



PRÁTICAS INTEGRATIVAS DE SAÚDE E BEM ESTAR

Reiki e Biodança em Diálogo

CADERNOS DE
EDUCAÇÃO EMOCIONAL

MARIA EMANUELA L. CAVALCANTI

NÚCLEO DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL
CENTRO DE EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

APOIO:

Libellus
Editorial

PROVE[®]
PROGRAMA DE VIVÊNCIA EMOCIONAL

PRÁTICAS INTEGRATIVAS DE SAÚDE E BEM ESTAR

Reiki e Biodança em Diálogo

MARIA EMANUELA L. CAVALCANTI

PRÁTICAS INTEGRATIVAS DE SAÚDE E BEM ESTAR
Reiki e Biodança em Diálogo



João Pessoa 2026

Conselho Editorial

Dilaine Soares Sampaio (UFPB)
Elisa P. Gonsalves Possebon (UFPB)
Fabricio Possebon (UFPB)
Fátima Sousa Lima (UFOPA)
Luiz Fernando Dias Pita (UERJ)
Jeane Odete Freire dos Santos Cavalcanti (UNIESP)
Maria Lúcia Abaurre Gnerre (UFPB)
Marilene Salgueiro (UFPB)
Tânia Maria Goretti Donato Bazante (UFPE)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) Catalogação na fonte – Libellus Editorial

Ficha elaborada pela bibliotecária: Luzenira A. dos Santos CRB9/1506

Cavalcanti, Maria Emanuela L.

PRÁTICAS INTEGRATIVAS DE SAÚDE E BEM ESTAR Reiki e Biodança em Diálogo
/ Maria Emanuela L. Cavalcanti – João Pessoa: Libellus Editorial, 2026.

27 p.; 21 cm x 29,7 cm.

Bibliografia

ISBN: 978-65-5264-052-9

DOI: 10.62766/9786552640529

Saúde I. Título II. Série III.

CDU 614

CDD 615.53

Índice para catálogo sistemático 1 - Saúde – 613

Todos direitos reservados. Proibida a tradução, versão ou reprodução, mesmo que parcial, por quaisquer processos mecânicos, eletrônico, reprográfico etc., sem a autorização por escrito.

Sumário

Introdução	5
Práticas Integrativas e Complementares em Saúde	6
Conceituação de Biodança	9
Conceituação de Reiki	13
Conceito de vitalidade em Biodança e no Reiki	17
O Inconsciente Vital	21
Considerações finais	23
Referências.....	25
Sobre a Autora.....	26

INTRODUÇÃO

Este trabalho propõe estudar o conceito de vitalidade em duas práticas integrativas: Biodança e Reiki. As práticas integrativas, várias delas inclusive reconhecidas pelo Ministério da Saúde, operam normalmente com o conceito de vitalismo. O conceito de vitalismo não é uniformemente aceito pela medicina cientificista moderna, em termos acadêmicos ele é considerado desnecessário para a compreensão e interpretação dos fenômenos ligados à vida. Tudo poderia ser explicado pelas células, tecidos, órgãos e sistemas do corpo humano.

O vitalismo, por outro lado, pressupõe a existência de algum elemento mantenedor da vida, que permitiria o funcionamento do corpo com as suas funções, ditas então vitais. O vitalismo opera com o conceito de energia vital, conhecido por inúmeras culturas antigas: pneûma dos gregos, spiritus dos latinos, prana dos indianos, qi dos chineses, com seu equivalente japonês ki. Na modernidade, uma aproximação possível deste conceito pode ser feita com a libido de Freud e o orgone de Reich.

Biodança, por seus pressupostos metodológicos, tende a interpretar os fenômenos vitais em termos biológicos, todavia a ideia de vitalidade é fundamental, no rol das linhas de vivência. Além disso, há o Inconsciente Vital, que permeia todo o sistema Biodança. O Reiki, entretanto, é fundamentalmente vitalista.

Propomos então estudar o conceito de energia vital/vitalidade nas duas práticas, buscando aproximações e afastamentos, alargando desta forma o olhar sobre a Biodança, para além do cânone das ciências físicas, químicas e biológicas. É evidentemente um estudo inicial, apoiando-se, sobretudo nos textos do próprio Rolando Toro.

Inicialmente, são apresentadas, no contexto das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, as duas práticas, Biodança e Reiki, com alguns elementos históricos e basilares. Em seguida, os conceitos fundamentais de energia vital e vitalidade em ambas, para confrontação. Destaca-se o Inconsciente Vital da Biodança, e finalmente conclui-se pelas aproximações e distanciamentos conceituais.

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são práticas terapêuticas que atuam de forma humanizada na “prevenção de agravo e promoção, manutenção e recuperação da saúde”, compreendendo o indivíduo de forma integral considerando seus aspectos físicos, emocionais, mentais, espirituais, ambientais e sociais, uma vez que estas contribuem para a saúde do nosso corpo e influenciam na nossa qualidade de vida. Tais recursos terapêuticos são reconhecidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS) pelos termos Medicina Tradicional (MT) e Medicina Complementar e Alternativa (MCA).

A inserção dos recursos terapêuticos nos sistemas nacionais de atenção à saúde vem sendo incentivado pela OMS desde o final da década de 70. “A OMS expressa o seu compromisso em incentivar os estados-membros a formularem e implementarem políticas públicas para o uso racional e integrado da MT/MCA nos sistemas nacionais de atenção à saúde” (Brasil, 2015, p.11).

Embora a OMS incentive e estimule o uso da MT e MTC de forma integral nos Sistemas de Saúde, é necessária a criação de Políticas que garantam ao indivíduo o acesso seguro e eficaz desses recursos terapêuticos.

Muitas dessas práticas já vêm sendo ofertadas e utilizadas pela sociedade, na rede pública de saúde em alguns municípios e estados, e, pela ausência de Políticas que direcionem, vêm sendo ofertadas “de modo desigual, escontinuado e, muitas vezes, sem o devido registro, fornecimento adequado de insumos ou ações de acompanhamento e avaliação” (Brasil, 2006, p. 4). Assim sendo, buscando a regulamentação dessas práticas no SUS, considerando a crescente procura e utilização pela sociedade, uma vez que estas práticas já eram ofertadas na rede pública, foi criada em 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC).

Inicialmente era conhecida por Política Nacional de Medicina Natural e Práticas Complementares (PMNPC) e Medicina Natural de Práticas Complementares (MNPC). “Essa construção iniciou-se em 2003, a partir de recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e de várias conferências nacionais de saúde, a saber, 1ª Conferência Nacional de Vigilância Sanitária, em 2001; a 1ª Conferência Nacional de Assistência Farmacêutica, em 2003, a qual enfatizou a necessidade de acesso aos medicamentos fitoterápicos e homeopáticos; e a 2ª Conferência Nacional de Ciência, Tecnologia e Inovação em Saúde, realizada em 2004” (Brasil, 2006, p. 4). Importante ressaltar que as PNPIC abordam tanto os sistemas médicos como suas racionalidades médicas, ou seja, os recursos terapêuticos utilizados por tais sistemas.

Com o objetivo de conhecer as práticas e racionalidades que já eram ofertadas na rede pública de alguns municípios e estados, “entre as quais se destacam aquelas no âmbito da Medicina Tradicional Chinesa- Acupuntura, Homeopatia, Fitoterapia e da Medicina Antroposófica, além das práticas complementares de saúde” (Brasil, 2006, p. 13), o Ministério Público realizou uma pesquisa através de questionários enviados aos governos municipais e estaduais. Foram encaminhados 5.560

questionários. No entanto, apenas 1.342 foram devolvidos.

