

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS MATEMÁTICAS E DA NATUREZA
NÚCLEO DE COMPUTAÇÃO ELETRÔNICA/INSTITUTO
TÉRCIO PACITTI DE APLICAÇÕES E PESQUISAS
COMPUTACIONAIS
INSTITUTO DE QUÍMICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM HISTÓRIA DAS CIÊNCIAS
DAS TÉCNICAS E EPISTEMOLOGIA

TAYNA BERTOLDO DA SILVA

DANÇATERAPIA: UMA ABORDAGEM PSICOSSOMÁTICA
BASEADA NA TEORIA DE HELENITA SÁ EARP E RELATOS
CLÍNICOS

RIO DE JANEIRO

2024

TAYNA BERTOLDO DA SILVA

**DANÇATERAPIA: UMA ABORDAGEM PSICOSSOMÁTICA
BASEADA NA TEORIA DE HELENITA SÁ EARP E RELATOS
CLÍNICOS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em História das Ciências e das Técnicas e Epistemologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro como parte dos requisitos para obtenção do grau de Mestra. Linha de Pesquisa: Epistemologia, Lógica e Teorias da Mente.

Orientadora: Marta Bonimond

Coorientador: André Meyer

Rio de Janeiro

2024

CIP - Catalogação na Publicação

Bd BERTOLDO DA SILVA, TAYNA
DANÇATERAPIA: UMA ABORDAGEM PSICOSSOMÁTICA
BASEADA NA TEORIA DE HELENITA SÁ EARP E RELATOS
CLÍNICOS / TAYNA BERTOLDO DA SILVA. -- Rio de
Janeiro, 2024.
118 f.

Orientadora: Marta Simões Peres.
Coorientador: André Meyer Alves de Lima.
Dissertação (mestrado) - Universidade Federal do
Rio de Janeiro, Decania do Centro de Ciências
Matemáticas e da Natureza, Programa de Pós-Graduação
em História das Ciências e das Técnicas e
Epistemologia, 2024.

1. Dançaterapia. 2. Saúde. 3. Corpo. 4.
Psicossomática. 5. Mente Corpórea. I. Simões Peres,
Marta , orient. II. Meyer Alves de Lima, André ,
coorient. III. Título.

Elaborado pelo Sistema de Geração Automática da UFRJ com os dados
fornecidos pelo(a) autor(a), sob a responsabilidade de Miguel Romeu
Amorim Neto - CRB-7/6283.

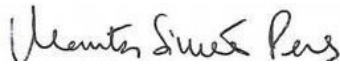
TAYNA BERTOLDO DA SILVA

**DANÇATERAPIA: UMA ABORDAGEM PSICOSSOMÁTICA
BASEADA NA TEORIA DE HELENITA SÁ EARP E RELATOS
CLÍNICOS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em História das Ciências e das Técnicas e Epistemologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro como parte dos requisitos para obtenção do grau de Mestra. Linha de Pesquisa: Epistemologias, Lógica e Teorias da Mente.

Aprovada em 02 de dezembro de 2024

BANCA EXAMINADORA:



Profa. Dra. Marta Bonimond
Universidade Federal do Rio de
Janeiro, HCTE

(Presidenta da banca/Orientadora)



Prof. Dr. André Meyer

Universidade Federal do Rio de Janeiro, HCTE
(Coorientador)

Documento assinado digitalmente



ROBERTO EIZEMBERG DOS SANTOS
Data: 15/12/2024 13:58:06-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Roberto Eizemberg
Universidade Federal do Rio de Janeiro,
Faculdade de Dança, UFRJ

(Membro Externo)

Documento assinado digitalmente



MARIA APARECIDA DONATO DE MATOS
Data: 16/12/2024 08:23:16-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Cida Donato
Universidade Federal do Rio de Janeiro,
Faculdade de Dança, UFRJ
(Membro Externo)

Aos encantados, às minhas ancestrais, ao
meu avô Serafim originário
Maxacalli, a minha avó
Salete Hãe Hãe Hãe
A minha mãe Maria, meu pai João capoeirista,
meus irmãos Romeu Henrique, Rogério Henrique e Carlos Henrique e irmã Tatiana, a
amada Eliana,
a toda minha família aldeia e família estendida:
amigues, colegas, universidade, professores,
colaboradores, semeadores de sonhos e de afeto
A terra, o vento, flores, montanhas, amores,
aos meus arquétipos sapos, tatus, mariposas -borboletas, corujas, éguas
A todes amantes, pesquisadores, profissionais e curioses da Dança

Agradecimentos

Agradeço a minha orientadora professora Marta Bonimond que, desde 2016.2 na Faculdade de Dança UFRJ, me abriu caminhos para a escuta sensível da Dança Saúde para com corpos de/eficiência e de LouCura. E, que, no mestrado do HCTE UFRJ continuou a ampliar as possibilidades para o desenvolvimento desta dissertação. Tenho um imenso respeito e grande admiração pela sua humanidade e jeitinho dançante cativante;

Ao meu professor mentor que estive como orientador na graduação de Licenciatura em Dança (UFRJ), Roberto Eizemberg, parceiro de tantas empreitadas e risadas. Além de ter sido um grande aliado para realização de muitas pesquisas, estudos e percepções sensíveis por trás da tela, da ótica da câmera e desta dissertação, mostra de forma atenciosa e sábia, que a vida não é só feita de espinhos, mas também, de rosas;

À professora Maira Fróis, que tem uma sensibilidade, doce em pessoa me apresentou o HCTE de forma incrível e trouxe horizontes que não imaginava ser e que pudesse perpassar no mestrado;

À professora e grande admiradora Cida Donato, que semeia e difunde conhecimento de práticas não-excludentes aos corpos com deficiência, à quem tive o prazer de participar em seu projeto Corpo Movimento Alfabetização Corporal com jovens adultos com necessidade intelectual e múltipla. Estive em minha banca na Licenciatura em Dança e não pude deixar de fazer às honras para estar ocupando esta também.

Agradeço ao professor André Meyer, meu coorientador, quem tive a honra de participar de seu grupo de pesquisa Laboratório de Imagem e Criação em Dança na faculdade de Dança UFRJ, e que tanto me oportuniza conhecimentos riquíssimos da Teoria Fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp, acerca do corpo humano em seus aspectos integrais e holísticos. Alguém repleto de dedicação, afeto, determinação e extinto da pesquisa.

DançAR

Corpo Pensante Pensamento Dança

A Mente da Pele Sorria com os Pés

Grite pela Cabeça Chore pelo pescoço

Fale pelos Cotovelos Beije pelas Costas

Dê um Cheiro pelos Cabelos Respire pelo
Ventre e Cristas Ilíacas

Morda pelos dedos das Mãos Experimente
a Fala do Silêncio na Pele,

Nosso maior Órgão do Corpo Humano

Escreva pelos Joelhos, destrava-os, deixe
os estalos virem para ganhar espaços de ar entre
as articulações, deixe o líquido Sinovial escorrer
para que a Inspiração chegue e venha lubrificando
as securas a falta das palavras, as durezas que te
impedem de mover.

Solte as Tensões pelo Quadril, deixe ele
passear, circular pelo entorno e dar-se contorno.

Se expanda para o mundo, abra o plexo
solar, toda a região torácica, se empodere, deixe
as prisões se curvarem diante da expansão que tu
tens aí em seu tórax

Convide o mau-humor para brincar, pela
língua, olhos, nariz, bochechas, queixo,

Faço caretas sem me importar

Suas rugas da região periocular e outras
mais não são motivos para se esconder, pelo
contrário, marcam sua história, sua trajetória, sua
vivacidade de ser, pois sua beleza está na
felicidade que se encontra neste teu corpo lindo
ao Ser, sendo ele mesmo.

Veja com os olhos do corpo! Escute em
Corpo (Coletivo)! Fale de corpo inteiro, deixe o
verbo verbalizar se tornar carne! Se permita
pensar e sentir seus pensamentos pela pele e sair
pelos poros!

Faço contato com o Tato e contato neste
estar Com o outro em outros meios de
tatear...Ahhh, Dance, Dance a Dança do seu
corpo, a sua Dança, convide as palavras para
dançar, criar poéticas em movimentos potenciais,

liberados, Arr não esqueça de respirar com
consciência e sabor, respire levando passagens
de ar para cada parte do seu corpo e então bora
Dançar?!

TaynÁrvore Tóia

A dança não pode ficar restrita a uma lógica linear de pensamento. Desta forma, o conhecimento é um meio e não uma técnica fechada enquanto receituários de padrões de movimentos. Então, o conhecimento na dança em Helenita Sá Earp revela o fluxo do ser, integrando constantemente ação e intuição. [...]

Helenita Sá Earp

Silva, Tayna Bertoldo. Dançaterapia: Uma abordagem Psicossomática baseada na Teoria de Helenita Sá Earp e Relatos Clínicos. Rio de Janeiro, 2024. Dissertação (Mestrado em História das Ciências e das Técnicas e Epistemologia), Universidade Federal do Rio de Janeiro.

RESUMO

A pesquisa compreende uma discussão teórica prática em torno da área de conhecimento da Dançaterapia baseada na Psicossomática e na Teoria Fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp. O presente trabalho tem como foco pensar corpo, saúde, cuidado, prevenção, melhorias, contextualização histórica e reflexões acerca das ciências da dança em um programa interdisciplinar de História das Ciências e das Técnicas e Epistemologia. Também, mostrar relatos e aspectos clínicos das clientes/participantes acerca da terapia corporal. Desse modo, o estudo visa apresentar as contribuições das pesquisas e produções em dança, fomentar as discussões acerca do tema escolhido e mostrar por meio de vídeo-entrevista como a prática chegou e o que viabilizou no corpo de cada uma das clientes-participantes envolvidas. Além de pontuar os benefícios e a importância dela para a saúde psicofísica (aspecto psicológico e físico). Na busca de reconectar o sujeito ao próprio corpo que se vive, faz-se necessário passar por diferentes abordagens terapêuticas, preventivas e de tratamento. Sendo assim, a pesquisa apresenta questões e reflexões acerca da ciência produzida no/pelo/com o corpo na área da Dança e suas implicações na saúde. Buscando perfazer um traçado das histórias, memórias, aspectos instrumentais e relacionais, e levantamento de questões inerentes à pesquisa e suas contribuições aos estudos do programa.

Palavras-chave: dançaterapia; saúde; corpo; psicossomática; mente corpórea

Silva, Tayna Bertoldo. Dançaterapia: A Psychosomatic Approach Based on Helenita Sá Earp's Theory and Clinical Reports. Rio de Janeiro, 2024. Dissertation (Master's Degree in History of Sciences and Techniques and Epistemology), Federal University of Rio de Janeiro.

ABSTRACT

The research comprises a practical theoretical discussion around the area of knowledge of Dance Therapy based on Psychosomatics and on Helenita Sá Earp's Foundations of Dance Theory. This work focuses on thinking about the body, health, care, prevention, improvements, historical contextualisation and reflections on the dance sciences in an interdisciplinary programme of History of Sciences and Techniques and Epistemology. It also shows the clients'/participants' reports and clinical aspects of body therapy. In this way, the study aims to present the contributions of research and production in dance, encourage discussions about the chosen theme and show through video interviews how the practice came about and what it made possible in the body of each of the clients/participants involved. As well as highlighting its benefits and importance for psychophysical health (psychological and physical aspects). In the quest to reconnect the subject to their own body, it is necessary to go through different therapeutic, preventive and treatment approaches. The research therefore presents questions and reflections on the science produced on/by/with the body in the area of dance and its implications for health. It seeks to trace the histories, memories, instrumental and relational aspects, and to raise questions inherent to the research and its contributions to the programme's studies.

Keywords: dance therapy; health; body; psychosomatics; corporeal mind.

Silva, Tayna Bertoldo. Dançaterapia: Un Enfoque Psicossomático Basado en la Teoría e Informes Clínicos de Helenita Sá Earp. Rio de Janeiro, 2024. Disertación (Maestría en Historia de las Ciencias y Técnicas y Epistemología), Universidad Federal de Río de Janeiro.

RESUMEN

La investigación comprende una discusión teórica práctica en torno al área de conocimiento de la Danzaterapia basada en la Psicossomática y en los Fundamentos de la Teoría de la Danza de Helenita Sá Earp. Este trabajo se centra en la reflexión sobre el cuerpo, la salud, el cuidado, la prevención, las mejoras, la contextualización histórica y las reflexiones sobre las ciencias de la danza en un programa interdisciplinario de Historia de las Ciencias y Técnicas y Epistemología. También muestra los informes de los clientes/participantes y los aspectos clínicos de la terapia corporal. De esta forma, el estudio pretende presentar los aportes de la investigación y producción en danza, incentivar discusiones sobre el tema elegido y mostrar a través de entrevistas en video cómo surgió la práctica y qué posibilitó en el cuerpo de cada uno de los clientes/participantes involucrados. Así como destacar sus beneficios e importancia para la salud psicofísica (aspectos psicológicos y físicos). En la búsqueda de reconectar al sujeto con su propio cuerpo, es necesario pasar por diferentes abordajes terapéuticos, preventivos y de tratamiento. Por lo tanto, la investigación presenta preguntas y reflexiones sobre la ciencia producida en/por/con el cuerpo en el ámbito de la danza y sus implicaciones para la salud. Busca rastrear las historias, memorias, aspectos instrumentales y relacionales, y plantear cuestiones inherentes a la investigación y sus contribuciones a los estudios del programa.

Palabras clave: danzaterapia; salud; cuerpo; psicossomática; mente corpórea.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1- Prática de Dança Saúde com Giovana Xavier	62
Figura 2 - Prática de Dança Saúde com Alessandra Farias	63
Figura 3 – Prática de Integração Familiar ao ar livre.....	64
Figura 4 – O afeto co-move e transforma.....	65
Figura 5 – Coordenando o corpo	65
Figura 6 – Sorrindo com o corpo.....	66
Figura 7 – Suor e Emoções	67
Figura 8 – Acordando o corpo.....	68
Figura 9 – Conhecendo-se – Diário de Bordo	69
Figura 10 – Trabalhando Soltura Corporal e Flexibilidade.....	69
Figura 11 – Sentindo Estruturas Rígidas do Corpo	70
Figura 12 - Flexibilizando ideias.....	71
Figura 13 – Expansão Corporal	71
Figura 14 - Desequilibrando-se para Equilibrar	72
Figura 15 – Videogame Corporal	73
Figura 16 - Liberando Tensões.....	72
Figura 17 – Transferindo PESO	74
Figura 18 – Desencaixotando Emoções.....	75

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Tabela 1- Aspectos trabalhados na Terapia Corporal	35
Fluxograma – Psicossomática	36
Apêndices	109

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	16
1 O QUE É DANÇATERAPIA?	16
1.1 Teoria Fundamentos da Dança - Helenita Sá Earp.....	18
1.1.1 Biodança – Rolando Araneda.....	20
1.1.2 Dança Expressão Corporal – Patricia Stokoe.....	24
2 DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS: COMO A DANÇATERAPIA PODE ATUAR E CONTRIBUIR PARA MELHORES CONDIÇÕES E MODOS DE VIVER!	27
2.1 Método Consciência pelo Movimento Feldenkrais.....	37
2.2 Técnica de Alexander – Frederick Alexander	37
2.3 Dança Eutônica/Eutonia – Gerda Alexander	38
2.4 Antiginástica – Thérèse Bertherat.....	38
2.5 Recuperação Motora e Terapia através da Dança – Angel Vianna	39
2.6 Fundamentos Corporais Bartenieff-DançaTerapia – Irmgard Bartenieff	39
2.7 Ideokineses/Ideocinese – Mabel Todd.....	41
2.8 Técnicas de Liberação de Tensão Psicofísica	57
3 ESTUDO DE CASO	63
3.1 Entrevista Semiestruturada Praticantes da Terapia Corporal.....	79
4. O PENSAMENTO É REGIDO PELO CORPO	89
4.1 Pele	93
4.2 HISTÓRIAs das CIÊNCIAS Dissertando sobre	96
CONSIDERAÇÕES FINAIS	100
REFERÊNCIAS	101
Anexo	118

INTRODUÇÃO

A pesquisa compreende uma discussão teórica prática em torno da área de conhecimento da Dançaterapia baseada na Psicossomática e na Teoria Fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp. A pesquisa, está identificada com a linha 4 do Programa de Pós-Graduação em História das Ciências e Técnicas e Epistemologia UFRJ: “Epistemologia, Lógicas e Teorias da Mente”. O presente trabalho tem como foco pensar corpo, saúde, cuidado, prevenção, melhorias, contextualização histórica e reflexões acerca das ciências da dança em um programa interdisciplinar de História das Ciências e das Técnicas e Epistemologia. Também, mostrar relatos e aspectos clínicos das clientes/participantes acerca da terapia corporal. Desse modo, o estudo visa apresentar as contribuições das pesquisas e produções em dança, fomentar as discussões acerca do tema escolhido e mostrar por meio de vídeo-entrevista como a prática chegou e o que viabilizou no corpo de cada uma das clientes-participantes envolvidas.

Além de pontuar os benefícios e a importância dela para a saúde psicofísica (aspecto que envolve o psicológico e o físico). Na busca de reconectar o sujeito ao próprio corpo que se vive, faz-se necessário passar por diferentes abordagens terapêuticas, preventivas e de tratamento. Sendo assim, a pesquisa elucida questões e reflexões acerca da ciência produzida no/pelo/com o corpo na área da Dança e suas implicações na saúde. Buscando perfazer um traçado das histórias, memórias, aspectos instrumentais e relacionais, e levantamento de questões inerentes à pesquisa e suas contribuições aos estudos do programa. Importante ressaltar que os estudos de casos clínicos foram desenvolvidos mediante ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) das participantes da prática de saúde terapêutica da Dança e que contribuíram para a presente pesquisa. Ao longo da dissertação é apresentado linhas de intervenção clínica da saúde corporal, questões relacionadas as doenças psicossomáticas e como oportunizar melhorias dos modos e das condições de viver para o cuidado integral sob a ótica sensível.

Para este presente estudo, fora investigado a atuação da Dançaterapia nos estudos de caso envolvidos na pesquisa, visando apresentar os conceitos diversos da Psicossomática e a atuação clínica da Dançaterapia, acerca dos parâmetros da Teoria da Helenita e de outros referenciais teóricos das ciências do corpo-dança com levantamento bibliográfico, sistematização dos resultados e com a complementação da pesquisa com as disciplinas do programa. Foram feitos laboratórios corporais, registros da entrevista semiestruturada documentado e transcrita na dissertação com exibição do relato clínico das participantes envolvidas por vídeo-entrevista e com a presença delas no dia da defesa de mestrado.

A pesquisa faz parte da minha trajetória acadêmica em Licenciatura em Dança (Educação

& Saúde – CCS/UFRJ/EEFD) percorridos por projetos e grupos de pesquisa e pela minha atuação profissional de Dança Saúde e Dança Educação e especializações. Utilizo uma abordagem qualitativa a partir de uma perspectiva autobiográfica em concomitância acadêmica, sensível e analítica apresentando as Ciências da Dança e suas conexões com as demais ciências com caráter interdisciplinar, assim como o programa se estabelece com suas interfaces. Desdobrando-se a partir de laboratórios, relatos clínicos, entrevista semiestruturado dos estudos de caso, imagens, escritas sensórias, o manuscrito da Teoria Fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp, “Fundamentos Filosóficos, Científicos, Artísticos e Educacionais da Dança” (2009); “Fundamentos Corporais da Educação Somática- Dançaterapia” de Irmgard Bartenieff (2022); “Fundamentos da Dançaterapia” (1979) de Maria Fux; “Fundamentos da Biodança/Psicodança” (2002) de Rolando Toro Araneda; “Fundamentos Expressão Corporal Dança e da Sensopercepção” de Patricia Stokoe (1987); “Método Consciência pelo Movimento” (1997) de Moshe Feldenkrais; “Técnica de Alexander” (1992) de Frederick Alexander; “Técnica de Dança Eutônica/Eutonia” (1983) de Gerda Alexander; “Antiginástica” (1970) de Thérèse Bertherat; “Recuperação Motora e Terapia através da Dança” (1992) de Angel Vianna; “Método Ideokineses/Ideocinese” (1980) de Mabel Todd e os livros de Stanley Keleman “Anatomia Emocional” (1985); “Padrões de Distresse: agressões emocionais e forma humana” (1992), “Sensorial do Corpo via régia ao inconsciente” (2016) de Ruth Torralba, “Filosofia da Saúde: fundamentação para uma práxis educativa” (2012) de Antonio Bonifácio, a dissertação de mestrado intitulada “Corpo-sujeito: em busca do sujeito complexo foi fragmentado ao longo da história.” (2022) de Renata Oliveira, ajudaram a pesquisar as questões referentes ao tema da pesquisa, os conceitos, suas aplicações e produções científicas, dentre outros referenciais teóricos.

No capítulo I, será apresentado o que é Dançaterapia e os Fundamentos da Dançaterapia de Maria Fux (1996), a Teoria Fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp (1939), um breve compilado dos Fundamentos da Biodança de Rolando Toro de Araneda (2002) e dos Fundamentos da Dança Expressão Corporal de Patricia Stokoe (1987).

No capítulo II, abre discussão sobre as doenças psicossomáticas em diálogo com algumas pesquisadoras da Educação Somática como a Recuperação Motora e Terapia através da Dança de Angel Vianna (1992), e relações com a Anatomia Emocional de Stanley Keleman (1992); Fundamentos da Consciência pelo Movimento de Feldenkrais (1997), Técnica de Alexander (1992), Eutonia de Gerda Alexander (1983), Antiginástica de Thérèse Bertherat (1970), Fundamentos Corporais de Bartenieff - Dançaterapia (2002), Ideokineses de Mabel Todd (1980), dentre outros referenciais teóricos e pesquisas concomitantes. Neste capítulo apresenta,

também, estudos de revisão clínica que discorrem sobre a atuação da Dançaterapia, seus resultados e benefícios da prática com e Base de Dados da Enfermagem (BDENF, 2008) e Base de dados eletrônicas Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS, 2000) e Base da Enfermagem Materna e Obstétrica (EESMO, 2020).

No capítulo III, é dedicado a registros imagéticos e textuais das clientes participantes da prática da Terapia Corporal Dança, com demonstrações de relatos de suas experiências e vivências corporais, bem como, a metodologia própria criada por mim que foi desenvolvida a partir de diferentes contatos de estudos e pesquisas da Dança com a finalidade de proporcionar um atendimento de qualidade e que ressignificasse as ações cotidianas por meio de uma prática que atendesse as necessidades pessoais e que despertasse prazer, criatividade, vitalidade e fonte de energia de vida para a vida.

No capítulo IV discorre sobre corpo fragmentado pelo prisma ocidental, as ciências que foram apartadas do corpo e outras que trazem o corpo enquanto ser pensante. Reflexões sobre a Dança em aspecto integrado e resgatado para fortalecer o saber da experiência no *eucorpo*. Perpassa diferentes compreensões de Dança, quais caminhos ela percorre e pode percorrer e possibilidades de vê-la com olhos da ciência, porém uma ciência corporificada. Ou seja, que traga o corpo como lugar de produção de ciência e a mesma transitar conhecimentos variados inferido aqui na Dança Saúde.

1 O QUE É DANÇATERAPIA?

A Dançaterapia é uma terapia expressiva pensada por Maria Fux que se dá através de conduções de movimentos criativos, sensórios, pela subjetividade, consciência e sensibilização corporal. Tal prática pode ser vivenciada em grupo ou individualmente, buscando a interação com o outro, com o espaço, com os objetos e o próprio corpo em dimensões amplas. As sessões duram em torno de uma hora.

A Dançaterapia ou Dança Movimento Terapia (DMT) instituiu-se como profissão em 1966 com a criação da Associação de Dançaterapia. As pioneiras foram todas mulheres: dançarinas, coreógrafas, intérpretes criadoras e professoras de dança, que compartilhavam uma paixão comum e um respeito profundo pelo valor terapêutico da dança na prevenção, reabilitação e tratamento.

Importante ressaltar que os participantes/clientes dessa terapia corporal se movimentam com liberdade para tecer sua própria fala e dança corpórea, sem métricas, sem passos, nem mesmo sequências de movimentos marcadas de repetição para alcançar determinado “padrão” de execução e/ou que vise ao espetáculo, haja vista, a função da Dançaterapia é outra, dentre as quais, promover saúde, reabilitação psicomotora pelo prazer em se movimentar, se autoconhecer, provocar os sentidos para expandir a percepção das coisas, pessoas e linguagens que constituem o contorno existencial dos sujeitos. Com base em estímulos táteis (tecidos, tapetes, toalhas, esponjas, escovas, bolinhas, espelho, etc). Também por estímulos sonoros (músicas letradas, instrumentais, performáticas, sonoplastia ambiente, sons de natureza e percussão corporal com projeção de voz), bem como outros estímulos cinestésicos. Além de ser uma prática corporal completa excelente, dançar é terapêutico e é terapia.

Portanto, ela visa proporcionar às pessoas o autoconhecimento e o desenvolvimento da sua criatividade, auxiliando ainda na integração social, física, mental e espiritual. Dessa forma através de movimentos orientados e abertos a diversas possibilidades de expressar o que sente, quem se é, ela oportuniza liberar tensões acumuladas, trabalhar consciência corporal, sensibilização corporal, socialização, formas saudáveis de se relacionar e estar em sociedade, além de melhores condutas orientadas pela afetividade e aprendizagens não-excludentes.

Ademais aspectos instrumentais-funcionais como lateralidade, coordenação motora, orientação espacial, percepção temporal, equilíbrio, reconhecimento das partes do corpo e do todo, fortalecimento muscular, mobilidade articular e fascial, dentre outros fatores importantes na corporeidade.

Para Silva *et al* (2012):

O ato de dançar favorece vários aspectos da saúde, contribuindo efetivamente para a qualidade de vida, sendo ela uma atividade social que possibilita troca de experiências, acarretando também bem-estar psicológico e um impacto positivo na autoestima (Silva; Martins; Mendes, 2012).

A Dançaterapia em Fux (1979) é destinada a qualquer pessoa que deseje melhorar sua qualidade de vida e também a pessoas com patologias específicas como Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno da Depressão (TD), Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade e Impulsividade (TDAH), Transtorno do Desenvolvimento da Coordenação – Dispraxia (TDC), dentre outros transtornos, bem como problemas comportamentais, atrasos de desenvolvimento, baixa autoestima, demências e outras necessidades específicas.

Segundo María Fux (1979), dançar é tão necessário quanto falar, comer ou caminhar. Aliás, antes de aprender a caminhar, a verbalizar, a escrever, é preciso sentir o corpo, aprender a fala corporal, a conhecer-se, experienciar, experimentar, entrar em contato com esse *corpocasa*¹ que permeia sensações, pessoas, emoções, sentidos, histórias, trajetórias e memórias afetivas. Fux (1979) fala da dança enquanto um modo de conexão com a vida, que possibilita o corpo a estar vivo, desbloquear emoções, abrir espaços para soltar tudo que prende e reorganizar-se por inteiro internamente e externamente.

A Dançaterapia tem fundamentos próprios criado por Maria Fux (1996), porém perfaz conexões com outras abordagens semelhantes como é a Biodança (Toro, 2022), Dança Expressão Corporal (Stokoe, 1987), Dança Corpórea (Earp, 1939), Terapia através do Movimento (Angel, 1998), Dança Contemporânea princípios de conexões abertas (Earp, 1939) e Psicossomática. A dançaterapeuta irá atuar em espaços clínicos, hospitalares, de reabilitação, associações e outros, perfazendo caminhos de cuidado pela afetividade, criatividade, espontaneidade, sensibilidade e comunicação.

María Fux oportunizou uma metodologia para a recuperação do equilíbrio psicofísico e expressão da qual todos os corpos poderiam experienciar energia vital, prazer em se mover, e receberem uma reabilitação humanizada, sem restrição, sem condicionamento, sem exclusão.

Por meio de diferentes estímulos é possível mover e acessar áreas adormecidas no corpo como todo. Fux (1996) fala que quando dançamos não reproduzimos movimento por mero movimento, mas sim, expressamos nossas emoções como medo, raiva, angústia, dor, tristeza, alegria, aversão, nostalgia, dentre outras. Cada estado de presença que o corpo habita são personificados diferentes sujeitos que habitam em um único corpo e que querem sair com

¹ Termo cunhado por Rupi Kaur - uma poetisa feminista contemporânea, escritora e artista da palavra falada indiano-canadense.

tais intensidades em que por vezes o corpo resiste em mostrar.

A palavra terapia pode assustar um pouco as pessoas, pois elas encaram este conceito como algo relacionado a uma atividade intensa ou penosa, porém segundo Fux (1988) “o que é terapia senão uma mudança para sentir-se melhor?” (Fux, 1988, p. 27).

A autora ainda afirma:

A dançaterapia visa integrar o outro através do movimento criador, aquele que está limitado, tratando de dar-lhe confiança em seu corpo limitado; e resgatar por meio de estímulos com palavras que se fazem corpo, imagens que ajudam, música, linha, cor e forma; impulsioná-los por meio disso, deixando de lado os “não posso”. (Maria Fux, 1988, p. 27)

Afinal, um dos aspectos sociais em que a Dançaterapia age é no de reabilitação. Para Viriato *et al* (2014):

A reabilitação abrange não apenas aspectos físicos, motores, funcionais, mas também questões emocionais, sociais, profissionais, ou seja, a pessoa como um todo, em seu processo de adaptação, descoberta de novas possibilidades e reencontro que dê sentido para a própria vida [...]. É necessário que a pessoa seja contemplada em sua complexidade, de forma integral, para que também se perceba como tal, e possa desta forma ampliar a compreensão de si mesma, apropriando-se de suas necessidades, de sua realidade física e emocional, de seus sentimentos e de suas potencialidades. (Viriato *et al*, 2014).

Ao permitir-se ser sendo, ou seja, dar continuidade ao processo de percepção de si, de conhecer-se e acolher as mudanças com o passar do tempo, faz com que se reconheça quem se é, quem está sendo e como está vivendo. Que corpo é este que habito? O que ele fala, como fala e para quem e quando fala? Nossas atitudes, tomadas de decisão, escolhas e leituras pessoais de mundo denotam e expressam nossa bagagem sociocultural, nosso repertório relacional e motor. Tudo que sentimos e absorvemos se descarrega e se expressa no corpo, seja a forma de caminhar, no tom de voz, trejeitos, gestos, silêncios, olhar, toque e afins. E, que pela dançaterapia podemos encontrar este lugar de esvaziar-se de tudo que está cheio para se preencher com o que nutre emocionalmente. Fux (1996) afirma que a Dançaterapia facilita a expressão de sentimentos, a autoconfiança e permite externalizar pensamentos de forma não-violenta:

A experiência do corpo é descobrir o ritmo interno através do qual ele pode mobilizar os canais de comunicação dentro de si. Para isso, o corpo deve ser motivado e, sobretudo, fazer sentido: por que me movo para que me movo. (Fux, 1996, p.10)

Importante ressaltar que Maria Fux introduziu a prática de Dançaterapia em diferentes hospitais e instituições na Itália, e em Shelters no Nepal. Promoveu vivências em Faculdades, Centros de reabilitação, Centros de recuperação para dependentes químicos, Centros de educação e realizou atividades como dançaterapeuta em diversas instituições onde seu método

de recuperação psicofísica através do movimento criativo em diversas situações de deficiência é amplamente utilizado. (CIDMF, 2024, p.1)

1.1 – Teoria Fundamentos da Dança – Helenita Sá Earp

A Teoria Fundamentos da Dança criada por Helenita Sá Earp (Maria Helena Pabst de Sá Earp, 1939), conforme Helenita, traz a Dança como área de conhecimento e ciência, profissão, com diferentes campos de atuação, sendo um deles na saúde, além da educação, da cultura e da pesquisa. Helenita compreende o corpo em dimensões amplas de forma unida. Logo, sem cisão entre mente e corpo, teoria e prática, e afins, pois para ela,

O corpo é fluxo e refluxo. É uma individuação do ser que está em constante processo de transformação das energias que se condensam em diferentes campos (físico, mental e emocional), interagindo continuamente entre si, formando o todo. O corpo vela e revela o ser. Deve ser compreendido e tratado em compatibilidade com o que é – a vitalização e revitalização da criação (Earp, *apud* Gualter; Pereira, 2000, p. 11).

