

MARIA EDINÉIA DA ROCHA

WATSU, HALLIWICK E BIODANZA, UM ELO ENTRE O

APRENDIZADO E O PRAZER.

RELATOS DE UMA VIVÊNCIA COM DADOS PRELIMINARES DE

UMA POPULAÇÃO

COM DOENÇAS CRÔNICAS.

**Florianópolis
2007**

MARIA EDINÉIA DA ROCHA

WATSU, HALLIWICK E BIODANZA, UM ELO ENTRE O

APRENDIZADO E O PRAZER.

RELATOS DE UMA VIVÊNCIA COM DADOS PRELIMINARES DE

UMA POPULAÇÃO

COM DOENÇAS CRÔNICAS.

Monografia apresentada para fins de titulação como facilitadora de biodanza-Sistema Rolando Toro da Escola de Biodanza de Gravatal tendo como diretora Silvia Eick.

Orientador: Gastón Andino

**Florianópolis
2007**

ÍNDICE

- 1. INTRODUÇÃO**
- 2. ÁGUA, CORPO E PRINCÍPIO BIOCÊNTRICO**
 - 2.1 CORPO – MOVIMENTO, SENSAÇÃO E SENSIBILIDADE**
- 3. A ÁGUA E SUAS PROPRIEDADES FÍSICAS**
 - 3.1. DENSIDADE**
 - 3.2. EQUILÍBRIO**
 - 3.3. TURBULÊNCIA**
 - 3.4. FRICÇÃO**
 - 3.5. PRESSÃO**
- 4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA DAS TRÊS “ARTES”
APLICADAS:**
 - 4.1. WATSU**
 - 4.2. HALLIWICK**
 - 4.3. BIODANZA AQUÁTICA**
 - 4.3.1 AS CINCO LINHAS DE VIVÊNCIA: VITALIDADE,
SEXUALIDADE, CRIATIVIDADE, AFETIVIDADE E
TRANSCENDÊNCIA**
- 5. RELATO DA EXPERIÊNCIA VIVIDA**
- 6. METODOLOGIA**
- 7. REFLEXÕES SOBRE AS TRÊS “ARTES” REALIZADAS**
- 8. CONSIDERAÇÕES FINAIS**
- 9. REFERÊNCIAS**

DEDICATÓRIA

À minha filha Yuna por ser parte do meu cotidiano e me fazer compreender e ter coragem de dançar esta maravilhosa vida.

Ao meu pai José e a minha mãe Albina pela vida que me deram e pelos ensinamentos de amizade, respeito e amor.

MINHA GRATIDÃO

*Esta monografia foi possível pela participação especial de 14 pessoas que estiveram presentes (e continuam até hoje), nas aulas de WATSU, HALLIWICK E BIODANZA, todas as quintas-feiras das 08h30min às 10h30min desde março/06, numa piscina aquecida a 30° contribuindo com suas energias e confiando no meu trabalho. Expresso de coração minha ternura e agradecimento a cada presença, que são citados a seguir: *Foram citados mais de 14, os outros estão presentes há menos tempo:*

Lenita, Lila, Eva, Margarida, Floriana, Matroá, Tânia, Cecília, Yannes, Regina, Cida, Bernadete, Osnilda, Mere, Leda, Mauro, Cláudio, Adriana, Gilza, Diva, Anderson, Carla, Nancy, Marta, Luciane, Lea e Roseli.

Agradeço a paciência e colaboração das minhas mais novas amigas: Karla e Maristela, ao meu amigo, companheiro de jornada e irmão de coração que amo muito: Maurizio, a minha supervisora, amiga e irmã de alma com quem tive um grande aprendizado: Dalila.

Muito obrigado ao meu orientador Gastón, que me guiou pelas águas da biodanza com a clareza de quem já conhece este percurso, a Sílvia Eick nossa diretora, pelo apoio e encorajamento.

*Sou **profundamente** grata a Virgilina; por ter sido quem iniciou o trabalho de WATSU e HALLIWICK, com quem eu tive o prazer de compartilhar muitas águas, aprender muito e conseqüentemente; pude dar continuidade acrescentando a*

Biodanza com este grupo encaminhado por ela.

Ao Nenei, meu primeiro e paciente facilitador que me iniciou pela dança da vida.

Em especial agradeço a Geny pela colaboração, carinho e disponibilidade.

Aos meus companheiros de escola: Ivone, Renata, Ricardo, Demétrio, de Lourdes, Lena, Valmira, Marta, Constantino, Jonathas, Fátima, Yannes, Ricardo B. e Débora, por me acolherem em meus processos de crescimento. Ângela, por sua supervisão e carinho. Agradeço também aos não mencionados, mas que fazem parte de meu processo de crescimento.

1. Introdução

Nasci numa cidade praiana, mesmo assim na infância tive pouco contato com água, aprendi a nadar quando tinha quinze anos, apenas observando o deslocamento das pessoas numa piscina, além de ter ficado encantada pelos movimentos sensíveis, suaves, curvos e fluidos da própria água, era como se ela sempre tivesse feito parte da minha essência. Freqüentei aulas de natação para aperfeiçoar meus estilos e também para poder ter mais contatos com a água, depois de seis anos de aprendizado, iniciei um novo processo; passando de aluna para professora, sendo esta minha profissão até hoje.

“Minha ligação com a água é tão forte que quando me sinto triste procuro” ficar o máximo possível em contato com ela. Minha tristeza sempre dilui ou vai embora junto com a turbulência criada nas piscinas que fazem parte da minha vida, pois me sinto” nutrida” e “revigorada”. O que percebo na água é uma capacidade enorme de moldar-se as dificuldades da vida, buscando sempre um jeito de seguir seu caminho, desviando dos obstáculos com fluidez, movimento, fluxo e mudança.

Sendo assim, participei de vários cursos, onde o de Halliwick foi um dos primeiros, pois por muito tempo trabalhei com natação especial para deficientes. Após ter feito o curso de watsu fiquei mais encantada ainda com os movimentos suaves e alongamentos feitos com leveza e delicadeza, sendo que me fez perceber mais ainda o prazer que a água pode proporcionar quando nos permitimos e nos entregamos.