Realizado no período de Março e Junho de 2004 pelo Departamento de Atenção Básica da Secretaria de Atenção à Saúde, “os resultados do diagnóstico situacional das PICs nos sistemas de saúde de estados e municípios demonstraram a estruturação de algumas dessas práticas em 232 municípios, dentre esses 19 capitais, num total de 26 estados. A amostra foi considerada satisfatória no cálculo de significância estatística para um diagnóstico nacional” (Brasil, 2006, p. 13).

Segue abaixo um quadro com as Portarias de Implantação das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde.

Quadro 1: Resumo das Portarias das PICs.

(Ferreira, 2018, p. 72)

Portaria nº/Data	Assunto
971 de 03 de Maio de 2006	Legitima as PICS no SUS. Nela estão institucionalizadas a MTC, a Homeopatia, a Fitoterapia, o Termalismo Social/ Crenoterapia
1600 de 17 de Julho de 2006	Complementa e acrescenta à portaria anterior a Medicina Antroposófica às PICS.
853 de 17 de Novembro de 2006	Inclui na tabela de serviços/ classificações do Sistema de Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde do SUS o código 068 cujo serviço são as PICS.
84 de 25 de Março de 2009	Adequação do especializado 134 – Serviços de Práticas Integrativas e sua classificação 001 – Acupuntura.
886 de 20 de Abril de 2010	Institui a Farmácia Viva no SUS.
470 de 19 de Agosto de 2011	Inclui na tabela de serviços/ classificações do Sistema de Cadastro Nacional de Estabelecimento de Saúde do SUS no serviço de código 125 (Serviço de Farmácia) a classificação 007 Farmácia Viva.
145 de 11 de Janeiro de 2017	Amplia PNPIC incluindo nos procedimentos do SUS as práticas da Arteterapia, Meditação, Musicoterapia, Tratamento naturopático, Tratamento osteopático, Tratamento quiroprático e Reiki.
633 de 28 de Março de 2017	Atualiza o serviço especializado 134 Práticas Integrativas e Complementares na tabela de serviços do Sistema de Cadastro Nacional de Estabelecimento de Saúde.
849 de 27 de Março de 2017	Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia comunitária integrativa e Yoga à PNPIC.
702 de 21 de Março de 2018	Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC. São elas: Aromaterapia, Apiterapia, Bioenergética, Constelação familiar, Cromoterapia, Geoterapia, Hipnoterapia, Imposição de mãos, Ozonioterapia e Terapia Floral.

A criação das PNPIC possibilitou a ampliação de novos recursos terapêuticos junto ao SUS, possibilitando o acesso seguro a algumas práticas antes restritas à rede privada, garantindo novas possibilidades de cuidados integrativos. Os recursos terapêuticos que fazem parte das PICs atuam a partir de um olhar integral, considerando as cinco dimensões que constituem o ser: física, sensorial, emocional, mental, espiritual. Os recursos alternativos e holísticos presentes nas PICS têm como objetivo promover a harmonia e equilíbrio destas dimensões.

As dimensões física e sensorial podem ser pensadas como uma só. A 1ª diz respeito ao corpo físico-biológico e a 2ª às sensações físicas, as percepções através dos cinco sentidos – podemos pensar, neste conjunto como dimensão somática; a mental diz respeito a inteligência, à mente; a emocional por sua vez diz do ânimo; a vital, do espírito; a dimensão anímica é o envoltório da alma (Ferreira, 2018, p.74).

Assim sendo, quando falamos de saúde, não estamos falando da ausência de doenças. Mas estamos dizendo que estas dimensões, estando em perfeita harmonia, constituem a condição de saúde do indivíduo. Nesse contexto, podemos compreender a doença como total desequilíbrio das dimensões (corpos) que constituem o indivíduo, como ainda sua desconexão com o meio em que vive. Essa perda de equilíbrio interior se manifesta no corpo como um sintoma (doenças), bloqueando o fluxo normal da energia vital. Os bloqueios são criados por diferentes fatores naturais, sociais, econômicos, políticos, culturais, emocionais, espirituais, causando desarmonia dos aspectos/dimensões que constituem o ser.

Essa concepção de saúde-doença presente nas Práticas Integrativas Complementares esta pautada nos princípios holísticos e vitalistas. A visão holística do ser é parte da totalidade cósmica e a concepção vitalista considera que existe uma energia universal presente no cosmos atuando sobre o equilíbrio da energia vital presente no ser, harmonizando-o de forma integral, promovendo uma integração do ser com si mesmo, com o outro, com a natureza e a totalidade cósmica.

A concepção vitalista norteia as PICs, que, por sua vez, atuam de modo a promover no indivíduo doente a estimulação dos mecanismos naturais de defesa e recuperação, agindo sobre a força vital. “Esse princípio energético, vital, está ligado substancialmente à materialidade orgânica, responsável pela manutenção da saúde do corpo físico” (Teixeira, 2000 apud Cavalcanti, 2018).

A concepção vitalista está presente em inúmeras práticas, como a Homeopatia, Yoga, Reiki e Medicina tradicional chinesa. Tais práticas compartilham de um mesmo pensamento: a força vital que está presente nos seres vivos. São denominados de Qi ou Chi na medicina chinesa, Prana na medicina indiana ou ayurvédica e Ki nas tradições japonesas. Essas correntes vitalistas compartilham do mesmo pensamento, a saber, restabelecer a saúde, por meio da harmonização, através de métodos que estimulem o corpo a se autorregular (Cavalcanti, 2018). Como exemplo temos o Reiki e a Biodança, que estimulam os movimentos da energia vital auxiliando na manutenção e preservação dessa energia que, por fatores relacionados ao emocional, social, vai diminuindo e enfraquecendo. Em outros termos, resumindo o entendimento do vitalismo: há um estímulo das forças vitais para regulação do organismo através das práticas integrativas.

CONCEITUAÇÃO DE BIODANÇA

A Biodança é definida por Rolando Toro (2005, p. 33) como, um “sistema de integração humana, de renovação orgânica, de reeducação afetiva e de reaprendizagem das funções originárias de vida”. No Brasil, a Biodança está reconhecida como Prática Integrativa e Complementar em Saúde – PICs, pelo Ministério da Saúde através da Portaria Nº 849/2017, como acima mencionamos, institucionalizadas por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC).

Sobre seu autor, destacamos o seguinte: Rolando Toro Arañeda nasceu no ano de 1924, na cidade de Concepción – Chile. Foi Poeta, Educador, Psicólogo e Antropólogo. Ocupou a Cátedra de Psicologia de Arte e de Expressão, no Instituto de Estética da Pontifícia Universidade Católica do Chile. Atuou como Docente do Centro de Antropologia Médica da Universidade do Chile. Dedicou-se ao longo da vida realizar estudos em distintas áreas de conhecimento, para estruturar de forma interdisciplinar o modelo teórico da Biodança (inicialmente denominada Psicodanza). Implementou este sistema no Hospital Psiquiátrico de Santiago e no Instituto de Estética da Universidade Católica de Chile. Seu objetivo inicial era humanizar o tratamento psiquiátrico através da arteterapia, da psicodrama, entre outras experimentações.

Rolando Toro observou que a música facilitava o estado de transe, aumentando o delírio e alucinações. Os enfermos que tinham sua identidade mal integrada se dissociavam ao realizar alguns movimentos. A partir disso, ele selecionou uma série de músicas para reforçar a identidade. O resultado foi à diminuição das alucinações e o aumento da comunicação. Surgiu a primeira configuração do modelo teórico da Biodança: Identidade e Transe.

