



## Biodanza

Os alunos da Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe das turmas do 2º A e 4º B tiveram a oportunidade de participar numa aula de Biodanza facilitada pela facilitadora Énia Jardim, certificada pela Fundação Internacional da Biodanza.

A Biodanza, ou dança da vida, tem por objetivo estimular a comunicação das pessoas com o próprio corpo e com as outras pessoas, mas também permitir uma fuga à rotina quotidiana, de forma divertida e equilibrada. Os alunos simplesmente se entregaram à experiência, testemunhando os seus benefícios.

A prática de biodanza vai assim além do conceito de movimentar-se e trabalha a evolução do indivíduo, desenvolvendo o seu lado emocional, além do aspeto físico. Serve como pausa no seu quotidiano e como momento para respirar e desligar-se da ansiedade do dia-a-dia, voltando o olhar para o próprio corpo, mente e emoção.

De acordo com os especialistas, 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.
- **Criatividade:** liga-se à autoexpressão da singularidade de cada pessoa como um ser único, com uma forma própria de pensar, agir, sentir e relacionar-se de maneira livre e autónoma.
- **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 biodanza 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.**