Dentre as dimensões, ela destaca:

- Corpo Sociocultural – Vida vivida; temporalidade inscrita como existência;
- Corpo Orgânico – Corpo fisiológico, cinético, anatômico, biomecânico;
- Corpo Emocional – Corpo da memória, do sentido, das emoções, da intersubjetividade;
- Corpo Cognitivo – Corpo da racionalidade, da inteligibilidade, da lógica, da intuição;
- Corpo Espiritual – Corpo do devir, da disponibilidade, da transcendência paradoxal: ser o mesmo e sempre o outro.

Helenita (2009), afirma que a dança é inerente a todos os seres e que ela está em constante ligação com todos os tipos de corpos humanos e não humanos. É um sentir, é um pensar, é um fazer em integração. Sendo assim, "A dança não pretende formar artistas e sim libertar as qualidades do indivíduo que não podem ser arrancadas de seu íntimo por outro processo a não ser o do toque emocional". (Earp, 1945, p. 21). Estes atributos estão presentes na corporeidade humana como também nos demais fenômenos do universo. Neste sentido, são princípios universais que estão presentes em todas as coisas. Isto nos permite, por exemplo, relacionar a dança com as geometrias topológicas, pois forma, função, estrutura, arranjo e configuração se caracterizam como aspectos comuns das artes e ciências.

Com isto podemos relacionar o movimento corporal e entende-lo como pertencente à

corporeidade de todas as coisas, o que facilita o uso de imagens e símbolos, em estreita vinculação com o conhecimento detalhado da diversificação do movimento. Deste modo, tanto a linguagem anatômica (objetiva e científica) quanto a linguagem metafórica (simbólica e artística) podem interagir mais, sem dicotomias.

Na Teoria Fundamentos da Dança (TFD) de Helenita Sá Earp o movimento deverá ser uma potencialização do movimento da própria vida. Ou seja, deve ser percebido de forma integrada e diversificada. Assim:

Em todas as necessidades humanas, o movimento tem papel central. Nos diferentes níveis de organização das estruturas particulares física, mental e emocional, o movimento percorre um espaço, num determinado tempo, configurando formas, em diferentes intensidades. Esses níveis interagem constantemente nas relações que o sujeito estabelece no mundo, consigo mesmo, e com os outros, definindo e redefinindo estruturas de comunicação. (Earp, apud Gualter e Pereira, 2000, p. 12).

E, que,

(...) para ampliar a capacidade de receptividade do ser humano à harmonia do movimento, a professora Helenita enfatizava que qualquer movimento em qualquer processo de trabalho na dança, deve ser feito com integração. Neste contexto, não existe criatividade sem que haja liberdade. (Earp; Meyer, 2020, p. 1)

Helenita sistematizou na TFD a partir de parâmetros do corpo que são eles: Movimento, Espaço, Tempo, Forma e Lições de Laboratórios. A epistemologia da dança proposta por Helenita Sá Earp conduz a uma estética da inteligência das possibilidades corporais. Esta teoria promove conhecimentos para que o ser que dança saiba como criar e como executar os movimentos decorridos pela cognição e imaginação de seus “germes originantes” - os parâmetros movimento, espaço, forma, dinâmica e tempo - que permitem a instauração de uma técnica criativa que pode constantemente se renovar. Tais parâmetros do corpo foram estabelecidos para pensar, analisar, refletir, observar, pesquisar profundamente as implicações do corpo em diferentes campos com pressupostos epistemológicos, científicos e metodológicos.

Os Fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp possuem um conjunto de princípios filosóficos, pressupostos epistemológicos e metodológicos que são capazes de instaurar agentes diversificadores da linguagem corporal no desenvolvimento integrado de habilidades motoras, interpretativas e criadoras. (Earp, Meyer, 2020, p. 1)

Helenita Sá Earp (2000) diz que “todo corpo pode dançar” independentemente de ter alguma necessidade específica, pois a dança deve ser experienciada por todos, sem excluir e demarcar formas para se dançar, que cada corpo tem sua dança própria, ou seja, sua dança corpórea. E que a dança deve ser encarada como uma prática educacional, terapêutica, epistemológica e de pesquisa. Sendo assim,

No caminho da compreensão deste parâmetro, fica clara a aceção de inseparabilidade

entre pensamento e gesto; entre os movimentos cognitivo, emocional e muscular; entre discernimento, análise, percepção e extrapolação intuitiva. Posto que sejam, todos, diferentes formas de manifestação de uma mesma energia e, por conseguinte, a mobilização e potencialização de qualquer um deles transforma (isomorfismo) todos os outros. Todo ato de vontade – o excedente vital transbordado em energia corporal na dança –, mas também de atenção plena, é o que acarreta a visibilidade da potência infinita como criação. (Motta, 2006, p. 112)

No que tange à Dança Saúde, a Teoria de Helenita apresenta conexões abertas para serem difundidas e que podem ser utilizadas durante a terapia corporal com o intuito de facilitar mecanismos conduções de exercícios para uma ou mais finalidades para obter ganhos, melhorias e provocar bem-estar.

No Parâmetro Movimento, o movimento deve ser encarado em sua natureza como integração. Assim, o objeto primeiro da Dança é procurar os diferentes processos e conhecimentos que levem o sujeito à integração de todos os aspectos de sua vida (físicos, mentais e emocionais). Conforme já fora dito, a TFD é de conexões abertas que não estão tangenciadas em exigências de movimentos de reprodução, mas sim da busca de plenitude de em todo e qualquer movimento.

No Estudo do **Parâmetro Movimento** podemos destacar as seguintes variantes: Quanto aos estados do movimento Potencial (isométrico); no estado potencial, o movimento se encontra latente e ativo por todo o corpo, porém não é percebido visualmente, dando a impressão de estar “parado”. É incessante na vida celular, nas constantes transformações orgânicas, nas vísceras, na troca energética entre o corpo e o meio, no ato mental. É o movimento de algo que está vivo e se mostra vivo, independente de uma manifestação ostensiva (Earp, 2000). É o movimento de contração muscular isométrica ou estática. Estado do movimento imóvel do ser humano que se faz presença.

Já o estado de movimento Liberado (isotônico) é quando ocorre um deslocamento dos segmentos do corpo ou do corpo global em relação a um referencial externo ao corpo. Estado em que o corpo promove deslocamentos no espaço externo.

Movimentos Básicos do Corpo: Translações (deslocamento de partes ou corpo como um todo no espaço); Rotações (caracterizadas pelo deslocamento de um segmento em torno de um eixo fixo que o atravessa longitudinalmente). No estado liberado, há dois tipos de movimentos articulares: as rotações (laterais e mediais); movimento caracterizado pelo deslocamento de um segmento em torno de um eixo fixo que o atravessa longitudinalmente) e as translações (movimento caracterizado pelo deslocamento entre dois pontos; pode acontecer a partir de um segmento articular ou do corpo como um todo, podem dar segmentos (movimentos segmentares) ou ao corpo global (famílias da dança: quedas, elevação, saltos,

giros-voltas, transferências e locomoção, rotação, translação).

Movimentos Segmentares: englobam as possibilidades de deslocamento de um segmento em relação a outro ou ao corpo global. São considerados segmentos: cabeça (associando aos movimentos da coluna cervical, com a qual se articula), cintura escapular, coluna (em seus segmentos torácico e lombar), tronco (coluna, cintura escapular e cintura pélvica), cintura pélvica (quadril, frequentemente associados a movimentos da coluna lombar, coluna sacral, com a qual se articulam), membros superiores (braços, antebraços, mãos, dedos) e membros inferiores (coxas, pernas, pés, dedos).

Sendo que nos movimentos de translação há outras subdivisões, são elas: Flexão: aproximação de dois segmentos articulados entre si, diminuindo a angulação entre eles; pode ser anterior (para frente), posterior (para trás), lateral (direita e esquerda); Extensão: afastamento de dois segmentos articulados entre si, ampliando a angulação entre eles.

Basicamente, trata-se do retorno do movimento de flexão; Adução: aproximação de um segmento à linha média do corpo, no plano frontal; Abdução: afastamento de um segmento da linha média do corpo, no plano frontal; Protrusão/Propulsão: deslocamento do segmento anterior (para frente), provocado por deslizamento entre as articulações; Retrusão/Retropulsão: deslocamento do segmento posterior (para trás), provocado por deslizamento entre as articulações; Lateralidade: deslocamento do segmento no plano frontal, provocado por deslizamento entre as articulações; Circundução: combinação sucessiva dos movimentos de flexão anterior, lateral e posterior, completando uma volta de 360°, ou de protrusão, lateralidade e retrusão, perfazendo uma trajetória circular no plano horizontal; Elevação e depressão dos ombros: movimentos específicos da cintura escapular, para cima e para baixo, combinando rotação das escápulas; Protração: movimento anterior (para frente) dos ombros; movimento específico da cintura escapular, (abdução das escápulas). Retração: movimento posterior (para trás) dos ombros; movimento específico da cintura escapular, (adução das escápulas). Supinação dos antebraços: movimento gerado pela rotação do rádio sobre a ulna; Pronação: dos antebraços: movimento gerado pela rotação do rádio sobre a ulna; Anteversão dos quadris: movimento específico do quadril, também conhecido como báscula. Consiste na inclinação na cintura pélvica onde a progressão da crista ilíaca é para frente (anterior); Retroversão dos quadris: movimento específico do quadril, também conhecido como báscula.

Consiste na inclinação na cintura pélvica onde a progressão da crista ilíaca é para trás (posterior); Inversão dos pés: movimento específico envolvendo as articulações do tornozelo e do tarso; são combinações simultâneas de adução, voltando a planta do pé internamente;

Eversão dos pés: movimento específico envolvendo as articulações do tornozelo e do tarso; são combinações simultâneas de abdução com rotação, voltando a planta do pé externamente; Oposição do polegar: aproximação do polegar do centro da palma da mão.

Helenita sistematizou uma teoria pensada para se trabalhar as valências físico-motoras, expressivas-emocionais-relacionais, criativas-espontâneas, cognitivas-intelectuais, anátomo-cinesiológicos pela ótica sensível. Dentro deste mesmo parâmetro, se criou as Famílias da Dança que são caracterizadas por específicos movimentos do corpo global. Que são compostas por vários elementos corporais anatômicos:

- Rotações: movimento caracterizado pelo deslocamento de um segmento em torno de um eixo fixo que o atravessa longitudinalmente;
- Translações: movimento caracterizado pelo deslocamento entre dois pontos; pode acontecer a partir de um segmento articular ou do corpo como um todo;
- Transferências - caracterizadas pelo deslocamento do peso corporal de uma parte a outra do corpo, modificando a base de apoio;
- Locomoções - caracterizadas pelo deslocamento do corpo global através de sucessivas transferências;
- Voltas (Giros) - mudança da direção do corpo no espaço a partir do movimento de rotação do corpo em torno de um eixo principal.
- Saltos – movimentos realizados em três fases: impulso, contra a ação da gravidade, levando à perda total do contato do corpo com a base de apoio, e queda;
- Quedas – é a mudança de apoio do peso do corpo com conseqüente mudança de base no sentido descendente (de cima para baixo);
- Elevações - mudança de base que ocorre no sentido ascendente (de baixo para cima). Podem ser executados Isolados (movimentos de uma parte ou segmento) Combinados (movimentos de uma mesma parte – segmentos ou de duas ou mais partes) Quanto às combinações Sucessivas (um movimento acontece por vez) Simultâneas (dois ou mais movimentos são executados por vez) São movimentos que podem ser isolados ou combinados entre si. Que podem acontecer de forma sucessiva ou simultânea.

Contatos e Apoios Relação do sujeito com ele mesmo, com o outro (dupla), com o grupo. Relação com objetos: chão, bolinha, piano, cadeira, tecido, fita, etc. Contatos e Apoios de partes iguais e partes diferentes do corpo Suspensões ou pegadas.

No **Parâmetro Espaço e Forma**, Helenita unificou dois parâmetros porque um coexiste

a partir do outro. Para Helenita (1987) O espaço é entendido como meio que possibilita a concretização do movimento, a interação entre as formas, a construção de relações. Neste parâmetro os Referenciais Espaciais são organizações que visam uma melhor compreensão do corpo e sua forma no espaço, e sua conseqüente diversificação. (Na Física, o referencial diz respeito à localização no espaço). São eles: Planos (direções), Sentidos e Níveis.

Os planos no Parâmetro Espaço e Forma correspondem às direções do corpo e de suas partes no espaço a partir de um referencial previamente definido: Sagital/Mediano, Frontal/Coronal e Transversal/Horizontal. Sagital: frente - trás; plano mediano, plano vertical que passa longitudinalmente através do corpo dividindo-o em metades direita e esquerda. Frontal: ventral/anterior (frente) da parte dorsal/posterior (costas); plano coronal ou plano frontal, é um dos tipos de planos anatômicos, dividindo o corpo com cortes verticais e perpendiculares ao plano mediano; Transversal: horizontal; é um corte imaginário dividindo um organismo ou órgão ao meio, separando em superior e inferior. Sentidos: correspondem aos diferentes lados de um plano (direção); Sagital: frente e trás; Frontal: direita-esquerda Longitudinal: alto - baixo Diagonal: plano intermediário entre os outros Transversal: horizontal Obs: A verticalidade (longitudinal) é uma referência vetorial para a posição anatômica (ereta) perpendicular ao plano do horizonte (solo) e indica uma direção que um plano propriamente.

Fora pensado em níveis do corpo e das partes do corpo para trabalhar noções amplas do corpo bem como, possibilidades criativas de uma única ou combinada parte. Níveis: do corpo – baixo, médio e alto. Nível das partes – baixo, diagonal baixa, médio, diagonal alta e alto. Posições: afastamento dos membros inferiores em relação aos planos e suas combinações: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Rotações (dos membros inferiores): Paralela, Externa (Lateral), Interna (Medial). Sentidos da forma com relação às rotações: Paralela – profundidade Externa – abertura (expansão) Interna - convergência (recolhimento) Sentidos da forma com relação à combinação de planos.

A combinação dos planos reforça o caráter tridimensional do corpo (volume), em contrapartida, a utilização isolada dos mesmos pode trazer outros sentidos à forma no espaço. Por exemplo, a execução de movimentos, no plano frontal/coronal, enfocando apenas a altura e a largura, deixa o corpo "chapado" no espaço como se fosse uma pintura. Atitudes dos membros inferiores Flexionada Estendida Utilizadas de maneira Simétrica Assimétrica Apoios (dos membros inferiores no chão): Posições básicas: apoio bilateral – peso nas duas pernas Posições iniciais: apoio unilateral – peso em uma perna.

Junto a isso, pensou em construir trajetórias internas e externas do corpo, a acessar canais imaginários-subjetivos e despertar potencialidades expressivas-emocionais, criativas e

ações pensantes corpóreas. As Trajetórias são linhas imaginárias que descrevem o percurso do movimento do corpo ou das partes no espaço. (importância do começo, meio e fim do movimento). E, com isso, o corpo pode alcançar fator expansão e recolhimento dependendo do seu estado psicofísico que se encontra e como se pode trabalhar ambos aspectos para liberação de tensões emocionais e físicas pelo grau da amplitude e arco de movimento. A Expansão e Recolhimento (da forma do corpo ou das partes no espaço): definem diferentes sentidos no percurso do movimento: Expansão - do centro para as extremidades; Recolhimento – das extremidades para o centro.

Somado a expansão e recolhimento, formas podem ser construídas com o corpo e traçar frases de movimentos importantes para destravar cargas emocionais-físicas durante a ação. As formas corporais podem ser construídas a partir de Linhas geométricas - linhas retas, curvas, angulares e mistas. Linhas topológicas (distorcidas) - situações que retiram o corpo do prolongamento das linhas geométricas, trazendo para o corpo ideias de amassar, torcer, moldar, a partir das combinações dessas linhas em constante transformação. A utilização de linhas cruzadas, rotações (torções) das partes do corpo, entradas de força, expansão e recolhimento da forma, entre outros, são elementos que favorecem a construção das formas topológicas.

Formas estas que podem ser elaboradas e percorridas pelas trajetórias em diferentes bases de apoio ampliando e atendendo as possibilidades do corpo, sem interesse de permanecer no mesmo, mas explorar o corpo em movimento dançante. Bases de apoio: De pé, ajoelhada, sentada, deitada (decúbitos: ventral, dorsal e lateral), combinada, invertida, em suspensão (relação de dupla ou grupo).

Eixo e centro de gravidade: o Centro de Gravidade de um corpo corresponde ao ponto imaginário pelo qual esse corpo poderia ser suspenso, permanecendo em equilíbrio. O Eixo corporal trata-se de uma linha imaginária traçada no plano longitudinal, no sentido crânio-caudal, ou seja, uma linha que vai da cabeça, passa por toda a coluna e para no meio dos dois pés e define o ponto de equilíbrio do ser humano na base de pé, na posição anatômica.

Na transferência do peso e conseqüente mudança de apoio do corpo, o eixo e o centro de gravidade variam e com eles, o equilíbrio do corpo. Equilíbrio Estável (quando menos a base menos o equilíbrio. Ex: apoio unilateral - posições iniciais). As mudanças de eixo podem ocasionar mudanças de posição, de plano, de nível e etc. Mas principalmente, originam os movimentos do corpo como um todo (transferência, locomoção, queda e elevação).

No **Parâmetro Dinâmica** estudamos as variações da intensidade a partir dos diferentes graus de força aplicada ao movimento, do suave, passando pelo moderado, até o forte. A

palavra dinâmica está atrelada a força, a fluxo energético de movimento podendo ser suave-forte, suave-leve, em diferentes andamentos (velocidades: lentíssimo, lento, moderado, rápido). Ligação do movimento: é definido por uma força contínua que passa de uma parte do corpo para outra ou de um movimento para outro, sem interrupções. (importância da coordenação ao passar a força de uma parte para a outra, sem perder a ligação; controle a partir da dosagem na aplicação da força).

Entradas de força: salientação de uma parte com continuação do movimento. É utilizado normalmente no início de um movimento, ressaltando a raiz do segmento. Pode ser utilizada com ou sem acentuação. Impulsos: diferentes gradações da força aplicada ao movimento que transladam partes e/ou corpo como um todo no espaço (pequenos e grandes impulsos); Acentos: são picos de força aplicados nas partes ou no corpo como um todo de forma direta, caracterizando um único movimento - a força é interrompida. Obs: os acentos com continuação da força com outra intensidade (salientam o início do movimento). Isso engloba Noções de peso e leveza e seus Modos de execução: são diferentes maneiras de executar os movimentos, combinando dinâmica, forma e tempo. Podendo ser Conduzido, Ondulante, Percutido, Lançado, Balanceado, Pendular e Vibratório.

Os Modos de Execução são aplicações de movimentos específicos diferentes que podem ser utilizados como exercícios para atuar na ansiedade, tensões musculares e emocionais, estresse, agitação motora, falta de concentração, nervosismo e acúmulos internos. O modo Conduzido: é o movimento caracterizado pela continuidade na contração muscular, pela não interrupção da força aplicada ao movimento e pelo total controle na condução do mesmo; Ondulante: é o movimento conduzido que produz uma sinuosa no corpo e/ou nas partes movimentadas, de forma que coordena curvas ascendentes e descendentes com uma ligação constante; Percutido: é o movimento caracterizado por uma força explosiva e estacada; Lançado: é um movimento caracterizado por uma força explosiva (menos intensa que a do movimento percutido).

O movimento parte de um impulso inicial, que vai levar a parte lançada ao máximo de sua amplitude (muscular e articular). O modo Balanceado é um movimento cujo impulso inicial (com força de impulsão média) desloca a parte e o retorno é feito pela ação da gravidade; Pendular: é um movimento conduzido com a mesma trajetória em sentidos opostos, como um pêndulo, caracterizando um movimento simétrico; Vibratório: acontece com a contração máxima da musculatura em isometria. Caráter: Variações nos tons expressivos.

No **Parâmetro Tempo** entende-se tempo enquanto duração. Cada movimento do corpo no espaço se caracteriza pela extensão de tempo que requer. Conceitos utilizados na música:

Pulso: marcação constante de um trecho rítmico. Dentro do pulso pode haver sons e silêncios (pausas). Compasso: Medida dos tempos na música; espaço que corresponde à determinada sequência rítmica (pode ser binário, ternário, quaternário). Andamento: desenvolvimento melódico. Diz respeito à velocidade (lento, moderado e rápido). Ritmo: como se agrupam valores dos tempos combinados; volta periódica de tempos fortes e fracos. Diferentes recursos: Sons produzidos pela boca, pelas partes do corpo, pelas partes com o meio, por objetos, por instrumentos. Acompanhamento musical Sons internos (da música corporal, do próprio corpo) e externos (música, instrumentos), a relação entre som e silêncio (relacionados ao acompanhamento musical e/ou aos estados do movimento – potencial e liberado; a relação das variações rítmicas temporais no movimento, ajustadas: à pulsação e ao compasso musical; À pulsação e compasso livre; Ao fraseado, clima ou caráter musical.

Na Dança, as variações de andamento parecem execução de movimentos que vão do lento ao rápido. Nas variações rítmicas, distribuímos diferentes valores de tempo, ou seja, diferentes durações a cada movimento o que promove um ritmo a uma determinada sequência de movimento independente da utilização de uma música.

Diferentes são as configurações de tempo e conceitos do que é o tempo. Partindo de pressuposto do tempo da mitologia grega Castro (2005) no Dicionário de Poética e Pensamento aborda os tempos da seguinte forma: '*Chronos*' - tempo cronológico, o tempo físico, que pode ser medido, marcado no relógio, calendário, rotina, com um princípio e um fim. É o tempo determinado dentro de um limite. '*Kairós*' - tempo indeterminado, oportuno, é o tempo metafísico em que algo especial acontece, rompe com prazos, com a cronologia, é o instante. Tempo da plenitude. '*Aion*' – tempo indeterminado, o tempo sem duração, imensurável, manutenção e a totalidade do tempo, mas uma totalidade sem bordas. Tempo eterno: sem começo, sem fim, sem ponto e sem sequência, ou em uma só palavra: sem determinação. Tempo cíclico. '*Horae*' - Diz o tempo circular de eclosão e de extinção, enfim da mudança, mas também da permanência. Propriamente, em português, diríamos "estações".

Helenita (1987) além dos parâmetros do corpo, criou os diferentes tipos de laboratório que podemos perfazer em nossa práxis de Dança. **Laboratório** é o estudo do corpo de modo aprofundado, com análise e um mover poético. Obtém-se uma introdução, desenvolvimento, estudo segmentar e finalização. Trabalha-se flexibilidade, equilíbrio, coordenação, conteúdo emocional, agilidade, lentidão, subjetividade, força, força poética, imaginação, criatividade, criação, progressão de estudo, observação, criticidade, percepção, descobertas, consciência corporal, interocepção, exterocepção, propriocepção, resistência, o sentir, o inventar, imersão nas sensações, o pensamento do corpo, uma pesquisa que se dá no corpo em um total

mergulho de si e em si.

No Laboratório se fragmenta em duas lições: a diretiva e a não diretiva. A primeira é a ação de copiar o movimento e a segunda é quando este movimento está propriamente escrito no corpo. Que são elas: Lição de Coreografia - Requer um roteiro de espaço, do movimento, das formas, da dinâmica e do tempo, do cenário e figurino; Lição de Treinamento - É a obra formada tornando-a orgânica a estrutura delimitada. Lição Completa - O conteúdo é abordado através da aplicação de um tema como um instrumento educativo poético; Lição de Estudo: Compreende espaços de ensino e prática do movimento, onde o enfoque é o detalhe, o exercitar de uma compreensão corpórea a partir do detalhamento e da análise do movimento nos segmentos; Lição de Laboratório: Compreende uma aula onde o enfoque se dá na experimentação de diferentes possibilidades do corpo, um fluxo incessável de gestos que movem e nascem, visa a análise das possíveis descobertas em cada vivência, uma atenção silenciosa, um mergulho profundo à sua experientiação. Também, juntamente com a lição de estudo (é a análise do movimento), que aprimoramos a técnica corporal.

A Técnica traz a qualidade, o aumento da linguagem corporal, a criatividade, além de estabelecer ligações com os agentes diversificadores: Trajetória com o movimento sucessivo (movimentos das partes isoladas) e a Trajetória com o movimento simultâneo (movimento combinado).

Os Parâmetros do Corpo estruturados e criados por Helenita Sá Earp possibilitaram trabalhar diversos aspectos de melhorias, prevenção de lesão, liberação de tensão psicofísica, afetividade, sociabilidade, sensibilização corporal, qualidade de vida e transformações *a[e]fetivas* na forma de relacionar com as pessoas, perfazer a autogestão emocional, o autoconhecimento e autocuidado. Caminhos que levavam a percepção de si, do outro, do espaço e formas saudáveis de lidar com os processos internos e externos do corpo.

Helenita ao introduzir a Dança nas universidades brasileiras, buscou afirmar a Dança enquanto área pensante, epistemológica e sim, lugar de fazer ciência com/pelo corpo. Palavra é corpo. A seguir, podemos compreender melhor as graduações em dança e suas atuações e projetos pedagógicos.

Nas graduações em Dança (Licenciatura em Dança, Bacharelado em Dança, Bacharelado em Teoria da Dança), introduzidas por Helenita e seus seguidores docentes-pesquisadores, buscou-se formar profissionais da Dança para atuar em diferentes espaços. Vejamos a seguir o projeto pedagógico da Faculdade de Dança Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) bem como os campos de atuação de cada um dos cursos. O (a) Licenciado (a) em Dança, ou seja, aquele que possui graduação em Licenciatura em Dança tem como

perfil do egresso professor (a); preparador corporal (a); pesquisador (a); psicomotricista*²; dançaterapeuta*³

O profissional de Licenciatura em Dança fundamenta suas ações em mecanismos próprios da área de dança, sistematizados pelos estudos interdisciplinares das teorias da educação, pedagogia, didática e dos sistemas de ensino, das artes, da etnocenologia, das práticas corporais e de dança, ciências humanas e sociais, métodos de pesquisa e ciências biológicas (Projeto Pedagógico, *apud* Coccaro, 2017, p. 258).

O Licenciado em Dança será qualificado para trabalhar nas Escolas de Educação Infantil (Fundamental 1 – Anos Iniciais), Ensino Médio, Educação de Jovens e Adultos (EJA), em ONGS e Centros de Recuperação (alcoolismo, espaços da mulher, grávidas, idosos e outros), Escolas especializadas, Centro Socioeducação, Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), Clínicas Sensoriais e Terapêuticas/reabilitação, Instituto Priórit – Clínica, Organizações Não-Governamentais, Centros Culturais, Sistema Único de Saúde (SUS), Associações Recreativas, Espaços de Dança e Rede Sarah de Hospitais de Reabilitação, Clínica Espandi, Centros de Terapia Comunitária Integrativa (TCI), etc. O ingresso é feito pelo Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) e SISU (Sistema de Seleção Unificada) e normalmente não necessita de Teste de Habilidade Específica (THE).

O Bacharel ou Bacharela em Dança, ou seja, aquele que possui graduação em Bacharelado em Dança, tem como perfil do egresso Intérprete Criador (a); Coreógrafo (a); Pesquisador (a); Diretor de Movimento (a); Dançaterapeuta *.

O profissional Bacharelado em Dança fundamenta suas ações em mecanismos próprios da área de dança, sistematizados pelos estudos interdisciplinares das artes, práticas corporais e de dança, ciências humanas e sociais, métodos de pesquisa e ciências biológicas, técnica e interpretação de dança e coreografia” (Projeto Pedagógico, *apud* Coccaro, 2017, p. 258).

O egresso pode atuar em Companhias de Dança, Centros Culturais, Escola de Formação de Dançarinos, em Pesquisa na área das Manifestações Corporais, Clubes, Organização Não-Governamental –ONGS, Redes de Televisão, Cinema, Espaços de Dança/Teatrais/Musicais, Associações Recreativas, Clínicas Sensoriais e Terapêuticas/reabilitação, Instituto Priórit - Clínica, Clínica Espandi, Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), Sistema Único de Saúde

² A disciplina de Psicomotricidade faz parte do currículo de cursos de graduação como Dança, Educação Física, Fisioterapia, Fonoaudiologia e Pedagogia. Esses cursos superiores podem atuar na Psicomotricidade conforme a Lei 13.794/2019, além de terem a matéria em seus currículos, tendo obrigatoriedade pela lei vigente, também, uma especialização (pós-graduação lato sensu em Psicomotricidade).

³Dançaterapeutas podem ser aqueles que tiveram em seu conteúdo programático em Dança disciplinas como Corporeidade, e outras atuantes na sensibilização corporal, criatividade, anatomia psicofísica. Que fizeram especialização (pós-graduação lato sensu) em Dançaterapia ou foram formados pelo Centro Internacional de Dançaterapia de Maria Fux.

(SUS), Centros de Terapia Comunitária Integrativa (TCI), Centros de alcoolismo, espaços da mulher, grávidas, idosos. O ingresso é feito pelo Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) e SISU (Sistema de Seleção Unificada) e necessita de Teste de Habilidade Específica (THE) em algumas instituições. Possui duração de quatro anos e meio.

O curso de Bacharelado em Teoria da Dança possui quatro anos e forma o egresso como Pesquisador (a); Historiador (a), Crítico (a), Curador (a), Teórico (a) da Dança.

O profissional bacharelado em Teoria da Dança fundamenta suas ações em mecanismos próprios da área de Dança, sistematizados pelos estudos interdisciplinares das artes, história e teoria da Dança e etnocenologia, práticas corporais e de dança, ciências humanas e sociais, métodos de pesquisa e ciências biológicas (Projeto Pedagógico, *apud* Coccaro, 2017, p. 258).

O curso contribui para a capacitação profissional e consequente melhoria da produção intelectual no campo da Dança, sobretudo para atuar nas Instituições de Políticas Públicas, voltadas para o desenvolvimento e Pesquisa Cultural Nacional, Centros Culturais, Museus, Revistas, Televisão, Jornais, Rádios, Cinemas, Espaços de Dança. O ingresso é feito pelo Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) e SISU (Sistema de Seleção Unificada) e não necessita de Teste de Habilidade Específica (THE).