Mas adiante, após alguns anos de estudos, o modelo teórico foi adaptado e enriquecido mantendo sua estrutura original. O termo Psicodanza foi substituído por Biodança, assim explicado: “O termo Biodança surgiu como o ideal. O prefixo “Bio” deriva do termo bios que significa “vida”. A palavra “dança” indica um movimento integrado pleno de sentido. Biodança: dança da vida [...] se afasta da visão formal de dança e, acostando-se a ideia de movimentos vivencial, pleno. A Biodança é uma dança orgânica de reencontro com a sintonia cósmica” (Gonsalves, 2009, p. 54).

Cabe ainda destacar, sobre o modelo teórico:

En realidad el modelo teórico de la Biodança es un modelo del “hombre cósmico”; se aproxima al ser humano en su dimensión biológica, psicológica, y, justamente cósmica. Por ello “la pregunta sobre el ser” puede tener respuesta solo dentro de una visión del hombre como “ser en el mundo”, o sea como criatura cósmica. El modelo teórico no considera al individuo aislado, sino en completa conexión con el “todo” (Toro, 2009, p.113).

A metodologia da Biodança consiste em induzir vivências integradoras a partir da música, do movimento e do encontro. Na Biodança a música é ouvida com o corpo. A combinação entre a musicalidade e o movimento promove uma integração cósmica.

A percepção musical na Biodança não é somente um ato auditivo. A música é ouvida com todo o corpo; ainda mais, com todos os tecidos corporais. Os seres vivos no mundo possuem ritmo, harmonia, sons. Dançam. Quando uma pessoa realiza a sua própria dança, entrando em contato com seu próprio movimento natural, consegue sentir-se integrante do cosmo. A dança, enquanto um movimento profundo e intenso de entrega, tem o poder de identificação com a totalidade (Gonsalves, 2017, p.111).

Esse encontro entre o ser, o outro e o universo/cosmos se define através dos três elementos básicos da música: harmonia, melodia e ritmo.

Segundo Santos (2019): “a harmonia vai estimular a vinculação da pessoa com ela mesma; a melodia é o caminho para vinculação com o semelhante e o ritmo conduz à vinculação com a natureza e a totalidade cósmica”. Em outras palavras, promove a integração entre pensamento e ação, entre o indivíduo, a espécie e a natureza, estabelecendo uma dinâmica que favorece um compromisso profundo e valioso com a vida e com a natureza., integrando o pensar, o agir e o sentir por meio da música, do canto, do movimento e de situações de encontro em grupo. Isto possibilita o desenvolvimento dos Cinco Potencias Genéticos:

Vitalidade – Potencial de equilíbrio, de homeostase, de harmonia biológica; ímpeto vital, energia que o indivíduo possui para enfrentar o mundo.

Afetividade – Capacidade de dar proteção: amar; aceitação da diversidade humana, sem discriminação.

Sexualidade – Capacidade de sentir desejo sexual e prazer; capacidade de fecundação.

Criatividade – Capacidade de renovação aplicada à própria vida, de viver em um mundo em permanente mudança, colocando criatividade em cada ato.

Transcendência – Capacidade de ir mais além do ego e de identificar-se com a totalidade cósmica; capacidade de experimentar os estados de expansão da consciência.

Esses potenciais podem ou não se desenvolver ao longo do tempo. Na Biodança os potenciais genéticos são potencializados, repetindo o acima dito ainda uma vez, através das vivências induzidas pela dança, pela música, e por situações de encontro em grupo, estimulando os três níveis de conexão com a vida: a conexão com si mesmo, com o outro e com o universo. Esses potenciais são bloqueados ao longo do tempo por “ecofatores” (são os fatores naturais, sociais, econômicos, políticos e culturais). Estes ecofatores podem também estimular ou não o desenvolvimento dos potenciais genéticos.

“Cada ser vivo é resultado da interação do seu potencial genético com o meio em que vive”, e são as protovivências (experiências neonatal vivenciadas nos primeiros seis meses de vida) que vão influenciar diretamente na capacidade de expressão, harmonia, de contato. A Biodança através das vivências possibilita ao indivíduo o desenvolvimento integrado dos seus potenciais genéticos de modo a expressar sua identidade, a partir de um ambiente protegido de afeto.

Os exercícios são individuais, em pares, em pequenos grupos ou ainda exercícios que envolvem todo o grupo. Podem ser realizados com músicas, com canto ou em silêncio, ou ainda, com sons naturais, nos casos dos encontros de Biodança realizados na natureza. Os exercícios são denominados

“Exercícios Básicos de Biodança” e “Exercícios específicos”. Os básicos são considerados de mais fácil realização, em cada uma das linhas de vivência, já aos específicos, são os mais complexos.

Rolando Toro classificou os exercícios em quatro categorias

CATEGORIA	DEFINIÇÃO	EXERCÍCIOS
Integração Motora	São exercícios que se caracterizam por sua ação integradora particularmente eficaz a nível motor.	<u>Exercícios Básicos de Caminhar</u> Caminhar Sinérgico; Caminhar Fisiológico; Caminhar com Motivação Afetiva; Coordenação rítmica a dois (caminhar com outro); <u>Exercícios de Ritmo e Sinergismo</u> Variações Rítmicas; Danças Rítmicas; Salto Sinérgico; Dança com ritmos tropicais (samba, mambo, forró, cumbia); <u>Exercícios de Deslocamento com Leveza</u> Dança de Deslocamento com Leveza; Valsa (Deslocamento, Leveza e Coordenação); <u>Exercícios de Extensão</u> Extensão Harmônica; Extensão Máxima; Elasticidade Integrativa; <u>Exercícios de Fluidez</u> Sequencia de Fluidez; Dança Livre de Fluidez; <u>Exercícios de Dissolução de Tensões Crônicas</u> Movimentos Segmentares; Integração Motora e Cenestésica dos Três Centros; Respiração Abdominal; Respiração Dançante;
Integração Afetivo-Motora	São exercícios que tem o objetivo de integrar os gestos às emoções, no sentido de reduzir progressivamente a dissociação afetivo-motora.	Sincronização Rítmica; Sincronização Melódica; Danças de Eutonia; Leque Chinês; Exercícios de Expressividade; Exercícios de Canto Sensível;
Comunicação Afetiva e Comunhão	São exercícios que evocam vivências de comunhão a partir da comunicação dos próprios sentimentos e emoções entre os participantes do grupo, através dos gestos, do olhar, e do contato sensível em feed-back. As vivências de comunhão contribuem notavelmente para a integração do grupo.	Todas as Formas de Encontro; Minuto de Eternidade; Roda de Embalo; Roda de Comunhão; Fluidez em Grupo com Canto Sensível; Grupo Compacto de Embalo;
Exercícios Específicos de Expressão dos Potenciais Genéticos	São exercícios de aprofundamento nas Cinco Linhas de Vivência e sua realização requer uma maior maturidade vivencial do grupo e de cada um de seus participantes.	Dança de Conexão com a Própria Força; Dança de Fluidez em Pares; Grupo Compacto de Caricias; • Danças de Amor; • Dança da Criação; • Rodas Concêntricas de Olhares; • Dança da Amizade; • Posições Geratrizes (II e III); Transe de Suspensão;

A estruturação vivencial da Biodança é composta por, em média, dez exercícios sequenciados de forma progressiva do início ao fim. As vivências devem sempre iniciar com uma Roda de Integração Inicial, criando um clima de cerimônia, e terminam com uma Roda de Ativação Progressiva Final.

