

# Fundamentos Biológicos e aspectos fisiológicos

## ♣ Exercícios de Biodança podem alterar o sistema imunológico

O resultado das vivências em biodança pode alterar o sistema imunológico, fortalecendo-o cada vez mais. Isto pode ocorrer porque existe uma perfeita relação orgânica entre o sistema nervoso, o sistema endócrino e o sistema imunológico. O 'funcionamento' destes três sistemas mantém a vida do ser humano.

O sistema imunológico é responsável pela defesa biológica do organismo e é composto por leucócitos (linfócitos B e T, monócitos, neutrófilos, eosinófilos e basófilos) e pelas imunoglobinas (IgA, IgG, IgE, IgM). Suas células são da mesma constituição das células dos demais sistemas, ou seja, possuem núcleo, membranas e receptores. No entanto, as células do S.I. possuem uma característica fundamental; elas se movem, 'viajam' pelo sangue e ingerem organismos estranhos ao corpo, promovendo a cura de feridas e reparação dos tecidos.

Os monócitos têm receptores para vários neuropeptídeos, como também são capazes de produzir alguns, por exemplo: a beta endogina e os opiáceos (anestésias). Isto demonstra como os três sistemas são interligados e interdependentes ao mesmo tempo.

O sistema imunológico é influenciado pelo S.N. neuro-vegetativo via hipotálamo-hipófise-suprarrenal.

A ativação colinérgica e parassimpática tende a estimular o S.I.

Desta forma fica demonstrado como os exercícios de biodança alteram o S.N., porque atuam sobre o sistema nervoso autônomo simpático e parassimpático, sobre o hipotálamo (centro das emoções), provocando uma regulação límbico-hipotalâmica.

Pode-se falar que o "**sistema biodança**" atua como um mecanismo preventivo de doenças, pela integração do ser, seu auto-conhecimento. O ser fortalecido, ciente do seu valor (humano), tem maiores probabilidades de ter uma vida saudável e feliz.

Cada vez mais acredito na biodança como ciência da saúde.

## ♣ Relação bipolar existente entre os instintos

“O instinto é a energia básica para o desenvolvimento de outros aspectos humanos, como o afeto, o cuidado com o outro, a empatia e a criatividade. Mas quando a energia fica impedida de circular numa espiral evolutiva, impossibilita qualquer capacidade de transcendência e espiritualização.” (Raissa Cavalcanti)

Quando a energia não circula, caímos no grande perigo da unilateralidade: a desarmonia. Onde não há mediação só existe o absoluto. Nada é exclusivamente uma coisa só.

Nada tem uma só polaridade, o mal está contido no bem e vice-versa, o claro pressupõe o escuro, está é a lei natural. É preciso admitir o negativo para o positivo ser vivido. Não podemos eliminar os contrários e nem negá-los.

A bipolaridade ocorre porque tudo tem o seu oposto, Jung diz: “Todo extremo contém secretamente seu oposto ou está numa espécie de relação íntima e essencial com ele”.

Quando um pólo atinge seu limite máximo aparecerá o seu oposto. Os opostos se acentuam em intensidade e se misturam, disto resulta a complementação. Onde existe complementação e cooperação não há rivalidade nem conflito.

A bipolaridade está presente na natureza, nas condutas e nos sentimentos dos homens (verão / inverno, dia / noite, alegre / triste, etc.) E como não podia deixar de ser, está presente também nos instintos.

Em certos momentos históricos, o homem precisará utilizar mais seu instinto migratório, ir buscar o novo para atender suas necessidades. Quando suas necessidades são afetivas, o homem então pode ter uma conduta mais regressiva de descanso e desfrute (migratório / regressivo).

Instintivamente a espécie humana e também dos outros animais, guarda e defende seu território contra invasões. Quando se está bem protegido, com seu espaço determinado, ele está pronto para conquistar outros territórios, explorar, vivenciar o nomadismo. (território / nomadismo).

Quando ocorre uma estabilização, as coisas se tornam estáveis e regulares, num patamar definido, chega o momento do outro pólo, a variação e a busca de estímulos novos. Desestabiliza para depois estabilizar-se novamente (“caos”).

Diante do estímulo gregário, o homem vive o estar junto indiferenciado, fazer parte da mesma espécie. Quando acontece uma escolha seletiva, diferenciada, forma-se par e é possível viver uma relação amorosa e de intimidade.

Frente a uma situação eminente de perigo, pode-se lutar ou fugir.

Como podemos ver, no instinto também os opostos se complementam. A bipolaridade dos instintos é, em realidade, uma expressão lógica da vida, que permite resolver problemas adaptativos numa escala muito ampla.

A bipolaridade também está presente nas cinco linhas de vivência em biodança, por exemplo:

<b>Linha de vivência</b>	<b>Ativação</b>	<b>Regressão</b>
Vitalidade	Prazer do movimento	Sono
Sexualidade	Expressão da sensualidade Sedução	Orgasmo
Criatividade	Entrar em contato com as próprias potencialidades	Ato mesmo de criar (ir do caos ao cosmo) Rolando Toro
Afetividade	Capacidade de contato	Amor
Transcendência	Consciência intensificada de si	Transe

Como pode ser visto as polaridades são modos de existir, de estar presente no mundo, de percepção e relação com a vida.

## **Bibliografia**

- Coletânea de textos em biodança, Vol I
- Apostila: Curso de formación - Modulo 3 / Escuela Rolando Toro "Fundamentos Biológicos de biodança"
- Kapra, Fritijo F. : O ponto de mutação
- Cavalcanti, Raissa: O casamento do sol com a lua
- Pert, Candare - Texto: Bioquímica de las emociones  
Revista Uno Mismo, nº 6 mar/ 89
- Sant'anna, Claudete: Tese, sistema nervoso e neurotransmissores

---

*Simone Noronha*  
*Facilitadora de Biodança e Psicóloga*