Importante apresentar que além destes três cursos superiores em Dança, o curso de graduação Tecnólogo em Dança existiu por um longo período e que pode ser reativado. Tem como perfil do egresso Intérprete Criador (a); Animador (a) Cultural, Tecnólogo (a) em Dança. Possui duração de três anos.

O curso superior de Tecnologia em Dança surgiu em 2014 na UCS tem duração de 2 anos e meio. O egresso estará habilitado a atuar em atividades de criação, produção e direção de espetáculo, mostras, bem como realizar performances em espaços alternativos ou multimídias. Poderá atuar no exercício do ensino da Dança no âmbito informal (academias, escolas livres, clubes, empresas, associações e em projetos e práticas comunitárias); de forma autônoma. (Projeto Pedagógico Político, Sigrid Nora, 2016, p. 178)

Além das graduações, hoje, no Brasil existem quatro mestrados divididos em dois acadêmicos e dois profissionais, um doutorado em dança e pós-doutorado em dança e centenas de especializações em dança.

A Teoria Fundamentos da Dança (TFD) criada por Helenita Sá Earp exerce um importante papel na compreensão, execução e desconstrução das técnicas codificadas, possibilitando a observação, a análise e a percepção corporal e intelectual dos elementos do movimento presentes nas diferentes formas de criar em dança que representam os seus aspectos históricos, anátomo-afetivos, socioculturais, terapêuticos, preventivos, educacionais, biopolíticos e humanísticos.

Em Helenita (2000), podemos pensar a Dança pelos mais diversos vieses: pelo viés

biológico, que põe o corpo cada vez mais em evidência em seus aspectos anátomo-cinesiológicos; pelo viés psicológico, que considera o corpo como via de acesso ao psíquico, promovendo saúde emocional, psicossocial e relacional; pelo viés sociológico, por considerar, no corpo, as marcas de grupos ou classes sociais e seus comportamentos; pelo viés histórico, por considerar que cada sociedade tem seus corpos, aos quais são atribuídas normas e valores; pelo viés filosófico por provocar questionamentos sobre pensar e o fazer em dança, experiências estéticas poéticas e reflexivas acerca do que é construir um dançar fora das fôrmas que puseram a dança; pelo viés antropológico, que considera o corpo uma construção cultural.

Seja qual for o viés escolhido para estudar a dança, o corpo, o movimento, este sempre será o objeto a ser analisado, estudado e questionado; e através de diversos recursos metodológicos, tecnológicos, fílmicos, sensoriais, o estudo da atividade corporal pode ser visualizado em toda sua complexidade e multiplicidade.

1.2 - Biodança – Rolando Araneda

A Biodança também conhecida como Psicodança é uma prática de saúde cujo objetivo é melhorar a qualidade de vida ao buscar o equilíbrio emocional e fisiológico. A prática une fundamentos de diferentes áreas com intuito de produzir efeitos terapêuticos, preventivos e educacionais que auxiliam no cuidado, vocabulário corporal e relacional, promovem consciência de si e estado de prazer dos praticantes.

A Biodança ou Dança da Vida, introduz seus estudos em movimentos orgânicos do corpo. Assim, como a Dançaterapia de Fux, Dança Corpórea de Helenita, a Biodança estruturada por Rolando Toro de Araneda (2002), também se utiliza de conduções terapêuticas, de prevenção e reabilitação sem se alicerçar em conduções rígidas, fechadas e de movimentações marcadas.

Pois, a dança para Toro (2002) tem como objetivo humanizar e resgatar condições intrinsecamente humanas diante de tantos enrijecimentos, aceleração, automatismo, descuido. Todos estes teóricos, terapeutas, pesquisadores do corpo e do movimento em Dança se baseavam em pesquisas científicas e Toro buscou pela Dança respostas neurovegetativas a determinados movimentos. Ao estruturar os Fundamentos da Biodança pautou cinco linhas experienciais: Vitalidade: fonte e expansão da energia vital profunda e do impulso existencial; Criatividade: desenvolvimento da capacidade de renovação do ser e de renascimento interior; Sexualidade: vista amplamente como o desenvolvimento do contato sensível e progressivo natural; Afetividade: tratada como pesquisa e obtenção da nutrição emocional oriunda da

expressão afetiva espontânea, com os outros e por extensão com a natureza; Transcendência: evolução da consciência e o desenvolvimento da consciência como ser participante e integrante da harmonia cósmica.

Na Biodança é importante que haja interação, contato corporal, conexões através dos olhares, da respiração, do corpo a corpo. O Princípio Biocêntrico se propõe em potencializar a vida e a expressão da mente corpórea. A Biodança teve suas primeiras experiências ao ser aplicada por Rolando Toro no Hospital Psiquiátrico do Chile e no Instituto de Estética em que ele atuava como docente.

Vale ressaltar que esta prática, também, assim como as demais citadas contempla todas as corporeidades, livre de condicionamentos, de rigidez, e exclusão corporal. Se preza pelo acolhimento das diferenças de corpos. Toro (2002) dizia que “Sentia a possibilidade do contato puro com a realidade viva, por meio do movimento, do gesto e da expressão dos sentimentos.” (Toro, 2002, p. 9). Assim menciona Toro (2002):

A base conceitual da Biodanza provém de uma meditação sobre a vida; do desejo de renascermos de nossos gestos despedaçados, de nossa vazia e estéril estrutura de repressão; provém, com certeza, da nostalgia do amor. (...) A Biodanza é por isso uma ampla transgressão dos valores culturais contemporâneos, das imposições de alienação da sociedade de consumo e das ideologias totalitárias. Propõe-se restaurar no ser humano o vínculo original com a espécie como totalidade biológica, e com o universo como totalidade cósmica (Toro, 2002, p.13).

Para Toro a função primordial da Dança é a integração. Assim como, Fux, Earp, vislumbraram a Dança como terapia pelo movimento sensível, diversos teóricos pesquisadores do corpo e do movimento em Dança perceberam e legitimaram a Dança enquanto uma profissão e área de conhecimento necessária de estar na saúde, educação e cultura. No que tange a Dança Saúde:

A Dança consiste num importante aliado no tratamento, prevenção e prática corporal cotidiana, trazendo comprovados benefícios de ordem motora, psicológica, qualidade de vida, sociabilidade e autonomia, a pessoas com ou sem necessidades específicas: físicas, sensoriais e transtorno psíquico (Peres, 2010, p. 131)

1.1.2 Dança Expressão Corporal – Patricia Stokoe

Patricia Stokoe (1987), foi dançarina, dançaterapeuta, psicomotricista e criadora da Expressão Corporal-Dança e da Sensopercepção. Ela desenvolveu métodos pedagógicos de Dança e Fundamentos voltados para a Dança Educação e Dança Psicomotora que facilitaram a busca do movimento e da expressão com importância pessoal. Sua prática é voltada para a conscientização corporal, experimentação e experiência, expressão e improvisação com

liberdade criativa.

Seu objetivo era provocar em cada corpo um encontro com sua própria dança e terapêuticamente e criativamente sentir o corpo pulsar vida e sabedoria em como conduzir o corpo para ações cotidianas com cuidado, afeto e humana. Stokoe e as demais pesquisadoras reverenciadas acima defendeu a dança para todos, ela enquanto uma prática democrática de ensino-educacional, prática clínica-saúde, prática artística-cultural. Ela enquanto um direito e lugar de reconhecimento de afirmação corporal e libertário.

A autora defende o estímulo ao envolvimento da dança de cada pessoa, e assinala:

Queremos formar pessoas atentas e contatadas com sua realidade, num intercâmbio consciente, questionador e transformador. [...] Pessoas que perguntem, busquem e questionem. [...] Queremos pessoas que compreendam que nos completamos no intercâmbio com os demais, na cooperação, no compartilhar, respeitar-se e respeitar (Stokoe, *et al* 1987, p. 4).

Segundo Stokoe e Sirkin (1994) na aprendizagem da dança orienta-se ao sujeito a se disponibilizar corporalmente para ampliar sua capacidade de registros e ações evitando expectativas, sugestões, racionalizações que perturbem a autenticidade da experiência assim como gestos reprodutivos que limitem as possibilidades de criação. Ela visava instigar nos corpos um olhar aberto para as novidades do corpo e qualidades expressivas que jaziam dos movimentos.

Provocava nas pessoas um desejo pela Dança para elas se conhecerem mais, conhecer mais o próprio corpo, interesses, gostos pessoais, amar o próprio corpo, despertar o prazer em se movimentar, e convidava sentir dançando fora de fôrma, sequências prontas e exigências dentro do que se vida como “certo” e “errado” nos estilos de dança/modalidades. Portanto, Stokoe viabilizava a Dança enquanto um fazer educacional e de saúde pelo viés da sensibilidade, ou seja, sem rigidez no ato de dançar, sem métricas, mas sim com preparo corporal integrado.

Percepção para emoções, expressões, fisicalidade, intelectualidade, criatividade e vitalidade. Stokoe (1987), assim como as demais pesquisadoras do corpo e do movimento em dança oferecia pesquisas com conexões abertas do corpo para pensar, questionar, comunicar, expressar, analisar, observar, as histórias, memórias, trajetórias, traumas, dores, dificuldades, conquistas e afetividade que aquele corpo carrega.

A teoria desenvolvida por Stokoe (1978) é constituída pela Técnica de Propostas que são elas: Pesquisa, Expressão, Criação e Comunicação. A Técnica de Proposta tem como base contatos e improvisação e a improvisação podendo ser direcionada e não direcionada.

A **Pesquisa** em dança é utilizada para o conhecimento de si mesmo, dos outros, do espaço, do tempo, dos objetos concretos e do entorno e as múltiplas relações entre os mesmos. Busca-se ampliar o saber sensível e motor, conhecer as qualidades do corpo, do movimento e suas ações. O foco de ‘propostas’ é mais fechado, mas a resposta é sempre

40 singular e está relacionada às memórias, histórias e experiências de cada um, 'impressas' no corpo. Busca-se a construção de imagens 'sensoperceptivas'. Estas ampliam sua definição na medida em que se direciona a atenção sensível para o corpo. A importância do desenvolvimento sensitivo-motor como base da técnica expressivo-criadora é melhor compreendida quando se reconhece que o aspecto motor é essencial, não só como manifestação expressiva, mas também como fundador de sensações e imagens. Ao mesmo tempo uma depuração sensível amplia a precisão motora e sua qualidade expressiva. Ambos estão interligados e um nutre o outro. A concretude do corpo implica uma vasta rede de percepções, de registros tanto do exterior ao corpo quanto do seu interior, a partir de receptores exteroceptivos, proprioceptivos e interoceptivos. A pesquisa se desenvolve a partir de registros sensíveis táteis, visuais, sonoros, olfativos, gustativos e fundamentalmente proprioceptivos. As imagens proprioceptivas se constroem por meio de receptores situados no interior do corpo que registram os movimentos e as posturas do corpo. (Stokoe, *apud* Botelli, 2012, p. 40)

A **Expressão** é o momento em que o sujeito busca se libertar de fôrmas, de sequências prontas e movimentos repetitivos mecânicos. É quando a pessoa vai ao encontro com o próprio corpo e desvela o que há de mais belo em sua potência criativa. Stokoe fala que não necessariamente improvisar quer dizer elaborar algo novo, posto que o corpo há marcas e subjetividades das quais pode mostrar o que está mais latente, podendo até mesmo aparecer de forma mecanizada.

A **Expressão** consiste na possibilidade de manifestar em movimento a subjetividade, maneira própria de responder a estímulos internos e externos, de exteriorizar as relações que se estabelecem com imagens, sensações, percepções, sentimentos, emoções, pensamentos, fantasias. (Stokoe, *apud* Botelli, 2012, p. 40)

Sobre a **Criação** Stokoe (*apud* Stokoe e Sirkin, 1994) diz que:

No momento da **Criação**, dar-se-á ao aluno a possibilidade de escolher ou selecionar as ações que deseja realizar e desenvolver, a partir de um tema ou de um estímulo com o qual possa estabelecer uma relação criativa. Neste momento, a intervenção do orientador é mínima. (Stokoe, *apud* Botelli, 2012, p. 41)

A **Comunicação** apresentada por Stokoe é a comunicação não-verbal. Nesse sentido busca-se estabelecer relações, ligações e conexões outras entre o espaço interno, externo e social do sujeito. Sendo assim,

A **comunicação** intrapessoal implica uma investigação de si mesmo, de seu próprio corpo e de sua psique. É ampliar o conhecimento de sua realidade corporal, conectar-se com seus desejos, dançar para si mesmo: dançar-se, dar-se o prazer de sua própria revelação expressiva. A comunicação interpessoal envolve a relação com outro, a participação em uma aprendizagem mútua: entrar em contato com outro, projetar-se, dialogar, acompanhar, adequar, aceitar. Ao dançar com outro surgem percepções em cada um: conhece-se o próprio corpo pelo que se vê de similar ou diferente no corpo do outro, percebem-se as reações próprias frente à aproximação do outro e observam-se as reações do outro frente ao relacionamento de ambos. Além disso, cada um sente o olhar, o tato e o contato do companheiro e isso afirma a presença de seu corpo para si e para o outro. (Stokoe, *apud* Botelli, 2012, p. 42)

Stokoe utiliza para estes processos de cuidado, percepção de si, do outro e técnicas

corporais sensíveis, imagens, objetos, sons, diários de bordos, dentre outros arcabouços que podem ser utilizados em diferentes atendimentos e aulas de dança. Em relação à evolução pessoal e à participação social, Stokoe e Sirkin (1994) afirmam que “o desenvolvimento da individualidade criadora não se contrapõe à necessidade de atender aos interesses coletivos e ao bem comum” (Stokoe e Sirkin, 1994, p. 44).

Entende-se por expressão corporal, segundo Stokoe e Harf (1987), uma linguagem através da qual os indivíduos expressam sensações, emoções, sentimentos e pensamentos com seu corpo. É a partir desse núcleo que a dança passa a poder ser pensada como uma terapia corporal de transformação. O corpo expressa o que é e o que está sendo vivenciado e experienciado nele. Não é necessário reproduzir emoções no corpo para mostrar o que está sentindo, pois o *eucorpo* tem sabedoria própria ao expressar reações voluntárias e involuntárias apercebidas, desejosas ou não.

2. DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS: COMO A DANÇATERAPIA PODE ATUAR E CONTRIBUIR PARA MELHORES CONDIÇÕES E MODOS DE VIVER

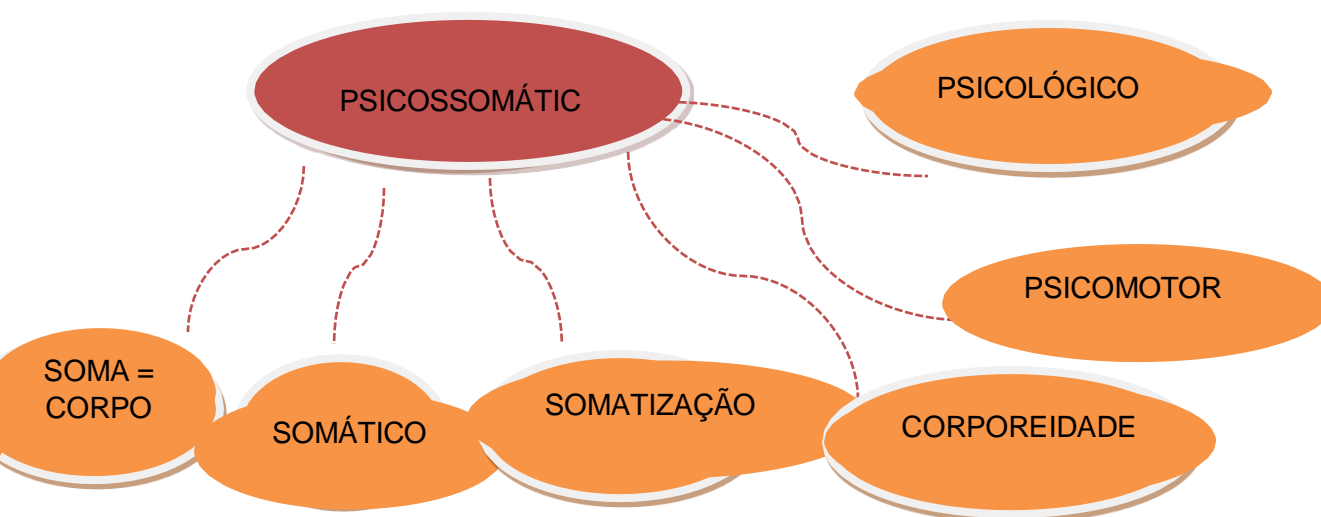
A Dançaterapia auxilia no desenvolvimento psicomotor, no processo de inteligência emocional, afetividade, criatividade, e melhorias em aspectos amplos do corpo sejam elas instrumentais e relacionais: coordenação motora grossa e fina/visomotora/periférica, lateralidade, equilíbrio, noção espacial, noção temporal, noção corporal, estabilidade, locomoção, tônus, fortalecimento muscular, mobilidade articular, maleabilidade fascial, exteriorização de emoções, regulação emocional, liberação de estresse e tensões psicofísicas, soltura corporal, timidez, reformulação da autoestima, foco, atenção, concentração, propriocepção, interação, competências socioemocionais.

Um estudo de Dançaterapia produzido pela Base de Dados da Enfermagem (BDENF, 2008) e Base de dados eletrônicas Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS, 2000) em pacientes com Doença de Parkinson mostram achados relacionados a melhorias na velocidade da marcha, força muscular, equilíbrio, e qualidade de vida também mostrou que a dançaterapia auxilia na inclusão de crianças com Encefalopatia Crônica Não-Progressiva, pois fortalece a criação de pertencimento ao ambiente e a família, favorece o crescimento físico, psicológico, social e espiritual demonstrando ao longo do tempo relevância no desempenho psicomotor da criança (Mortari, 2013).

Neste mesmo estudo perceberem a eficácia da Dançaterapia e a importância dela nos espaços clínicos e hospitalares atuantes em diversas comorbidades, apresentando ricos

benefícios e resultados. Em um outro desenvolvido pela Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica (EEESMO, 2020), a Dançaterapia foi tratada como uma Medida não farmacológicas utilizadas no alívio da dor da mulher em trabalho de parto (TP) e trouxe análises importantes alicerçadas a Dançaterapia.

FLUXOGRAMA I – Psicossomática



Fonte: Autora, 2023

Conforme exibido no fluxograma acima, a Psicossomática perpassa diferentes eixos temáticos que podem ser experienciados em diferentes práticas corporais sob diferentes direcionamentos e vários pesquisadores desenvolveram estudos próprios acerca da mesma.

A Psicossomática/Educação Somática além de ser uma Ciência interdisciplinar, corresponde a fatores psicológicos, somáticos, psicomotores, corpóreos, integração e processos outros do corpo em sua totalidade. Pesquisadores como Feldenkrais (1997), Alexander (1992), Gerda Alexander (1983), Thérèse Bertherat (1970), Angel Vianna (1998), Bartenieff (2002), Mabel Todd (1980), dentre tantos outros, criaram metodologias, métodos, fundamentos para desenvolver ações de cuidado, prevenção a lesão, liberação de tensão, reabilitação pelo viés sensível e perceptivo, fazendo uso da criatividade e de recursos terapêuticos como bambu, bolinhas, escovas, tecido, bexiga, espelho, chão, dentre outros artefatos.

2.1 Método Consciência pelo Movimento – Moshe Feldenkrais

O Método Consciência pelo Movimento de Moshe Feldenkrais (1997) oferece um

caminho integrativo entre a intenção e a ação. É baseado em princípios da física, neurologia, fisiologia e psicologia. Feldenkrais foi engenheiro e físico e na sua teoria alegou que sentimento, percepção, movimento e pensamento estão interrelacionados. A técnica visa melhorar a postura, reabilitar o corpo com movimentos suaves respeitando a anatomia e as possibilidades de cada corpo. O método criado por ele foi desenvolvido a partir de uma autolesão em um jogo de futebol e como recusara uma cirurgia optou em seguir por um viés de restauração do corpo com intervenção terapêutica e de reabilitação psicomotora.

O método pode ser desempenhado por meio de duas formas de condução: Integração Funcional que envolve a manipulação do praticante de forma não verbal; assim, o toque é que cria uma sensação, resultando em uma nova experiência e Consciência pelo Movimento, em que o terapeuta corporal verbalmente guia um grupo, encorajando o sujeito a experimentar o movimento individualmente e livremente (Feldenkrais, 1997).

2.2 Técnica de Alexander – Frederick Alexander

A Técnica de Alexander (1992) por exemplo, é uma técnica de reeducação corporal e coordenação feita a partir de princípios físicos e psicológicos. Ela é baseada na autopercepção do movimento e aplicada para alívio de dores na coluna, reabilitação respiratória, motora, vocal e diversos outros casos. A técnica leva o nome de Frederick Matthias Alexander que foi o responsável em criar os fundamentos desta técnica, a princípio para aliviar dor e rouquidão de si mesmo. Pois, quando o ator desenvolveu problemas que resultaram na perda de sua voz vários médicos lhe disseram que não havia nenhuma causa fisiológica para o problema e como buscava melhorias para seu caso e não encontrava, observou-se com sensibilidade seu corpo e elaborou tal técnica que hoje, leva o seu nome.

2.3 Dança Eutônica/Eutonia – Gerda Alexander

Gerda Alexander (1983) criou a técnica Eutonia que visa o equilíbrio do tônus, ou seja, a harmonia corpórea, um alívio das tensões. Gerda desde muito nova sofreu bastante porque adoecia com crises reumáticas e várias gripes, mesmo com todos os cuidados da época que tinha. Estudou Ritmo com Dalcroze e estava prestes a se tornar dançarina profissional aos dezesseis anos, mas depois de várias crises de febre reumática, contraiu uma endocardite. Os médicos a proibiram de realizar qualquer tipo de movimento, nem sequer vestir-se sozinha. Teve que (re)aprender a movimentar-se com o mínimo de energia possível e a descansar antes

de sentir-se fadigada. Gerda tinha o sonho de seguir o caminho da dança, mesmo recebendo contraindicações médicas para não fazer nenhum esforço físico para não agravar sua situação.

Após uma profunda observação minuciosa de seu corpo pôde perceber que a partir da economia de energia conseguiu comprovar pelas suas observações e estudos aos médicos e aos familiares e a ela própria que é possível executar movimentos atuantes no tônus usando a quantidade certa de energia. Gerda estava interessada em criar método de educação somática para o movimento “Eutonia – Dança Eutônica”, onde o aluno pudesse acessar a sabedoria do corpo equilibrando as tensões e economizando energia nas ações cotidianas. O aquecimento acontece através de descanso largo da pausa e do encontro consigo mesmo.

2.4 Antiginástica – Thérèse Bertherat

Thérèse Bertherat (1970) oferece uma abordagem contracorrente da fisioterapia que é praticada de forma automática, sem sensibilidade corporal. Para contradizer ao modo da ginástica propriamente dita, ela inventou a Antiginástica que é um método que visa justamente um melhor conhecimento do seu corpo para aprender a libertar, por si mesmo, tensões e contrações musculares. Baseia-se no equilíbrio muscular entre a frente e a parte de trás do corpo. Thérèse (1970) diz que as pessoas falam que devemos fortalecer o corpo, que devemos suar e transpirar. E que para entrar em forma, andar de bicicleta, nos penduramos nas barras, ficamos sem fôlego enquanto corremos e pegamos os halteres. Mas, o que devemos fazer é primeiro abrir os olhos e nos dar ao trabalho de olhar para o nosso corpo para entender como ele funciona.

Olhe o seu corpo. Depois mantenha a forma. Conserve-a tal qual, se assim lhe parecer melhor. Ou então liberte-a dos nós musculares que a entavam, e que você está vendo. Se você vê e revê a forma, nunca mais vai ter medo de perdê-la. Tudo o que o corpo pede é ser visto, conhecido e reconhecido. Instala-se confortavelmente. Escolha a melhor posição. (Bertherat, 1986, p. 4)

Thérèse questiona modelos de exercícios prontos que mantem uma finalidade de emagrecer, ficar másculo, sem estrias ou marcas de expressão e sem provocar desejos e felicidade nas pessoas ao movimentar o corpo. Destaca:

A forma! Estar em forma! Só se fala disso... Mas, de qual forma se trata? Você tem uma forma. A forma natural, inseparável da beleza, da saúde, você a tem. Antes de se aferrar nos exercícios para obter a forma, exercícios que quase sempre deformam, antes de procurar copiar uma forma pré-fabricada, forma que não é a sua, saiba reconhecer a forma autêntica, precisa e bela de seu corpo. (Bertherat, 1986, p. 4)

Thérèse Bertherat cria o seu método Antiginástica, e percorreu outras terapias corporais como a bioenergética, eutonia – dança eutônica, rolfing, gestalt-terapia, acupuntura e várias outras.

2.5 Recuperação Motora e Terapia através da Dança – Angel Vianna

Assim como Frederick, Gerda, Thérèse, Angel Vianna (1992) curso técnico em Recuperação Motora e Terapia através da Dança na Faculdade de Dança que também leva o seu nome. Angel lecionou na Escola de Dança da Universidade Federal da Bahia junto com Helenita Sá Earp, ambas criaram o curso de especialização e mais adiante graduação. Angel ao criar uma metodologia de Terapia em Recuperação Motora através da Dança pensou a acessibilizar uma prática de saúde corporal sensível para todas as corporeidades. De modo que, cada corpo pudesse usufruir da ação do cuidado pela Dança sob uma ótica fora da lógica excludente no universo da dança que era propagado e realizado.

Angel Viana (Maria Ângela Abras Vianna) é de Minas Gerais, coreógrafa, dançarina, pesquisadora do corpo e do movimento em Dança e criou este método Recuperação Motora e Terapia Corporal pela Dança (1992) que visa instigar noções de Consciência/Expressão Corporal.

Cujo estudo do conhecimento parte da Anatomia das alavancas biomecânicas do aparelho locomotor, dos direcionamentos ósseos, e das forças aplicadas que criam vetores de força para a pesquisa do movimento. Os praticantes por meio de toques corporais de relação de contato e movimentos específicos levam a observar e perceber o corpo humano rumo a uma sensibilização para o reconhecimento das estruturas corporais e também a compreender que o processo de trabalho não se dá apenas na sala de aula, mas também a uma atitude atenta ao cotidiano. A Dança então, parte da pesquisa do corpo numa descoberta do movimento expressivo, singular proporcionando autoconhecimento e saúde corporal.

2.6 Fundamentos Corporais – Dançaterapia – Irmgard Bartenieff

Já, Irmgard Bartenieff (1980) fala da importância de nos conectarmos via movimento que é a expressão primeira da disposição que temos de nos vincularmos ao mundo, de conhecer o outro e comunicar quem somos. Desta forma, Bartenieff percebeu, que treinamentos físicos baseados puramente em manipulações ou repetição de exercícios mecânicos, focados em áreas individualizadas do corpo, eram insuficientes para se atingir conectividade. Era necessário respeitar o contínuo parte/todo, corpo/espço. (Bartenieff, 1980, p. 5)

Bartenieff estruturou os Fundamentos Corporais Bartenieff (1992) em Princípios: Suporte respiratório; Suporte Interno; Alinhamento Dinâmico; Conectividade; Transferência de Peso; Componente de Rotação; Padrões de Desenvolvimento do Movimento. Intenção: Intenção espacial; Motivação: Motivação de esforço; Iniciação; Sequenciamento.

Com eixos fundamentais: Rolamento de calcanhar; Pré elevação da coxa; Mergulho Diagonal Sentado; Rolamento Diagonal (X). Os Padrões de Desenvolvimento são subdivididos em Suporte Respiratório; Centro Periferia (Core-Distal); Irradiação do umbigo; Cabeça-Cóccix/Espinal; Homólogo; Homolateral; Contralateral. Ações Básicas Corporais: flexionar e estender; girar e saltar; dobrar e desdobrar; transferir o peso; mudança de apoio; reunir; espalhar; parar; deslocar. Cujos Conceitos Relacionados alojados nas Áreas de apoio (tetraedro) Energia cinética; Contratensão; Enraizamento; Fraseado; Simultâneo; Sucessivo; Sequencial. Categorias do Movimento: Corpo; Esforço; Forma; Espaço. E temas de Transformação de Dinâmica: Interno; Externo; Esforço; Recuperação; Função; Expressão; Estabilidade; Mobilidade. Os princípios básicos do movimento se estruturam partir de quatro categorias fundamentais que estão inter-relacionadas: Corpo (o que se move), Esforço (o como se move: fatores de qualidade do movimento), Forma (o modo de relacionamento e de comunicação); Espaço (o onde se move: referente as estruturas espaciais); e de quatro grandes Temas de Transformação Dinâmica: Interno/Externo, Estabilidade/Mobilidade, Função/Expressão, Esforço/Recuperação. (Martins, 2011).

O mapeamento das conexões do esqueleto refere-se ao direcionamento de linhas imaginárias que relacionam diferentes pontos de apoio envolvendo áreas do corpo que simultaneamente encontram suporte e estabilidade para facilitar a mobilidade do movimento. São associadas a energia cinética, ao suporte muscular e a postura dinâmica. (Martins, 2011).

Importante ressaltar que Bartenieff foi fisioterapeuta, dançaterapeuta, fundou uma associação de Dançaterapia nos Estados Unidos, foi dançarina, coreógrafa, teórica da Dança e analista de movimento. Bartenieff buscou ao criar os Fundamentos Corporais do Movimento contemplar corpos com e sem deficiência a atuar em diferentes valências do corpo ao criar exercícios flexíveis que dão suporte para o Domínio do Movimento que é a expansão dos padrões ou preferências cotidianas de cada um nas categorias Corpo-Expressividade-Forma-Espaço. Por meio de formas animais e geométricas, sendo esta última oriunda de Laban do qual foi aluna, desenvolveu um direcionamento criativo conectando os impulsos corpóreos internos aos fatores do ambiente.

2.7 Ideokinesis/Ideocinese – Mabel Todd

Mabel Todd (1980) criou o método somático Ideokinesis que é conhecido como Dança Aberta que consiste em usar o corpo de forma mais eficiente buscando um equilíbrio postural em relação à gravidade. São exercícios de consciência corporal que relacionam as imagens corporais às sensações. Esta abordagem visa melhorar a postura, alinhamento e fluência do movimento por meio de imagens guiadas estruturadas que usam metáforas, como visualizar um objeto se movendo em uma direção específica ao longo de vários grupos musculares por todo o corpo, enquanto está completamente imóvel. (Todd, 1980).

A Ideokinesis também chamada de Ideocinese foi originalmente desenvolvida como uma forma de prática psicofísica para dançarinos lesionados. Embora seja utilizada para todos dançarinos por oportunizar melhorias em vários aspectos do corpo e facilitar a execução de movimento sem padrão a ser seguido.

