVADO

DATA: JUNHO DE 2015

CORES P&B

PÁGINA 70/71



PRESS MONITORING

70 [PRIVADO]

A DANÇA DA VIDA



FOMOS EXPERIMENTAR UMA MODALIDADE CADA VEZ COM MAIS SUCESSO. NA BODANZA O QUE INTERESSA É APRENDER. A VIVER

por Carla Novo

P é de chumbo? Descoordenada? Esqueça! A biodanza não é (só) técnica ou estética. É relembrar o que somos na totalidade. Já se desafiou a dançar uma cor? Um pensamento? Uma emoção? A biodanza assenta na arte, psicologia, biologia, fisiologia e antropologia. Integra e integra-nos, ao ponto de descobrirmos o que Osho queria dizer quando afirmou: «Esqueça-se do dançarino, o centro do ego, e torne-se a dança. Dance ao ponto de se esquecer de que está a dançar e comece a sentir que é a dança.» Dizem-nos que em cada aula de biodanza viajamos ao centro de nós próprias, voltamos para dentro para depois nos voltarmos para fora. Ana, 38 anos, praticante de biodanza, conta: «Experimentei uma aula por curiosidade e nunca mais deixei de ir, senti-me muito bem. Na biodanza trabalhamos emoções em movimento, de acordo com o nosso ritmo. Tanto abraçamos homens como mulheres, gordos, magros, feios, bonitos, há uma libertação, transcendem-se os muros do ego. As aulas trouxeram-me uma enorme transformação pessoal. Trabalhei muito a humildade e a postura, abandonei preconceitos. Tornei-me mais humilde, caminho na rua de forma diferente, conversei com as pessoas olhando-as de frente e sinto-me à vontade em qualquer ambiente, em qualquer situação.»

«AS AULAS TROUXERAM-ME UMA ENORME TRANSFORMAÇÃO PESSOAL. TRABALHEI MUITO A HUMILDADE E A POSTURA, ABANDONEI PRECONCEITOS»

E SE UM DESCONHECIDO A GUIASSE?

Já pensou em dançar a confiança? Experimente fazê-lo com um desconhecido, lado a lado, fique de olhos fechados, dê-lhe a mão e deixe-o conduzi-la por uma sala repleta de pares que fazem o mesmo. Depois verá o que sente... O mais provável é redescobrir o que significa «entregar-se sem mais nada». Este é apenas um dos temas que pode trabalhar, cada aula foca-se numa vertente. Mas começam sempre com o ritual da roda, em que todos os participantes estão de mãos dadas. Lembra-se da sua criança interior – aquela que dava gargalhadas vindas do



fundo do estômago? Ela vai reaparecer. Sílvia, 35 anos, não tem dúvidas sobre a importância da biodanza na sua vida: «Tenho uma vida antes e depois da biodanza. A consciência física foi uma descoberta para mim, a noção de que tenho um corpo que tem de ser bem tratado, alimentado e cuidado talvez tenha sido

o mais transformador. Passei a olhar para mim de modo diferente. O feedback dos colegas é fundamental para aceitarmos a ideia de que não somos apenas o que achamos de nós próprios. Sempre fui muito mental, esquecia-me do meu lado físico. Na biodanza, gosto de trabalhar a criatividade, a afectividade, a sensualidade, a transcendência e a vitalidade. Valeu a pena ter arriscado na biodanza, nada melhor do que experimentar...»

OS FACTOS

O que é, para que serve, a quem se destina?

ROLANDO TORO, UM ANTROPÓLOGO E PSICÓLOGO CHILENO, APLICOU PELA PRIMEIRA VEZ A BIODANZA, NOS ANOS 70. OS RESULTADOS FORAM MUITO POSITIVOS

Após ser criada no Chile, a biodanza foi minando o resto do mundo. Cristiano Martins é facilitador - assim se chamam os instrutores - de biodanza e explica: «A biodanza actua sobre a auto-regulação do organismo, promovendo a regeneração celular, diminui os níveis de stress e estimula a resiliência. A nível emocional, resgata a unidade perdida entre a pessoa e a espécie humana, entre nós e o cosmos, estimula o viver no agora e a empatia, estabelece vínculos e a desliga-nos de relações tóxicas. Todas as pessoas podem praticar biodanza, não existem contra indicações. Tenho "alunos" de todas as idades e profissões variadas. É um local em que podemos simplesmente ser mais humanos, onde a originalidade é aceite e onde ganhamos alicerces para a felicidade.»

ONDE FAZER

A menina dança?

NÃO PRECISA DE SABER DANÇAR, APENAS DE ESTAR ABERTA A UM NOVO MUNDO

Biodanza

Instrutor Cristiano Martins
Instituto Macrobiótico de Portugal
R. da Anchieta, 5, 1.ª Dt., Lisboa.
Tel. 91 830 98 95.



Use o Voucher Happy Time e usufrua, até ao fim de Junho, de 50 por cento de desconto na mensalidade das aulas de biodanza (preço de tabela €50,00). Um Voucher por pessoa.

COOL TRAIN

ão bom quanto a viagem, só mesmo o preço.

LISBOA - COVILHÃ
por apenas

13€*

Jovens
25% DESCONTO

* Preço para viagem de ida em Intercidades, 2.ª Classe. Válido para jovens até 25 anos (inclusive) mediante apresentação de documento oficial de identificação comprovativo da idade.

Info & vendas cp.pt 707 210 220

HÁ COMBOIOS PARA TODO. HÁ COMBOIOS PARA TODOS

CP COMBOIOS DE PORTUGAL

Alfa Pendular | Intercidades
cp.pt | f Cool_train CP