Após todo este aprendizado senti que precisava colocá-lo em prática de alguma forma para que viesse ao encontro dos meus conhecimentos e às pessoas que estivessem dispostas a aprender com leveza, fluidez e entrega, e foi nesta época que conheci uma pessoa maravilhosa: A Virgilina, que acreditou no meu potencial para dar continuidade num trabalho onde ela foi a precursora, a qual já havia iniciado com alguns grupos o trabalho de Watsu e Halliwick (até então estas duas técnicas eram trabalhadas separadamente) liberando pouco

tempo depois um grupo para mim.

Após alguns meses de trabalho com este primeiro grupo; surgiu em mim o desejo de entrelaçar as três: WATSU, HALLIWICK E BIODANZA, assim foi possível descobrir com dados preliminares a função também terapêutica das três "artes" apresentadas. Além disso, observei que estes métodos podem ser utilizados como um meio alternativo de diminuir o estresse negativo e conseqüentemente, ajudar na restauração do equilíbrio das pessoas.

Fazem parte do grupo pessoas com várias queixas como, por exemplo: fobia, fibromialgia, artrose, artrite, problemas respiratórios, coluna, dentre outros.

Para mim é um prazer perceber o vínculo criado pelo grupo e o progresso de cada um e também o meu. Pois acredito que sempre ensinamos melhor o que mais precisamos aprender.

Segundo (BACH, 1977, 52), aprender é descobrir aquilo que você já sabe. Fazer é demonstrar que você o sabe. Ensinar é lembrar aos outros que eles sabem tanto quanto você, portanto somos todos os aprendizes, fazedores e professores.

2. ÁGUA, CORPO E PRINCÍPIO BIOCÊNTRICO

Transportada pelo sangue e pelos fluidos corporais, a água é o meio pelo qual o alimento circula no nosso corpo. Este fluxo da água nos permite viver de modo ativo. A água serve para transportar a energia por todo o nosso corpo. (EMOTO, 16; 2001).

A água está relacionada com o princípio biocêntrico, pois é uma força vital. O princípio biocêntrico vincula-se com a totalidade por meio da vida, em uma dança cósmica, onde a pessoa é estimulada a mover-se por conta própria, de perceber a si mesmo e a realidade, unificando todos os movimentos biológicos, adaptando-se ao meio natural e a tudo que existe (CAVALCANTE, 2006).

*Também se relaciona com os quatro elementos: terra, fogo, ÁGUA e ar e com os quatro animais: Tigre (Terra) a qual reforça a Identidade, a assertividade e a vigilância. Garça (Ar) que induz o relaxamento dissolve as couraças e aguça a sensibilidade. **HIPOPÓTAMO (ÁGUA)** dissolve os limites corporais e ativos a vivência **cinestésica** de peso, sono, sensualidade e prazer. Serpente (Fogo) simboliza a astúcia e a sedução promovendo a harmonia e a flexibilidade (APOSTILA EXPLICATIVA DE BIODANZA, s/d).*

E No início da vida, enquanto somos fetos, nossa porcentagem de água é de 99%. Quando nascemos, ela é de 90% e quando chegamos à idade adulta, ela baixa para 70%. Se morrermos de velhice, ela provavelmente ficará em torno de 50%. Quer dizer; ao longo da vida, existimos basicamente como água. (EMOTO, 2001).

A delícia que sentem os bebês num banho quente, sua alegria em espadanar a água e fazerem sons gorgolejantes, sua grande relutância para saírem da água atestam o prazer que sentem com a estimulação hídrica da pele. As mulheres consideram o banho relaxante; os homens consideram a ducha estimulante (MONTAGU; 1988) isto pode representar um ritual rememorativo dos prazeres vividos no ambiente aquático do útero materno e se considerarmos a piscina como um útero, junto com a Biodanza teríamos os ingredientes

propícios para desenvolver os potenciais humanos.

*A Biodanza se vale da regressão para voltar a períodos pré-natais, onde a pessoa perde os limites corporais, diminui a vigilância e se abandona a um estado **cenestésico** semelhante ao do bebê dentro do útero. Segundo TORO (1997:10) existe trocas no metabolismo e modificações cardiovasculares próprias do início da vida. Produz-se assim a reestruturação de todas as funções orgânicas.*

2.1 Corpo – movimento, sensação e sensibilidade.

Quando falamos em movimento, sensação e sensibilidade utilizamos três formas, parecidas na escrita e quase idênticas na pronúncia: cinestesia, sinestesia e cenestesia. Entretanto, é importante saber a diferença entre os três conceitos.

CINESTÉSICO: *Conjunto de sensações pelas quais se percebem os movimentos musculares. Percepção consciente da posição e dos movimentos das diferentes partes do corpo.*

SINESTÉSICO: *Experiência subjetiva nas quais percepções que pertencem a uma modalidade sensorial são regularmente acompanhadas de sensações que pertencem a uma outra modalidade, sem que esta última seja estimulada. Ex: Voz (sensação gustativa), macia (sensação tátil), Tem ajuda dos sentidos." Sensação".*

CENESTÉSICO: *Dado global que traduz em sensação consciente o funcionamento vegetativo do organismo. Sentimento vago que cada indivíduo tem da totalidade ou de uma parte do seu corpo, independentemente da ajuda dos sentidos. "Sensibilidade".(Larousse, 1988)*

3. A ÁGUA E SUAS PROPRIEDADES FÍSICAS

Por estar trabalhando com o entrelaçamento das três artes: Watsu, Halliwick e Biodanza, considero importante falar sobre as propriedades da água. Principalmente o Halliwick utiliza os fundamentos destas propriedades. Abaixo, enumero e explico todas elas.

3.1. DENSIDADE

O princípio de Arquimedes estabelece que, quando um corpo é submerso na água, ele experimenta uma força de empuxo igual ao peso do líquido que ele deslocou; todo corpo com densidade menor que 1 pode flutuar(desde que a densidade relativa da água seja aproximada a 1).

Cada pessoa tem sua própria densidade.