Todas estas pesquisadoras do corpo e do movimento em Dança criaram métodos e fundamentos próprios com nomes diferentes, mas todos partiram de um lugar em comum, oportunizar contato com uma dança sensível, que disponibilizasse relações de prevenção, cuidado, terapia corporal pela criatividade e formas desenhadas de padrões que é visto e propagado como dança.

Pensar corpo, movimento e saúde, é refletir sobre diferentes produções de sentido de vida ao *eu corpo*⁴. Para isso é preciso compreender um conceito ampliado do que é saúde. Saúde não é ausência de doença e/ou somente física, ela perpassa diversos eixos da corporeidade humana: psicológica, relacional, nutricional, motora, física, cognitiva, social, espiritual, ambiental, dentre outras faculdades corpóreas.

O SUS, na Lei Orgânica da Saúde (Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990), incorporou o conceito ampliado de saúde resultante dos modos de vida, de organização e de produção em um determinado contexto histórico, social e cultural, buscando superar a concepção da saúde como ausência de doença, centrada em aspectos biológicos. Para se operar a política de saúde, incluindo a de promoção da saúde, é necessária a consolidação de práticas voltadas para indivíduos e coletividades, em uma perspectiva de trabalho multidisciplinar, integrado e em redes, de forma que considere as necessidades em saúde da população, em uma ação articulada entre os diversos atores, em um determinado território. (PNPS, 2017, p.8).

Conforme, a Política Nacional de Promoção de Saúde (PNPS), aponta a importância de se ater ao conceito de saúde de forma ampla e em diversos setores e práticas terapêuticas-preventivas-sensíveis, coletivas e individuais.

De acordo com Moacyr Nobre (1995):

Como a qualidade de vida pode ser definida? É mais uma questão de qualidade a ser

⁴ Termo utilizado e levantado em aulas pelo professor doutor Ricardo Kubrusly (HCTE/UFRJ)

buscada dentro dos programas de qualidade total dentro das empresas. É o tempo de trânsito e as condições de tráfego, entre o local de trabalho e de moradia. É a qualidade dos serviços médico- hospitalares. É a presença de áreas verdes nas grandes cidades. É a segurança que nos protege dos criminosos. É a ausência de efeitos colaterais de medicamentos de uso crônico. É a realização profissional. É a realização financeira. É usufruir do lazer. É ter cultura e educação. É ter conforto. É morar bem. É ter saúde. É amar. É enfim, o que cada um de nós pode considerar importante para viver bem. (Nobre, 1995, p.1)

O corpo não deve ser visto como mera estrutura anatômica física que produz movimento mecânico-motor, pois muitas camadas formam a corporeidade humana. Corporeidade é a Mente Corpórea, ou seja, um corpo integrado, onde não há cisão entre quem pensa, sente, cria, faz e se move, pois, ele está sendo. Corporeidade é um termo que ultrapassa a dicotomia entre mente e corpo, teoria e prática, fazer e pensar, agir e sentir, pois tudo se encontra, acontece e se passa neste grande mundo que é o corpo.

O corpo é o lugar do desconhecido e que reflete e revisita experiências das quais os aspectos físico, radiográfico e hemograma não dá conta de avaliar e alcançar camadas escondidas do corpo, e que por meio de observações clínicas e conduções específicas corporais o corpo expressa situações das quais não obteve respostas anteriormente por exames e análises médicas computadorizadas. Por exemplo, as doenças psicossomáticas como Depressão, Ansiedade Generalizada, Distúrbios de Humor não podem ser detectadas na tela em um exame raio x e hemograma, pois são reverberações que perpassam o sentir. Porém, uma fratura, lesão, estiramento muscular é algo que se detecta e tem propensão a resultados mais rápidos.

Outro exemplo, é quando um cliente/paciente se queixa de dor na cervical, mas reconhece que não dormiu de mau-jeito e não ficou com a cabeça fletida na anterior (para baixo) ao utilizar tela. No dia anterior se recorda de um evento ruim que passou na infância, sua cervical se tensiona e trava. Então, seu pescoço se arma, a musculatura prende e a dor se aloja na região. Porém, o fato de estar sentindo dor na cervical não associou a algo emocional que fez com que seu corpo respondesse dessa forma.

Em uma outra situação, podemos exemplificar da seguinte maneira: Uma pessoa estava trabalhando arduamente de forma acelerada, abraçando várias demandas no serviço, e tentando dar o seu máximo, dando conta dos prazos, querendo atingir resultados altos em sua carreira profissional. Certo dia, ela se queixa de fadiga, seus pulmões ficam com ar bastante acumulados, seu corpo começa a parecer manchas escuras como se tivesse levado pancadas físicas. Ela não consegue exalar o ar direito, ou seja, soltar todo o ar preso e retomar a respiração regular. Não entende o porquê de seu corpo estar apresentando manchas e por

estar daquela forma sem fôlego para respirar, sendo que não fez atividade corporal intensiva e não se esbofeteou em lugar algum. Começa a pensar que seja o calor, mas o dia estava em temperatura agradável, e força a lembrar se se machucou em algum lugar, mas não consegue se recordar de nada que a levou a este estado. Então, ela busca ajuda médica, faz exames e dão todos ótimos. Volta para casa sem respostas e digita no google seus sintomas e lá aparece Somatização-doença psicossomática. Ela lê e procura um médico psiquiatra, ele receita psicotrópicos, alivia a situação, mas ainda o corpo está em estado de conflito interno, então esta mesma pessoa busca ajuda psicológica e passa a compartilhar suas dores emocionais, mas ainda sente vergonha de falar sobre determinados assuntos mais íntimos com esta profissional que ainda é uma “desconhecida”. Não consegue exprimir totalmente o que sente, os acúmulos que o corpo armazenara e busca mais uma profissional do corpo e do movimento, um personal de educação física e passa a fazer natação que é indicada para quem têm problemas respiratórios. Ela começa a fazer a atividade física de natação e as demais consultas psicológicas e psiquiátricas, porém ainda percebe que seu corpo não está muito bem. Obteve ganhos sim, mas sente falta de externalizar melhor suas questões internas. Chamemos aqui esta pessoa de Louise (nome fictício). Louise vê um anúncio no Instagram sobre Dançaterapia/Biodança-Psicodança/Dança Expressão Corporal/Dança Psicossomática e achou interessante o nome da prática corporal de saúde e deseja experimentar, já que havia pesquisado sobre doenças psicossomáticas e o nome e a descrição de como é feita e onde atua no corpo a prática alinhou ao que seu corpo fora diagnosticado. Louise inicia a prática de Dança Saúde. A profissional solicita para ela preencher uma Ficha de Anamnese que nada mais é que um questionário para saber suas comorbidades, se tem alguma deficiência, transtorno psíquico, alguma queixa, o que a motivou a procurar a prática, o que deseja conquistar corporalmente, se é uma pessoa ativa, o que faz, o que traz em sua corporeidade, suas vivências e afins. Após preenchido e visto pela profissional a ficha, conversa um pouco sobre a prática terapêutica, preventiva, expressiva da Dança, como ela acontece, e outras informações pertinentes. No mesmo dia Louise faz a prática individualizada e consegue extravasar o corpo, soltar as tensões psicofísicas fazendo uso da criatividade, espontaneidade, sensibilidade, consciência plena, autoconhecimento, diários de bordos, projeções vocais e corporais que a terapia corporal de Dança propicia. Louise percebe o seu corpo de uma forma nunca experienciada, ela consegue falar com o corpo em ação dançante sensível o que as palavras, medicamentos e atividades físicas não deram conta. No entanto, Louise passa a alinhar o tratamento de forma multidisciplinar: psiquiátrico, psicológico, dança saúde e vislumbra o universo que a Dança provocara em seu corpo, uma experiência única, sensações,

emoções e tensões que foram acessadas cuidadosamente sob viés psicofísico, tanto emocional e físico e seu corpo passa a ampliar suas potencialidades físicas-motoras, emocionais-afetivas, sociais, fisiológicas e desde então, passou a escutar melhor seu corpo e entendeu que não é só físico e externo que conta. O corpo se apara em diversas camadas e muitas internas que são difíceis de mensurar em números, exames e palavras. Mas que podem ser trabalhadas, cuidadas e até tratadas, provocar melhorias significativas de outras formas possíveis, mais humanísticas.

Para Stanley Keleman (1992), o processo anatômico constitui uma sabedoria profunda e poderosa, que dá origem a imagens internas de sentimentos. As formas externas do corpo e as formas internas dos órgãos nos falam da motilidade celular, da organização e do movimento da psique e da alma. Os sentimentos são a cola que nos mantém inteiros e se baseiam na anatomia.

Segundo ele, “Associações psicológicas, sentimentos, interações e conexões musculares, todos fazem parte da estruturação de uma forma pessoal. Em termos somático-emocionais, a forma humana tem um significado tanto universal quanto pessoal.” (Keleman, 1992, p.12).

Compreender o corpo humano sob diferentes dimensões de forma integrada, é entender este corpo não como fora de si mesmo, mas um dentro e fora junto, que é de uma complexidade que não cabe separá-lo do sujeito, logo, o *eucorpo*⁵ passa configurar estas inter-relações entre si mesmo.

O corpo é um mundo, uma casa que abriga sentimentos, sensações, afetações, tempos-espacos-sujeitos, formas, memórias, texturas, cheiros, histórias, bagagens variadas, além de ser o lugar dos acontecimentos. O corpo não esgota em si mesmo no que tange às suas afecções, pois o tempo inteiro estamos confluindo com as transformações, estados de *MuDança*, e algo nos toca, evoca e provoca experiências sensíveis, ou seja, que nos coloca em estado de presença, de plenitude, de consciência.

Pensar Dança é trazer a consciência do que se faz em um corpo dançante que questiona, observa e reflete sobre o que produz, como se movimenta, escreve e tece suas vivências cotidianas. Para Klauss Vianna (1990), “a dança se faz não apenas dançando, mas também pensando e sentindo: dançar é estar inteiro. (Vianna, 1990, p.32).

Dançar... Maria Helena Sabst (Sá) Earp (conhecida como Helenita Sá Earp), profa. emérita de Dança, criadora da Teoria Fundamentos da Dança (TFD), fala da dança enquanto estado de plenitude. Para ela, “todos os corpos podem dançar” independentemente de terem

⁵ Expressão adotada pelo prof.dr.dançante, Ricardo Kubrusly (HCTE/UFRJ)

ou não alguma condição específica. Ela voga a dança para todas as corporeidades, sem exceção e restrição. Mas como possibilitar uma prática sensível dançante não-excludente?!

Importante ressaltar que durante as minhas intervenções e atendimentos terapêuticos busquei trazer cada técnica com minhas clientes/participantes de modo a contemplar suas necessidades internas e o outro que o corpo subjazia na sessão. Em alguns momentos focava mais em uma metodologia e teoria que outra, outras vezes mesclava uma e outra e/ou utiliza metodologias próprias elaboradas por mim ou durante a ação mesmo. A partir das solicitações, desejos e queixas relevantes das clientes/participantes juntas fomos construindo possibilidades eficazes e prazerosas para lidar com situações que deixavam o corpo em estado de aceleração, desequilíbrio emocional, somatização, cansaço exacerbado, estresse, transferências emocionais, desconfortos físicos e de dor.

Para isso, é preciso sentir o corpo, conhecê-lo, sendo assim, dançando a própria dança do próprio corpo. Oportunizar experiências dançantes que sejam de nutrição emocional e relacional, faz-se necessário se despir de modelos que se alojam em fôrmas, padrões e técnicas de dança que não visam acessibilizar o cuidado, o exercício, o ato de se mover com prazer e pertencimento.

Proporcionar uma prática corporal que viabilize o corpo se expressar com totalidade é de suma importância para liberar tensões psicofísicas, conhecer a si mesmo, despertar novas potencialidades e abrir espaços para o desconhecido fazer presença e interagir com as confluências que chegam a este corpo.

Do que adianta ter um corpo fisicamente e fisiologicamente saudável, se emocionalmente-psicologicamente e socialmente se encontra doente?! Ademais, danos emocionais, adoecem o campo físico também e intercelular. Desse modo, em conjunto com minhas clientes-participantes e o compartilhamento delas comigo sob uma escuta ativa pudemos elaborar um espaço mais acolhedor, de escuta, de troca, de expressar livremente o que se sente sem repressão, tolhimento e métrica de erro. Cada uma, foi ampliando suas perspectivas de corpo, movimento, e do que é dançar sem estar configurado em uma fôrma e modelos prontos, posto que a terapia corporal visava justamente dar sentido de existência pela sensibilidade dos movimentos em dança. O corpo é emocional, por ser relacional e logo somos afetados diretamente e indiretamente o tempo inteiro. Não podemos evitar as emoções, as dores, obstáculos, a essência de ser humano, que é sentir, errar e emocionar. Decerto que quando alojadas de forma reprimida pode-se desencadear complicações maiores como doenças psicossomáticas.

Segundo o Centro de Vida e Saúde – SP (CEVISA, 2020), a ansiedade e o estresse

interferem diretamente na homeostase do organismo, alterando a liberação de hormônios, influenciando em neurotransmissores, como também em outros componentes bioquímicos que afetam nossas células de defesa, podendo assim comprometer diretamente com nossa imunidade e emoções. Para o centro, quanto mais ansiosos e estressados, mais teremos nossas barreiras de proteção fragilizadas e, portanto, ficamos mais vulneráveis às enfermidades.

Estes danos que afetam o corpo orgânico, podem ser desenvolvidos por vários fatores, que acarretam em doenças psicossomáticas, logo, o corpo somatiza e pode exprimir tal dano em forma de dor, hematomas, inchaços, coceiras; fadiga; cansaço; insônia; palpitação cardíaca; desânimo, dentre outras alterações que nada mais é que, padrões de distresse: dor, sofrimento, aflição, angústia, constrangimento, ou seja, diminuição das possibilidades do próprio corpo, tornando nossa estrutura funcionando porém limitada por estes padrões.

Mais acima fiz uma simulação de um caso que acontece na vida cotidiana de muitas pessoas que atingiram o ápice do desequilíbrio psicofísico corporal e que tiveram que buscar meios para se reencontrar, voltar a atenção para si e para o que estava fazendo na rotina, e reorganizar o corpo a prezar pelo bem-estar integral.

O melhor meio de se obter a saúde é o cuidado de si, a observação do que é bom ou nocivo para o próprio organismo, de modo, a evitar, ao máximo, o recurso ao médico e farmacológico.

De acordo com Stanley Keleman (1992), as pessoas entram em trabalho somático porque sentem dor psicológica ou emocional, ou porque não têm noção de si mesma. Sentem falta de uma ordem interna ou de um sentimento de ordem, e querem descobri-la. "Para desorganizar uma agressão, é preciso que a pessoa adquira consciência das camadas, estrutura e organização de seu padrão de agressão. Esse padrão, pode, então, ser reorganizado." (Keleman, 1992, p.10).

Os estados mentais e emocionais têm uma base anatômica. Profundos conflitos emocionais e traumáticos podem não ser satisfatoriamente resolvidos enquanto não forem trabalhados somaticamente. Um útero, abdome ou cérebro contraídos dão origem a sentimentos de dor e desconforto; batimentos cardíacos acelerados, a ansiedade e expectativa; mandíbulas cerradas e ombros encolhidos, autocontrole. (Keleman, 1992, p.10).

Ao se referir a agressão, a nomeia como choque, trauma, abuso e negligência. Segundo ele, o choque congela a forma, a pessoa pode desmaiar, ficar fria, perder a consciência, baixar o nível vital e assim por diante. Para Keleman (1992), o trauma significa uma ruptura, mutilação, um dano imediato ao tecido e o início da dor. O abuso significa irritação, inflamação a longo prazo, cansaço, exaustão. A negligência é atrofia, desuso, falta de empatia, ausência de

relacionamento humano e indiferença às próprias necessidades físicas ou emocionais.

Em seu livro “Anatomia Emocional” (1992) e “Padrões de Distresse: Agressões emocionais e forma humana” (1992), descreve as formas que o corpo responde a determinadas emoções, conflitos, estresses, perdas, acidentes, carência de afetividade, dentre outras respostas que envolvem tanto um aumento como uma diminuição de atividade, levando o corpo a criar um escudo de proteção sob a luz do medo, insegurança, fúria, euforia e afins.

O movimento, a percepção, o pensamento e as emoções da pessoa estão representados na cerne do processo de organização. Como o corpo se organiza desorganizando de si mesmo?! Não é um caminho fácil, pelo contrário é árduo se despir de si mesmo, acessar lugares de dor, desenterrar memórias, expressar o que sente sem medo e reaprender a viver no próprio corpo com vivacidade. Posto que, são percursos evitados, e conseqüentemente, vão sendo acumulados e exprimidos em formas de doenças psicossomáticas. “O corpo tem suas estações. Tem estações para o repouso, para o movimento, estações para a lembrança, para o tratamento, para a cura.” (Bertherat, 1986, p.29).

Thérèse Bertherat (1986), diz que O nosso corpo todo é formado de movimentos internos, de pulsações silenciosas, dos quais nada sabemos. O corpo precisa ser visto de forma integrada e não fragmentada. Quantos corpos habitam em um! Se compreendermos que não pensamos, não sentimos, não escrevemos, não verbalizamos, não nos movemos, criamos, respiramos fora do corpo, entenderemos que somos um. Vários corpos formam um único. E, que, cada corpo, tem suas subjetividades, necessidades, porém é sensível como todos, pois o que nos denota em comum é que sentimos e somos fruto do amor, da pele, do *conTato* humano e não humano também.

O que seu corpo pede hoje para fazer? Já se escutou hoje? Pois o ontem o *eucorpo* estava em outro tempo, em outro momento, vivendo outra experiência que não é o de hoje, porém não se desfez do corpo atual.

Escutar o corpo é sobre perceber como estão as emoções, o humor, a pele, se há dor, de onde vem, como vem, como liberá-la e/ou lidar com. Escutar-se é um ato de autoamor. Cuidando de si saberá como cuidar do outro e dos eventos pessoais. Pois, quando digerimos, não negamos o que nos afeta, é possível expressar com totalidade sem descarregar agressões em si mesmo, no outro e em objetos.

Não devemos prender nossas emoções, sentimentos, pois quando fazemos isso, levamos tensão para outro lugar e o problema continua a latejar. Autogestão emocional evoca um extravasamento que perpassa além da consciência corporal, uma prática de sensibilização corporal que faz com que o *eucorpo* se conecte consigo mesmo com maior profundidade e

conhecimento.

Sensibilizar-se é um caminho possível para adentrar barreiras e movimentá-las com fluidez, entrega e perseverança. Você, leitor, consegue perceber como as suas emoções modulam em cada processo que vive? “Por que descarrego tudo no corpo?” Por que seu corpo padece? Por que esta cisão: de um lado o corpo e de um lado o psíquico? Um corpo depósito daquilo que ela não dá conta, corpo-resíduo que faz transbordar aquilo que se agira com ele. (Ruth, 2016, p.19). Destarte que:

Além, das infinitas possibilidades de formas que o corpo pode desenhar no espaço, é necessário, para o exercício da expressividade, estar presente no contato com o chão, com o ar, com o outro, com o mundo. É importante criar uma pele sensível à atmosfera que a envolve e deixar o movimento seguir o impulso do encontro. Permitir, assim, que as marcas produzidas nos corpos pelos encontros possam deslizar na pele em forma de movimento. (Torralba, 2016, p.27.).

Ruth em seus escritos de seu livro “Sensorial do Corpo via régia ao inconsciente” (2016), traz contribuições para pensar o sensorial do corpo como lugar da fronteira dentro-fora, consciente-inconsciente, psique-soma. Um lugar de passagem, um estranho lugar que nos possibilita diferir de nós mesmos e nos criarmos nos encontros.

O sensorial do corpo se cria a abertura do corpo ao seu aspecto paradoxal: limite entre o dentro e o fora, entre o orgânico e o sensível, entre o eu e o não eu. A capacidade de sustentar esse aspecto paradoxal do corpo requer uma complexa (des) aprendizagem do sentir. As sensações são experimentadas numa zona de indiscernibilidade entre o dentro e o fora. As sensações saltam num intervalo entre signos que nos reenviam para algo que não está lá, longe das identificações e da organização dos sentidos, nos possibilitando captar o invisível e o movimento. (Torralba, 2016, p.62.).

Importante ressaltar que sensorial inferido aqui, não se refere somente aos sentidos do corpo, mas tudo o que chega, atravessa, é movimentado e ganha forma. Um dos princípios que a Dança Saúde sob a ótica sensível visa é promover uma nova relação com o próprio corpo de modo que o sujeito aprenda a expressar com liberdade o que sente, como se movimenta, como se respira, como dançar com tudo o que envolve e redimensionar a experiência estética, preventiva e terapêutica.

O pensamento dança e a dança convoca a pensar, questionar, sentir, afetar e furar outros espaços que por vezes limitam, adormecem e enrijecem nossas subjetividades, fazer criativo e espontaneidade. “A captura da força expressiva produz assim um embotamento do sentir, de um pensar-sentir em que o corpo-subjetividade está aberto às intensidades ao redor.” (Ruth, 2016, p.22).

Podemos dançar de muitas formas e a mesma ser manifestada de forma singular. Pois, cada corpo, irá emergir por meio dos movimentos intrínsecos e extrínsecos de acordo com a história e trajetórias que aquele corpo viveu e continua a percorrer. Cada corpo expressa suas

intencionalidades à sua maneira e ressignifica suas ações conforme vá permitindo “uma amplitude da sensopercepção, que nos possibilita viver o encontro com os outros, com o espaço e consigo mesmo, de um modo intenso e cuidadoso.” (Ruth, 2026, p.24).

Conforme o tempo passa, os processos de vida se atualizam e aceleram. Nossos corpos passam a gestar ansiedade, impaciência, déficit de atenção, fadiga, cansaço exacerbado, escassez de tempo para o bem-estar. Se perde tanto tempo em congestionamento em transportes e até entre as pessoas nas ruas. As ruas infestadas de excessos de estímulos visuais, sonoros, táteis, gustativos, olfativos, que o corpo por vezes perde o controle de si mesmo, na locomoção, no consumismo desenfreado, na busca de uma satisfação pessoal com artefatos frívolos e na procura de algo que sacie o corpo, porém nada o preenche.

É inegável que toda a população sobre de alguma enfermidade em qualquer nível que seja por diversos fatores. Também, não existe ninguém são na sociedade. Seria uma falácia dizer que se está bem o tempo inteiro, todos os dias e que o corpo não carece de saúde.

Segundo a médica psiquiatra Juliana Braga de Uberaba – MG (2024),

A dança é uma poderosa ferramenta para reduzir o estresse e a ansiedade. Quando dançamos, nosso corpo libera endorfinas, neurotransmissores conhecidos por induzir sentimentos de felicidade e relaxamento. Essa liberação de endorfinas ajuda a aliviar a tensão acumulada e a reduzir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse. (...) A prática regular da dança também pode ajudar a melhorar a regulação emocional, fornecendo uma saída saudável para o estresse e a ansiedade. Ao dançar, podemos expressar nossas emoções de uma maneira criativa e não verbal, o que pode ser terapêutico e libertador. Além disso, dançar em grupo pode fornecer apoio social e um senso de pertencimento, o que pode ser reconfortante e fortalecedor durante períodos de estresse e ansiedade. (Braga, 2024, p. 1)

Juliana (2024) diz que “A dança tem o poder de aumentar a autoestima e a confiança das pessoas. “(Braga, 2024, p. 2). E que, “Outra maneira pela qual a dança melhora a autoestima e a confiança é através da expressão criativa e emocional. Dançar nos permite nos expressar de uma forma única e pessoal, o que pode nos ajudar a nos sentirmos mais autênticos.” (Braga, 2024, p. 2)

Ainda em Braga (2024):

Além de seus benefícios emocionais, a dança também oferece benefícios cognitivos significativos. Aprender novos passos e coreografias estimula o cérebro, melhorando a memória, a concentração e a função executiva. À medida que nos desafiamos a aprender novos movimentos e a coordenar nossos movimentos com a música, estamos exercitando nosso cérebro de uma maneira única e estimulante. Além disso, a dança é uma forma de exercício aeróbico, que aumenta o fluxo sanguíneo para o cérebro e estimula o crescimento de novas células cerebrais. (Braga, 2024, p. 2)

O corpo que está transbordado de informações, ações mecânicas e estresse por vezes

faz com que o sujeito não se observe, não se perceba, não se cuide, não se toque, não se dê tempo de autocuidado, porque precisa por a frente o trabalho, os estudos, o outro, o tempo da urgência. Urgência essa que tem engolido sorrisos, risos, abraços, silêncios, tempo para respirar, estar em novos lugares, com amigos, pessoas queridas ou simplesmente se sentar e até estar consigo mesmo, apreciando o ócio e atividades que trazem prazer, encantamento e contentamento.

Diferentes tempos existem e que coabitam em nossa corporeidade humana. Quantos corpos cotidianamente habitamos, nos transformamos para ser em tantos espaços? Será que somos o mesmo = um só ou o igual = outro idêntico.

O mesmo, porém, não é igual. No igual a diversidade desaparece. No mesmo, a diversidade se manifesta. Ela surge com tanto mais premência quanto mais decisivamente um pensamento é abordado do mesmo modo pelo mesmo objeto. (Heidegger, 2006, p.56)

Será que em todo lugar e com cada pessoa somos quem somos da mesma maneira ou nos moldamos conforme a forma de ser do outro, as interações, interesses e gostos?! Se somos seres de contato e de afeto por afetar-se, algo novo, algo de diferente então se imprime no corpo, marcando-o de diversas formas. Bem como, nossos estados emocionais são apresentados na nossa expressividade corporal e agimos cada dia de um jeito.

Se a mudança que atravessa corpo é influenciada pelo externo e processos desde a gestação, podemos apontar com Ruth (2016), que se as sintomatologias atuais se inscrevem no corpo, é justamente devido à quantidade de informações, de imagens e objeto de desejo e consumo. Estes acabam por tornar as pessoas reles consumidores dos excessos da produção capitalista de modo que seus corpos sensoriais e intensivos se encontram embotados. “Podemos, assim, considerar a dor como um grito desse corpo que sufoca ante um poder que se tornou imanente à vida. A perspectiva de ver na dor uma possibilidade de expressão e uma via de mudança” (Torralba, 2016, p.25.).

Um corpo que não suporta o torpor e o anestesiamiento das sensações que pairam sobre ele. Proporcionar uma escuta clínica sensível se faz necessário ater a uma abertura afetiva integral ao *eucorpo*. É importante perceber os atravessamentos que o corpo tenha feito, as marcas recebidas, e a história que aquele corpo carrega e que expressa na vida adulta fatores que foram desencadeados na infância, adquiridos pelo ambiente que se encontra ou outro fator mesmo.

De acordo com Ruth Torralba nossas relações com o tempo têm sofrido mutações. “As novas tecnologias transformam nossa percepção do mundo e do que é estar no mundo,

propiciando também um grau de independência do pensamento em relação ao corpo” (Torralba, 2016, p.34). Destaca que:

Além das infinitas possibilidades de formas que o corpo pode desenhar no espaço, é necessário, para o exercício da expressividade, estar presente no contato com o chão, com o ar, com o outro, com o mundo. É importante criar uma pele sensível à atmosfera que a envolve e deixar o movimento seguir o impulso do encontro. Permitir, assim, que as marcas produzidas nos corpos pelos encontros possam deslizar na pele em forma de movimento. (Torralba, 2016, p.27.).

Para ela, a saúde do corpo depende de certo grau de abertura às forças do mundo. Decerto que o corpo humano é sempre habitado, afetado e transformado.

Antonio Bonifácio (2012) diz que o viver de modo saudável reflete, ao seu entorno, as luzes do bem-estar, da alegria e da felicidade que permanecerão autenticamente acesas enquanto continuarem sendo alimentadas pela coragem e cidadania, valores que fortalecem as energias interiores, para se enfrentar os problemas e as crises inerentes ao existir.

Segundo a Organização Mundial da Saúde “A saúde é o completo bem-estar físico, psíquico, social e espiritual e não somente a ausência de doenças e enfermidades” (OMS, 1946).

Bonifácio em seu livro “Filosofia da Saúde: fundamentação para uma práxis educativa” (2012) elucida que “a saúde é fonte geradora de bem-estar e prazer, já os sofrimentos são gerados, em parte pelas doenças, entendendo-se este termo como anomalias existentes no organismo físico ou os desequilíbrios na estrutura psicossomática do ser humano.” (Bonifácio, 2012, p.30).

Entende-se que, “o sofrimento humano vai além das doenças. Ele é parte constituinte da existência. De fato, nascemos na dor e todo o processo de crescimento, e alegria, é precedido – dialeticamente – pela angústia existencial.” (Bonifácio, 2012, p.30).

Bonifácio (2012) explica que o estado de bem-estar pode ser traduzido como manifestação visível da saúde plena de um organismo vivo, como também do corpo social. Diferencia o ato de estar bem por sentir-se bem, pois para ele este último conceito pertence a esfera meramente subjetiva e pode não seguir o estar bem.

Posso, agora, me sentir bem, influenciado por emoções positivas fortes, mas de fato não percebo que não estou bem fisicamente. O oposto também é verdadeiro: posso esbanjar saúde, mas internamente me sentir triste e deprimido. Concluindo, podemos afirmar que o estado de bem-estar possui uma face mais objetiva, verificável científica e esteticamente, enquanto o sentir-se bem é um estado de espírito, um modo pessoal de perceber-se a si mesmo, inclusive sua saúde. O ideal é que haja uma conjunção entre as duas dimensões, isto é, o ser e o sentir-se bem; daí que devemos sempre confiar em nossas percepções de saúde. (...). (Bonifácio, 2012, p.43)

Perceber o corpo em suas nuances psicofísicas, é ativar a consciência pelo viés sensível acerca do que ele expressa, se comunica e sinaliza. Mabel Emilce Botelli traz questões que

contribuem na percepção e vocabulário corporal que o corpo comporta formas em movimento, em que a cada diferenciação há variação e com ela um movimento diferente. Na perspectiva de Botelli (2019) para o ser humano ser integrado, é preciso que se estabeleçam inúmeras relações que o vinculem mais profundamente ao seu mundo interno e ao mundo externo, com o qual o sujeito interage, aprende e transforma.

A expressão consiste na possibilidade de manifestar em movimento a subjetividade, maneira própria de responder a estímulos internos e externos, de exteriorizar as relações que se estabelecem com imagens, sensações, percepções, sentimentos, emoções, pensamentos, fantasias. O momento da expressão comporta o aprendizado de conteúdos que ampliam e enriquecem a linguagem expressiva. Supõe permanente estado de alerta e sensibilização do indivíduo frente às propostas. (Botelli, 2019, p.182.).

Ao dançar com consciência e sensibilidade, o invólucro de cuidado implica na projeção e expansão da presença corporal acerca de si mesmo, nas formas de expressar o que sente, de externalizar e estabelecer novas conexões de acordo com a solicitação de cada momento. “O corpo responde a um conjunto de dados sensoriais, desenvolve sensibilidade ao que se passa ao redor e nele. Ativa-se por diversas inteligências que promovem conexões imediatas entre sentir e fazer.” (Botelli, 2019, p.185).