Os exercícios de Integração Motora, Integração AfetivoMotora, Comunicação Afetiva e Comunhão devem estar sempre presentes em todas as sessões de Biodança, sejam de iniciação, de aprofundamento ou radicalização de vivências. Nas sessões de iniciação, estes exercícios introduzem o processo de integração, e nas sessões de aprofundamento o reativam. Além disso, preparam os participantes para realização dos exercícios específicos de expressão dos potenciais genéticos, organizados segundo as Cinco Linhas de Vivência.

(Toro, s.d.a., p.9)

As aulas de Biodança são estruturadas a partir da curva integrativa. Essa curva representa o movimento de pulsação entre a identidade (Consciência de si) e a regressão. O ponto inicial da curva é a preparação para o início da vivência. Os pontos seguintes são a pulsação entre a identidade e a regressão. Na curva ascendente estão os exercícios de ativação simpático-adrenérgico (estimulam a ação) e a curva descendente estão os exercícios colinérgicos que promovem regressão (estimulam o repouso e a reparação dos tecidos). Entre os dois extremos, temos os exercícios de pulsação suave, promovendo harmonia e efeito neurovegetativo. Os exercícios de harmonização são ótimos para fazer a transição de exercícios ergotróficos para trofotróficos.

Enquanto prática terapêutica, a Biodança auxilia na superação dos transtornos psicossomáticos; na estabilidade neurovegetativa; aumento de autoestima e vitalidade; na resistência ao stress, integrando o organismo em todos os níveis: emocional, neurológico, endócrino e imunológico.



CONCEITUAÇÃO DE REIKI

O Reiki é conceituado como uma energia vital universal; desmembrando seus termos, temos *Rei* significando universal e *Ki* a energia vital que flui em todos os seres vivos. A palavra Reiki também é utilizada para identificar o sistema terapêutico Reiki.

O Reiki é reconhecido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como prática terapêutica, como vimos acima. No Brasil, o Reiki foi reconhecido como Prática Integrativa e Complementar em Saúde – PICs, pelo Ministério da Saúde através da Portaria N° 849/2017, institucionalizada por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC).

Seu sistematizador, Mikao Usui, era um monge budista. Nasceu no Japão em 15 de Agosto de 1865 na pequena vila Taniai, Distrito de Yamagata, Prefeitura de Gifu. Segundo as investigações de Petter, Lubeck e Rand (2016), Usui estudou Kiko (a versão japonesa do Chi Kung - uma arte oriunda da China para melhorar a saúde através da praticava meditação, exercícios de respiração e movimentos corporais desde jovem, em um templo do Budismo Tendai, no Monte Kurama, ao norte de Kyoto).

O Japão passava por um momento de transição, no início do século passado, marcado por reformas sociais, culturais, políticas e econômicas, causando grandes mudanças, deixando a população confusa, buscando algo em que se nortear. Foi pensando nessa situação que Usui sistematizou a pratica do Reiki, mas sem vínculo religioso e acessível a todos.

Em 1922, voltou ao Monte Kurama (onde tinha estudado Kiko, quando era jovem para realização de um retiro de meditação) Usui iniciou um período de jejum, oração e meditação de 21 dias. No ultimo dia do retiro, Usui teve sua consciência ampliada, onde viu uma intensa luz que atingiu seu terceiro olho. Nesse momento ele viu várias luzes em forma de bolhas coloridas contendo símbolos do Reiki, recebendo informações sobre cada um deles e como usar para ativar a energia.

Ferreira (2018, p. 52) informa que, no final do retiro, Usui teve a sua experiência de Satori (Iluminação), onde soube de que forma sintonizar a Energia Vital Individual (Ki) com a Energia Vital Universal (Rei), aplicando-a para a cura. Usui o testou então em si próprio e depois com a sua família esta proposta terapêutica.

Em 1922 ainda, Usui fundou a associação Usui Reiki Ryoho Gakkai em Tóquio. Formando novos mestres. Dentre seus alunos, está o Sr. Hayashi que, após todos os ensinamentos do Reiki, torna-se grande mestre (*sensei* em japonês) e funda sua própria associação, por recomendação de Usui: a Reiki Kenkyu Kai. Sensei Hayashi era medico aposentado da Marinha japonesa, escolhido por Usui, antes da sua morte, para ser sucessor. O fato de Hayashi ser médico influenciou na escolha de Usui. Segundo Petter (2013, p.88), provavelmente o que estava em jogo eram, sobretudo, as exigências legais. No Japão só médicos, acupunturistas ou massagistas podiam atender pacientes.

A associação de Hayashi, Reiki Kenkyu Kai, também formou alguns mestres como sensei Hawayo Takata. Segundo Petter (2013, p.91), em 1935, a Sra. Takata chega a Tóquio para uma cirurgia. Takata nasceu no Havaí, mas tinha origem japonesa, foi a Tóquio para se submeter a uma

cirurgia da qual desistiu na mesa cirúrgica. Ela disse que ouviu uma voz dizendo que não era necessário, e decidiu desistir. Takata perguntou ao médico sobre a existência de outras possibilidades de cura. O médico recomendou a clínica de Hayashi. Após tratamento e cura, a Sra. Takata aprendeu Reiki e teve seu certificado assinado por Hayashi, tornando-se também mestre, sensei.

Em 11 de Maio de 1940, Hayashi cometeu suicídio. No Japão, “uma pessoa que se mata “por um bom motivo” – como, por exemplo, defender suas convicções – merece respeito” (Petter, 2013, p. 93). “O governo japonês pediu a Hayashi para comandar uma missão de espionagem no Havaí, tendo em vista sua carreira militar e o fato de ter estado ali duas vezes. Na condição de japonês, oficial da Marinha e líder Reikiano, Hayashi Sensei só encontrou uma saída. Não podia dizer não, mas tampouco pode concordar com a espionagem, portanto, só lhe restava a morte” (Petter, 2013, p. 92).

Sensei Takata foi a responsável pela chegada do Reiki no ocidente. Takata reformulou o Reiki que aprendeu com Hayashi. A versão da Historia do Reiki e de seu sistematizador, Usui, sofreu algumas alterações devido às convicções religiosas ocidentais.

O Reiki distingue-se em Oriental e Ocidental. Ferreira (2018) informa que Isso não quer dizer que um seja verdadeiro e outro falso, ou o oriental seja mais original que o Ocidental. Uma vez que encontrar uma linhagem vinda diretamente de Usui é algo difícil.

A imposição de mãos é uma prática utilizada há milhares de anos na cura de doenças. Com ela é possível transmitir a energia vital universal captada. O Reiki é uma prática de imposição de mãos, podendo ser aplicada de forma direta ou a distância.

Os símbolos são catalizadores de energia, para os ativarmos devemos desenhá-los nas palmas das mãos, ou na nossa frente, ou no chakra três vezes, ao mesmo tempo em que entoamos um mantra. Cada símbolo possui seu próprio mantra. Durante o tratamento, para ativarmos os símbolos, devemos traçá-los e entoar o mantra três vezes. Os símbolos podem ser desenhados no ar com a mão em concha (as mãos de Reiki) ou simplesmente visualizados, enquanto se mentaliza seu mantra.

São três os símbolos: o primeiro é o símbolo do poder, da prosperidade e da multiplicação. Age no corpo físico e mental aumentando o fluxo de energia. Ele traz a energia do corpo sutil ao corpo físico. O segundo símbolo está centrado nas emoções Ele trata os bloqueios que envolvem as emoções tratando e curando. O terceiro trabalha o campo mental. Atua com a ausência de tempo/espço, ou seja, permite que curemos passado, presente e futuro, além de possibilitar a cura a distância. Há também um quarto símbolo, com este se pode enviar Reiki a todo o planeta e realizar cirurgias energéticas.