Fatores:

** os mais densos que a água (músculos e ossos compactos)*

** os menos densos que a água (gordura, ossos esponjosos e quantidade de ar nos pulmões).*

A densidade relativa do corpo humano varia com a idade:

** 0,86 para crianças;*

** 0,97 para adolescentes e adultos jovens; e decrescendo novamente nos adultos idosos.*

3.2. EQUILÍBRIO

*O corpo na água está sujeito a duas forças opostas **gravidade** e **flutuação**.*

Se estas forças são iguais e opostas o corpo estará em equilíbrio e não ocorrerão movimentos, porém se estas forças são desiguais e desalinhadas, então ocorrerá movimento e sempre será rotatório.

3.3. TURBULÊNCIA

É a redução da pressão pela movimentação da água.

Quando um corpo ou objeto se desloca na água ele encontra uma

resistência que se subdivide em positiva (ação) e negativa (reação).

Positiva: - *é a onda ascendente, é a pressão positiva na frente do corpo ou objeto e corresponde a aproximadamente 10% da resistência.*

Negativa: - *é a onda descendente, é a pressão negativa, a que foi criada diretamente atrás do corpo ou objeto. Forma-se uma área de baixa pressão que cria turbulência e suga o corpo para baixo.*

O grau de turbulência depende da velocidade do movimento e a forma do corpo influencia na produção da turbulência.

3.4. FRICÇÃO

A diferença da fricção da pele do corpo no ar para a água é 790 vezes maior fator este que dificulta os movimentos e requer um gasto maior de energia comparado aos mesmos movimentos fora da água (ar). Isto significa que o ritmo de realização dos movimentos são mais lentos dentro da água.

3.5. PRESSÃO

A lei de Pascal estabelece que a pressão hidrostática seja exatamente igual em qualquer corpo, na posição horizontal. Ex: a pressão é igual a uma profundidade constante. (VELASCO, 21; 1994).

A pressão aumenta com a profundidade e com a densidade da água.

4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA DAS TRÊS “ARTES” APLICADAS:

WATSU, HALLIWICK E BIODANZA poderiam ser citados como “técnicas”, mas olhando com o coração sinto que é uma arte, porque se levadas verdadeiramente a sério, podem ser uma “liberação da vida”, trazendo em sua essência um valor intrínseco na alma de qualquer pessoa passando a ser a expressão de um ideal de beleza das obras humanas das quais se obtém êxito e habilidade podendo servir como base para novas superações. Afinal todos nós somos uma “Obra de Arte”.

4.1. WATSU

O WATSU (water-shiatsu) é uma técnica de massagem japonesa adaptada à água, que utiliza uma variedade de alongamentos e movimentos, de forma que o paciente possa relaxar o corpo e a mente, permitindo o alívio da dor e do estresse. Dentro de sua sutileza, pode atingir diversos níveis, atuando no físico, psíquico, energético e espiritual. A partir da sustentação pela água, conduzindo seus movimentos no ritmo da respiração, de toques sutis e um contínuo movimento rítmico dos vários fluxos, criam-se condições de segurança, mesmo às pessoas que tem fobia por água e o indivíduo experimenta um relaxamento profundo, harmonizando-se com a vida (MORRIS, 1994; CUNHA, 1998).

Esta técnica foi criada nos anos 80 por Harold Dull, nos Estados Unidos, tendo como objetivo promover a saúde, gerando um relaxamento extremo e profundo do indivíduo. Atualmente o watsu é praticado em clínicas, hospitais, *spas*, por terapeutas corporais que participam de cursos e vivências conferidos pela **WABA** (World Aquatic Bodywork Association), sendo recomendado para todos os tipos de pessoas (crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos), em casos de estresse físico e mental, medos, osteoporose, problemas neurológicos, ortopédicos, bloqueios emocionais, doenças cardiovasculares e outros (MANNERKORPI, 2003).

4.2. HALLIWICK

O método HALLIWICK foi desenvolvido por James McMillan em 1949 na escola Halliwick para moças, em Southgate Londres. Foi desta escola que o método recebeu o seu nome. Ele associou o seu conhecimento sobre fluidos mecânicos e somou isso a conceitos teóricos e observações realizadas com as reações do corpo humano no ambiente aquático (MORRIS, 1994). Provou ser seguro e aplicável para pessoas de todas as idades, deficientes ou não. Este método enfatiza as habilidades dos pacientes na água e NÃO SUAS LIMITAÇÕES, sendo também de natureza recreativa. Essa técnica tem sido usada terapêuticamente por muitos profissionais, de forma que o indivíduo possa obter a máxima independência na água (autoconfiança) (CUNHA, 1998).

Cinco itens que fazem parte da filosofia do método HALLIWICK:

1. Ensinar: "felicidade de estar na água".
2. Tratar os alunos pelo primeiro nome.
3. Dar ênfase na habilidade, não na deficiência.
4. Colocar atividades em forma de jogos dando ênfase no prazer.
5. Trabalhar em grupos, de forma que os nadadores se encorajem uns aos outros.

4.3. BIODANZA AQUÁTICA:

Pode ser definido como sistema de renovação orgânica e afetiva que se realiza pela estimulação da função primordial de conexão com a vida, o que permite a cada indivíduo integrar-se a si mesmo, à espécie e ao universo.

O princípio biocêntrico é o primeiro e fundamental paradigma da biodanza constituindo-se na proposta mais avançada e desafiadora do criador deste sistema, Rolando Toro (TORO, 2002). Isto quer dizer que a biodanza vincula-se com a totalidade por meio da vida, em uma dança cósmica, onde a pessoa é estimulada a mover-se por conta própria, de perceber a si mesmo e a realidade, unificando todos os movimentos biológicos, adaptando-se ao meio natural e a tudo que existe (CAVALCANTE, 2006).

Na proposta biocêntrica o ser humano se desenvolve por meio da interação com o outro (da presença do outro e do grupo), trazendo a bagagem de seus conhecimentos e realidades que são explorados e valorizados, sendo que o vínculo é o elemento fundamental na relação de desenvolvimento. A expressão de suas vivências e realidades possibilita o indivíduo à expressão da identidade e o exercício da cidadania (WAISMAN, 2006).