Para então, qual seria a finalidade da prática da Dançaterapia? Tenho como uma resposta provisória buscar um entendimento da relação entre a mente corpórea sem cisão, e dos processos de adoecimento, posto que, o processo de somatização é um acúmulo de tensões emocionais e psicológicas que reverberam no físico (tensões psicofísicas), apresentando sensações de angústias, estresse, impaciência e conflitos.

Será que as pessoas descansam?! Elas realmente conseguem otimizar o tempo, apreciar, experienciar as ações cotidianas?! Indo mais além, sentem prazer em se movimentar e se sentem dispostas e plenas em alguns momentos ao longo da semana?! Em uma roda de conversa de Filosofia Clínica com o professor Antonio Bonifácio, abrimos uma discussão acerca de seu livro “Dor e Prazer” (2022) que concomitou sobre os prazeres e desprazeres da vida em pequenas e grandes coisas. Como comer uma comida, sentir um aroma, ver uma pessoa, fazer atividade corporal, passear, conversar, ler um livro, escrever, desenhar, dentre outras ações em que cada sujeito irá absorver e externalizar de forma singular.

Vejamos, podemos dizer que quando temos aquele desejo de comer algo gostoso e essa comida é cara, sentimos o desprazer em pagar algo caro, porém o prazer de saboreá-la e adquirir algo que irá saciar não somente a fome, mas o desejo, uma intencionalidade afetiva-emocional interna.

Sabe aqueles dias que estamos exaustos, porém ao mesmo tempo temos um compromisso agendado para ir, e sentimos desprazer em ter de quase “forçar” o corpo para ter aquele gás para sair, se deslocar e ir ao encontro, porém, ao chegar lá, algo de diferente acontece, pessoas queridas, repletas de sorrisos, mansidão, doçura revitalizam os dentros, e o corpo ganha um novo corpo, mais vida, se sente mais disposto fisicamente e emocionalmente, logo o prazer vem junto e toma conta do ser.

Durante uma conversa com um homem de 73 anos de idade na fila do banco, muitas pessoas estressadas com a demora do atendimento, começamos a papear, e não me recordo agora, mas neste dia eu disse algo engraçado que eu mesma gargalhei e este senhor gargalhou até se enrubescer e disse – Obrigado, moça! Eu não ria assim há 10 anos, acredita?

Quando eu escutei isso, me pegou de surpresa, fiquei perplexa e reflexiva... O quanto de afeto necessitamos, de cuidado, e acima de tudo nutrição emocional. Observando sua musculatura rígida, mandíbula e face séria, tom de voz ríspido, ao liberar o riso, espontaneamente seu corpo se desarmou daquela forma e abrigou em seu corpo respiro, sorriso, relaxamento. Naquele momento era nítido o desestresse ao dar uma bela e gostosa gargalhada. Fora como se um fardo saísse de seu corpo e desse lugar a passagem do ar em cada parte do corpo para circular e soltar o que estava preso.

O que o corpo fala? Fala tudo e muitas coisas. Expressão Corporal! Já ouviu alguém dizer que fulano é expressivo demais e outros nem tanto?! Na verdade, todos nós somos expressivos, porque sem expressão humana seja ínfima que seja não existiríamos. Nosso *eucorpo* expressa dor, alegria, raiva, tristeza, angústia, medo, insegurança, estranheza, dúvida, cansaço, vergonha, nervosismo, ansiedade, tranquilidade, paixão, afeto, saudade, agonia, vontade, desejo, sono, fome, choro, manchas, preguiça, moleza, fraqueza, tontura, esforço, empenho, concentração, Nosso corpo é um mundo de sabedoria própria.

Expressar não consiste em exprimir algo, por a vista ou tornar caricato algum sentimento ou emoção, mas sim, externalizar ou internalizar o que sente. Nosso corpo não mente, não esconde o que sentimos, fazemos e como estamos. Pois, mesmo quando não queremos dizer algo em palavras, a nossa postura corporal, nossos trejeitos, tom de voz, nossa pele, mostra e fala. Thérèse Bertherat traz o corpo como um grande lugar de acontecimentos que não deve ser visto somente de forma compartimentado, ou seja, fragmentado, mas unificado, interligado, pois é uno. Destaca que:

À medida que respiram, o ar da sala se enche de tudo o que guardavam por trás dos dentes cerrados, na caixa das costelas, que por isso merece o nome de “caixa torácica”.

Uma última vez respiramos juntos, eles e eu, respiramos a raiva abafada, a agressividade, o rancor fermentado, o medo. Tudo parece subir das profundezas de um abismo. É inacreditável o que pode estar acumulado e guardado no peito humano. (...) Quem pode dizer em que lugar do corpo se formam as palavras? É fácil dizer que elas se formam no cérebro. Nem todas Há palavras que se formam em bolsões secretos do corpo; quando espirram para fora é sensível que provêm do fundo do corpo. (Bertherat, 1986, p. 60 e 61)

Mais adiante em seus escritos orienta voltarmos nosso olhar ao *eu corpo*:

“Você viu ao que ela se atém... Ela se atém a lembranças de menina. E quer saber onde fica?... Fica no corpo. Nas dobras mais apertadas da pele e das vísceras, no recôndito dos nervos e dos músculos. De todo os músculos. O coração inclusive ...” (Bertherat, 1986, p. 79). Não podemos ignorar nossos sentidos, sentimentos, sensações e emoções, pois estes demarcam nossa existência humana, quem nós somos.

Logo, não se pode erradicar por exemplo, a tristeza, pois ela é que faz com que nos sensibilizemos com a dor do outro e a própria. Assim como o medo nos impulsiona a ter coragem ou parar para atravessar a rua como exemplo. Bem como, a raiva nos instiga a ter o espírito de justiça, de defender e buscar fazer jus ao que se acredita e almeja. A alegria traz força de vida, renova o estado corpóreo. O que sentimos faz parte de quem nós somos, *Humanos*. Cada emoção tem sua função e ação. Desse modo é também a flexibilidade e a rigidez, são inseparáveis, pois a flexibilidade só existe por causa da rigidez.

Para Thérèse (1986) o que por vezes é visto como despotência, ou seja, aquilo que retira ou diminui a execução benéfica ao corpo, pode ser lugar de potencialização, ou seja, espaço para apreender sobre a própria corporeidade e desbravar possibilidades antes não percebidas e trabalhadas. Para ela:

Andamos por ondulações do corpo todo. Evidentemente tão discretas, tão discretas que nem chegamos a vê-las. Nossas vértebras giram na dobradiça de nossos diversos segmentos, assim como giram as vértebras da serpente. A nuca flexiona-se para um lado, as costas flexionam-se para o outro, e a bacia se flexiona enquanto o pé se ergue. Nesses movimentos de sucessivas flexões, os músculos ao longo da espinha dorsal e ao longo da face posterior da perna se contraem continuamente. Se nos deitamos no chão, as sucessivas flexões do corpo ficam ainda mais visíveis. (...) Prova de flexibilidade? Não; prova de rigidez. Se o corpo ondula assim, é para preservar a sua rigidez, para mantê-la no côncavo dos músculos que estão demasiado curtos. Você pode se debater, retorcer-se como uma minhoca, dar todos os sinais de flexibilidade: a rigidez, por trás, está mantida, e bem mantida. (Bertherat, 1986, p. 115 e 116)

A Somatização em Neves (2023) é quando nossas emoções entram em conflito, manifesta dores e doenças no corpo físico. Através das nossas condições psicológicas o corpo pode apresentar um problema que anteriormente não existia. Exemplo disso, é quando ficamos ansiosos e não trabalhamos por meio de prática terapêutica corpórea sensível a liberar a

tensão psicofísica, sintomas físicos começam a aparecer. Vejamos alguns exemplos de como a Somatização pode nos afetar:

- Em forma de taquicardia;
- Enrijecimento de membros;
- Dores nas costas;
- Dores no Pescoço;
- Dores de cabeça/Enxaqueca;
- Inchaços;
- Hematoma – Púrpura por Melancolia;
- Formigamento;
- Coceira;
- Fadiga;
- Diarreia;
- Dificuldade para dormir;
- Surgimento de doenças dermatológicas como Urticária Nervosa, Dermatite Emocional e outras;
- Enjoos e Problemas no sistema digestivo;
- Zumbido no ouvido;
- Queda no Sistema Imunológico;
- Dificuldade para respirar;
- Dores e Problemas nas Articulações;

O corpo é um complexo, um sistema multifacetado que não pode ser reduzido a uma estrutura física e/ou biológica. Ele também pode ser entendido a partir das interações que realiza com seu entorno. É influenciado e influencia o meio.

A ciência entende a somatização como um transtorno psíquico que responde através de sintomas físicos. É como se fosse uma resposta do corpo, somatizando todos os nossos conflitos internos.

De acordo com o Portal de Divulgação Científica do Instituto de Psicologia da Universidade Federal de São Paulo (IPUSP 2021), a preocupação em excesso e até mesmo o medo recorrente de perder o emprego acelerar o batimento cardíaco, dores na lombar, como se estivesse carregando o mundo. É muito comum presenciar o transtorno de somatização em nossa própria rotina, porque temos o costume de viver preocupados com o futuro, causando

medo, ansiedade e depressão.

Constantemente somos afetados por um turbilhão de emoções e pensamentos que variam bastante. Emoções como raiva, medo, culpa, ressentimento, estresse, ansiedade, aversão, dentre outros podem gerar a somatização quando não vivenciadas com equilíbrio. Quando não acontece a autogestão emocional que não consiste em controlar e muito menos prender a emoção, mas percebê-la de modo consciente e externalizá-la sob ação corporal expressiva, o corpo acumula e explode. É como se o corpo recebesse diariamente uma carga muito forte, entrando assim em colapso. Assim, surgem as doenças e afetações. O que fazer para evitar a Somatização?!

Não há manual, pois somos seres humanos, seres que se afetam e afetam o outro, seres que sentem, logo, as emoções, a consciência, a afecção demarcam nossa existência, quem somos: humanos. É impossível deixar de sentir alegria, euforia, raiva, tristeza, amor, medo, culpa, aversão, rejeição, estupefação, nervosismo, ansiedade, preocupação e afins, pois são emoções inerentes ao ser humano. É importante buscar caminhos que possam ajudar no equilíbrio emocional e a Dançaterapia é uma delas.

Também, caminhos como estar em ambientes arborizados; reservar um tempo para encontrar e passear com os amigos; fazer atividades que deem prazer; se alimentar bem; apreciar uma vista, uma música, um livro, um filme, uma pintura, algo gostoso carregado de memória afetiva ou de vontade, um evento, etc; buscar apoio profissional psicológico, sendo essa última essencial para redimensionar a saúde psíquica.

Como disse Thérèse Bertherat (1986) “Nem sempre... Há pessoas que param, que procuram escutar-se, refletir; se estão sofrendo, procurando com mais atenção ainda.” (Bertherat, 1986, p. 41).

Thérèse em seus escritos convida a consultar o corpo, questionar-se quando às suas necessidades, caráter, desejos, ouvir as respostas, perceber o corpo onde está tenso, onde há dor, o porquê do cansaço, da pele está de tal forma e outra, enfim, descobrir novas ligações entre as partes do corpo, entre a barriga e o pescoço por exemplo. Não é uma tarefa fácil, porém é importante e um exercício de autoconhecimento. Ainda mais se a pessoa está sofrendo a motivação é forte.

2.8 – Técnicas de Liberação de Tensão Psicofísica

Importante salientar que estas técnicas abordadas aqui foram estudadas, pesquisadas, experimentadas e são fundamentadas em teorias, metodologias de pesquisadores do corpo e do movimento em Dança e estas, também, foram instigadas nos atendimentos de terapia corporal

dançante com as clientes/pacientes que trabalho. Será apresentado formas de exercícios que atuam diretamente na liberação de tensões psicofísicas, ou seja, tensões que afetam o corpo emocional e que reverberam no físico.

(...) forma de exprimir a raiva, a timidez, a tristeza são exercícios que atuam na musculatura mímica facial, ações de fazer careta, acordar o rosto, tirar tensões entre os dentes, bochechas, sobrancelhas, testa, boca, o rosto como um todo, faz com que a pessoa esboce riso, sorriso, que o ar preso na região peitoral que por vezes invoca sintomas de ansiedade, possa ser liberado para a região do diafragma, além de provocar que a musculatura como um todo saia do padrão tenso, recolhido e comprimido e se guie ao aspecto expansivo, relaxado, disponível. (Bertoldo, 2024, p. 8)

Weil e Tompakow (2000) diz que pela linguagem do corpo falamos muitas coisas e que o corpo é fala. Em seu livro “O corpo fala: a linguagem silenciosa da comunicação não-verbal” fala que “Nosso corpo é antes de tudo um centro de informações para nós mesmos.” (Weil, 2000, p. 2). A seguir, podemos visualizar alguns músculos da face que expressam o que sentimos por meio de micro e macro movimentos sejam eles conscientes ou não.

Os músculos da face movimentam a pele modificando a expressão facial e exprimindo o humor. Estão posicionados ao redor das aberturas da face (boca, olho, nariz e orelha), ou se estendem ao longo do crânio e pescoço. (Norton, 2018).

Músculos da Face – Mímica Facial:

Orbicular dos olhos (parte orbital e palpebral). Parte Orbital – realiza a ação de fechar firmemente as pálpebras. Parte Palpebral – realiza a ação de fechar delicadamente as pálpebras.

Corrugador do Supercílio – eleva as sobrancelhas e faz movimentações com a mesma. Expressa incredulidade, raiva e ação de que não compreendeu o que alguém disse.

Zigomáticos. Zigomático Menor – expressa preocupação. Zigomático Maior - expressa o sorriso espontâneo, riso e alegria.

Risório – expressa o sorriso “amarelo”, ou seja, um riso forçado e negociação com os lábios fechados.

Bucinator – realiza ações como beijar, sucção, assoprar, assobiar, além de expressar satisfação e riso franco.

Orbicular da Boca – reserva o alimento na boca.

Depressor do Ângulo da Boca – mostra tristeza.

Depressor do Lábio Inferior – mostra determinação.

Mento – determina a dúvida, choro e insegurança.

Temporoparietal - o responsável por tracionar a pele das têmporas para trás, ele atua junto ao occipitofrontal no processo de enrugamento dos olhos para ampliar a visão e em emoções como medo e horror.

Orbitais - responsáveis por fechar os olhos e auxiliar no escoamento da lágrima; liberar o choro preso.

Prócero - puxa para baixo a extremidade medial das sobrancelhas e enrugam a pele da glabella. Essas ações geram a expressão facial característica do indivíduo que franze as sobrancelhas após exposição a uma luz forte e brilhante, enquanto está focando um objeto ou então quando está sob algum estresse emocional.

Levantador do Lábio Superior - responsável pelo levantamento do lábio superior, comum em expressões faciais de riso, insulto ou desaprovação.

Músculo levantador do ângulo da boca: É responsável por realizar elevar o ângulo da boca durante o riso.

A fala corporal é aquela em que interagimos por meios de gestos, expressões faciais e posturas corporais, trejeitos, sons, imagens, pelo todo o corpo e estas possuem vários significados dentro de um contexto. Em Weil (2000) o reconhecimento destes sinais humanos podem ajudar numa comunicação mais eficaz, revelando estados de tensão, rejeição, aprovação, alegria e uma infinidade de outras mensagens. Podem também desmentir o que a pessoa fala, ou seja, discordar com aquilo que é expresso pelo verbal. Neste caso, evidencia-se uma desarmonia que pode comprometer a comunicação.

É possível externalizar tensões psicofísicas por meio de,

exercícios que trazem formas animais com o corpo (bichos), além de despertar o ser criativo, abre espaço para o agir espontâneo da criança, fazendo com a mesma se sinta livre para ser quem ela é e criar formas estranhas, fora dos padrões de certo e errado, pois ao abrir as possibilidades de frases de movimento, ela mesma, irá construir sua trajetória e fortalecer seu repertório corporal, de modo lúdico, espontâneo, autônomo e sob um percurso mais aberto as suas necessidades internas e externas. (Bertoldo, 2024, p. 8)

Vale ressaltar que estes exercícios citados acima por Bertoldo (2024), podem ser feitos por diversos públicos, crianças, adolescentes, adultos e gerontes. Assim como,

Ações como movimentar-se de forma espelhada, ou seja, realizar o mesmo movimento do colega em sincronia aprendendo-brincando a desenhar com o corpo, a criar contornos e mapear partes desconhecidas, partes doloridas, partes não tão acessadas faz com que a criança aprecie o seu corpo, o do outro, que converse pelo corpo e expresse os seus desejos e mergulhe mais em si mesmo nesta relação com o outro ComPartilhando experiências. (Ibid., p. 8)

Movimentos como pular, chacoalhar o corpo, soltar sons engraçados e incomuns com o mesmo, fazer formas animais em diferentes níveis, fazer caretas com os músculos da face, e outras formas fora do comum, como também, pressionar objetos de silicone/gelatinosos/macios coloridos, moldar e amassar massinha, fazer isso na própria parede, trazer qualidades de

empurrar o chão com as mãos, pés e na coxa por exemplo, são mecanismos possíveis que podem ser utilizados para externalizar emoções presas como raiva, respiração condensada, dor, angústia, medo, rejeição, mudanças nos padrões de comportamento corporal, provocando melhorias consideráveis na somatização. E, também, caminhos de provocar a autorregulação, a autogestão emocional.

Ressalto a importância de compartilhar e acessibilizar tais técnicas de liberação de tensão psicofísica, pois, há muitas pesquisas acadêmicas trazendo o tema como questão, porém sem mostrar como seria sua aplicação na ação de fato. Não é simplesmente contar até dez e respirar forçando a respiração como é propagado em muitos espaços e meios digitais.

É preciso trazer caminhos outros e que considerem a ação para diferentes corpos. Se tratando de corpos com Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), por exemplo e até mesmo Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e Transtorno do Espectro de Autismo (TEA), ficar sentado ou deitado por um longo período pode ser algo angustiante e agravar a crise do sujeito. Contudo, para uma pessoa que sofre de lombalgia, dores na cervical e/ou que tenha pouca percepção das partes do seu corpo e que permanece constantemente em pé no nível alto, a base de apoio deitada pode ser uma posição promissora para atuar na situação-problema.

Então, faz-se necessário, ter uma escuta apurada dos corpos e testar caminhos diversos para vislumbrar melhoras e regulação do corpo. Nestes transtornos referidos acima, exercícios como formas animais, conduções de contatos e apoios com improvisação, pular, chacoalhar, sonorizar, combinar andamento lento com rápido e moderado, estados liberado e potencial, pausas e continuidade, viabiliza um acesso mais imediato no problema. Principalmente quando o-a dançaterapeuta está atento aos sinais e oriente o-a paciente/cliente a observar melhor seus sintomas. Vale frisar que das clientes envolvidas na pesquisa, uma delas se encontra no TDAH, Superdotação e TDC.

Não há um único caminho, teste, exercício que irá funcionar com todos os corpos, pois cada corpo é singular e diverso ao mesmo tempo. Depende da rotina, do estado emocional presente no sujeito, das experiências vividas pela pessoa ao longo do dia, da temperatura do ambiente, fatores metabólicos e hormonais, da faixa etária, do histórico clínico, do espaço que vive, da alimentação e estilo de vida que leva, de uma série de fatores que precisam ser observados e pontuados com cautela para que determinados exercícios sejam orientados a ser feitos.

Segundo o Instituto Oncoguia (2023): Conceitos básicos: Sintoma – é uma sensação

anormal, subjetiva, referida pelo paciente, não avaliada pelo examinador. Ex: dor, náusea. Sinal – é um dado objetivo que pode ser observado pelo examinador. Ex: edema, palidez, cianose, tosse. “O que chamamos de sinais e sintomas é toda manifestação do corpo que pode indicar uma lesão, doença ou que algo não está funcionando bem no organismo.” (Oncoguia, 2023, p. 1).

Essas técnicas foram sendo utilizadas a partir de fundamentos, metodologias e métodos de pesquisadoras do corpo e do movimento em Dança com base em estudos oriundos do conteúdo programático das graduações em dança. Tendo algumas matérias fundamentais para se ater às questões relacionadas ao corpo em aspectos amplos: Anatomia Física e Emocional, Fisiologia Dança Corpo Humano, Cinesiologia, Corporeidade, Psicomotricidade, Antropologia da Dança, Psicologia da Educação, Dança e Acessibilidade, Atividade de Integração a Dança Saúde, Corpo e Movimento, Laboratórios da Dança, Estética e Dança, Concepções de Linguagem, Progressões de Movimento Segmentar, Lições de Laboratório, Oficina Técnica da Dança, Filosofia Estética Dança, Música e Movimento, Música e Dança, Desenvolvimento Motor Aprendizagem Motora, Socorros Emergentes, dentre outras.

Foram experimentadas as técnicas de liberação de tensão psicofísica em meu próprio corpo, durante a graduação e na minha atuação profissional durante intervenções e elaboração de planejamento de prática. Com isso, busquei criar uma metodologia própria mesclando os conhecimentos recebidos e aprendidos com os criados para atender melhor as necessidades individuais das clientes de Dança Saúde.

Para levar a pessoa como um todo é necessário levar em consideração tudo o que está ao seu redor, ou seja, todos os fatores que envolvem a sua vida cotidiana e em quais aspectos sociais e culturais ela está inserida. Desde que nascemos começamos a usar nosso corpo e sua inteligência para compreender muitas coisas e a seguir códigos que nos são ensinados para aprender outras. O corpo é um pergaminho onde é e está sendo inscrita toda nossa história. Essa história deixa marcas indeléveis. Somos a um só tempo biológico, psíquico, cultural, social, histórico, físico, formando uma unidade.

3. ESTUDO DE CASO

Durante os atendimentos individualizados de Dançaterapia com o público adulto, pude observar com profundidade como cada corpo se move, as dificuldades, as melhorias e conquistas corporais ao longo da terapia corporal. Neste estudo busquei fazer um recorte de público-alvo e clientes, sendo escolhido apenas duas praticantes. Os encontros ocorriam de forma semipresencial em horários flexíveis duas vezes por semana. Ao longo da terapia corporal cada cliente a partir de ficha de anamnese, autoavaliações e testes aplicados para atingir os resultados solicitados, além de outros mais, cada uma trouxe percepções importantes acerca do próprio corpo quando se movimentava de forma direcionada e não-direcionada. A seguir, podemos observar por meio de registros de imagem das práticas de Dançaterapia. Giovana e Alessandra são minhas clientes de longo período e decidi escolhê-las pela abertura em participar da pesquisa e disponibilizar imagens, vídeos, escritos e afins para compor e fomentar a pesquisa.

Giovana é uma mulher de quarenta e cinco anos, mãe, docente doutora pela UFRJ, historiadora-pesquisadora, escritora, instrutora de yoga, amante do surf e dançante. Percorre diferentes estilos de dança, balé, afro, pole, moderna, samba, house. É bailarina pelo Conservatório de Dança – Tijuca/RJ, passista pela escola de samba Tuiuti – São Cristóvão e Império Serrano – Madureira. E realiza terapia corporal pela dança comigo desde 07/08/2022 de forma semipresencial e depois seguindo ao modelo remoto.

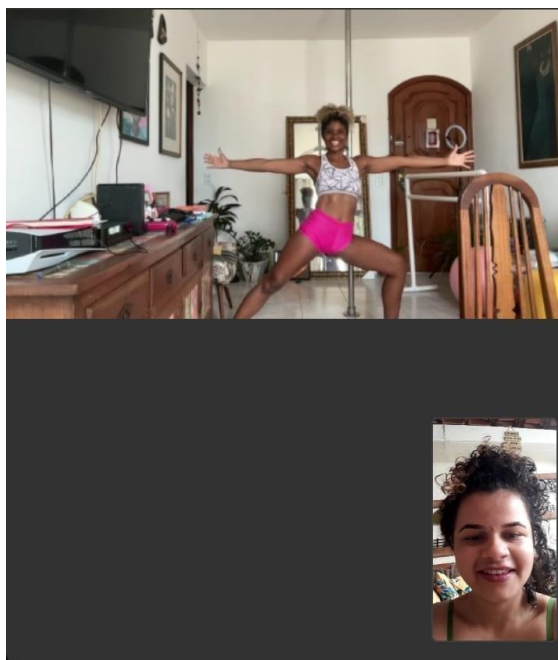
Anteriormente a terapia corporal – dançaterapia acontecia duas vezes por semana e passou a ser uma vez por semana. Giovana têm obtidos ganhos significativos a nível físico-motor, emocional-expressivo, criativo e sensopercepção. Tem conseguido expandir melhor sua relação e noções do próprio corpo, como se movimentar, em como suas emoções estão diretamente ligadas e inferidas nas suas ações de vida e prática cotidiana e afetam sua logística profissional, maternal e pessoal. Giovana é uma mulher bastante ativa corporalmente, socialmente e profissionalmente.

Giovana durante a avaliação psicomotora fora observado a presença do Transtorno do Desenvolvimento da Coordenação (TDC)- Dispraxia Motora - CID – 11:148247104, nas áreas de lateralidade, agilidade, conexões corporais contralaterais, simultaneidade, ações segmentares do corpo. Apresentava falta de integração dos dois lados do corpo, falta de coordenação motora grossa, fina e visomotora, falta de ritmo, dificuldade na ligação de movimento sem interromper uma ação para iniciar a outra e lentidão para concluir uma tarefa. No que tange ao aspecto emocional e comportamental apresentava com destaque impulsividade; tendência a sentir-se facilmente frustrada. (OBS: Ainda apresenta esta última,

porém com melhoramento terapêutico.) Além desta avaliação TDC, recebeu a de Superdotação e Hiperatividade. Realiza terapia psicológica, dançaterapia – terapia corporal, terapia psicopedagógica, tratamento psiquiátrico, e atividades físicas e de lazer com êxito.

O instrumento de avaliação utilizada fora a Escala de Desenvolvimento Motor (EDM), desenvolvida por Rosa Neto (2002) e os testes de desenvolvimento da linguagem corporal/Expressão Corporal Sensopercepção criada por Patricia Stokoe (1950), somados as aplicações das técnicas somáticas e da TFD. Escala de Marcação utilizada: N = necessita aperfeiçoamento S = satisfatório. Por questões protetivas e sigilosas de atendimento terapêutico, as avaliações completas das clientes/integrantes não poderão ser exibidas na pesquisa. Importante ressaltar que as melhoras e conquistas corporais foram atingidas sob uma atuação multidisciplinar e atividades outras atuantes no cuidado. Giovana escolheu a Dança Saúde (Dançaterapia/Terapia Corporal) para trabalhar suas questões motoras, expressivas-emocionais, aprender a lidar melhor com suas emoções e motricidade, bem como, destravar mais o corpo para a criatividade, tensões psicofísicas e soltura corporal. Também, conhecer mais sobre sua corporeidade, a sua dança corpórea e se apoiar na dança um refúgio para respirar as cargas difíceis da vida diária na ação corporal sensível. A dança enquanto um lugar de acolhimento a si, de escuta e autocuidado. A seguir podemos visualizar alguns registros capturados das práticas.

Figura II – Prática de Dança Saúde com Giovana Xavier



Fonte: Autora, 2023

Com base nas minhas experiências profissionais, criei uma metodologia própria de

trabalho que compreende estes aspectos que são interligados:

Tabela I – Aspectos trabalhados na terapia corporal - Dançaterapia

Fortalecimento Muscular	Mobilidade Articular	Maleabilidade das FásCIAS	Vocabulário Corporal
Soltura	Conscientização Corporal	Sensibilização Corporal	Expressividade
Técnicas de: Relaxamento, Respiração, Prevenção a Lesão, Improviso e Projeção de Voz	Escrita Sensória; Diários de Bordo	Noções Espaciais	Direcionamento do olhar e Intenções do Movimento
Sensopercepção	Coordenação Motora (fina, grossa, visomotora, periférica, ideomotora)	Jogos Corporais Dançantes	Andamentos: lentíssimo, lento, moderado, rápido
Flexibilidade	Liberção de tensão psicofísica e afetividade	Mapeamento Corporal	Relação de Corpo e Objetos

Fonte: Autora, 2020

Na prática desenvolvida com Giovana Xavier⁶ fora focado Parâmetro Forma da Teoria Fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp (TFD), formas geométricas (retas, curvas, angulares, mistas); topológicas. Pensando na qualidade e atuar também no fator expansão e recolhimento corporal. Importante ressaltar que as práticas inicialmente com Giovana foram iniciadas de forma semipresencial e devido a questões de horário, atividades outras e rotina se encaminhou para remoto.

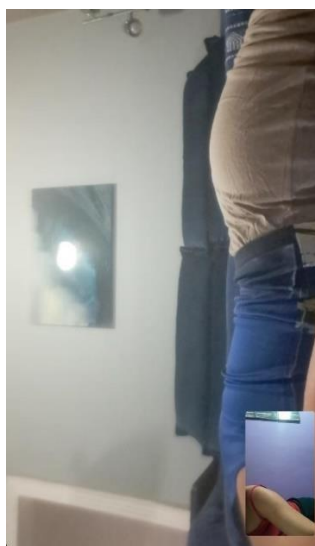
Giovana tem desempenhado bem as execuções motoras e expressivas-emocionais. Tem se percebido e se atentado mais a si, sua forma de movimentar e de se projetar no espaço, bem como, os atravessamentos que suas emoções evocam nas ações cotidianas e no ato de dançar. Ao longo da terapia corporal foram observados os graus de oscilação de uma emoção a outra e o fio condutor de uma para outra em cada dia. Quando sentia alegria, sua região peitoral se abria mais, quando sentia raiva seu corpo armava principalmente sua cintura escapular, apresentava estado de alerta e rigidez com maior destaque; quando sentia angústia, tristeza e raiva seu corpo se enrijecia e cedia ao mesmo tempo fazendo uma protração dos ombros e coluna. Era nítido como suas emoções quando em desarmonia afetavam seu bem-estar e realizações pessoais como um todo. E, quando se encontravam em harmonia sua forma

⁶ Giovana foi minha professora de Intelectuais Negras em 2019 na graduação de Licenciatura em Dança (CCS/UFRJ). É historiadora, Profa.Pós-Dra. Em História, é dançarina, escritora, mãe, pesquisadora, instrutora de yoga, e multiversa na vida.

de se projetar no espaço e realizar seus afazeres os eventos ganhavam um percurso melhor.

Com o tempo foi conseguindo compreender as nuances de seu corpo e como movimentar com maior segurança, consciência corporal e sensibilidade, perfazendo maior escuta ativa das ações. Hoje, apresenta ganhos importantes como maior coordenação motora, lateralidade, noção espacial, noção temporal, percepção de sentimentos e emoções, vigentes em seu corpo quando entram em harmonia e desarmonia e como lidar melhor com seus estágios pela expressividade criativa e espontaneidade no ato de construir as frases de movimentos e técnicas somáticas e modos de execução pensadas a atuar nesses aspectos.

Figura III – Prática de Dança Saúde com Alessandra Farias



Fonte: Autora, 2024

Já na prática realizada com Alessandra teve como eixo temático neste dia registrado na imagem, mapeamento corporal exteroceptivo e proprioceptivo perfazendo trajetórias internas subjetivas e relaxamento. Pensando nas qualidades expressivas corpóreas a externalizar tensões psicofísicas e reorganizar os padrões de movimento.

