

Fundamentos

O desenvolvimento sustentável assenta em 3 pilares: **economia, sociedade e ambiente**. Normalmente associa-se sustentabilidade apenas ao meio ambiente, o que é errado. É fundamental uma economia bem desenvolvida, uma sociedade informada e participativa, e um meio ambiente preservado para que haja desenvolvimento e desta forma, em conjunto, permitir a sua sustentabilidade.

O envolvimento da sociedade é a engrenagem principal para um desenvolvimento sustentável. **Sem participação e acção das pessoas, com senso de sociedade, não pode haver desenvolvimento.**

A escolha do método

Actuar sobre a parte sã

As psicoterapias tradicionais desenvolveram-se a partir do interesse nos sintomas. Tentam descrever e analisar a parte enferma. Uma abordagem séria a esta “enfermidade da civilização” seria a cura pela estimulação das suas fontes de saúde.

Se é possível fazer crescer a parte luminosa e saudável de um enfermo, a parte escura (os sintomas) tende a desaparecer.

Uma visão integral do homem

Qualquer enfermidade, de uma dor de cabeça a um neoplasma, provém de um desequilíbrio da totalidade do organismo. Pensar a enfermidade como um transtorno de um órgão ou sistema isolado representa o erro mais dramático da medicina. Esse modo de pensar dissociativo implica que o homem é uma soma ou conjunto de peças isoladas e não **um sistema de circuitos funcionais em que o processo vital é uma complexidade muito maior que a soma das funções**. A anatomia tradicional, com todas as suas descobertas positivas, atomizou a imagem do homem, classificou-a e projectou-a sobre um cadáver; não compreendeu o homem vivo dentro de seu ambiente e em relação com os outros. Dessa visão provém muita da violência nos nossos dias.

Pensamos numa **medicina ecológica**: o organismo humano, instalado no mundo, em inter-relação com seus semelhantes, está sujeito a extraordinárias mudanças. A imagem do homem nas ciências humanas contemporâneas abarca sua totalidade. Esta imagem integral permite evidenciar circuitos de retro-alimentação muito subtis que jamais poderiam visualizar-se através de um modelo atomizado.

Existem nos seres vivos diversos sistemas de regulação inter-orgânica que asseguram o funcionamento do organismo como unidade auto-reguladora.

O Sistema Nervoso, o Sistema Endócrino e o Sistema Imunológico funcionam em perfeita coerência. Qualquer mudança emocional influi sobre os três sistemas. Esta unidade deve ser concebida ecologicamente. O ambiente influi profundamente nas respostas fisiológicas. O organismo humano é um holograma vivo.

As enfermidades psicossomáticas têm sua origem nos conflitos emocionais e no Stress Crónico. Vitor Von Weizsacker descobriu o caminho que vai “da emoção à lesão”. Isto significa que **certas emoções originam lesões orgânicas**.

Arthur Jores descreveu 1.500 “Enfermidades de Civilização” causadas pelos nossos estilos de vida e pelos nossos conflitos.

Este panorama, breve e incompleto, permite-nos compreender até que ponto o processo de civilização parece seguir em paralelo com o de aniquilação da vida.

Propomos uma acção terapêutica, estimulando a parte sã, isto é, as funções de integração:

- *induzir novas formas de comunicação*
- *estimular a expressão da identidade,*
- *realizar uma reeducação afectiva,*
- *integrar a unidade orgânica*
- *induzir processos de percepção ampliada e consciência ética.*

A proposta da Biodanza® é actuar através de exercícios específicos que deflagram emoções integrativas para favorecer a **auto-regulação orgânica**.

Biodanza® é um sistema que abarca a totalidade da vida humana e possui um modelo teórico de grande coerência.^[1]

Do ponto de vista **psicológico**, Biodanza® é uma técnica ansiolítica, quer dizer, redutora de ansiedade. O stress produzido por conflitos emocionais tende a diminuir rapidamente. Biodanza® actua sobre o Sistema Integrador-Adaptativo-Límbico-Hipotalâmico.

No âmbito psicológico modifica o estilo de vida e cria novas motivações para viver.

Do ponto de vista **biológico**, Biodanza® é uma técnica de integração inter-orgânica. Isto significa que a prática de Biodanza® integra o organismo em todos os níveis: *emocional, neurológico, endócrino e imunológico*. Por esta razão tem efeitos curativos e de reabilitação nos mais diversos quadros clínicos.