Na BIODANZA Aquática os efeitos são acelerados pelos estados de regressão presentes. Segundo (TORO 1997:2): Os movimentos dentro d'água reproduzem o estado arcaico de flutuar em um caldo de vida primordial. Seu objetivo geral é a realização do transe com o posterior estado de expansão da consciência, pois induz a suprema experiência de fusão com a totalidade, as pessoas tornam-se descontraídas e acessam a alegria de viver, junto com o espírito de criança e o sentimento de amorosidade.

Ou seja, a biodanza valoriza as emoções em favor da razão e da racionalidade e pelo modo de sentir e pensar toma como referência a vivência, que é o instante vivido de plena realidade. Além disso, as vivências são canais de expressão, em torno dos quais se organizam funções orgânicas, performances e decisões a respeito do meio (APOSTILA EXPLICATIVA DE BIODANZA, s/d).

Foram agrupadas em cinco canais ou linhas, os quais estão conectados e entrelaçados entre si: vitalidade, afetividade, criatividade, sexualidade, transcendência. As vivências fortalecem os potenciais genéticos trabalhados nas cinco linhas, resgatando em seu espaço e tempo a plenitude da vida (GOIS, 2002; FLORES, 2006). Na água pode-se adaptar muitos exercícios das diferentes linhas de vivência, que expressem a fluidez, a entrega, os movimentos redondos, a nutrição e o desfrute (FLÓREZ, 2006).

4.3.1 AS CINCO LINHAS DE VIVÊNCIA: VITALIDADE, SEXUALIDADE, CRIATIVIDADE, AFETIVIDADE E TRANSCENDÊNCIA.

Para **VITALIZAR-SE** na água é necessário jogar, dançar e cantar, criando

correntes, fluindo, amansando suas águas, entregando-se... A água nos acompanha em sua ludicidade e influencia a nossa saúde. A biodanza aquática atua sobre o "psiquismo celular", que se denomina Inconsciente Vital. Estabelecendo-se assim o bem estar cenestésico e a alegria de viver. Inconsciente Vital é um comportamento que gera movimentos capazes de manter estáveis as funções orgânicas. Está em sintonia com a essência viva do universo, quando esta sintonia é perturbada aparece a enfermidade (FLÓREZ, 2006).

A **SEXUALIDADE** está conectada com o prazer, com as águas fecundas, com a abertura e a entrega.

Houve tempos em que o corpo era considerado um escravo do espírito; em biodanza descobrimos o contrário; que o corpo é terno e possui harmonia e beleza. Em biodanza aquática, a totalidade da pele transmite uma sensação de prazer e calor que aumentam a intensidade erótica induzida pelo contato, aumentando a capacidade de entrega a vivência. Os exercícios permitem compartilhar do prazer de viver e conectar-se com as pessoas. As carícias na pele, a carícia dos olhares, da voz, nos transformam em seres mais vivos e prazerosos.

Temos uma cultura criada em conceitos de aprendizagem através da dor, do esforço e do sofrimento. Estamos em tempo de mudar esta estrutura rígida, permitindo-se aprender através do amor, do prazer, de experiências e vivências positivas. Rolando Toro diz que não podemos vencer o medo e o sofrimento se não descobrirmos nossa capacidade de sentir prazer; e o verdadeiro prazer vem do entusiasmo pela vida. A água nos conecta com o prazer; desde bebê-la, nos banharmos com ela, navegar, sentir a chuva, desfrutar de um beijo... (FLÓREZ, 2006).

CRIATIVIDADE: "Segundo Rolando Toro": "A obra criadora é sempre uma linguagem, algo com significado transcendente e explícito." "A criatividade humana pode ser considerada como uma extensão da força biocósmica que rege o universo e que vincula a espécie humana à totalidade".

Em biodanza criamos encontros afetivos. Nossa pele e o contato vão se carregando dessa informação. Dispomos-nos aos olhares e aos movimentos contínuos, a compartilhar, a criar novas formas de vida, fluindo e definitivamente criando nossa própria vida.

Em nossas águas criativas nos permitimos jogar, imitar o outro (o espelho é como olhar-se na água), a dança da criação, a dança de dirigir nossa vida, uma dança com criatividade, com afetividade, seria como se fôssemos escultores de nós mesmos, com um novo molde, com uma nova informação de renovação (FLÓREZ, 2006).

A linha de **AFETIVIDADE** está relacionada com o instinto de solidariedade com a espécie, com a capacidade de empatia, com os impulsos gregários. Todos os sistemas vivos seguem este caminho. Também a água (FLORES, 2006)

"Temos que enlouquecer de amor; temos que nos abandonar, temos que nos permitir que nos amem. Temos que unir as mãos em uma cadeia de amor através do qual passe realmente a vida. Este é o sentido da roda, o rito da vida, o ato primordial." (Toro, 12).

Em biodanza vivenciamos continuamente a pulsação de dar e receber, a entrega acontece através da confiança no outro, promovendo a comunicação afetiva, através da expressão de ternura, carinho e amor. O corpo que não é acariciado começa a morrer, falta o elemento água (FLÓREZ, 2006).

TRANSCENDÊNCIA é a percepção da essência. É a sensação profunda de estar vivo e de pertencer à totalidade.

Através da água de nosso corpo (70% do ser humano). Nosso organismo tem a possibilidade de comunicar-se com o cosmos.

Biodanza aquática é uma vivência que nos conduz a um estado de êxtase. A conexão consigo mesmo é perfeita (intase). O estado de expansão de consciência se produz após a volta da regressão. A expansão da consciência é a troca de percepção do mundo e da capacidade de um relacionamento essencial com as pessoas.

O estado de regressão na água tem efeitos de reparação celular. Estimula

a atividade do sistema parasimpático-colinérgico. Em estado regressivo se reeditam padrões fisiológicos da etapa pré-natal. Há troca no metabolismo e modificações cardiovasculares próprias do início da vida. Assim produz-se a restauração de todas as funções orgânicas e representa, por outro lado; um verdadeiro renascimento. Quando sai do estado regressivo, o indivíduo apresenta um estado "eufórico" (euforia harmônica), de plenitude e harmonia orgânica (FLÓREZ, 2006).