Alessandra é uma mulher de cinquenta anos, é mãe, advogada, dançante, é ativa corporalmente. Já realizou yoga e natação. Hoje pratica musculação, caminhada, pilates e dançaterapia/biodança de forma remota e massoterapia (sendo estas últimas práticas exercidas comigo). A Alessandra escolheu a Biodança por desejar mais liberdade em se movimentar, ser mais criativa e se soltar mais para dançar nas festas e, também, conseguir realizar atividades diárias como sentar-se ao chão e brincar com suas filhas, participar de momentos importantes e que demandam amplitude motora e relacional para com elas e afins.

Alessandra obteve ganhos consideráveis como estabilizar melhor os pés no chão e permanecer na posição de cócoras sem elevar o calcanhar e sem desequilibrar-se; melhora na postura e nas dores lombares e cervicais; melhoramento no equilíbrio, transferência de peso e mudanças de bases de apoios com qualidade e maior agilidade; maior consciência corporal; percepção sensorial, soltura corporal e conexão com o próprio corpo, bem como, maior aceitação. Apresenta expressividade expansiva, disponibilidade corporal ampliada e espontaneidade criativa. Iniciamos a prática no dia 30/11/2023 duas vezes por semana e desde então tem obtido resultados e experiências de vida cotidiana importantes.

Figura IV – Prática de Integração Familiar ao ar livre



Fonte: Autora, 2023

Neste dia foi desenvolvida uma atividade de integração familiar de terapia corporal em Dança ao ar livre entre crianças (filhos-as) das integrantes da prática, bem como companheiro. A proposta teve enfoque em soltar o corpo, criar vínculo afetivo e conexões corporais expressivas entre adultos e as crianças numa perspectiva brincante-dançante.

Compreender que nosso corpo é dotado de conhecimento (Larrosa, 2002), sensível e se configura para além do gesto mecânico traz uma modulação de movimentos que exprime emoções, desejos e intenções.

O corpo é um ressonador. O dualismo precisa ser superado para edificar o conhecimento. Objetividade e subjetividade não se suprimem. Somos uma unidade complexa na qual o corpo é um só ou, conjugando todas as suas vertentes: biológico, cultural, psíquico, afetivo, racional, social e histórico. Somos seres multidimensionais.

Figura V – O Afeto co-move e transforma



Fonte: Autora, 2023

Figura VI – Coordenando o corpo



Fonte: Autora, 2023

A Dançaterapia contribui por uma conexão muito maior entre os seres humanos, contribui com a importância de nos tornarmos mais humanos de fato, ao trazer impulso de vitalidade, perseverança e coragem para sermos emocionados, pois, exige coragem em se despir das

courças que prendem e reprimem o corpo escondido em lugares que exprimem dor e que se comprimem e demonstram rigidez seja ela física, intelectual e relacional.

Bonifácio (2012) fala que o atendimento a pessoa doente/paciente/cliente precisa ser humanitário, digno e de qualidade, mesmo que seja em pouco tempo, se assim o corpo responder a determinada prática. Fala que antes de cuidar das dificuldades ou doenças do sujeito é preciso “relacionar-se empaticamente” (Bonifácio, 2012, p. 122). Aponta que:

A educação para a Saúde é inseparável de uma educação para a vida e de uma educação para o ser pessoa, visto que a saúde nada mais é do que um estado de bem-estar que tem conexão direta com as boas experiências de vida. (Bonifácio, 2012, p. 113)

Figura VII – Sorrindo com o corpo



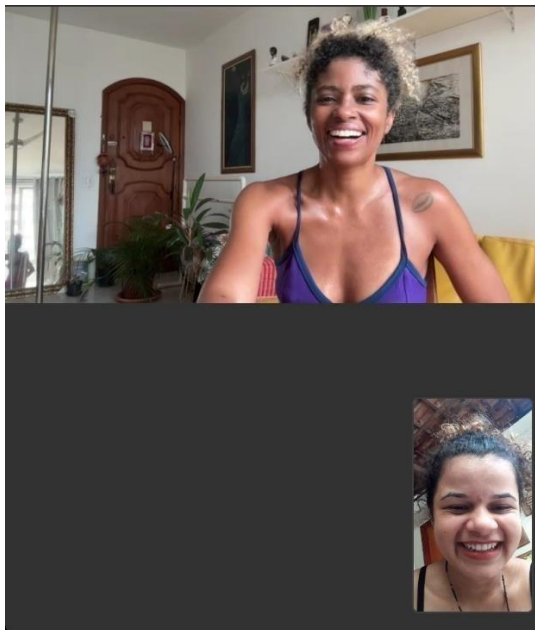
Fonte: Autora, 2024

Cada imagem tem atividades com enfoques específicos alinhados às demandas e necessidades que cada corpo trazia e que eu também observava para ser trabalhado. Em suma, as atividades são individualizadas devido à logística de rotina, horário e pela escolha da cliente/paciente, para atender melhor de forma personalizada cada pessoa. No entanto, a Dançaterapia se mantém aberta a encontros coletivos, como já o fizemos e como ela propõe também que aconteça. Em Fux (1996):

E o que significa a formação do dançaterapeuta? Integrar o outro através do movimento criador, aquele que está limitado, tratando de dar-lhe confiança em seu corpo limitado; e resgatar por meio de estímulos com palavras que se fazem corpo, imagens que ajudam, música, linhas, cor e forma; impulsioná-los por meio disso, deixando de outro para que esse encontro seja um permanente estado de AMOR, diante do outro, acreditando nele e servindo de ponte até o infinito, para recuperá-lo e dar-lhe a extraordinária alegria de

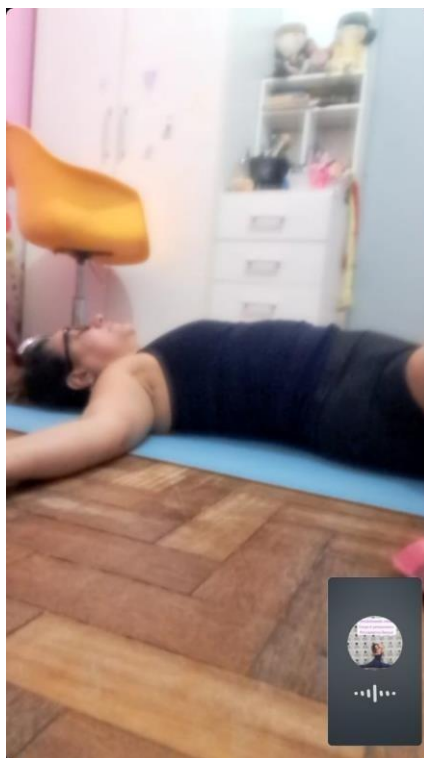
realizar-se com o movimento. Só assim essas experiências com as palavras, que são movimento, terão um sentido no caminho infinito da vida. (Fux, 1996, p. 93)

Figura VIII– Suor e Emoções



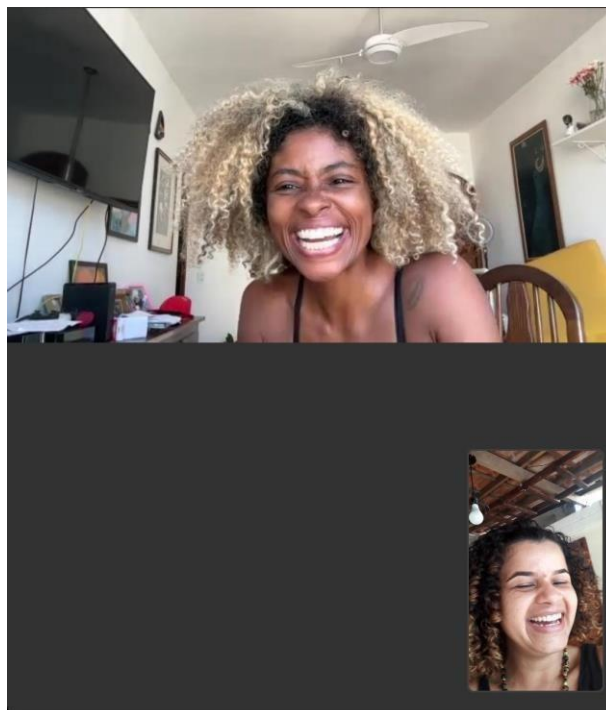
Fonte: Autora, 2022

Figura IX– Pausar é preciso



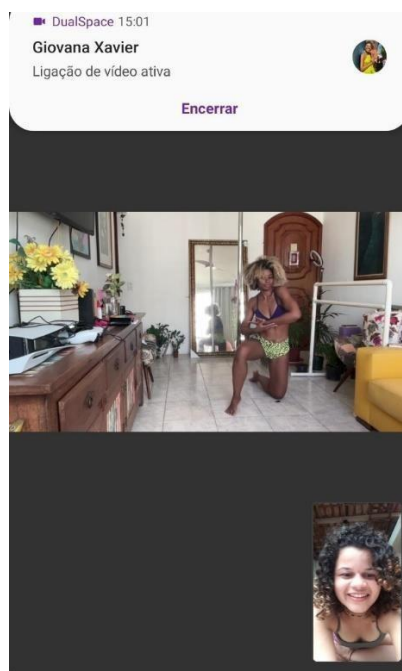
Fonte: Autora, 2024

Figura X– Acordando o corpo



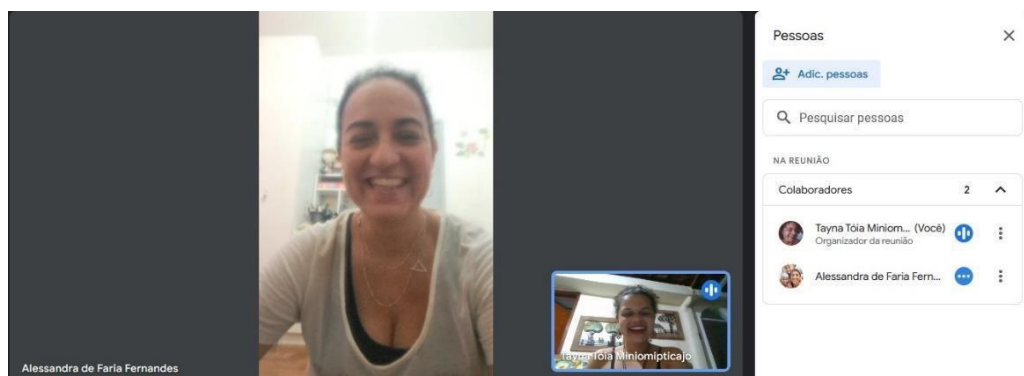
Fonte: Autora, 2023

Figura XI– Trabalhando Linhas Corporais



Fonte: Autora, 2022

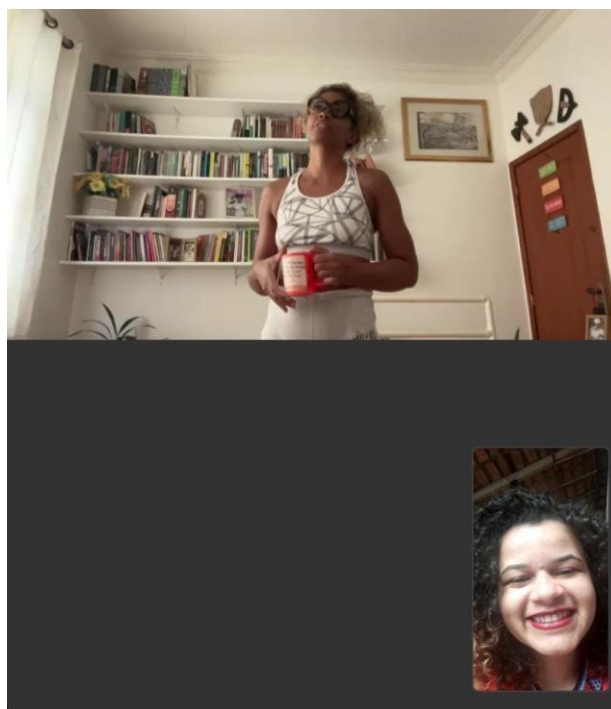
Figura XII– Trabalhando Soltura Corporal e Flexibilidade



Fonte: Autora, 2023

A Dançaterapia evoca o privilégio de poder ver o outro através do corpo a corpo, podendo identificar suas fragilidades e impedimentos sem precisar ouvir a voz propriamente dita para dizer o que realmente quer para se libertar do que nos limita. Poder respirar com leveza por meio da escuta de uma voz intrínseca, é o que a Dançaterapia possibilita. Compreender através do movimento sensível esse corpo como um grande aparelho auditivo, uma grande mão, casa, mundo.

Figura XIII– Conhecendo-se - Diário de Bordo



Fonte: Autora, 2024

Ao longo das práticas de Dança Saúde, foram desenvolvidas fichas de avaliação do desempenho e progressão segmentar corporal contendo os avanços, conquistas corporais, dificuldades, bloqueios e melhorias e percepções pessoais de cada cliente acerca de seu corpo. Por mais que eu observasse melhorias e construísse possibilidades para potencializar suas habilidades físico-motoras, cognitivas-intelectuais, afetivas-relacionais, emocionais e afins, era importante que elas vissem o que eu via também.

Por vezes, ao lerem meus relatórios, fichas de avaliação e suas próprias fichas de autoavaliação, elas não conseguiam perceber os ganhos obtidos em sua corporeidade. Era como se não vislumbrassem os ganhos do próprio corpo em diversos aspectos.

Entretanto, ao passarem por avaliações psicomotoras, por intervenções diversas da dançaterapia e ao se verem dançando em registros anteriores junto aos diários de bordo, começaram a se entrever de outra forma. E, tudo o que fora mostrado e testado às participantes, por fim, conseguiram perceber o processo que o corpo foi percorrendo e o envolvimento com o corpo atual. Ações que antes não conseguiam fazer e que hoje, conseguem foi ganhando destaque em seus corpos e consciência corporal.

A Dançaterapia não se restringe simplesmente à aquisição de habilidades. Não há receita, há caminhos diferentes, possibilidades. Simplesmente é uma conexão. Desencadeia o processo de interação e reintegração corpórea.

Movimentar-se dessa forma criativa, com mais liberdade, promove a autonomia da opção da escolha e de novas ideias, porém, infelizmente grande parte da nossa realidade de ensino não insere a expressão corporal como parte importante e fundamental para a formação do ser humano oferecendo uma base extraordinária para a educação. Movimento também é linguagem, assim como os sons provocados pelo corpo. No questionário de autoavaliação/avaliação corporal cada uma delas apontaram suas percepções a priori de iniciar a dançaterapia e ao longo a mesma. Vide apêndice II. O movimento existe para manter, equilibrar e atualizar a forma do ser humano:

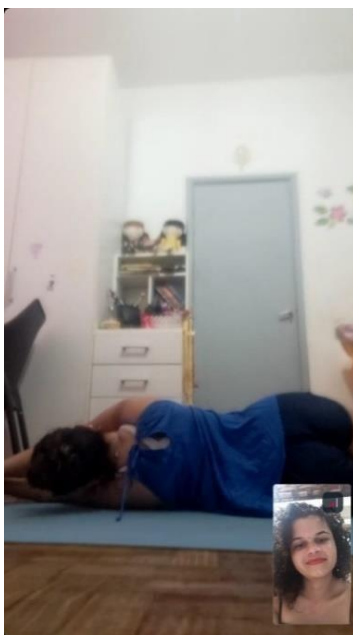
O movimento acontece para manter e atualizar a forma, para fazer com que a matéria não se deteriore, para que ela mantenha sua integridade. Toda a forma de vida se mantém pelo contínuo exercício do movimento. Até mesmo nossos ossos, percebidos falsamente como estáticos, contêm movimento: a matriz óssea é continuamente moldada pela ação dos músculos e pela gravidade para não se descalcificar, para não perder sua função na organização de nosso corpo, para nos permitir ficar em pé, etc. (Bertazzo 1998, p. 38)

O corpo é um grande livro de registros, que fala, se expressa, chora, sorri e sente dor. “A dor nada mais é que um espasmo de defesa, apelo de reorganização, chamamento à consciência do corpo.” (Bertazzo, 1998, p. 34).

Segundo Fux (1988) a corporeidade se por como território de conhecimentos pessoais,

onde impressões do corpo/sujeito são sucessivamente arquivadas e, sabendo ainda que o tempo é elemento da organização de experiências sob a forma de raia ou sequência, então, deve-se convir que: além da relação corpo-espço-movimento, a tríade corpo-tempo-movimento também imprime valor ao processamento de uma corporeidade. Isto significa dizer que a conscientização de corpo ou, melhor dizendo, de nossos corpos (identidade), seja vista da perspectiva estética, laboral, erótica, funcional, sexual, familiar, social, artística, educacional ou de saúde, a ideia de corpo se ordena cronologicamente.

Figura XIV– Sentindo estruturas rígidas do corpo



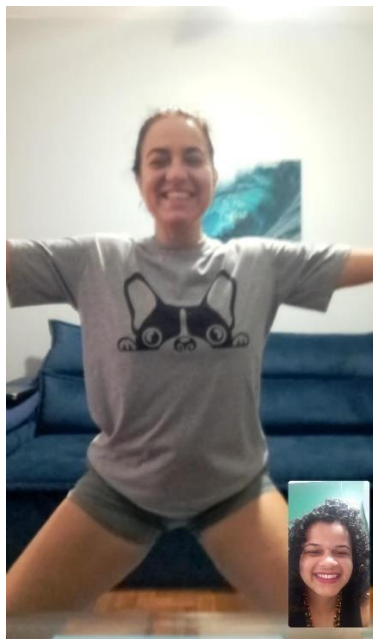
Fonte: Autora, 2024

Figura XV– Expansão Corporal



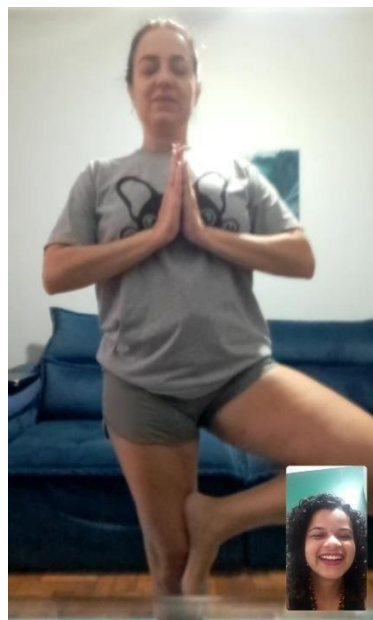
Fonte: Autora, 2024

Figura XVI– Flexibilizando ideias



Fonte: Autora, 2024

Figura XVII– Desequilibrando-se para Equilibrar



Fonte: Autora, 2024

Figura XVIII– Liberando tensões



Fonte: Autora, 2024

Figura IXX– Videogame Corporal



Fonte: Autora, 2022

Cada corpo carrega consigo a história de uma determinada sociedade e nele ficam pré-definidos valores, leis, crenças e sentimentos, que são, na verdade, a base da vida social, sendo

parte da vida do ser humano (por meio do seu corpo), assimilar e se apropriar de valores, normas e costumes sociais, num processo de formação e incorporação com a sociedade. Mais do que um aprendizado intelectual, o indivíduo adquire um conteúdo cultural, que se instala no seu corpo, no conjunto de suas expressões.

Figura XX– Transferência de PESO



Fonte: Autora, 2022

A Dança sob a ótica sensível facilita a integração de experiências de vida. Em uma sociedade produtivista, tecnicista, competitiva e espetacularizada, tange às questões de sensibilidade, da criatividade e da expressividade deveriam ter maior destaque, contribuindo de maneira investigativa, para a formação de cidadãos críticos, autônomos e conscientes da percepção de si, do respeito por si próprio e pelo outro. Dando coragem e criatividade para enfrentarmos os desafios da vida com mais gratidão, nos transformando constantemente, buscando meios diferentes de nos identificar e expressar nossos sentimentos, a fim de encontrarmos o equilíbrio da vida.

As pessoas que procuram Dançaterapia, Biodança-Psicodança, Dança Expressão Corporal Sensopercepção, Psicomotricidade-Dança, Dança Saúde de modo geral procuram na terapia corporal em busca de si mesmos, em busca de seu próprio corpo, de um corpo que expresse todo o seu potencial e que as façam sentir-se melhor. Reconhece no corpo a possibilidade de sentir, conhecer-se e expressar-se. Precisa dançar de dentro para dentro e não de dentro para fora, ou seja, dançar para si mesmo e não para o outro. Dançar para extravasar,

se soltar, se fortalecer, flexibilizar, se perceber, sensibilizar, se desprender de fôrmas, timidez, durezas, mau-humor; liberar dor, pulsar vida.

Figura XXI– Desencaixotando Emoções



Fonte: Autora, 2022

A Dança enquanto prática de saúde é o lugar para liberarmos energia estagnada do corpo, tensões acumuladas, se [re]descobrir, [re]inventar, e percorrer processos de *muDANÇAS*. O foco deve ser o corpo, o *eucorpo*. Enquanto nos estilos de dança e modalidades de dança prezam pela exigência na execução de movimentos com precisão sem erros, com fins de espetacularização, exibição de corpos ditos de “dança” e movimentos mirabolantes complexos, a Terapia Corporal de Dança abre caminhos que leva ao autoconhecimento, autocuidado, autoestima, relaxamento, acolhimento, respeito às diferenças, sentir prazer em se movimentar e dar sentido de existência ao orientar formas de se perceber e estar no mundo.

Se utiliza de escuta sensível para acolher a pluridiversidade de corpos, resgatando a autenticidade num mundo marcado por estereótipos, padronização de estilos e corpo, formas, preconceitos e exclusões.

Cada atividade desenvolvida com Giovana e Alessandra fora planejada e pensada em atuar em pontos específicos solicitados por cada uma delas individualmente, dentre outros aspectos amplos inferidos por mim diante da observação e análise de movimento feita, dada a importância de trabalhar outros enfoques.

3.1 Entrevista Semiestruturada: Clientes da Terapia Corporal

A entrevista semiestruturada se deu de forma presencial, de modo livre e espontâneo em que cada uma das participantes envolvidas falassem abertamente sobre suas vivências corporais, a receptividade e atravessamentos da terapia corporal em seus corpos e por que de terem escolhido a dança terapêutica como prática corporal de cuidado integral. Vale mencionar que todos os registros foram mediante ao TCLE. Apenas a Ficha de Avaliação Psicomotora não fora apresentada na pesquisa por questões sigilosas e protetivas. No mais, as fichas de autoavaliação seguem mencionadas, bem como os registros de fotos, capturas de videochamadas e vídeo-entrevista.

VÍDEO-ENTREVISTA COM GIOVANA XAVIER

29 de Maio às 17h de 2024 presencial A orientação é colocar em negrito mesmo?

“Eu sou Giovana Xavier, tenho 45 anos, ariana, filha Oyá de Oxóssi, mãe do Peri minha joia rara, de onze anos, sou historiadora, professora da Faculdade de Educação e do Instituto de História da Universidade Federal do Rio de Janeiro e junto a isso também sou bailarina clássica, poledancer, e, eu acho que bailarina da vida como eu gosto de pensar, uma bailarina da minha própria história. Eu acho que inclusive faz sentindo eu ter me tornado historiadora é assim que eu me vejo como uma bailarina da minha história. Eu tenho pensado nisso se quem achou quem. Se eu procurei a dança, se a dança me procurou, se as duas se encontraram por acaso e como uma mulher candoblecista o acaso não existe né. Então assim, eu acho que que eu procurei a dança, mas também foi atrás de mim. Tudo começou com um sonho. Eu tive um sonho a noite assim que eu mulher, tem oito anos isso, que uma mulher me falava no ouvido como um sopro mesmo que você precisava dançar. Menina você precisa dançar e eu acordei meio assustada assim, tipo, será que eu sonhei o que eu pensei, não ficou muito nítido para mim! Eu sonhei mesmo. E a partir daí começou a minha trajetória mais formal assim na dança de ser uma estudante da dança. Eu comecei praticando balé afro e aí tinha uma intenção que até hoje tenho e sigo estudando afro, de pensar a dança como um lugar para mim conhecer e ao mesmo tempo nutrir a minha ancestralidade negra. Depois eu fui pra.. me desenvolver no yoga coreográfico e a partir daí as coisas foram acontecendo em espiral mesmo. Do yoga eu já estava no balé clássico e também no poledancer. Inclusive atualmente eu estou fazendo a minha formação profissional de instrutora de pole. Eu fiz lá trás minha formação de instrutora de yoga. Então assim, a dança

realmente chegou na minha vida de uma forma muito intensa, muito forte muito expressiva e às vezes eu me pergunto se ela chegou ou se ela sempre esteve. Eu acho que sempre esteve pela minha própria trajetória acadêmica como professora e como escritora. Acho que eu tenha a vida toda dançando palavras também. Escrever, ensinar são atos coreográficos também né! Então eu acho que a dança é uma expressão de ser, eu acho que é a possibilidade que eu tenho de ser eu mesma. Quando eu estou dançando eu estou. Eu estou e eu sou. O estar e o ser se fundem em mim e é um estado de presença permanente que não quer dizer que seja só risos e alegria. São presenças também nas dores, nos traumas, nas paralisias, e é difícil explicar em palavras porque para mim é isso. A dança é expressão do meu ser e eu tenho uma relação muito forte. Eu entendo e respeito as pessoas que se relacionam com a dança como um lazer, como um *hobby*, como uma atividade física e ao mesmo tempo eu também tenho várias ressalvas para essa coisa de ahh a dança é a minha religião. Eu acho que eu estou num meio termo entre essas duas linhas. Não é um *hobby* para mim. Não é e nunca foi nem nunca será. E também assim, eu acho uma fala meio delicada dela ser minha religião. Não sei. Assim, a dança é a minha vida. Não tem um só dia que eu não dance. E dançar de várias formas né. Às vezes a gente tem uma ideia que dançar é sair rodopiando, pulando, se pendurando no pole, sei lá, fazer um ásanas ou sambando. Esqueci de falar essa parte. Estou aí na minha jornada, estudando a arte de ser passista. Então, o samba também está muito ligado nesta questão da ancestralidade e esse era um sonho de infância de ser passista. E agora estou podendo me desenvolver nessa arte também. Mas às vezes assim estou deitada ouvindo uma música, ou lavando louça, estou marcando com o pé, ou tentando lavar a louça com o ritmo da música. Acho que são umas coisas que só quem dança todo dia faz sentido. Agora me tornei aquela pessoa que está atrasada, 7,8, vambora! Quem não está familiarizado com essa linguagem vai, tipo Oi?! Mas são expressões tão naturais que inclusive eu vejo isso como mãe assim né. Meu filho é um menino que tem a oportunidade de dançar também nas práticas de terapia corporal com você Tay, Tayna. É... e que convive assim muito no ambiente da dança. Então às vezes ele está brincando no quarto e ele está um, dois, três e quatro. Calça sapatilha de balé, escala barra de pole, quer ver como é andar de salto de passista. Então assim, isso tudo para mim são danças para além de estar no ato de uma aula que é uma coisa que eu valorizo muito também. Eu tenho uma trajetória como acadêmica. Então para mim, a importância de estudar a Dança. Mas não estudar a dança para ser a melhor, fazer o certo, esse tipo de coisa, mas eu acho que, estudar no sentido de entender o movimento

como prática como ciência e como processo de ser. Eu acho que a dança me traz essa percepção. Tenho muito respeito pela dança como uma cosmogonia mesmo porque foi a partir da dança que eu tive a oportunidade e tenho tido todos os dias de aprender a sentir. Eu sempre faço essa reflexão né, eu acho que eu tive uma vida inteira dedicada a aprender a ser pelas ideias, pelas palavras, pela escrita, até por vir de uma família de mulheres negras da classe trabalhadora e que entendiam que o investimento na educação era a chave para a transformação da minha vida e da delas. Então assim foi sendo. Eu acho que eu tive, sei lá, trinta e sete anos dedicados a desenvolver o meu fluxo de ideias nesse sentido de escrita, produção acadêmica. Eu tenho três livros escritos, já estou indo para o quarto. Atuo em dois programas de pós-graduação. Me parece a sensação que eu tenho hoje é que a expressão do corpo e também a expressão da alma, ela meio que ficou de lado assim. Mas é claro que ela estava acontecendo, mas sem a luz, sem a minha percepção de que aquilo estava acontecendo. Então assim, a dança me deu esse presente de aprender a ser pelo sentir e não só por um sentir de fora para dentro ou de dentro para fora. É um sentir que tem compromisso, porque hoje quando eu danço. Claro que em muitos momentos eu estou preocupada também se está bonito, se está feio, se está certo, se está errado, se vou conseguir, se eu não vou. E aí assim, entra naquelas paranoias que acontece comigo também e acho que acontece com qualquer bailarino e tal. Mas eu acho que assim, é uma dança que também vem muito com o compromisso em comunicar uma mensagem. Quando eu danço, eu acho que o meu lado historiadora aflora mais porque eu tenho um compromisso de comunicar que história eu quero contar com a minha dança. Não naquele sentido programado que eu pego um caderno e ah, vou dançar essa música na parte tal, vou girar, não é isso. É muito maior. É uma mensagem que é livre porque é a alma falando. É a força interna independente da religião. Mas eu acho que a força interior. E eu que a tenho, ela toma conta do negócio. Que pra mim é difícil porque eu sou uma pessoa extremamente controladora. Eu tenho que ter o controle de tudo. Nossa! Não está no ritmo, não sei o quê, não consegui. E dançar me mostra que assim o maior desafio para mim como bailarina é que eu não tenho um desafio. Tipo eu só tenho que dançar. Não há desafios. Minha vida toda foram desafios de como crescer num Brasil bem saudável, plena como uma menina negra. Num país desigual, injusto em termos de raça, de gênero, de classe, de tudo o que a gente já sabe. Então tudo para mim era, ah, okay, é.. nossa, preciso estudar. Preciso passar de ano, eu preciso eu preciso. Aí eu estudei. Concluí o ensino médio. Preciso entrar na faculdade, tenho que entrar na