Dissemos antes que Vitor Von Weitzaker descreveu o caminho que vai desde a “emoção à lesão”. Em Biodanza® se descreve o caminho inverso: “da lesão à emoção” (integradora).

Sustentabilidade

Programa aberto à comunidade

Os testemunhos de quem está neste programa de desenvolvimento humano são o maior garante da sua sustentabilidade.^[2] Os efeitos e as mudanças que provocam na vida das pessoas são duradouros devido à sua metodologia vivencial.

A confirmar a pertinência deste programa está também a tendência latente em Portugal para a melhoria na qualidade de vida da população. Prova está na subida de Portugal para 41º do ranking no Índice de Desenvolvimento Humano de 2017 das Nações Unidas. Há dois anos,

Portugal estava quase no final de uma lista de 50 países com o mais alto desenvolvimento humano e era um dos últimos da União Europeia.^[3]

O 3º grande objectivo da ONU de desenvolvimento sustentável para 2030 é precisamente: ***“Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos e de todas as idades”***.

Decidimos por isso potenciar as estruturas e redes sociais locais já existentes, como forma de manter um programa aberto à comunidade, para **promoção de saúde e estilos de vida saudáveis**.

Como? Qualificando a população para que alcance o controle do próprio processo evolutivo. Cada indivíduo, ao vincular-se consigo mesmo num processo de integração e ao desenvolver uma consciência comunitária, encontra o seu próprio padrão genético de respostas vitais – *a mudança no estilo de vida surge assim das necessidades profundas de cada pessoa*.

A mudança não deve ser considerada uma acção solitária, mas sim um ato verdadeiro e de efeito nutridor. A mudança deve retroalimentar-se com o meio ambiente próximo (ecossistema familiar, de trabalho, etc.).

População abrangida

Município de Oeiras:

89.307

Tendo em conta que estamos a lidar com um programa inovador nas relações humanas, numa fase inicial prevemos começar por abranger 2,5% da população, que é a percentagem das pessoas em Portugal que está efectivamente desperto para a inovação.^[4] Ora, tendo em conta 2,5% de metade da População residente dos 25-64 anos seriam 1.116 pessoas para arrancar com o Programa.^[5]

O Programa Human B (Biodanza® gratuita nas freguesias)

Duração

Sendo que o **Programa Human B** se organiza para gerar um “processo de mudança” a sua prática está programada de forma progressiva para alcançar níveis evolutivos superiores.

Cada sessão tem duração de 120m e pratica-se uma vez por semana.

Destinatários

População adulta (25-64 anos) residente no município ou freguesia. Para outros grupos específicos, por exemplo crianças, adolescentes, seniores, pessoas portadoras de doenças físicas dependentes, serão elaborados programas específicos já que a abordagem deverá ser ajustada e o Facilitador tem que estar habilitado para tal.

Local

O espaço a utilizar para este Programa deverá ter as seguintes condições:

- cerca 50m2/20 pessoas, amplo
 - chão para fazer exercícios descalços e deitar (chão de madeira costuma ser ideal),
- privacidade (sem assistência), sem espelhos nem relógios (pode tapar-se),
- regulação de luz (e de preferência natural)

- arejado e limpo

Objetivos Gerais / Competências Visadas

No final do Programa, cada participante, terá desenvolvido dentro de si:

- ✓ profunda sensibilidade social e humana;
- ✓ capacidade afectiva, indispensável para o desenvolvimento;
- ✓ vitalidade e capacidade de acção para realizar mudanças;

^[1] Consultar abrangência do método Biodanza®

<http://www.escolabiodanzasrt.com>

<https://www.facebook.com/escolabiodanzasrtportugal/>

<http://www.apfbiodanza.pt>

<https://www.facebook.com/BiodanzaPortugal/>

^[2] Consulte aqui vários testemunhos:

<http://www.elsadavid.com/alunos-students/>

<http://www.biodanzanunopinto.pt/>

^[3]

http://www.hdr.undp.org/sites/default/files/2018_human_development_statistical_update.pdf

^[4] <https://soulbusiness.com.br/curva-da-difusao-da-inovacao/>

^[5] Pordata, consultada 18/12/2018 População residente 25-64 anos: 89.307 pessoas

<https://www.pordata.pt/DB/Municipios/Ambiente+de+Consulta/Tabela>