"O saber com certeza que não somos seres isolados, senão que participamos do movimento unificador do cosmo basta para deslocarmos nossa escala de valores". *Mas, esse saber com certeza não é um saber intelectual: é um saber comovedor e transcendente. (TORO, 12)*

É um estado de fusão com a totalidade cósmica na qual a identidade própria penetra a identidade de todo o existente.

5. RELATO DA EXPERIÊNCIA VIVIDA

Este trabalho tem como objetivo apresentar o relato de experiência desenvolvida com pessoas portadoras de doenças crônicas que utilizaram como forma de terapia complementar as técnicas de watsu e halliwick associadas à biodanza. A experiência de cada registro faz parte do projeto "*Atendimento interdisciplinar e multiprofissional para prevenção e tratamento de dislipidemia na comunidade universitária*" e está vinculado ao Núcleo Interdisciplinar de Pesquisa Extensão e Atendimento a Dislipidemia da Universidade Federal de Santa Catarina (NIPEAD-HU-UFSC).

Este Núcleo vem atuando há dez anos, sendo que a equipe interdisciplinar e multiprofissional têm adotado em conjunto, procedimentos que estão sendo desenvolvidos nas diversas atividades oferecidas a comunidade universitária e neste caso, em sua diversidade, atendeu pacientes com doenças crônicas, que se engajaram na implantação de um espaço semelhante. Diga-se que, ao constatar que 62% dos pacientes integrantes deste Núcleo apresentavam sofrimento ao estresse, a biodanza, desde os anos 2002, tem sido utilizada como processo terapêutico de pacientes com dislipidemia (ROSEIN *et al.*, 2004).

Assim, para estes pacientes a biodanza atuou como um instrumento modificador do estresse, pois interferia positivamente na forma de pensar sentir e agir dos mesmos, desbloqueando as energias estagnadas, aliviando as tensões musculares e, por consequência, diminuindo o estresse do dia-a-dia. De fato, como a biodanza é sistêmica, tendo uma função fisiológica, o sistema neurovegetativo, pode ser estimulado de modo que estas duas capacidades possam ser moduladas de forma perfeitamente saudável. Por outro lado, o centro regulador límbico-hipotalâmico (centro das emoções e instintos) pode gerar, entre outras coisas, a resistência ao estresse e um melhor funcionamento dos órgãos internos (CANTOS *et al.*, 2005).

Dessa forma, a idéia básica deste trabalho foi incitar a busca de soluções para melhorar a qualidade de vida de pessoas com doenças crônicas, pois se

acredita que as mesmas sofrem em alguns momentos um desafio de adaptações físicas e emocionais. Sob esta ótica, isto implica em uma ética de solidariedade que viabilize novos instrumentos para que as pessoas possam interagir com seu tempo e seu meio, em toda a sua multidimensional idade. A intenção não foi aprofundar em discussões teórico-conceituais, até porque o pouco material existente nessa área é fruto de experiências recentes em nosso meio. A proposta foi emoldurar as técnicas de WATSU, HALLIWICK E BIODANZA utilizando-se de novos instrumentos em uma aliança que favoreça neste ideário.

6. METODOLOGIA

Participaram deste trabalho quatorze pacientes com idade entre 50 a 70 anos, sendo 80% do sexo feminino e 20% do sexo masculino, os quais foram submetidos a uma terapia em piscina aquecida durante 2 horas, uma vez por semana. O programa teve a duração de 12 meses (janeiro a dezembro de 2006), totalizando aproximadamente 48 sessões. Não foi necessário o uso de óculos de natação, somente a toalha, sunga/maiô, chinelo e produtos de higiene pessoal.

Como critérios de seleção, os pacientes foram encaminhados aleatoriamente por sugestões médicas e são portadores de doenças como fibromialgia, artrose, problemas cardiovasculares, diabetes, dislipidemia, labirintite, além de cirurgias ósseas visando à reabilitação. Não obstante, muitas fobias também foram alvos de tratamento.

A metodologia aplicada para watsu, halliwick e biodanza centrou-se nas capacidades individuais e coletivas de cada um.

Na técnica do halliwick primeiramente tentou-se à adaptação do indivíduo em uma piscina aquecida a 30°C, de forma a estabelecer um clima de confiança. Aos poucos caminhadas, corridas, brincadeiras de flutuação e mergulhos (ênfatizando a respiração) foram utilizadas. Posteriormente utilizou-se dos movimentos de rotação vertical (da posição deitada para a posição em pé), rotação lateral (rolar: decúbito ventral para decúbito dorsal), rotação combinada (combinação das duas anteriores em um único movimento), sendo este trabalho realizado em roda e também em duplas, o equilíbrio foi utilizado para manter a posição do corpo enquanto o indivíduo flutuava em repouso, em seguida o nadador em flutuação foi levado através da água pela turbulência criada pelo grupo. Para a progressão simples o nadador realizou movimentos de remadas curtas e na braçada básica os braços foram movimentados lenta e amplamente sobre a água.

Na técnica de watsu primeiramente foi solicitado o silêncio do grupo, o

qual é fundamental para a concentração e o relaxamento, além da respiração que é de suma importância, pois é ela quem dá o ritmo dos movimentos também é muito importante salientar que a empunhadura (a forma correta de segurar) foi sempre lembrada, pois é vital para a realização de uma boa passagem do watsu (caso não seja feita com cuidado e leveza pode atrapalhar o relaxamento).