faculdade. Aí eu entrei. E daí eu preciso um emprego. E aí eu fiz toda a minha carreira acadêmica, o mestrado, o doutorado. Estudei fora. Ano passado eu tive, fui honrada com uma bolsa da *Fulbright* de professora visitante na *New York University*. Eu sempre tinha que alguma coisa. Agora eu tenho filho. Ai! Eu tenho que cuidar do meu filho e ele precisa ter tudo, mas naquela perspectiva de tudo o que eu não tive e tanto no ponto de vista material, quanto emocional e eu sei que é importante. E na dança eu não tenho que nada. Ao mesmo tempo me pergunto assim. Eu fui procurar as danças acadêmicas em especial o balé, numa relação muito forte no balé clássico e parece algo que você eu comecei a fazer com quarenta, quarenta um anos, mas que sempre estive em mim assim. Interessante a expressão. Ver como que a arte entra e sai de seu corpo. E aí eu me vejo. Ah, no balé eu não estou lutando para ser a primeira bailarina de uma companhia, eu não tenho que conseguir a bolsa x, eu só tenho que dançar. E isso pra mim é muito novo. Eu posso estender esse comentário para o pole, para o samba, eu não estou no samba sei lá, para fazer concurso de rainha de bateria da escola. Se tiver que ir eu vou. Eu também gosto de dar os meus closes, eu sou bem exibida. Então se tiver que ir eu vou, mas é isso. O alimento que eu vou trazer para minha casa, os boletos que eu tenho que pagar, até as danças que eu invisto financeiramente não depende disso. Ah, por que que você faz balé? No início era bem.. Eu ficava procurando umas respostas. Ah, por quê?! Porque eu quero. Porque eu fui em uma aula, voltei na segunda, na terceira. Não tem uma explicação. Ah, porque o racismo estrutural no Brasil e aí eu faço balé, é por causa disso. Não. Tipo, para mim é superlibertador isso sabe. Fazer porque eu quero. Porque eu estou a fim. Se eu fico de cabeça para baixo no pole é porque eu quero. Às vezes eu fico só rodando no chão. Às vezes estou dançando perto da barra e nem estou usando a barra. Porque eu quero. Eu acho que no Brasil e no mundo isso é uma expressão de liberdade para mulheres negras, porque eu sei que isso é um privilégio muito grande. Quantas mulheres negras podem simplesmente fazer o que elas querem?! E eu posso. Mas não é um poder porque nasci com esse dom. É um poder que é resultado de um caminho que eu passei um a vida fazendo muitas coisas, que eu não queria e que eu não deveria ter feito porque eu não tinha saída se não tivesse feito. Então de repente eu me vejo numa situação de, não quero, então tem toda uma relação. Eu fiz minha barra de balé. Quando eu fui para Nova York eu comprei minha sapatilha numa loja específica e eu fiz desse dia um evento. Vou na Capésio comprar minha sapatilha, vou lá por que não! Fiquei horas lá, eu emoldurei a minha primeira sapatilha de balé, um quadro no meu quarto. É.. já tive a oportunidade de me apresentar em espetáculo de

poledancer. Desfilei esse ano de 2024 pela primeira vez como passista numa escola só de mulheres a turma da Paz de Madureira, na Intendente de Magalhães que para mim foi uma coisa muito libertadora de cara estou sendo passista no subúrbio sabe, é de onde eu venho, a minha raiz. Sou suburbana. Nasci no Irajá, fui criada no Méier, tá em mim e não vai sair e continuo morando no subúrbio porque eu moro em Vila Isabel. Então assim eu acho que a dança é o patrimônio mais genuíno que eu tenho do eu mesma. É a expressão de mim mesma. Hoje olho coisas que no início eu achava feio, ah, sei lá, às vezes eu vejo um braço meu, a Tay sabe, eu vivo implicando e eu fico cara, eu achava feio, mas isso não é sobre ser feio e sobre ser bonito, é sobre o que esse braço está comunicando. É... eu amo a bailarina cubana Alicia Alonso, que enfim, uma bailarina maravilhosa porque ela fala uma coisa que eu acho que é, ela fala muitas coisas importantes, mas uma delas ela falou, eu estava assistindo a entrevista dela, ela falou assim.. Cara! Eu danço com a cabeça, os braços e o coração e eu achei isso incrível. Eu acho que.. também explica porque que eu como uma mulher negra embora Alicia seja uma mulher branca, porque que eu uma mulher negra fui para o balé. O balé também me dá alguns detalhes de me ver eu crescendo para cima, aquelas coisas em linguagens bem bailarinística né, ah, cresce para cima. Olhe o pescoço, a linha do braço e isso é muito interessante, porque, pensando em ancestralidade negra a gente é uma conexão entre o Orúm que é o universo e o Aiyê que é a terra. O corpo do balé está entre o Orum e o Aiyê. O corpo da dança a gente está sempre dançando entre o universo, que na visão yorubá não é céu é universo mesmo, porque é composto por vários céus e infinito e a terra. Tem o meu corpo aqui. E é bem interessante crescendo para cima no balé, crescendo para baixo no afro que tem toda essa conexão com a terra e também tem movimento dessa ideia de crescer para cima. É.. então eu acho que é isso. A dança no fim das contas a gente pode dizer assim, eu danço porque eu quero, porque me faz feliz, porque o dia que eu não danço assim sinto que está faltando alguma coisa. Eu acho que finalmente a minha alma está falando com a dança. Então eu tenho uma relação assim virei aquela pessoa que, deixe eu te passar a palavra da dança hoje! Não importa qual dança você faça mas dance. Eu acho que é muito por aí, me trouxe tanta, eu tenho tanta gratidão. Inclusive pensando a minha história como uma mulher de terreiro que a gente fala na casa de santo, no axé, no barracão, duas coisas assim.. folha não tem orixá e sem conexão não há dança. A gente dança para celebrar a presença do orixá. Cada orixá tem os seus movimentos e aí que acho que entra no território também da dança como lugar de produção de conhecimento, de expressão da inteligência. Oyá está dançando o vento,

ela é o vento e isso tem um provérbio yorubá que fala oyá é uma mulher metade búfala e metade borboleta. Como que se dança isso? Como que se é isso? E aí o provérbio diz: não peça para uma búfala ser uma borboleta e não peça para uma borboleta ser uma búfala. E na dança se costura nisso, porque quando oyá dança, você consegue ver nitidamente a búfala, a borboleta e a integração das duas também. É inexplicável. É do sentir. Eu acho que a dança coloca a gente nesse lugar de nem tudo vai ter uma explicação é isso porque naquele dia eu queria que fosse assim, cara! A dança é a essência do ser, que é a alma do ser. Eu acho que a dança é o lugar onde a alma fala, olha gente, tá bom, está acontecendo tudo isso, você é maravilhosa, ficou incrível, parabéns, você conseguiu superar tudo isso, mas agora pode deixar comigo. Então acho que é isso um lugar de encontro. Só tenho a agradecer e junto a tudo isso gostaria de fazer esse comentário que não por acaso vai pro final, mas eu acho que, assim, o trabalho que a Tayna desenvolve é para mim um princípio gerador de tudo isso. É muito gratificante como professora da Universidade Federal do Rio de Janeiro saber que com todas as dificuldades de nós da UFRJ, da educação pública no Brasil passamos, vê que a gente é capaz de contribuir pro desenho de um ser humano de uma profissional com essa excelência não no sentido só da perfeição técnica que ela tem também, mas eu acho que é de ensinar como o estado da alma dela a gente se conectava com o nosso estado da alma. Então assim, quando eu comecei a fazer, foi bem no começo também, nos processos com a dança, a prática corporal dela da Dança Saúde é tão forte para mim que é a base de tudo isso, de todas essas outras. Não no sentido de que sejam menores, mas assim, é tão presente na minha vida toda vez que eu estou numa barra de balé, de pole ou num salto de passita vem algum ensinamento que essa prática trouxe para mim né! Então, é tão natural que entrou tanto em mim, então, acho que isso se deve, é isso, a competência e é sobre alma né! Acho que a dança ela conversa sobre alma. Então isso se deve a grandiosidade da alma dela também. Então a dança só me trouxe coisas boas. Até o sofrimento na dança ele pode ser transformado, a dança é uma ferramenta para metabolizar dores, traumas, tristeza e transformar em poder de fato que na dor também há beleza. Então eu acho que é um pouco tudo isso.

10 de Junho de 2024 às 18h presencial

“Meu nome é Alessandra, tenho 49 anos, sou casada, é...tenho duas filhas, Sofia de 12 e Luisa de seis anos, sou advogada. É... eu procurei a Biodança porque eu me considero, me considerava mais até, mais rígida, não tão adaptável. É... Então eu procurei a Biodança justamente para me tornar mais flexível, tanto a parte corporal, como a parte emocional e também de entender melhor o meu corpo e entender os meus limites. Saber me movimentar, ter uma consciência corporal. Que a gente entendendo né melhor nosso corpo tudo isso acaba influenciando internamente nas minhas emoções de como me coloco no mundo então achei que a Biodança seria uma prática muito mais completa do que simplesmente algo mecânico como a musculação e uma ginástica localizada que eu já fiz. Inclusive a prática assim de dança eu fazia.. já fiz dança quando eu era pequena, balé, jazz, mas tudo quando na época da infância né! E depois acabei ficando mais com essa prática de musculação, de ginástica localizada, de natação, então eu queria buscar uma coisa que tivesse uma subjetividade maior, que tenha haver com arte acho que é importante ter esse contato, ampliar os horizontes. E tem me atendido assim bastante né, de bastante ganho corporal, na questão de quando sento de perninha de chinês. Eu tinha bastante dificuldade, a minha perna direita não é tão flexível, tem a questão também das costas, a parte quadril, que hoje em dia eu consigo ficar sentada sem tanta dor, não tão desconfortável como eu ficava antes. Como eu falei eu tenho duas filhas então, a ideia é conseguir acompanhá-las, conseguir ficar no chão não ficar o tempo todo apoiando com as mãos, então a dança realmente tem me proporcionado isso. Também na questão de ficar cócoras, que era algo que eu não conseguia colocar os pés eu tinha bastante dificuldade. Hoje em dia eu já consigo né, bastante, fico um tempo até razoável. Me sinto não tão desconfortável, então teve esse ganho grande assim. A parte da lateralidade, quando eu comecei eu ficava muito subjetiva, digo não subjetiva, na parte mais criativa das aulas da Tayna, eu acabava fazendo muito para o lado direito. Aí hoje em dia eu já consigo igualar, saber que existe esse meu lado esquerdo. Então na hora de fazer a prática eu consigo puxar esse lado, lembrar que ele existe. Eu sou destra, então a gente acaba ficando mais para o lado direito, então isso foi realmente um grande ganho, está sendo pra mim. A parte de equilíbrio também porque a dança dá isso né, você se colocar melhor, entender o seu corpo, para onde ele está se equilibrando, então isso está me ajudando bastante. Assim, na parte emocional, uma coisa que eu reparei é que eu me aceito mais, aceito mais as minhas limitações, então isso é importante de uma maneira geral. O trabalho, como eu me expesso no mundo, entender que muitas vezes a

gente quer fazer alguma coisa e o corpo não está preparado para aquilo, né, então a gente tem que entender que talvez até não consiga fazer tudo que a minha mente queira que ele faça, mas tentar tirar o que ele tem de melhor. Então, isso é um ganho para a vida

né! Se você entende melhor como você se coloca no mundo, quais são as suas limitações aquilo não vai te fazer tão mal. Senão você fica se culpando, se responsabilizando e não, eu também, estou fazendo algo para melhorar aquilo, então isso é, realmente... a Dança, as aulas tem me ajudado muito nesse ponto. A verdade é um entendimento melhor o corpo e você acaba se conhecendo melhor e aí você entende as coisas um pouquinho melhor que você se relaciona, né, se é na parte social, também, essa questão de não ficar tão tímida, de explorar mais um lugar no mundo, de me colocar de uma maneira mais aberta então a aceitação das minhas próprias limitações, que eu não sou uma supermulher né, não sou uma super-heroína, enfim sou humana, então também isso a Biodança também traz e trouxe e tem trazido bastante ganhos para mim.

Antes da gente começar a prática, a Tayna fez umas perguntas para mim sobre qual seriam os meus desafios, objetivos, o que que eu estava esperando e como ela coloca alma justamente pra isso, pra que eu alcance esses aspectos subjetivos que a gente organizou no início. Mas, apesar de eu estar fazendo já a algum tempo a gente teve que trocar alguns horários. Eu primeiro fiz de manhã, depois acabei indo para de noite e não funcionou por causa da rotina da casa, então a gente passou agora para parte da manhã, então eu consigo até ser mais disciplinada na parte da manhã porque aí as crianças estão na escola, uma está na escola e a outra está dormindo então fica um tempo realmente para mim para eu conseguir fazer a prática. E a Tayna, ela adaptou todas essas mudanças, ela adaptou as aulas para me atender os meus objetivos e ao mesmo tempo entendendo o meu corpo. Quer dizer, um corpo que acorda às seis da manhã para colocar a filha na escola para eu começar uma prática dez para sete, sete horas, é um corpo diferente do que está vindo para a aula às seis e meia, sete horas da noite. Então ela adaptou muito bem todas essas etapas aí da minha vida, enquanto eu estou fazendo a Biodança e em todas elas eu me sinto muito bem. A minha ideia é também que seja um desafio na prática, então me gera em alguns momentos um desconforto, mas a ideia também é essa, para você também se modificar você tem de ter o desconforto e você tem de saber lidar com isso. Então tem aqueles gatilhos, mas é justamente o que eu procuro. Então a Tayna ela consegue trazer isso para a prática e traz também a prática claro do prazer que é uma outra coisa muito importante que com um tempo com as questões da vida, muita demanda então você acaba deixando o prazer um pouco de lado,

né, porque tanta coisa pra você resolver que, você deixa um pouco de lado e quando você vai ver você só está fazendo por obrigação, obrigação, obrigação e a Biodança é justamente, também, quer dizer justamente isso, também. Isso foi uma das sensações que me trouxeram na Biodança que é o prazer mesmo de dançar, de sentir a música, de sentir as músicas diferentes que a Tayna traz, isso também é importante. Então ela tem toda uma história diferente da minha. Tem uma família que tem uma ancestralidade indígena muito maior que a minha, com certeza eu tenho, mas no caso dela muito maior, então é importante lidar com essas diferenças. Ela traz um repertório para mim que eu não acessaria se eu não tivesse ela como minha instrutora, é.. professora de Biodança. Então, isso também é um diferencial enorme, ela tem uma sensibilidade. É uma outra forma de abordar as situações, então isso me traz muito, eu fico muito feliz de estar fazendo essa prática com ela. O fato de fazer a prática com ela é diferente, então é um prazer muito grande de fazer com ela e ela tem esse cuidado de atender ao que eu estou pedindo e ao mesmo tempo de uma maneira sensível, maneira doce, me colocar os desafios que eu propus inicialmente e que nos dias de hoje na prática são difíceis né. Você mudar o comportamento, você trazer o novo para sua vida já fazendo só com um tempo, com algumas práticas, você sabe que não são boas então ela quis modificar né. Então ela traz o desconforto de uma maneira também muito sensível, muito doce, então não vira uma obrigação. Poderia virar uma obrigação, mas não, muito pelo contrário. É um prazer. Me faz lembrar a todo o momento. É bom estar aqui, eu quero ser uma pessoa melhor, então ela consegue e eu tenho conseguido melhorar a cada dia e é isso. Quer dizer, a prática dela para mim, a forma como ela traz as aulas eu acho que, acho não, tenho certeza, dá muito prazer, tem ampliado muito o meu mundo e isso me reflete em todos os aspectos e toda vez que eu posso falo da Biodança o quanto é importante a gente fazer uma prática pelo prazer, sempre pensando na evolução tanto corporal como interna subjetiva e é muito importante. Então para mim é um privilégio fazer a prática com ela e espero aí a gente continuar essa parceria por bastante tempo e aí com outros desafios, com outras modificações que ao longo do tempo a gente vai acrescentando, vai tirando, vai vendo aqui revendo alí e eu acho que para mim está me atendendo perfeitamente. Espero que para ela também. É isso. Obrigada!” (Alessandra Faria, cliente-participante de Biodança)

4. O PENSAMENTO É REGIDO PELO CORPO

Kubrusly (2022) fala que “O corpo é a interface do SER, pois permeia as análises e as sínteses. Todo CONHECIMENTO é incorporado através do corpóreo.” (Kubrusly, 2022, p. 56).

Oliveira (2022), diz que “O Corpo é sede de desejos, não sendo apenas um lugar de processos fisiológicos e de leitura anatômica. Ele está entranhado na história e foi destituído do que ele realmente é: um complexo” (Oliveira, 2022, p.16). Ela afirma que:

Ao longo da história o homem teve o seu corpo segregado, ou seja, o corpo- sujeito foi subtraído de sua natureza abissal e sua integralidade foi esvaziada. Esse pensamento ocidental, que é um pensamento redutor, aponta para a primazia da mente sobre o corpo, da razão sobre a emoção e da objetividade sobre a subjetividade dentro de muitos outros elementos. (Oliveira, 2022, p.16)

Por muito tempo e ainda na contemporaneidade em alguns espaços de saúde existe uma valorização da fisicalidade e cognição do que a expressividade e do que as inteligências emocionais, bem como as sensibilidades. Um corpo separado dele mesmo. A cisão entre corpo e mente; teoria e prática; alma e corpo; razão e emoção; físico, emocional e intelectual; texto e movimento; corpo, palavra e voz; cabeça e pele, continuam latentes na sociedade, nas mídias, no mercado de trabalho e na perspectiva acadêmica de outros cursos.

Uma das narrativas mais profundamente arraigadas sobre a Revolução Científica e seu impacto descreve como o conhecimento foram separados. Como sentir, falar, respirar, caminhar, pensar, agir, amar, fora do corpo?! É compreensível que quando houve a separação das áreas do conhecimento, por exemplo, houve essa cisão para poder definir melhor as especificidades de cada especialidade, porém hoje, há uma dificuldade de interligá-las e assim perpetuar o *eucorpo*. É impossível falar de corpo sem falar de Biologia, Química, Física, Dança, Pedagogia, Medicina, Filosofia, Ciências Sociais, História e por aí vai. Todas as áreas são necessárias para as compreensões humanas, já que todas são humanas.

Separar o corpo dele mesmo, é a mesma coisa que separar o ar da terra, algo que é impossível. O corpo é um conjunto de corpos que o formam e integram em si. O que é corpo, e o que é ciência? Por que a fragmentação de um corpo em detrimento de si mesmo coloca a razão, as áreas ditas pensantes como caminho para o conhecimento?! O ser humano não era visto em sua totalidade e esse ideal eurocêntrico sobrevive até hoje. Pois, se atermos o olhar para as ciências africanas-afrodiáspóricas e originárias, trazem o corpo integrado, articulado, positivado.

O filósofo Renato Nogueira (2020) diz que esta cisão entre razão e emoção, entre cabeça e corpo do esquecimento do corpo como fez os filósofos ocidentais como Nietzsche e outros que pressupõem uma hierarquia, enquanto na filosofia afro-brasileira e originárias o corpo é lugar de pensamento, o corpo é pensamento e pensamento é corpo, assim como a Dança está

para área pensante e pensamento dança.

Maria Ignez de Souza Calfa⁷ (2019) em suas aulas na graduação em Licenciatura em Dança sempre frisava a importância de não dissociar o corpo dele mesmo, de buscar um lugar dialógico, estimular a troca, a partilha de experiências dar evidência a linguagem que o corpo ocupa e faz.

Aula é corpo e corpo é aula. Parto do princípio de que ambos são indissociáveis e opto em não usar o hífen para ressaltar o conhecimento que se produz no corpo. Independentemente da disciplina, o importante é o que se faz entre corpos, por meio da dinâmica estabelecida pelas realidades que ali se instauram e se manifestam na relação, em aula. (Calfa, 2019, p.214)

Mais adiante Calfa diz que é preciso deixar que o corpo fale do próprio corpo, ouvi-lo no exato instante em que ele se manifesta, abrindo um espaço de fala. Pois,

O corpo não é objeto ou mercadoria, é a manifestação do real, ao se dar e retrair na labiríntica teia da corporeidade, ao permear e ser permeado, ao romper fronteiras e quebrar estereótipos, despertando memórias que nem sempre são compreensíveis no processo de criação, como se fantasmas rondassem e impregnassem de estranhezas cada ação, afetando e desconstruindo no corpo e na aula as certezas cristalizadas. (Calfa, 2019, p.220)

O corpo por vezes é sempre colocado como instrumento para mecanismo de, máquina, produto, coisa, objeto, ou até mesmo algo sem valor e inexistência de sentido, fala, conhecimento. Como se o sujeito que habita o corpo fosse um ser a parte e superior a ele mesmo. Estranho não é mesmo?! “O corpo, ao retirar-se do uso utilitário e funcional, não mais instrumento nem meio para manobras, se mostra aberto às complexidades em sua perspectiva existencial.” (Calfa, 2019, p.222)

Para Calfa (2019) é preciso que o corpo aponte perspectivas sobre si, onde possa ver através, transver ou entrever, pois segundo ela, é no “experienciar-se de um mostrar-se das coisas que podemos, na tensão de um velar-se e desvelar-se que se dá, ampliar a percepção, porque perceber é o pensar que já se fez presente no corpo” (Calfa, 2019, p.223).

Calfa convida a ver, a pensar, a agir, a fazer-se experiência com os olhos, com a boca, ouvidos, com os pés, com cada parte corpo enquanto fragmento pensante. Em diálogo com as provocações de Calfa, Helena Katz traz importantes reflexões sobre esta discussão, diz que “Em diversos momentos da história ocidental, a atividade prática foi menosprezada, divorciada de ocupações supostamente mais elevadas.” (Katz, 2009, p.26). A separação entre fazer e pensar,

⁷ Profa.Dra. da Faculdade de Dança UFRJ/CCS-EEFD. Atualmente professora universitária aposentada que lecionava para as graduações em Dança: Bacharelado em Dança; Bacharelado em Teoria da Dança e Licenciatura em Dança.

entre teoria e prática ignora a nossa história evolutiva.

O corpo não é um meio por onde a informação simplesmente passa, pois toda informação que chega entra em negociação com as que já estão. O corpo é o resultado desses cruzamentos, e não um lugar onde as informações são apenas abrigadas... A informação se transmite em processo de contaminação. (Katz, 2009, p.27)

Para Katz (2009), como nem toda evidência científica consegue desarticular a crença que ganhou muita estabilidade e se popularizou, a fragmentação entre práticas que são entendidas como do corpo (Dança, Terapia Ocupacional, Educação Física, ...) e as outras, atribuídas ao pensamento (Matemática, Engenharia, Física, ...) ainda se mantém. E é ela que, na área da Dança faz com que muitos continuem a repetir que a Dança é só um ato mero de dançar, sem existência de discurso, intelectualidade, pesquisa, produção científica e afins.

Tal afirmação apoia-se na separação entre corpo e pensamento. Posto que esta cisão dual permite que as ações corporais, que aquilo que se produz no corpo não se pensa e aquilo que se escreve não há corpo.

Sandra Meyer (2018) reflete sobre tal questionamento:

Considerando que o campo científico em Dança é ainda jovem e vem buscando suas próprias “insígnias de nobreza” teóricas, seus pressupostos epistemológicos não foram suficientemente problematizados, descritos e registrados. (Meyer, 2019, p.1 apud Roquet, 2011, p.13)

A implicação dos próprios pesquisadores em Dança impõe desafios epistemológicos e metodológicos, seja no âmbito universitário ou não. “Não é mais um pesquisador desincorporado” (Meyer, 2018, p.2). Pois “trata-se de aprender a ‘ler’ sobre si mesmo e sobre os demais diversos modos como um gesto pode se organizar”. (Roquet, 2011, p.14).

Sandra (2019) fala sobre uma dimensão incorporada da experiência dançante em que acontece um deslocamento das noções do sujeito em que este despoja identidades e interioridades. Tudo acontece na carne do corpo. Posto que há uma impregnação entre corpo e conceito, entre fazer e conhecer na experiência do dançar que desloca sobremaneira a relação entre prática e teoria. Praticamos conceitos com o corpo e teorias emergem de um fazer fazendo. Sendo assim, se faz urgente romper com a lógica bipartidária que perpetua a ideia de que a teoria pertence aos que pensam e a prática aos que fazem.

Des modo, viabilizar uma práxis da ciência que integre, interligue, que unifique as inteligências do corpo nele mesmo sob diferentes áreas e profissionais deve ser algo ressoa antes de tudo no corpo do (a) pesquisador (a). “Como explicitar no fazer escrita um conhecer próprio do fazer dança?” (Meyer, 2019).

Como falar da experiência do outro e descrevê-la? Como escrever a partir de sua própria experiência? Como observar o observado, sendo a pessoa que conduz a investigação indissociável da produção da pesquisa? Como “teorizar” a própria pesquisa trabalhando

na diferença de conhecimentos e manter o rigor em lugar de uma ilusória universalidade? Como esta epistemologia autoetnográfica ajuda a teorizar o corpo e a Dança desde seus próprios modos? (Meyer, 2019, p.8)

Sandra Meyer (2019) destaca que “pensar a Dança como campo de conhecimento autônomo implica levar em conta a experiência e o saber da dança propriamente dita, em diálogo com outras áreas de conhecimento.” (Meyer, 2019, p.8). Nisso é preciso ampliar o horizonte para uma teoria que emerge da prática ou uma prática que se faz teoria. Aliás, uma teorização prática e uma prática teórica.

Desconstruir o paradigma da ciência é refletir e levantar a questão da subjetividade que por vezes é tida como fonte de erros e que a objetividade é que traz a neutralidade no âmbito científico. Se existem várias ciências, logo, a pesquisa científica não tem um modelo exato. Logo, cada experimento científico funciona de forma diferente. Fazer ciência com o corpo é dar corpo, sentido, registros, aprofundamentos outros. Por vezes, o termo ciência é dotado de sentido próprio de áreas médicas, da natureza e lógicas desqualificando as demais que não seguem o esquema probatório executado por eles. Algo que nas demais ciências se utilizam por métodos, aplicações e avaliações outras que são tão legítimas tanto quanto as demais.

Helenita afirma a Dança enquanto uma Ciência do corpo que engloba aspectos amplos dos quais determinadas áreas não acessam de forma profunda e precisa. Subdividiu-se em Corpo Sociocultural – Vida vivida; temporalidade inscrita como existência; Corpo Orgânico – Corpo fisiológico, cinético, anatômico, biomecânico; Corpo Emocional – Corpo da memória, do sentido, das emoções, da intersubjetividade; Corpo Cognitivo – Corpo da racionalidade, da inteligibilidade, da lógica, da intuição; • Corpo Espiritual – Corpo do devir, da disponibilidade, da transcendência paradoxal: ser o mesmo e sempre o outro.

Trazer uma postura de abertura para compreender o ser humano em sua complexidade é sobre reconhecer a articulação da objetividade e subjetividade no fazer científico. Deve-se reunir os diversos conhecimentos em um único eixo: o corpo-sujeito.

Corpo e psíquico não podem ser pensados como instâncias separadas, mas como modos diferenciados de uma mesma substância, de um mesmo ser. “Esse desconhecimento do corpo através do conhecimento racional nos remete a outras formas de conhecer a realidade, na qual, no processo de conhecimento, o sujeito está mergulhado na experiência e só conhece o mundo ao conhecer a si próprio também. (Torralba, 2016, p.56).

4.1 PELE

Torralba (idem) aponta o espaço interior do corpo, como um lugar de inscrição dos acontecimentos, enquanto contém vísceras, líquidos e funções. Ou seja, um espaço de inscrição de conteúdos intersubjetivos que se conecta com a pele de modo a formar uma dupla interface *psyqué-soma*.

Aquilo que se passa no interior, que é a ordem da subjetividade, como sensações, emoções e afetos, se expressa no espaço exterior através de gestos, movimentos, sons ou como um faze que ruboriza, uma pele que arde ou um tiquetaquear mais acelerado do coração. (Torralba, 2016, p.102).

Gil traz a pele como uma grande roupagem humana, que cobre, recobre, expande, recolhe no corpo e que denota saber, sentido, fala, expressões, informações e transmissões. A pele enquanto maior órgão humano precisa ser reverenciado como provedora de comunicação.

[...] se o espaço interno é uma interface entre a psiqué e o soma, de certa maneira voltada para o interior – como condição de possibilidade de um espaço psíquico; a pele e todo o sistema expressivo externo constituem uma nova interface entre o espaço interno e o espaço exterior objetivo, o avesso da primeira interface, mas voltada para fora – como condição de possibilidade da comunicação com outra singularidade “psiqué-soma”. (Gil, 1997, p. 180).

Será mesmo que pensamos pela cabeça-cérebro?! Será que nosso sistema motor-físico é anterior ao sensorial?! Se a pele é o maior órgão do corpo humano, nosso corpo repleto de terminações nervosas, receptores, como é possível alojar toda a emoção, afetividade, motricidade, cognição, expressividade e tantos outros eixos no cérebro-cabeça?! Se não pode haver funcionamento pleno, nem saúde se os sistemas vivos não estiverem ou mantiverem contatos frequentes, como pode fragmentar o corpo como se uma parte fosse dominante superior?!

Um dado importante que Ashley Montagu (1988) é que mesmo que a pele tenha ocupado constantemente o primeiro plano da consciência humana, é estranho que tenha dado pouco atenção a mesma. “A maioria das pessoas considera a pele como algo que não merece atenção específica exceto quando queima e descasca, ou fica coberta de espinhas, ou transpira desagradavelmente” (Montagu, 1988, p. 30).

A pele, assim em total acordo com Montagu “é o espelho do funcionamento do organismo: sua cor, textura, umidade, secura, e cada um de seus demais aspectos refletem nosso estado de ser psicológico e também fisiológico.” (Montagu, 1988, p. 30). Também, é na pele que marca nosso juventude e passagem dos anos, que “Empalidecemos de medo e enrubescemos de vergonha. Nossa pele formiga de excitação e adormece diante de um choque; é espelho de nossas paixões e emoções.” (Montagu, 1988, p. 30).

A pele capta sinais internos e externos, o dentro é fora e o fora é dentro. Pois são conectados e uno em um só corpo. A pele expressa alegria, medo, raiva, tristeza, angústia, surpresa, força, cansaço, dormência, formigamento, queimação, pontada, dor, fraqueza, suor, frio, calor, macio, áspero, manchas, vivacidade, sorriso, riso, vergonha, sensações, tempo, e tantas outras expressões corporais.

A abordagem psicossomática no quesito da pele pode ser vista do centro para as periferias

do corpo e vice-versa, como algo que se espalha e vai contornando cada parte, como um invólucro cobrindo e dando sentido coletivamente as demais.

Possibilitar uma experiência em que o corpo se abra para o encontro consigo próprio é sobre vestir sua própria pele e se sentir implicada em uma película protetora criadora que tece lugar de repouso, de acolhimento e espaços. “Como se relacionar com a experiência sensível sem medo e sensação de impotência?” (Torralba, 2016, p. 138).

Em Torralba (2016) traz uma reflexão acerca da pele que recobre toda nossa experiência de ser e que por vezes nós enquanto sujeitos excluimos, e/ou rejeitamos nossas afecções e permanecemos em espaços comuns com os mesmos caminhos, ideias, formas de fazimento e não nos permitimos provocar um deslocamento de si para ver sob outra ótica o que se passa em nosso corpo e ao redor. Dito isso, como sair da zona cômoda e pisar com os próprios pés sentindo-se em seu volume pleno em toda a sua superfície?