O Reiki pode ser aplicado de forma direta (auto-aplicação ou aplicação em pessoas presentes) e a distância. O atendimento presente consiste em desenhar os símbolos nas palmas das mãos, grande à sua frente ou no seu chakra coronário e aplicar nos pontos energéticos que correspondem aos chakras. O tratamento a distância consiste em utilizando-se apenas o nome ou a foto da pessoa que vai receber, ou simplesmente visualizando sua imagem, formando uma “ponte de luz” que atinge em cheio um ponto previamente determinado. Nesse caso, utilizamos uma foto ou um papel com o nome do receptor e outros dados necessários. Em seguida, coloca-se a foto ou papel na mão e desenha-se, acima, o

terceiro símbolo, pronunciando seu mantra, seguido pelo segundo símbolo, pronunciando seu mantra. Antes de desenhar o primeiro símbolo, pronunciando seu mantra, é necessário afirmar três vezes que a energia seguirá para a pessoa em questão, não se esquecendo de repetir os mantras três vezes.

Ferreira (2018) *apud* De“ Carli (2014) informa que, no ocidente, são ensinados cinco elementos do Reiki: os preceitos espirituais (Gokai), os símbolos e mantras (Jumon e Shirushi), as imposições de mãos (Tenoira) e as sintonizações (Reiju). No ocidente, o Reiki é dividido em três níveis: Nível 1, 2 e 3. O nível 3 se divide ainda em 3a e 3b (nível do mestre Reiki). O nível 1 atua no corpo físico; o nível 2 atua no mental; e o nível 3 atua no espiritual.

Enquanto sistema, o Reiki é também dividido em três níveis. No nível 1 é feita a iniciação, ou seja, o iniciado entra pela primeira vez em contato com a energia do Reiki. É ensinado o que é o Reiki, as histórias, princípios, a visão holística, as posições das mãos para aplicação e como fazer auto-tratamento, tratamento em pessoas, animais, vegetais e no ambiente, a purificação de 21 dias e a sintonização da energia.

No segundo nível, são ensinados os símbolos 1, 2 e 3 do Reiki, seus mantras e suas utilizações, as técnicas de aplicação para tratamentos a distância, a purificação dos 21 dias e a sintonização desse nível.

O terceiro nível é o nível do mestre, se divide em outros dois níveis (Nível 3a e Nível 3b). No 3a, o aluno aprende o quarto símbolo e seu mantra, as técnicas para utilizar o Reiki para enviar a multidões, purificação de 21 dias e a sintonização do nível 3 a. No nível 3b, o reikiano recebe ensinamentos de como iniciar outros reikianos, bem como recebe sua iniciação de mestre Reiki.

“O Mestre Usui recomendava a observação diária dos 5 princípios, a fim de evitar doenças e desequilíbrio energéticos” (Ferreira, 2018, p. 64, *apud* Carli, 2014). Segundo Ferreira (2018), meditar nos princípios reikianos é uma orientação “para a vida plena”. São eles:

Shoufuku no hihoo
(O método desconhecido que convida à felicidade)
Manbyo no ley-yaku
(A terapia espiritual para os distúrbios da mente e do corpo)

Kyo dake wa (Só por hoje)
Okuru-na (Não se zangue)
Shinpai suna (Não se preocupe)
Kansha shite (Expresse sua gratidão)
Gyo wo hage me (Seja aplicado em seu trabalho)
Hito ni shinsetsu ni (Seja gentil com os outros)

Asa yuu gassho shite kokoro ni nenji, kuchi ni tonaeyo
(De manhã e à noite, sente-se em posição gassho, e repita estas palavras em voz alta para o seu coração)

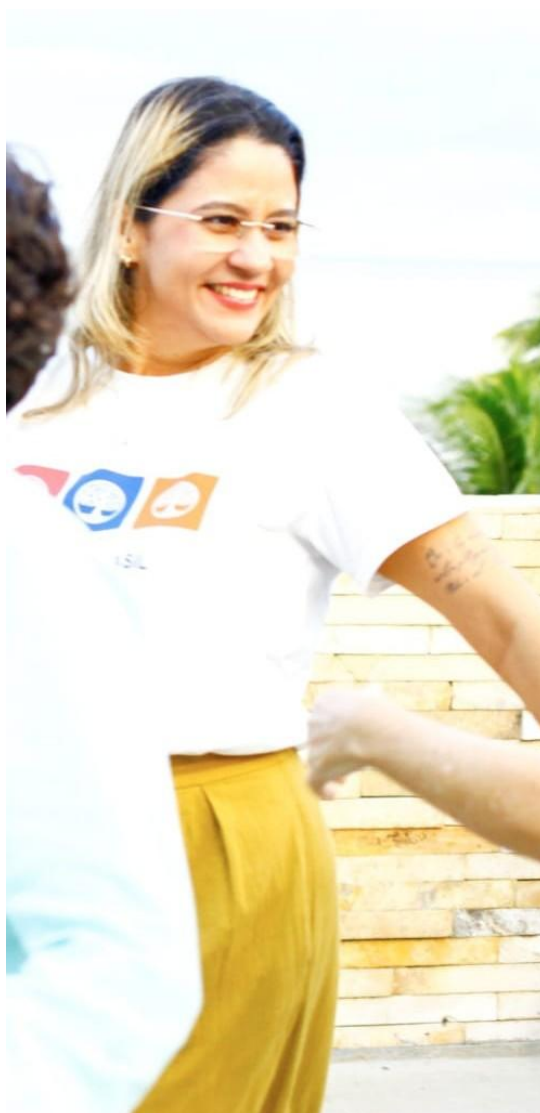
Shin shin Kaizen, usui Reike Ryoho (Tratamento do corpo e da alma, Usui Reike Ryoho)
Chosso Usui Mikao (O fundador Mikao Usui)

(De“Carli, 2014, p.61)

E ainda sobre os princípios:

Estes princípios são mais do que simples enunciados: são expressões de uma realidade viva. São incorporados de maneira espontânea na realidade do reikiano, uma vez que o praticante de reiki sente-se em unidade com o meio em que vive, com a natureza, com o mundo, com o cosmos e percebe ou pelo menos, compreende o real significado de cada expressão. Ferreira (2018, p. 64)

O Reiki é considerado um excelente recurso terapêutico, que atua como complemento a outros sistemas médicos. O Reiki enquanto prática terapêutica atua no alívio das dores físicas; na redução do stress, auxiliando no equilíbrio mental e emocional restaurando no ser sua condição natural; atua também no realinhamento dos centros energéticos desbloqueando e dispersando as energias bloqueadas, “restabelecendo a circulação energética do indivíduo”. O Reiki é um “método terapêutico para o bem do corpo e da alma ou do espírito” (Ferreira, 2018), isso quer dizer que, enquanto prática terapêutica, serve para tratar não somente de enfermidades físicas, como também de desequilíbrios emocionais e conduzir a pessoa ao caminho de evolução espiritual.



CONCEITO DE VITALIDADE EM BIODANÇA E NO REIKI

Em Biodança, vitalidade é o potencial de equilíbrio, de harmonia biológica, energia vital que o indivíduo possui para enfrentar o mundo. Sua principal finalidade é desenvolver o ímpeto vital. Segundo Rolando Toro, do ponto de vista sistêmico, a vitalidade “é resultante de múltiplos fatores que se integram para manter a estabilidade funcional, permitir sua expressão genética e conserva, apesar das mudanças ambientais, a harmonia do sistema. Os sistemas de correlação orgânica, nervoso, endócrino e imunológico, são à base da unidade funcional do organismo”.