Na biodanza enfatizaram-se as habilidades do indivíduo, reforçando que o silêncio é o que nos faz estar presente no aqui e agora para poder participar do instante vivido, e segundo Rolando Toro: a vivência, além de possibilitar o "sentir-se vivo," organiza e regula não só o organismo, mas a própria existência, e tanto quanto o halliwick os pontos principais são a percepção do lado positivo e não a deficiência, dando ênfase no prazer, colocando atividades em forma de jogos, trabalhando em grupos, visto que, os nadadores encorajavam uns aos outros. Cinco linhas de vivências foram trabalhadas: vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência. Para **vitalidade** e a **criatividade** deu-se ênfase aos jogos, onde foram realizados como atividades lúdicas em duplas e trias enfatizando o companheirismo, considerando a capacidade integrativa dos participantes de busca de soluções; a **sexualidade** foi relacionada com o prazer, com a capacidade de desejar buscar e desfrutar das coisas boas da vida, da intimidade e do contato corporal; a **afetividade** foi relacionada ao vínculo com o semelhante que se expressaram em amizades afetivas, encontros, contactos, troca mutua de olhares; a **transcendência** foi relacionada com a capacidade de ir além de si mesmo, identificando com meio ambiente e com o Universo.

Em todas as sessões houve uma roda de averbação, onde se pode compartilhar das experiências vividas e das dificuldades apresentadas.

Estas terapias envolveram mediações bioquímicas e o desempenho psicológico. Para tal utilizou-se de duas avaliações: uma realizada em fevereiro de 2006 e outra em dezembro do mesmo ano. Essas avaliações consistiram em analisar o perfil lipídico e a glicemia em jejum e na aplicação de questionários de

estresse.

Para dislipidemia foram dosados os níveis de colesterol total (CT) e tri glicerídeos (TG), utilizando método enzimático-colorimétrico automatizado, sendo considerados elevados a partir de 200mg/dL; a fração LDL-Colesterol (LDL-C), foi obtida por cálculo, utilizando a fórmula de Friedewald, executando-se os valores de tri glicerídeos (TG) acima de 400mg/dL, sendo esta considerada elevada a partir de 130 MG/dL; a fração HDL-Colesterol (HDL-C) foi obtida pelo método de precipitação seletiva acoplada a dosagem por método enzimático colorimétrico automatizado, sendo considerada baixa quando foi menor que 40mg/dL. Também foi dosada a glicemia de jejum (GLU) pelo método da glicose oxidase, enzimático (SOUZA, 2005).

O estado de estresse foi determinado de acordo com os resultados obtidos dos questionários descritos por Lipp (1996). Os sintomas e às fontes de estresse foram avaliados segundo outros dois questionários elaborados por Lipp (1999) e Lipp (1986), respectivamente. A vulnerabilidade ao estresse foi avaliada segundo questionário elaborado por Nahas (2001), e a tolerância ao estresse segundo um questionário elaborado por Boucher e Binet te (1996).

Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Santa Catarina, sendo que os pacientes assinaram livremente o termo de esclarecimento, a fim de que esses dados pudessem ser publicados.

7. REFLEXÕES SOBRE AS TRÊS “ARTES” REALIZADAS

As doenças crônicas têm em comum uma evolução progressiva, causando muitas vezes limitação de tarefas simples, sendo necessário criarem formas alternativas de terapia para o tratamento dos pacientes. O método de Watsu e Halliwick associados à biodanza pode ser uma das modalidades de tratamento para pacientes que buscam a recuperação física e emocional. Existem muitas recomendações e opções para este trabalho, não só efeito sedativo da água, mas também porque esta permite que o indivíduo desenvolva habilidades que são impossíveis ou difíceis no solo.

Dentre os recursos disponíveis destacam-se o watsu e halliwick. O método watsu foi escolhido para o desenvolvimento deste estudo em função de seus benefícios, gerados pela alternância de massagem, alongamento e flutuação, sobretudo, pelo seu potencial de relaxamento corporal e controle do estresse. O halliwick foi escolhido por trabalhar essencialmente com pacientes portadores de déficits de equilíbrio e inibição de padrões patológicos de forma a facilitar posturas e, amplitude de movimento, força muscular e equilíbrio (RUOTI, 2000; BECKER, 2000). Essas técnicas em conjunto abrem um campo rico de oportunidades e pela perspectiva de múltiplos desenhos, são capazes de refletir em um aumento da capacidade cardiovascular, relaxamento, podendo ser um caminho útil para todos àqueles que queiram aprender a nadar ou desfrutar o prazer na água com segurança e relaxamento (PREVEDEL *et al.*, 2003).

Não obstante, quando se trata de responder ao sofrimento do homem, sempre novas iniciativas são colocadas à prova. Neste contexto, em se tratando de pacientes com doenças crônicas, percebeu-se a necessidade de associar a biodanza às técnicas de watsu e halliwick, a fim de que o processo resultante valorizasse, sobretudo, a vida. A idéia foi reforçar o lado positivo da vida, não mais atuando de forma a minimizar o sofrimento, mas buscando evitá-lo, reforçando a esperança e vontade de viver, a auto-estima para que os indivíduos pudessem assumir seus próprios caminhos, encontrando o verdadeiro sentido de

ser.

De fato, a biodanza cumpre este papel. Por outro lado, a biodanza tem ainda como foco reforçar as habilidades dos indivíduos, o prazer de estar na água, a doçura no falar, a alegria de descobrir tantas possibilidades, o compartilharem em grupo, de vir-a-ser melhor, de se autocuidar, de pensar, agir, escolher. Reforça-se o compartilhar em grupo onde um encoraja o outro, em busca de sonhos e de uma vida melhor, enfatizando também o prazer e o relaxamento.

Tendo em mente o estabelecido e considerando que essas técnicas podem reverter pelo menos parcialmente o quadro clínico e laboratorial dos pacientes com doenças crônicas, este estudo considerou alguns dados bioquímicos e psicológicos de cada paciente. Embora sejam inexistentes os estudos que analisam a eficácia desse tipo de programa em populações com doenças crônicas, é preciso considerar que os dados bioquímicos, apresentados neste trabalho, permitem apenas fazer uma interpretação em termos do perfil de evolução das variáveis de cada indivíduo.

