

Biodança atividade do encontro de idosos

Categoria: Desenvolvimento Social

Data de Publicação: 17 de abril de 2018

Na tarde do dia 12 de abril, aconteceu no espaço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos, mais um encontro do Grupo Motivos para Sorrir, com as equipes do CRAS e CREAS, onde foi desenvolvida uma atividade diferenciada, através da Biodança. A prática de biodança, ou dança da vida, tem por objetivo estimular a comunicação das pessoas com o próprio corpo e com as outras pessoas. Vai assim, além do conceito de movimentar-se e trabalha a evolução do indivíduo, desenvolvendo o seu lado emocional, além do aspecto físico. Serve como pausa no seu cotidiano e como momento para respirar e desligar-se da ansiedade do dia-a-dia, voltando o olhar para o próprio corpo, mente e emoção. Esta prática está dividida em cinco linhas de vivência e expressa-se na:

- Vitalidade: é a base da identidade. Liga-se ao instinto de conservação, à vontade de viver, à coragem de realizar coisas, à saúde em geral.
- Sexualidade: preservação da espécie; capacidade de sentir prazer em viver, em ter contacto e comunicar com vontades e desejos.
- Criatividade: liga-se à auto-expressão da singularidade de cada pessoa como um ser único, com uma forma própria de pensar, agir, sentir e relacionar-se de maneira livre e autônoma.
- Afetividade: capacidade de amar a vida, a natureza, a si, as pessoas

Com toques que inspiram a capacidade de confiar, abandonar-se, proteger, cuidar, solidarizar-se

- Transcendência: sentido místico de ligação com o todo; a capacidade de sentir-se único e, ao mesmo tempo, parte de algo maior

sentir-se dentro do universo e tê-lo dentro de si. Abrandando as tensões guardadas no corpo, a prática tem a intenção de expressar essas energias em busca da qualidade de vida, da saúde do corpo e da mente por meio de exercícios relaxantes. Cada vez mais, temos necessidade de relaxar e sentirmo-nos bem. A biodança tem uma dinâmica crescente e não tem restrições. Contudo, é importante que as pessoas que tenham restrições corporais sejam acompanhadas por um médico, mas quando bem ministrada, torna-se algo saudável, até mesmo para idosos e crianças.