Na Biodança, podemos trabalhar o potencial genético da linha da vitalidade a partir dos exercícios a seguir:

Caminhar sinérgico: É um caminhar natural, seguindo compasso com a música, movendo-se em sintonia, alternando pernas e braço: braço direito e perna esquerda; braço esquerdo e perna direita;

Caminhar fisiológico: Caminhar com todo corpo. Caminhar acentuando alternância de braços e pernas, abertura do peito, elevação da cabeça intensificando a ação dos glúteos, integrando os braços ao tronco e as pernas ao tronco. Olhar dirigido a frente.

Coro Rítmico: Em círculos, de olhos fechados, o grupo todo cantando e marcando o ritmo com os pés, tocando o chão, com força, ninguém se dispersa, seguindo todos a mesma matriz rítmica o que provoca um estado de transe.

Dança Yang: De pé olhos abertos, fazer movimentos de expansão e abertura, demonstrando força interior.

Dança com Ritmos tropicais (batucada, samba, cumbia): Dançar ocupando os espaços da sala seguindo o ritmo da música, fazendo deslocamentos e giros. A dança pode ser realizada em par ou individual.

Jogos de palmas: Dançando no ritmo da música, encontrar uma pessoa e fazer brincadeiras com as palmas, provocando o riso e favorecendo o encontro.

Jogos de samba: São brincadeiras realizadas a dois ou em pequenos grupos e que favorecem a expressão, a expressividade e a vivência do ritmo. É a música que sugere o contexto do jogo. O facilitador convida as pessoas a dançarem livremente com contato e interação. Alguns exemplos de jogos possíveis são: Dança a dois com mudanças muito rápida; dança em pequenos grupos com mímica; rodada com mudanças de lugar passando pelo centro da rodada; dança para dois em número ímpar (agora ou nunca); treinzinho com mudança de "condutor", estimulando a liberdade de mover-se, despertando a alegria e o ímpeto. Promovendo a integração afetivo - motora.

Elasticidade integrativa: Consiste em ficar deitados com espaço suficiente entre um e outro para movimentar-se pelo chão envolvendo todo o corpo, ocupando o espaço rolando e espreguiçando de forma prazerosa. Os movimentos exercitam a elasticidade, a capacidade de abrir-se e fechar, encolher e esticar.

Fluidez em câmera lenta: Deve-se fazer movimentos com leveza e o mais lento possível.

Relaxamento antigravitacional: Em grupo, uma pessoa deita e as demais, em perfeita sintonia, movimentam com leveza os braços- uma em casa braço; as pernas, uma movimenta as duas pernas; e outra toca os cabelos.

Roda de ativação progressiva: Movimentos lentos, olhos abertos, para promover uma ativação motora e elevar o tônus, possibilitando ao participante recuperar o senso de si mesmo; a consciência da própria identidade.

Roda eurítmica: Em roda, todo o grupo faz o movimento no tempo da música. Marcando o ritmo do tambor com o pé. Outros movimentos são acrescentados do decorrer da música: elevação dos braços, num vai e vem como uma onda, olhar nos olhos.

Roda Guerreira: Esse exercício consiste em, em roda o grupo bate os pés no chão com firmeza e intensidade.

Roda vertiginosa: Tomar as duas pessoas que estão ao lado pelo antebraço para maior segurança e apoio. A roda gira vertiginosamente. O facilitador redobra atenção em caso de precisar intervir caso algum membro do grupo esteja assustado ou com medo da velocidade.

Sincronização Rítmica: Tomando pelas mãos, um de frente para o outro, olhando nos olhos, alternar de forma sinérgica, movimentos ritmos em relação a música, deslocando com leveza pela sala. O facilitador pode sugerir a troca do par.

Sincronização melódica: Tomado pelas mãos, um de frente para o outro se movem harmonicamente, seguindo a melodia. Os olhos podem estar abertos ou fechados.

Os exercícios de vitalidade, acima descritos, despertam a alegria e o aumento da energia vital. A partir desses exercícios, o facilitador, durante a vivência, deve fazer uma leitura do movimento. O movimento pode ser compreendido como uma linguagem. A partir desta observância, podemos compreender os níveis de harmonia e equilíbrio. A expressão da harmonia do movimento traduz uma identidade integrada (saúde), enquanto o desequilíbrio expressa dissociações (doença).

Algumas referências são utilizadas para leitura do movimento: Integração, Movimento auto-afirmativo, Animação, Liberdade. Identificam-se também: Dissociação, Estado depressivo, Desânimo, Opressão.

Ao desenvolvermos o potencial genético da vitalidade, podemos esperar um aumento da energia vital; Integração motora; Ativação adrenérgica- antidepressiva; Superação dos transtornos psicossomáticos; Resistência ao esforço; Estabilidade neurovegetativa; Facilidade para rir; Sons e expressões da voz; Brilho e intensidade no olhar; Harmonia e vigor dos gestos.

No Reiki, o entendimento é que a energia está em toda parte, sob diversos nomes, segundo diversas tradições. Por exemplo, segundo a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), ao respirar, capta-se o Qi celestial, equivalente ao Prana na Medicina Ayurvédica, enquanto no Japão, enquanto no Japão, a mesma é chamada de Ki. No ato de alimentar-se também se absorvem essas energias que estão contidas nos alimentos. O ato de tocar também é uma forma de transmissão de energia: alguém se toca, ou ao tocar alguém é transmitido calor nesse momento (Ferreira, 2018, p. 37). O ki, é a energia vital que dá vida ao corpo.

O Reiki, como já vimos, pode direcionar essa energia para o corpo da pessoa que recebe a aplicação, através de vários canais de distribuição que temos pelo corpo, os canais energéticos. A medicina Tradicional Chinesa e a Acupuntura utilizam o mapa de canais de energia ou meridianos e seus pontos. Os indianos estudam os centros de energia, ou chakras, e os nadis, os canais, que se assemelham, em certa medida, aos meridianos da Medicina Tradicional Chinesa.

Seja na auto-aplicação ou na aplicação, a técnica se repete. Os símbolos são catalizadores de energia, como já vimos também, para serem ativados devemos desenhar nas palmas das mãos, a nossa frente ou no chakra, três vezes, ao mesmo tempo em que entoamos o mantra. Durante o tratamento podemos desenhar em algum lugar específico. As mãos, por sua vez, devem estar postas como uma concha, podendo tocar ou não o corpo da pessoa que recebe a aplicação. O tempo de tratamento é cerca de 3 a 5 minutos em cada localização.

No Ocidente, o Reiki é ensinado por meio de doze posições de mãos, utilizadas tanto para a aplicação em outros quanto para a autoaplicação. Essas posições correspondem aos chakras. Os chakras são coágulos de energia vital que vibram em diferentes frequências (Ferreira, 2018, p. 10 *apud* Feuerstein, 2006, p. 430). Os chakras são centros psicoenergéticos, e os sete principais são: Mûladhârâ, Svâdhishthâna, Manipura, Anâhata, Vishuddha, Âjñâ e Sahasrâra.

O Reiki atua de maneira integral e holística, considerando o indivíduo como a união dos aspectos físico, mental, emocional e espiritual. Ele pode atuar tanto no corpo físico quanto nos corpos sutis (dimensões espiritual, mental e emocional), desbloqueando energias e favorecendo a circulação energética. Esse processo promove o equilíbrio mental e espiritual, contribuindo para a saúde integral do ser. Enquanto prática terapêutica, o Reiki alivia dores físicas, reduz o stress, auxilia no equilíbrio mental e emocional.