Conforme mostra a tabela 1, ao longo dessa terapia houve melhoras nos valores colesterol total (CT) e na fração LDL-C ("mau" colesterol) de todos os 4 pacientes que estavam com os valores acima do desejável, ou seja, 200mg/dL e 120mg/dL, respectivamente. Por outro lado, observou-se que 80% dos pacientes tiveram uma boa diminuição nos valores de tri glicerídeos (TG). Neste estudo, embora a maior parte dos pacientes não exiba um quadro instaurado de diabetes foi interessante verificar que os dois pacientes que apresentavam glicose acima de 110mg/dL apresentaram melhoras deste parâmetro. É possível que essas alterações tenham sido induzidas pelas práticas inseridas e neste caso seria interessante analisar a evolução desses pacientes diabéticos à parte. Em relação à fração HDL-C ("bom" colesterol) 50% apresentaram alguma melhora.

Embora os dados deste trabalho tenham ocasionado mudanças importantes nos parâmetros bioquímicos analisados é importante que outras variáveis, como hábitos alimentares sejam considerados. King *et al.* (1995)

propuseram atividades com caminhadas ou corridas durante um período de 24 meses, não tendo verificado alterações significativas sobre o perfil lipídico. Leon e Sanchez (2001) observaram que a prática de exercícios, sem intervenção concomitantemente na dieta, resultaria em reduções no TG, LDL-C e CT por volta de 3,7%, 5,0% e 1,0%, respectivamente. Assim, a carência de uma análise acurada de variáveis potencialmente intervenientes, como dieta pode estar interferindo negativamente nos resultados bioquímicos apresentados.

Tabela 01: Resultados dos exames laboratoriais de pacientes que participaram do programa terapêutico (watsu, halliwick e biodanza) durante o no ano de 2006.

1	184	199	28	24	120	139	181	180	130	120
2	168	166	46	44	64	95	286	134	116	110
3	164	209	41	45	98	147	124	85	90	91
4	202	196	17	44	150	132	171	100	104	109
5	204	143	54	51	123,6	72,6	132	97	104	94
6	166	198	55	62	98	122,4	65	68	89	93
7	228	193	64	53	141,6	120	112	101	101	95
8	252	184	44	45	145	110	297	146	92	92
9	188	195	48	41	121	132,8	92	106	100	99
10	174	203	49	51	102	131,2	115	104	97	101

*I: 1º Coleta (realizada em Fevereiro de 2006), II: 2º Coleta (realizada em Dezembro de 2006).

Por outro lado, ao invés de apontar diferenças mais pontual para cada avaliação bioquímica, em um plano mais qualitativo é possível identificar tendências gerais, tornando-as úteis na apreciação das técnicas apontadas neste trabalho.

Na Escala de Estresse, percebido de Cohen & Williamson (1991), pode-se perceber que mais da metade dos pacientes 57,14% conviviam com níveis elevados de estresse, 28,58% apresentaram níveis de estresse toleráveis e 14,28% mostraram-se em transição, ou seja, saindo da convivência com níveis elevados e entrando na faixa de estresse tolerável. Não obstante, a tolerância ao

estresse (avaliação do estado físico) avaliada segundo o questionário elaborado por Boucher e Binet (1996), evidenciou que somente 20% dos pacientes estavam bem ou razoavelmente satisfeitos com seu estilo de vida. Os demais necessitavam de mudanças importantes. Ao longo do tratamento 30% apresentaram-se com melhoras nestas condições. Esta melhora se expressou, sobretudo pelos hábitos alimentares mais equilibrados e pela diminuição do cansaço.

A questão da vulnerabilidade ao estresse também foi avaliada segundo questionário elaborado por Nahas (2001). Pode-se notar que 80% eram vulneráveis a situação e que 40% melhoraram esta condição ao longo das sessões de watsu, halliwick e biodanza. Essa melhora foi mais representativa no que tange as questões de ser otimista e esperar por boas coisas da vida.

Quanto ao estado de estresse, segundo critérios estabelecidos por Lipp (1996), 50% dos pacientes apresentavam estado de estresse positivo de bem estar e os demais apresentaram estado de sofrimento. Conforme o questionário elaborado por Lipp (1999), os sintomas de estresse mais observados foram: ansiedade, fadiga, palpitação, sudorese, irritabilidade, sentimentos de nervosismo e sobressaltos exagerados, mãos frias, nó no estômago, mudança de apetite, insônia, apatia, náusea, tontura, pensar em um só assunto e irritabilidade excessiva. Esses sintomas tiveram melhoras em 30% dos casos relatados. Os elementos mais representativos dessa melhora puderam ser notados pelo maior controle da memória, pela boa disposição e revigoração ao se levantarem, pela queda de ansiedade e menor temor da perda do controle da mente, dos atos, palavras, pensamentos e sentimentos. Em relação acerca da saúde, numa pontuação que vai de Zero (muito preocupado) a 10 (nada de preocupação), passaram de 2 para 6. Nesta mesma escala a energia, animação e vitalidade, passaram de 4 para 8 e em relação às tensões passaram de 2 para 6.

A parte das respostas dos questionários houve relatos que retrataram que a água ajudava a diminuir as dores, sobretudo as musculares e que esse bem

estar durava horas ou o dia todo, como se estivessem flutuando. Outros citaram que tiveram sono mais tranquilo e sentiram-se mais calmos e com mais tranquilidade nas rotinas diárias. E a segurança de estar na água com mais tranquilidade, permitiu que muitos se sentissem mais livres e tolerantes, melhorando muito o cotidiano. A maioria relatou uma melhora imprescindível no controle do estresse, pois sentiam diminuir suas tensões, ansiedade, irritabilidade e desânimo. Os praticantes testemunharam uma melhora diária na disposição, no humor. Outros citaram que tiveram melhora na auto-estima, alegria, coragem, para lidar com as grandes e pequenas adversidades da vida. Para maioria, este tipo de terapia representou momentos de lazer, de encontro com as pessoas. Criaram-se novas amizades, ampliou-se a qualidade de vida e melhorou o convívio em suas relações sociais.

Dos resultados desse estudo pode-se perceber que os exercícios aquáticos otimizaram a adaptação na água, favorecendo provavelmente um aumento significativo do volume sistólico e do débito cardíaco em resposta à pressão hidrostática da água (McMURRAY, 1988; PREVEDEL *et al.*, 2003), havendo também melhora no que tange a coordenação e estabilidade corporal; ajudou também a minimizar os desconfortos das dores causadas pelas doenças que apresentavam; melhorou a capacidade respiratória, maximizando o número de respirações por minuto.