Restabelece o equilíbrio da energia natural do corpo e fortalece a capacidade do corpo de curar a si mesmo. Promove um relaxamento profundo, produzindo uma sensação de paz e bem-estar. Vitaliza o corpo e a alma, assegurando assim, um tratamento holístico. Fortalece o sistema imunológico. Alivia a dor e o stress. Ajuda em muitos males físicos, crônicos e agudos. Restabelece o equilíbrio espiritual e o bem-estar mental. Libera energias bloqueadas e elimina toxinas do corpo. (Ferreira, 2018, p.60 *apud* Honervogt, 2006, p. 11).

Segundo Ferreira (2018, p. 55), a iniciação no Reiki pode ser entendida como um caminho de evolução espiritual, permitindo o acesso à dimensão espiritual da vida. Pois, o praticante de Reiki orienta suas atitudes para viver em equilíbrio e harmonia com o mundo ao seu redor. Sente-se unido ao cosmos e percebe mudanças internas, revelando-se em uma constante busca pela evolução espiritual.

A saúde do corpo está ligada também à energia que circula dentro de nós, mas não basta ter somente a energia, ela deve ser distribuída por todas as partes do corpo. Enquanto prática terapêutica, repetimos, ela atua no alívio das dores físicas; na redução do stress, auxiliando no equilíbrio mental e emocional restaurando no ser sua condição natural; atua também no realinhamento dos centros energéticos desbloqueando e dispersando as energias bloqueadas, “restabelecendo a circulação energética do indivíduo”. O Reiki é um “método terapêutico para o bem do corpo e da alma ou do

espírito” (Ferreira, 2018).

Em síntese, no Reiki a energia vital é seu fundamento. Toda a prática do Reiki centra-se no uso, obtenção, distribuição, manutenção e reposição desta energia. Os símbolos e mantras são auxiliares na manipulação da energia vital. Em Biodança, a vitalidade é um dos potenciais genéticos, fundamental como os demais, e tem sua importância na manutenção da homeostase, dos instintos de conservação, nas respostas de luta e fuga, na regulação da atividade e do repouso.



O INCONSCIENTE VITAL

Proposto por Rolando Toro, o conceito de Inconsciente Vital se define como o psiquismo das células e dos órgãos que obedecem a um sentido global de auto-conservação, e que podem intervir na fisiogênese de nossa existência, coordenando as funções de regulação orgânica e homeostase, mantendo-as estáveis; além de possuir uma autonomia sobre a consciência e o comportamento intencional humano. O cenário da consciência está relacionado ao humor endógeno, e o estado cenestésico de bem estar ou mal-estar (euforia).

O conceito de Inconsciente Vital possibilita uma compreensão aprofundada do Princípio Biocêntrico, entendido como a “tendência” cósmica que dá origem à vida. Este sistema vivo possui uma ordem orgânica programada e se transforma a todo o momento, como um holograma vivo cujas danças abarcam a totalidade.

Para o autor, o Inconsciente Vital está em sintonia com a essência viva do universo. Quando esta sintonia está em desordem se inicia o processo de adoecimentos. A saúde, por sua vez, é compreendida como um movimento para recuperar esta sintonia vital com o universo.

As formas de acesso ao Inconsciente Vital são:

- Vivências de comunicação e encontro.
- Carícias e erotismo.
- Jogos (humor e risadas).
- Alimentação.
- Vínculo com a natureza.
- Êxtases cósmicos.
- Regressão mediante transe de suspensão.
- Mediunidade para se identificar através da dança e da música.
- Massagem não dirigida musculatura, mas, as sensações sinestésicas.
- Banho de mar.
- Banho de barro.
- Regressão mediante Biodança Aquática.
- Despertar dos instintos mediante danças primitivas.

É por meio da vivência que se acessa diretamente o Inconsciente Vital.

O Inconsciente Vital de Rolando Toro se acrescenta aos modelos de Inconsciente Pessoal e Coletivo. Vejamos, em síntese, o que significam estes inconscientes. O Inconsciente Pessoal de Freud diz respeito à memória bibliográfica dos fatos vividos, enquanto o Inconsciente Coletivo de Jung se refere aos arquétipos. Entre o Inconsciente Pessoal e o Inconsciente Coletivo se estabelecem os processos que vão desde a história pessoal até o arquétipo, entendido este como imagem de tudo o que pertence à história da espécie humana, e não de um indivíduo em particular. Do Inconsciente coletivo para o Inconsciente vital, por sua vez, os processos ocorrem a partir dos arquétipos aos sistemas de

integração biológica.

Sendo o inconsciente vital quase inacessível pelos métodos que envolvem a psicoterapia, a vivência em Biodança é a via direta ao inconsciente vital. Para Toro, a única maneira de agir sobre o humor endógeno é a indução de vivências vitalizadoras em Biodança. Toro discorre sobre a alegria e o sofrimento celular. Em exame microscópico, algumas células revelam uma qualidade turgente e harmônica, associada à alegria, enquanto outras apresentam sinais de desorganização, exibindo uma morfologia visivelmente desestruturada, característica da tristeza.

Segundo Toro, alguns transtornos de ordem orgânica são projeções de um Inconsciente Vital caótico. O modelo desestruturado está relacionado à falta de energia; desordens psicossomáticas; perturbações do humor endógeno – autodestrutividade, mania, pânico, depressão, angústia endógena, doenças auto-imunes; perversão dos instintos. As sugestões de exercícios de intervenção são danças que estimulam a alegria; danças de prazer cenestésico; exercícios para elevar o humor endógeno: sambas, acariciamentos, exercícios de Biodança aquática; exercícios de expressão dos instintos: cerimônia dos frutos (nutridor); encontros; ninho grupal (territorial).

Alguns fatores podem influenciar negativamente sobre o Inconsciente Vital: catástrofe existencial; abandono amoroso; mutilação física; morte de um ser amado; convivência com pessoas tóxicas; depressão; câncer; doenças auto-imunes; meio ambiente tóxico (poluição do ar, alimentos adulterados, água contaminada, etc.); outros fatores podem influenciar na vitalidade do Inconsciente Vital: experiência suprema da fusão com o cosmos; expressão dos potenciais; prazer sexual; amor; transcendência; saúde; prazer cenestésico; humor feliz; motivações para viver. Como podemos observar, a saúde do Inconsciente Vital se manifesta no desejo de viver. Toro diz que sentimos o desejo de viver quando podemos expressar os potenciais genéticos.

O estímulo da expressão dos cinco conjuntos de potencial genético é uma forma de intervir positivamente sobre o Inconsciente Vital. Assim, podemos observar, concluindo, que o conceito de Inconsciente Vital é um conceito geral da Biodança, subjaz e perpassa todo o sistema, não sendo exclusivo da Linha da Vitalidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos estudos apresentados, podemos concluir que ambas as práticas compartilham, em sentido geral, de um conceito equivalente de energia vital/vitalidade.

A concepção vitalista está presente e é fundante, em inúmeras práticas, como a Homeopatia, Yoga, Reiki, Medicina Tradicional Chinesa. Tais práticas compartilham de um mesmo pensamento, a força vital que está presente nos seres vivos, força esta oriunda da natureza. Denominados de Qi ou Chi na medicina chinesa, Prana na medicina indiana ou ayurvédica e Ki no Japão. Essas correntes vitalistas compartilham do mesmo pensamento: restabelecer a saúde, por meio da harmonização, através de métodos que estimulem o corpo a se autorregular (Cavalcanti, 2018).