A reabilitação de pacientes com doenças crônicas pelo método terapêutico proposto favoreceu laços de amizade (vínculo com o outro); mostrou-se como um trabalho de descoberta, possibilidades e potencialidades do ser cuidado, no sentido de possibilitar que os mesmos assumissem seus próprios caminhos, encontrando-se consigo; ofereceu uma maneira mais segura para a realização de exercícios físicos na água, melhorando o rendimento da aula.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebo que houve melhoras significativas no processo do grupo como um todo, assim como eu também obtive um grande aprendizado. Como já citado anteriormente, ensinamos o que mais precisamos aprender, ou seja; em muitos momentos me percebo fluindo nas águas da vida recebendo os mesmos benefícios, pois também aumento minhas capacidades quando solicito e realizo em roda uma respiração profunda, quando caminho, corro ou brinco na turbulência criada em movimentos lentos ou rápidos.

A água é sábia quando nos mostra sua fluidez, sua profundidade, seu mistério e ao mesmo tempo sua capacidade de adaptação, nos colocando em contato com a nossa própria dança da vida.

Todas as “artes” aplicadas têm seus valores próprios, mas tem em comum o vínculo, afeto, valorização de si mesmo e do outro, trazendo a percepção de que fazemos parte da totalidade.

Em cada flutuação, em cada nado bem sucedido ou não, em cada movimento realizado, o importante é reconhecermos que a sabedoria da água pode ser também a nossa quando nos permitimos sermos alongados e massageados aproveitando o equilíbrio e a fluabilidade proporcionados por ela.

9. REFERÊNCIAS

MORRIS, D.M. Aquatic rehabilitation for the treatment of neurological disorders. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, v.4, p.297-308, 1994.

CUNHA, M.C.B.; LABRONINI, R.H.D.D.; OLIVEIRA, A.S.B. & GABBAI, A.A. Hidroterapia. *Rev. Neurociências*, v.6, n.3, p.126-130, 1998.

MANNERKORPI, K.; IVERSEN, M.D. Physical exercise in fibromyalgia and related syndromes. *Best Pract Rev Clin Rheumatol*, v.17, p.629-47, 2003.

TORO, R.A. *Teoria da Biodanza*. Coletânea de textos, ALAB. Fortaleza: Olavobrás/ EPB, 2002.

CAVALCANTE, M.R.B. Abraçando a educação biocêntrica. In: FLORES, F. E. V. Educação biocêntrica: aprendizado visceral e integração afetiva. Porto Alegre: Evangraf, 2006. 23p.

GOIS C.W. *Identidade e vivência*. Fortaleza: Gráfica, 2002.

FLORES, T.M.V. *Educação é vivência*. In: FLORES, F. E. V. Educação biocêntrica: aprendizado visceral e integração afetiva. Por Alegre: Evangraf, 2006. 117p.

WAISMAN C.C. *Educação biocêntrica tecendo a vida*. In: FLORES, F. E. V. Educação biocêntrica: aprendizado visceral e integração afetiva. Porto Alegre: Evangraf, 2006. 65p.

ROSEIN, G.E., DUTRA, R.L., SILVA, E.L. *et al*. Influência do estresse nos níveis sanguíneos de lipídios, ácido ascórbico, zinco e outros parâmetros bioquímicos. *Acta Bioquím Clin Latinoam*, v. 4, p.39-46, 2004.

CANTOS, G.A. *et al*. Biodanza como nova abordagem terapêutica para pacientes com problemas cardiovasculares. *Rev. Pensamento Biocêntrico*, v. 2, p. 5-10, 2005.

SOUZA, C.F.M. *Exames laboratoriais mais comuns*. In: Xavier RM, Albuquerque GC, Barros E. *Laboratório na prática clínica*. Porto Alegre: Artmed, 2005. 601-611p.

LIPP, MEN. *Pesquisa sobre estresse no Brasil: saúde, ocupações e grupo de risco*. Campinas – São Paulo: Papyrus, 1996.

LIPP, MEN. *O que eu tenho é estresse? De onde ele vem?* In: LIPP, MEN. O estresse está dentro de você. São Paulo: Papirus, 1999. 15-16p.

LIPP, MEN. *Fontes externas de estresse: mudanças na sua vida que podem produzir stress (escala de reajustamento social)*. São Paulo: Papirus, 1986.

NAHAS, M.V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida. Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Midiograf, 2001.

BOUCHER, F. e BINETTE, A. *Vença o stress*. São Paulo: Loyola, 1996. 667p.

CUNHA *et al.* Relaxamento aquático em piscina aquecida, realizado pelo método de Aichi: uma nova abordagem terapêutica para pacientes com doenças neuromusculares. *Rev. Neurociências*, v.8, n.2, p. 45, 2000.

RUOTI, R. *Reabilitação Aquática*. São Paulo: Manole, 2000.

BECKER, B. E.; COLE, A. J. *Terapia aquática moderna*. São Paulo: Manole, 2000

PREVEDEL, T.T.S., CALDERON, I.M.P. *et al.* Repercussões maternas e perinatais da hidroterapia na gravidez. *Rev. Bras. Ginecol. Obstet*, v.25, n.5, 2003.

KING, A.C.; HASKELL, W.L. *et al.* STEFANICK, M. L. Long-term effects of varying intensities and formats of physical activity on participation rates, fitness and lipoproteins in men and women aged 50 to 65 years. *Circulation*, v. 91, p. 2596-604, 1995.

LEON A.S.; SANCHEZ, O.A. Response of blood lipids to exercise training alone or combined with dietary intervention. *Med Sci Sports Exerc.*, v. 33, p. 502-5115, 2001.

COHEN, S.; & WILLIAMSON, G.M. Stress and infectious disease in humans. *Psychological Bulletin*. v. p. 5-24, 1991.

MCMURRAY, R.G.; FIESELMAN, C.C.; AVERY, K.E.; SHEPS, D.S. Exercise hemodynamics in water and on land in patients with coronary artery disease. *J Cardiopulm Rehabil*, v.8, p.69-75, 1988.