Tanto o Reiki quanto a Biodança estimulam os movimentos da energia vital, auxiliando na manutenção e preservação, por meio de fatores relacionados ao corpo, ao emocional, ao mental e ao social (ecofatores, que englobam elementos naturais, econômicos, políticos, culturais). Ou seja, há um estímulo das forças vitais para regulação do organismo através dessas duas práticas integrativas.

Rolando Toro identificou cinco potenciais genéticos, que são potencializados através das vivências induzidas pela dança, pela música e por situações de encontro em grupo. São eles: afetividade, criatividade, vitalidade, transcendência e sexualidade. O desenvolvimento integral das 5 linhas de vivência, reforçam a vitalidade e estimulam os três níveis de conexão com a vida, a conexão com si mesmo, com o outro e com o universo/cosmos.

O indivíduo tem fortes motivações para viver e possui ímpeto vital (energia) disponível para a ação. Toro afirma que a conexão com a vida é o objetivo “desesperado” da Biodança: conexão consigo mesmo, conexão com o semelhante e conexão com as forças vivas do universo (integração).

No que se refere ao Reiki, identificamos que a prática consiste basicamente na imposição das mãos sobre os canais energéticos, os chakras. Os sete principais são: Básico, Sacro, Plexo Solar, Cardíaco, Laríngeo, Frontal e Coronário. Há canais que conduzem a energia vital. Quando os chakras estão em equilíbrio, estabelece uma consciência universal, criando no indivíduo o sentido de totalidade.

Mas é necessária também a observação dos princípios reikianos no dia a dia. Uma vez que o reikiano compreende, vive cada princípio, “sente-se em unidade com o meio em que vive, com a natureza, com o mundo, com o cosmos”.

No que se refere a aplicação, entre as duas práticas, observamos uma diferença. No Reiki, a técnica é aplicada do terapeuta ao paciente, ou seja, um movimento vertical, daquele que sabe a técnica, tendo se qualificado para tal, ao que a recebe, o paciente. Na auto-aplicação, por outro lado, é horizontal, desde que alguém saiba fazer corretamente em si mesmo a aplicação.

Na Biodança, cada aluno/estudante desenvolve em si mesmo o potencial da vitalidade. O facilitador em Biodança orienta e demonstra os exercícios, mas a aquisição da vitalidade é algo inerente a cada participante, não há, como no Reiki, a transmissão da energia.

Com relação aos benefícios, na Biodança e no Reiki, enquanto praticas terapêutica, constatamos que a Biodança auxilia na superação dos transtornos psicossomáticos; na estabilidade neurovegetativa; aumento de autoestima e vitalidade; na resistência ao stress, integrando o organismo em todos os níveis: emocional, neurológico, endócrino e imunológico. Por sua vez, o Reiki atua no alívio das dores físicas; na redução do stress, auxiliando no equilíbrio mental e emocional, restaurando no ser sua condição natural; atua também no realinhamento dos centros energéticos desbloqueando e dispersando as energias bloqueadas, “restabelecendo a circulação energética do indivíduo”.

Em síntese, os resultados terapêuticos têm suas equivalências, apesar de suas diferenças conceituais quanto aos conceitos de energia vital e vitalidade.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC- SUS/** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

_____. Ministério da saúde. Secretaria de Atenção à saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS:** atitude de ampliação de acesso / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

CAVALCANTI, Fernanda Pinheiro. **A Espiritualidade nas Práticas Integrativas: analisando discursos de participantes.** João Pessoa: Libellus, 2018.

CARLI"DE, Johnny. **Reiki Universal.** São Paulo: Butterfly, 2014.

FERREIRA, Renata Shirley da Silva. **Reiki: uma abordagem do ponto de vista das emoções.** João Pessoa: Libellus, 2018.

GONSALVES, Elisa Pereira. **Educação Biocêntrica: o presente de Rolando Toro para o pensamento pedagógico.** João Pessoa: Editora Universitária – UFPB, 2009.

GONZALEZ, Myrthes. **Momentos Estruturantes: Uma reflexão sobre a potência do instante vivido.** Porto Alegre: Imprensa Livre, 2018.

PETTER, Frank Arjava. **Isto é Reiki: das origens japonesas ao uso prático: cura para o corpo, a mente e o espírito.** São Paulo: Pensamento, 2013.

POSSEBON. Elisa Gonsalves. **Ensaio sobre espiritualidade, emoção e saúde/** Elisa Gonsalves Possebon e Fabricio Possebon (org.). João Pessoa: Libellus, 2017.

SANTOS, Maria Lúcia Pessoa. **Biodanza: Vida e Plenitude.** Belo Horizonte, 2019.

SANTOS, Maria Lúcia Pessoa e ACÁCIO, Jorge. **Biodanza 360 Graus – Metodologia e Aplicabilidade** – 1ª Edição. Belo Horizonte, 2017.

TORO, R. Vitalidade – Apostila da Formação Docente de Biodanza, João Pessoa, s.d.

_____, Rolando. Metodologia II A sessão de Biodanza – Apostila de formação docente em Biodanza, João Pessoa, s.d.a..

_____, **Biodanza.** Santiago: Cuarto Propio, 2009.

_____, **Biodanza.** São Paulo: Olavobrás, 2005.

<https://redebiodanzabrasil.com.br/pages/biodanza.html>

SOBRE A AUTORA

Emanuela Lima é Especialista em Naturopatia (Pós-Graduação *Lato Sensu* pelo Centro Universitário UNIESP), Licenciada em Letras – Espanhol pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB) e Especialista em Educação Emocional. Atuou como Instrutora de Educação Emocional no Projeto “Formação Continuada em Educação Emocional”, realizado em parceria com a Secretaria de Estado da Educação da Paraíba (SEE-PB), por meio da Gerência Executiva do Ensino Médio (GEEM), e a Fundação Cultural e de Fomento à Pesquisa, Ensino e Extensão (FADEX). Possui formação em Biodança, Constelação Familiar, Fitoterapia, Homeopatia, Reflexologia e *Thai Table Massage*. Integra o Núcleo de Educação Emocional (NEEMOC-CE) da Universidade Federal da Paraíba, onde participa dos projetos de pesquisa *Aprendizagens a partir do sentir: vivências emocionais nas escolas paraibanas* e *Vivência Emocional na Escola Municipal de Queimadas-PB: aprendizagens de bem viver*. Também integrou os projetos *Vivência Emocional na Interface com as Mídias Digitais* (2022–2024) e *Educação Emocional em Entidades Públicas* (2023–2024). Além disso, atuou conduzindo sessões de Biodança para a Terceira Idade, como atividade assistencial do Núcleo de Educação Emocional (NEEMOC-CE/UFPB). Atualmente integra o Projeto de extensão voltado à promoção da Educação Emocional para pessoa idosa, como instrutora em aulas semanais de educação emocional, uma parceria entre o (NEEMOC-CE/UFPB) e o Instituto Paraibano de Envelhecimento (IPE/UFPB).



CADERNOS DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Objetivam “divulgar a produção científica desenvolvida pelo NEEMOC, proporcionando maior intercâmbio entre a Universidade e a sociedade” (Res. Nº 24/2017, CONSEPE).

CENTRO DE EDUCAÇÃO

Diretora

Adriana Valéria Santos Diniz

Vice-Diretor

Valter Ferreira Rodrigues

NÚCLEO DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Coordenadora

Marilene Salgueiro

Vice-coordenadora

Taísa Caldas

Equipe editorial

Marilene Salgueiro

Taísa Dantas

Elisa Gonsalves

Fabricao Possebon

Maria Lucia Abaurre Gnerre

Secretaria editorial

Maria Emanuela Lima

Dedjany Delgado