PENSAMENTO CORPORAL

Poema: de corpo inteiro o pensamento
(Igor Fagundes, 2018, p. 32)

Para cessar de vez
a mentirosa independência
e arrogância da cabeça
frente à escória
do teu baixo ventre
é necessário que descubras
no dedo do pé
o e dédalo
de tua mente

Enquanto a unha das questões
não resultar em ti encravada
intimidade nenhuma se escava
e desgasta os tendões de tua fábrica
de dúvidas

A teorização é uma prática de escuta
de algum pelo que eriça
ou cresce inflamado

para dentro
a engravidar-te de pústula
a fim de depois
abortar seu rebento

É de um amor extremo o pensamento
por honrar a luz
do breu que vai crescendo
como pérola na ostra
das mãos, da bacia, das coxas
da *casacorpo*
meio casca de cebola
com janela aberta
em cada poro e pela boca
sem deixar que teu silêncio morra
numa ideia fixa em masmorra

Tu nem pensas no teu dente agora
mas se acaso dói
logo e por um tempo te demoras
na cárie nova do que te pergunta
e embora crônica a ausência
da resposta
é sempre aguda
a procura de uma lógica

fosse o existir
uma crônica doença
que teria cura apenas
se pudesses porventura
não sentir
em hora alguma

4.2 HISTÓRIAS das CIÊNCIAS DISSERTANDO SOBRE...

A Dança ela é social, histórica, cultural e é adquirida. Quando se trabalha com a consciência do movimento e sensibilidade corporal, se produz um processo de autoconhecimento, de libertação e de criatividade que permitem ao sujeito estar bme mais situado em sociedade e na [re]construção de sua própria identidade. Nosso corpo é como um grande livro de registros, ele fala, sente, ouve, memoriza, armazena, plástico, é sábio e sagrado. É uma espécie de livro vivo.

A dança tem história e essa história acompanha a evolução do corpo. O ser humano dançava pela sobrevivência, dançava para a natureza em busca de mais alimentos, água e também em forma de agradecimento. A dança era quase um instinto e esses acontecimentos registrados nas paredes de cavernas em forma de desenhos, ficaram conhecidos como arte rupestre. A Dança é uma das expressões corporais mais antigas. Ela atravessa a história do ser humano e não se extingue, e é usada de várias formas e em diferentes contextos. Celebrações, fins de treinamento militar, espirituais, espetáculos, terapia corporal reabilitadora, entre outros. Então a dança vai se transformando até que chega na Dança que vira profissionalização, e ela está no mundo, na vida e na natureza humana, é essencial que esteja na formação das pessoas.

O corpo é o centro do conhecimento. Cientistas ou pesquisadores, investigadores, observadores, exploradores, investigantes, como preferir chamar, são pessoas motivadas pelo frio na barriga em desvendar aquilo que não sabemos ou aquilo que não foi feito antes. Está relacionado com criação. Assim como a dança. Decerto que:

A ciência busca saber o que foi feito no passado, porque e como, para entender como as coisas poderão ser feitas no futuro. Ela se baseia no que fizemos de certo e o que não precisamos repetir pela experiência de fazer errado, mas ela vai mais além, ela oferece recursos para que a análise desses resultados seja fidedigna. A ciência é necessária pois apresenta resultados confiáveis devido aos métodos utilizados. Até os métodos utilizados são desenvolvidos com base no estudo científico desses próprios métodos, o que chamamos de metodologia. E é exatamente por ser tão criteriosa, cuidadosa, e ter um olhar focado procurando minimizar os erros e maximizar os acertos é que podemos acreditar na ciência. (Botafogo, 2021, n.p.)

A ciência não engessa, ela que nos da liberdade e possibilidade de alcançar lugares que jamais estivemos antes. Lugares de mais saúde e compreensão corporal. (Botafogo, 2023). No entanto, enquanto ela liberta o conhecimento, a difusão científica, em determinados comitês e ordens científicas ela tolhe e pode sim engessar e descredibilizar determinado conhecimento de outras áreas pensantes. Afinal, o que as Ciências da Dança estudam? A área das Ciências da Dança é muito ampla e comporta vários conjuntos de saberes que permeiam a dança, por isso não devemos chamar de ciência e sim empregar o termo no plural, ciências. O conhecimento científico é baseado em observações e experimentações que servem para atestar a veracidade

ou falsidade de determinada hipótese. Sendo assim, “o conhecimento da dança e sua ciência não podem ficar presos a uma lógica linear do pensamento positivista, deve abrir-se para a intuição e buscar o ser integral.” (Earp, 2009, p. 2)

A Teoria Fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp, bem como, as demais teorias, metodologias e arcabouços teóricos embasam ao que chamamos de ciências da dança. A dança como campo acadêmico desenvolve cada vez mais estudos sobre o corpo, na criação e reflexão de metodologias de pesquisa em dança, a partir da educação somática, educação psicomotora, educação e reabilitação corporal sensível sob vários vieses teóricos, educação dançaterapêutica, e/ou outra. A Dança é uma área que utiliza uma linguagem mais sensível, diferenciada e que usam conhecimentos científicos relacionados ao corpo e às questões motoras, principalmente nos assuntos anatomia, neurociência e bioquímica. (Almeida et. al, 2022, p. 5).

A dualidade ciência-dança faz parte de minha vida desde que me entendo por gente. Mas, durante muito tempo, não se tratava de integração ou interface, e sim de cabo de guerra. De um lado, a dança; do outro, a ciência. (Almeida et. al, 2022, p. 10).

E, que, por se tratar de corpo, há a possibilidade de exploração de temas científicos como fonte de inspiração para a criação de metodologias em dança, onde os conhecimentos anatômicos, neurocientíficos, bioquímicos e motores potencializam o fazer terapêutico-sensível. (Almeida, et. al, 2022, p. 11). De acordo com Rodrigues (2014),

Em relação ao conceito de conhecimento da dança, este tornou-se objeto epistemológico da ciência no início do século 20 na Europa, onde se estabilizou como disciplina acadêmica na Alemanha, sobre o nome de -Ciência da dança. Os cientistas da dança pesquisam o ganho de conhecimento da dança sobre o conceito –Conhecimento da dança. Controverso entre os cientistas da dança é se o conhecimento da dança é um “outro” conhecimento. (Rodrigues, 2014, p. 5).

Para Rodrigues,

O fato é que o conhecimento da dança pode ser encontrado tanto na linguagem discursiva, teórica e conceitual, e com isto em uma forma explícita, como é o caso da ciência da dança, e da filosofia, que opera com a palavra, formação de conceitos e notações de dança. Bem como é encontrado em uma forma não-verbal, não conceitual, mas sim corporal. (...) O corpo, como uma instituição independente do conhecimento armazenado nele mesmo, dispõem de um poder físico que tem seu próprio movimento e sensor memorial. (Rodrigues, 2014, p. 6 e 13)

Com a dança moderna, dança contemporânea e vertentes terapêuticas da dança, pesquisadores/investigadores/teóricos do corpo e do movimento em Dança almejavam a possibilidade do corpo não ser reduzido só ao conhecimento sobre o corpo, mas de também ser considerado o conhecimento do corpo, ou seja, do saber corpóreo implícito, onde o corpo é o ator, que traz em si mesmo conhecimento. (Rodrigues, 2014). Desse modo, “esta ciência deve procurar extrair princípios que possam dar suporte ao desenvolvimento da sensibilidade em interação com múltiplos aspectos mentais, a partir de um desvelar irrestrito da fisicalidade.” (Earp

2009, p. 3)

Segundo Rodrigues (2014), em sua forma explícita, o conhecimento da dança é produzido através da linguagem discursiva, como é o caso da ciência da dança, que opera com o Logos, formação de conceitos, e a fala, como é o caso da sala de aula, onde professores dão instruções e explicam os movimentos aos alunos, quando críticos e teóricos de dança, jornalistas, filósofos e apreciadores da dança analisam, escrevem ou discutem sobre dança, e quando dançarinos e coreógrafos utilizam notações de dança e terapeutas da dança analisam, descrevem e explicam via relatório e fichas de evoluções clínicas os aspectos instrumentais e relacionais. Em sua forma implícita o conhecimento da dança é gerado de forma não-verbal, não conceitual, mas sim corporal, realizável na prática, como uma capacidade processual - e encontra sua materialização no conceito - saber corpóreo.

O saber corpóreo se designa por ser um conhecimento incorporado, que também pode ser aprendido tanto de forma explícita como implícita. (Rodrigues, 2014, p. 20-21). Nesse sentido, surgem da interação de diferentes saberes como por exemplo no caso aqui analisado da epistemologia e da ciência da dança. Dill (2013) explica que:

O ensino de Ciências deve permitir que o aluno relacione os conteúdos de ensino com aplicações em sua vida, sendo o professor um guia, um facilitador ou orientador da aprendizagem que deve estimular seu aluno a pesquisar e produzir, propondo diretamente a vinculação dos conteúdos escolares com a vivência do cotidiano, promovendo uma aprendizagem significativa. A utilização da dramatização para explicar temas complexos de conhecimento científico na disciplina de ciências é um facilitador na relação de ensino e aprendizagem, pois permite que os alunos formulem suas próprias concepções através da representação de conceitos abstratos. (Dill et. al, 2013, p. 6)

Estar em um Programa de Pós-graduação em História das Ciências e das Técnicas e Epistemologia (PPGHCTE/UFRJ), um programa interdisciplinar, me fez refletir e questionar sobre o papel da Dança na Ciência, a Ciência na Dança, a Ciência da Dança, o que é entendido como ciência e as múltiplas ciências plurais estudadas e instigadas nas pesquisas desenvolvidas nas matérias do mestrado. Pude ampliar os horizontes das interfaces e pluriversalidades de conhecimentos científicos que podem e são produzidos em distintas áreas e epistemologias e com técnicas diferentes. E observar como é validado e reconhecido uma produção científica dentro de uma comunidade científicas que são múltiplas e construídas em seus nichos, porém podem expandir para outros campos e dialogar com outros saberes.

Como futura historiadora das ciências, das técnicas e epistemologia, nesta pesquisa propus desenvolver um traçado sobre diferentes óticas e campos da dança que é o lugar de qual trago ênfase e busco equiparar e desmistificar olhares preconceituosos que são imbuídos a ela, desmerecendo-a enquanto um fazer de produção acadêmica, de pesquisa e atuação profissional.

Uma das participantes da Dançaterapia, da qual não consentiu em participar da pesquisa

(E., J-H., e C. – iniciais dos nomes) me procuraram como dançaterapeuta/terapeuta psicomotora a pedido médico. Ambas as solicitações foram de médicas de especialidade psiquiatra, ortopedista, cardiologista e endocrinologista. Me surpreendeu até ao receber um pedido médico para E., J-H. e C., fazerem Dançaterapia.

Fiquei bastante surpresa e contente com a notícia e desde então foram observados resultados importantes seu desenvolvimento expressivo, motor, relacional e afins. É curioso pensar que por vezes a noção de validação de uma área passa por áreas que ocupam lugares mais elevados e enquanto a Dança luta por um espaço para ser vista, ouvida, bem representada, reconhecida e valorizada em múltiplos contextos. Por mais que ela tenha seu espaço e diferentes campos, ainda assim, passa pela descredibilização e é rechaçada por outros. Já a Alessandra e Giovana buscaram fazer a prática terapêutica da dança por escolha pessoal, por se interessarem pelo universo da dança e buscar atender necessidades pessoais pelo corpo em movimento sensível. A TFD e as demais técnicas somáticas ajudam a transgredir o modo de fazer ciência. Oliveira (2022) diz que é preciso

Reformar o pensamento é indispensável para trazer à tona uma compreensão mais profunda do conhecimento, na qual a complexidade humana deve estar inserida. Exigi-nos uma consciência reflexiva de si e do mundo para compreender o sujeito e a sua relação com o conhecimento. (Renata, 2022, p. 73)

Renata traz a luz do conhecimento uma provocação bastante interessante e promissora ao pensarmos sobre o fazer ciência e ciência do/no/pelo/com corpo. Destaca:

O corpo pulsa, o sujeito pulsa. Percebe o mundo a sua volta. É um corpo que contém história e memória. O conhecimento do mundo vem do nosso corpo. Um corpo que produz conhecimento, um corpo sensorial que deve ser resgatado, pois houve uma dissociação entre os sentidos no percurso da história, na qual a ciência não levou em consideração a interação de todos os sentidos, privilegiando a visão. Mas uma vez é preciso construir um tecido único entre os sentidos, reformar o pensamento, pensar complexo. Somos sujeitos sensoriais. O conhecimento precisa conceber o corposujeito na sua observação, o sujeito complexo na produção de conhecimento, no fazer científico. Derrubar o legado que a ciência clássica deixou, em que conclama que a subjetividade é um fator prejudicial na observação. Assim sendo, o observador foi limado da sua observação, na construção do conhecimento, para que encontrasse a verdade pura. (Oliveira, 2022, p. 71)

E, que,

Essa ciência clássica supõe um conhecimento sem ruído, em contrapartida, a ciência com consciência acolhe os ruídos e estes geram incertezas. A ciência deve questionar a ciência e para isso é preciso se autoconhecer, ter consciência em si mesma. A incerteza se faz presente na direção de assumir a dúvida sobre a dúvida que vai oferecer novas perspectivas, um pensar complexo. (Oliveira, 2022, p. 71)

Serres aponta que “A origem do conhecimento, e não somente a do conhecimento intersubjetivo, mas também do objetivo, reside no corpo” (Serres, 2004, p. 68) e provoca “Quem experimenta? Quem inventa? O corpo” (Serras, 2004, p. 141). Quem produz conhecimento? Quem faz ciência? O corpo-sujeito. E esse corpo, somos nós, sujeitos complexos. Ou seja,

O que distingue a ciência de não ciência é a existência de um paradigma que sustenta a

ciência normal. Os cientistas procuram resolver os problemas e desenvolver o potencial de suas teorias provando que elas estão corretas, a partir do paradigma vigente e mesmo que encontrem algumas provas falseadoras custa a eles abandonar as suas teorias. E a ciência não perde seu caráter racional por envolver fatores subjetivos. (Oliveira, 2022, p. 22)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa propôs apresentar uma breve trajetória de teorias, metodologias e possibilidades de atuação e produções em Dança utilizados em meu exercício profissional clínico com estudos versados e que foram oriundos de problematizações e questões levantadas durante algumas aulas instigantes do mestrado. Esta é uma pesquisa elaborada com a finalidade de fomentar a importância da produção acadêmica em Dança em espaços diversos, atravessando outros saberes que se imbricam e conectam entre si e trazer seus benefícios, resultados que evoca no corpo humano bem como seu espaço formativo epistêmico, técnico, científico que se utiliza de mecanismos específicos para alcançar os devidos resultados.

Expomos nossos traumas, dificuldades, dores, mágoas, lesões, sentimentos, emoções, sensações, formas, voz e existência. Na Dançaterapia existe a possibilidade de liberarmos esta energia estagnada que se encontra em nosso corpo, acumulada em forma de tensão, de dor e outros modos e por ser uma terapia corporal sensível seu foco é o ser, pois trabalha habilidades emocionais, habilidades físicas, questões comportamentais, de prevenção, de cuidado e reabilitação. Cada corpo carrega consigo a história de uma determinada sociedade e nele ficam pré-definidos valores, leis, crenças e sentimentos, que são, na verdade a base da vida social, sendo parte da vida do ser humano (por meio do seu corpo), assimilar e se apropriar de valores, normas e costumes sociais num processo de formação e incorporação. Mais do que um aprendizado intelectual, o sujeito adquire um conteúdo cultural, de cuidado, de cultivo ao acolhimento, prazer em se mover e com qualidade, aceitação, e mudanças que se instalam no próprio corpo, no conjunto de suas expressões. Facilitando a integração de experiências de vida.

Nesse sentido, questões da sensibilidade, da criatividade, da expressividade, da promoção de saúde e produções que criem estratégias, deveriam ter maior destaque, contribuindo de maneira investigativa, para a formação de cidadãos críticos, autônomos e conscientes da percepção global e de si, dando coragem e criatividade para enfrentarmos os desafios da vida com mais audácia, ânimo, perspicaz e cuidado. As pessoas procuram e procuraram, também, a Dançaterapia em busca de si mesmas, em busca de seu próprio corpo que expressa todo seu potencial e que as façam sentir-se melhor e viver melhor.

A pesquisa visou discursar questões inerentes e referentes a área de conhecimento da

Dança e as implicações das intervenções terapêuticas diversas na atuação profissional com as clientes participantes e contextualizar o papel social, histórico e epistemológico que ela percorreu e se presentifica na contemporaneidade. Em vista dos aspectos apresentados, busca-se neste estudo fomentar discussões e ampliar as produções em dança saúde na academia universitária.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBRIGHT, Ann.; DANTAS, Mônica. In: DANTAS, Mônica; BARBO, Consuelo. **Movendo-se através da Diferença: Dança e Deficiência**. Rio Grande do Sul: UFRGS, 2012.

ALMEIDA, Carla; DAHAN, Alanna; SOUZA, Isabella; GIGLIOTTI, Carolina. **Dançar a Ciência, Cientificizar a Dança - e a Divulgação Científica, Onde Se Encaixa?** Rio de Janeiro: Educação Pública Divulgação Científica e Ensino de Ciências, 2022.

ALVES, Rubem. **Educação dos Sentidos e mais**. Campinas: Verus Editora, 2005.

ALEXANDER, Feldenkrais. M. **O Uso de Si Mesmo**. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

Alexander, Gerda. **Eutonia- um caminho para a percepção corporal**. São Paulo, Martins Fontes, 1983.

BARTENIEFF, Irmgard. **Body Movement: coping with the environment**. Nova Iorque, Routledge, 2002.

BONDÍA, Jorge Larrosa. **Notas sobre a experiência e o saber da experiência**. Revista Brasileira de Educação, n. 19, 2002.

BONIFÁCIO, Antonio. **Filosofia da Saúde: Fundamentação para uma Práxis Educativa**. Rio de Janeiro: Galenus, 2012.

BONIFÁCIO, Antonio. **Velho eu? A Consciência do Envelhecer**. 1a Ed. Rio de Janeiro:

Galenus, 2017.

BONIFÁCIO, Antonio. **Dor e Prazer – O Desafio da Vida**. São Paulo: Paulus, 2022.

BERTAZZO, Ivaldo. **Cidadão corpo: identidade e autonomia do movimento**. 3. ed. São Paulo: Summus, 1998.

BERTHERAT, Thérèse. **As Estações do Corpo: Aprenda a Olhar o Seu Corpo para Manter a Forma**. Tradução de Estela dos Santos Abreu. São Paulo: Martins Fontes, 1987.

BERTHERAT, Thérèse e BERNSTEIN, Carol. **O corpo tem suas razões: Antiginástica e Consciência de si**. Tradução de Estela dos Santos Abreu. Rio de Janeiro: Martins Fontes, 2001.

BERTHERAT, Thérèse. et al. **Quando o corpo consente**. Tradução de Estela dos Santos Abreu. 2ª ed. Rio de Janeiro: Martins Fontes, 2013.

BERTHERAT, Thérèse. **O correio do corpo: novas vias da antiginástica**. Tradução de Estela dos Santos Abreu. Rio de Janeiro: Martins Fontes, 2001.

BERTOLDO, T. (2021). **Corpo, Corporeidade e Diversidade na Educação: Metodologias em Dança, processos de ensino e aprendizagem com corpos com necessidades específicas, múltiplas e transtornos psíquicos**. RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar - ISSN 2675-6218, 2(10), e210824. <https://doi.org/10.47820/recima21.v2i10.824>.

BERTOLDO, Tayna; COCCARO, Luciane. **Pensamento Dança: Concepções da Dança enquanto campo da Arte-Educação-Saúde**. Anais do 5º Congresso Científico Nacional de Pesquisadores em Dança – 1ª Edição Virtual. Salvador: Associação Nacional de Pesquisadores em Dança – Editora ANDA, 2020. v.11.p. 26-30.

BERTOLDO DA SILVA, Tayna. **O Afeto como agente de potência na Terapia Psicomotora: Uma revisão de literatura**. *Scientia Generalis*, [S. l.], v. 5, n. 1, p. 122–132, 2024. DOI: 10.22289/sg.V5N1A12. Disponível em: <http://scientiageneralis.com.br/index.php/SG/article/view/567> Acesso em: 25 jul. 2024.

BERTOLDO DA SILVA, T., SOUZA e SILVA, E. de, & SANTOS, R. E. dos. (2022). **A Biodança no tratamento respiratório e na diminuição do adoecimento mental da população frente à pandemia da COVID-19**. RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar - ISSN 2675-6218, 3(1), e311063. <https://doi.org/10.47820/recima21.v3i1.1063>

BONDÍA, Jorge Larrosa. **Notas sobre a experiência e o saber da experiência**. Revista Brasileira de Educação, n. 19, 2002.

BRAGA, Juliana. **Benefícios da Dança para a Saúde Mental e Emocional**. Minas Gerais, 2024. Disponível em: <https://drajulianaobraga.com.br/post/beneficios-da-danca-para-saude-mental-e-emocional/61> Acessado em: 27 de jun. 2024.

CALFA, Maria Ignez. **Teias, Tramas e Tessituras: uma Travessia**. In.: VIII Congresso Brasileiro da Associação de Pesquisa e Pós-graduação em Artes Cênicas, 2008. Belo Horizonte. Anais do VIII Congresso da ABRACE. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2008. V.4 nº1.

Calfa, Maria Ignez. **O Desafio de um Educar Poético na Dança**. Rio de Janeiro: UFRJ, 2015.

CAMARGO, Giselle (Org.). **Antropologia da Dança I**. Florianópolis: Insular, 2013.

CAMARGO, Giselle Guilhon (org.). **Antropologia da Dança II – Pesquisas do CIRANDA Antropológico da Dança**. Florianópolis: Insular, 2015.

CANGUILHEM, G. **O normal e o patológico**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2002.

CENTRO INTERNACIONAL DE DANÇATERAPIA MARÍA FUX. **Dançaterapia**. Disponível em: <http://dancaterapia.org/dancaterapia/> Acesso em. 2 mai. 2024.

CEVISA SPA MÉDICO. **Imunidade e Emoções**. São Paulo: CEVISA, 2023. Disponível em: <https://cevisa.org.br/spa/imunidade-emocoes/> Acesso em 2 mai. 2024.

DILL, Ricardo; RICHTER, Luciana; SIQUEIRA, André. **A Dança do Átomo: Uma Dramatização no Ensino de Ciências**. Rio Grande do Sul: UNICRUZ, 2013.

DONATO, Cida; RAMOS, Cristina Maria; MACEDO, Felipe. **Metodologia Alfabetização Corporal: do sonho às práticas não excludentes**. Artefactum – Revista de Estudos em Linguagem e Tecnologia, Rio de Janeiro, ano IX, n. 01, 2017.

Earp, Helenita de Sá. **O Campo Psicológico da Dança Educacional**. Arquivos da Escola Nacional de Educação Física e Desportos, ano II, n. 2, p. 17- 20, jun. 1946. disponível em: <http://www.ceme.eefd.ufrj.br/docs/mdenefd.html>. Acessado em: jan.2024.

EARP, Helenita de Sá. **As atividades Rítmicas educacionais segundo nossa orientação na ENEFD**. Rio de Janeiro: Papel Virtual, 2000. 2p – [Publicação de tese apresentada em 1949 ao Concurso para Livre docência da Cadeira de Ginástica Rítmica da Escola Nacional de Educação Física e Desportos da Universidade do Brasil]

EARP, Helenita Sá. **Fundamentos da Dança Filosóficos, Científicos, Artísticos e Educacionais da Dança**. Rio de Janeiro, manuscrito, 1987.

EARP, H. Sá. **A dança com fator educacional**. In: Arquivos da Escola Nacional de Educação Física e Desportos. Ano I, n. 1, outubro de 1945, p. 20-23. Universidade do Brasil, Escola Nacional de Educação Física e Desportos, Rio de Janeiro, 132 p.

EARP, Helenita Sá & DIAS, Gloria. **Estudo do movimento I, II e III**. Rio de Janeiro, Universidade Federal do Rio de Janeiro. Pesquisas aprovadas pelo CEPEG, 1974.

Earp, Helenita Sá. **Recursos didáticos para plano de ensino da dança**. Rio de Janeiro, manuscritos, 1987.

Earp, Helenita Sá. **Estudo das posições básicas e iniciais combinadas com atitudes de outras partes do corpo**. Rio de Janeiro, manuscrito, 1975.

Earp, Helenita Sá. **Sistema Universal de Dança**. Rio de Janeiro, manuscritos, 1980.

FAGUNDES, Igor; BUARQUE, Isabela; SEIDLER, Lara; CALFA, Maria Ignez. **Entre Pares: Partilhas em Dança & Outros Movimentos**. São Paulo: Penalux, 2019.

FELDENKRAIS, M. **Caso Nora: consciência corporal como fator terapêutico** São Paulo: Summus, 1997.

FORTIN, S.; LONG, W.; LORD, M. **Three voices: researching how somatic education informs contemporary dance technique classes**. *Research in Dance Education*, London, v. 3, no. 2, p. 155-179, 2002.

FORTIN, S.; VANASSE, C. **The Feldenkrais method and women with eating disorders**. *Journal of Dance and Somatic Practices*, London, v. 3, no. 1-2, p. 127-143, 2012.

FERNANDES, Ciane. **Dança Cristal: da Arte do Movimento à Abordagem Somático-Performativa**. Salvador: EDUFBA, 2018.

FORTIN, S.; VIEIRA, A.; TREMBLAY, M. **A experiência de discursos na dança e na educação somática**. *Revista Movimento*, Porto Alegre, v. 16, n. 2, p. 71-91, 2010. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/10243> Acesso em: 15 abr. 2024.

FORTIN, S.; VIEIRA, A.; TREMBLAY, M. **A experiência de discursos na dança e na educação somática**. *Revista Movimento*, Porto Alegre, v. 16, n. 2, p. 71-91, 2010. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/10243> Acesso em: 15 abr. 2024.

FUX, M. **Formação em dançaterapia**. Summus: São Paulo; 1996.

FUX, M. **Qué es la Danzaterapia, preguntas que tienen respuestas**. Lumen: Buenos Aires, 2004.

FUX, M. **Danzaterapia, fragmentos de vida**. Buenos Aires: Lumen, 1998.

FUX, M. **Danza, experiencia de vida**. Buenos Aires: Paidós, 1979.

FUX, Maria. **Dançaterapia**. Trad. Beatriz A. Cannabrava. São Paulo: Summus. Editorial, 1988.

GARAUDY, Roger. **Dançar a Vida**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

GARCIA, Elena Moraes; EARP, Helenita Sá; VIEYRA, Adalberto Ramon; EARP, Ana Célia Sá;

LIMA, André Meyer Alves de. **Dança e Ciência: uma reflexão preliminar acerca de seus Princípios Filosóficos**. Rio de Janeiro: **Boletim Interfaces da Psicologia da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRuralRJ)**, 2009, p.65.

GIL, José. **Movimento total: o corpo e a dança**. São Paulo: Iluminuras, 2004.

GINOT, I. **Para uma epistemologia das técnicas de educação somática**. Tradução Joana Ribeiro da Silva Tavares e Marito Olsson-Forsberg. O Percevejo online, Rio de Janeiro, v. 2, n. 2, jul./dez. 2010. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/opercevejoonline/article/view/1446> Acesso em: 10 jan. 2024

GONZAGA, Alex; Wolffenbuttel. **A Dança Psicossomática**. Rio Grande do Sul. UERGS, 2012

ALEXANDER, Gerda. **La Eutonia: um camino hacia la experiencia total del cuerpo**. Buenos Aires: Editorial Paidós, 1979.

HASS, Aline Nogueira e GARCIA, Ângela. **Ritmo e Dança**. Canoas. Ed. ULBRA, 2006.

HAAS, J. G. **Anatomia da dança**. Tradução de Paulo Laino Cândido. Barueri, SP: Manole, 2011.

IPUSP. **Vencer o medo é necessário para a evolução humana**. São Paulo: Instituto de Psicologia da USP, 2024. Disponível em: <https://sites.usp.br/psicousp/vencer-o-medo-e-necessario-para-a-evolucao-humana/> Acesso em: 10 jan. 2024

KATZ, Helena. **Angel Vianna Sistema, método ou técnica?**. Rio de Janeiro: Funarte, 2009.

KELEMAN, Stanley. **Anatomia Emocional**. São Paulo: Grupo Editorial Summus, 1992.

L., Moore, Keith, et al. **Anatomia Orientada para Clínica**, 8ª edição. Grupo GEN, 2018.

MAISON, ANA. **O que é a área das Ciências da Dança?** Rio de Janeiro. Ana Botafogo Maison, 2021. Disponível em: https://anabotafogomaison.com.br/o-que-e-a-area-das-ciencias-da-danca/?srsltid=AfmBOopWwhoFQkH_OaSM9_LJyR5Qe1u7hgNOe9nymzig-q2EP8lJm4S4 Acessado em: 10 jun. 2024.

MARTINS, Marina. **Corpo Prismático Estudos do Movimento**. Apostila do Projeto de Pesquisa Corpo Prismático. Rio de Janeiro. UFRJ, 2011.

MEYER, André. **A Dança da Unidade na Diversidade em Helenita Sá Earp**. In.: **VIII Congresso Brasileiro da Associação de Pesquisa e Pós-graduação em Artes Cênicas**, 2014, Belo Horizonte. Anais do VIII Congresso da ABRACE. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2014. v. 1. p. 1-7.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2027.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Humanização**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

MONTAGU, Ashley. **Tocar – O significado humano da pele**. 9. ed. São Paulo: Summus, 1988.

MORAN, José Manuel. **O Vídeo na Sala de Aula**. Revista Comunicação & Educação, São Paulo, 1995.

MOTTA, Maria Alice. **Teoria Fundamentos da Dança: uma abordagem epistemológica a luz da teoria das estranhezas**. Dissertação (Mestrado em Ciência da Arte) - Instituto de Arte e Comunicação Social, Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2006 .

NEVES, Úrsula. **Somatização: o que é o conjunto de sintomas físicos agravado pelas emoções**. Veja Saúde, 2024. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/medicina/somatizacao-o-que-e-o-conjunto-de-sintomas-fisicos-agravado-pelas-emocoes> Acessado em: 09 de jun. 2024.

NOBRE, Moacir Roberto Cucê. **Qualidade de vida**. Arq. Brás. Cardiol. Vol. 64, nº 4, 1995.

NOGUERA, Renato. **O Ensino de Filosofia e a Lei 10.639**. 1a ed. Rio de Janeiro: Pallas: Biblioteca Nacional, 2014.

NORTON, Neil S. **Netter Atlas de Anatomia da Cabeça e Pescoço**. Grupo GEN, 2018.

OLIVEIRA, Renata. **Corpo-sujeito: em busca do sujeito complexo foi fragmentado ao longo da história**. Dissertação (Mestrado em História das Ciências e das Técnicas e Epistemologia) – Núcleo de Computação Eletrônica/Instituto Tércio Pacitti de Aplicações e Pesquisas Computacionais, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2022.

ONCOGUIA. **Sinais e Sintomas de Alerta**. São Paulo: Oncoguia, 2023. Disponível em: <https://www.oncoguia.org.br/conteudo/sinais-e-sintomas-de-alerta/16783/1342/> Acessado em: 2 de mai. 2024.

OTTAWA. **Carta de Ottawa para a Promoção da Saúde**. Canadá: Ottawa, 1986.

PEARLMAN, Karen. **Edição como Coreografia**. In.: CALDAS, Paulo (Org). Dança em foco: Ensaio Contemporâneo de VideoDança. Rio de Janeiro: Aeroplano, 2012.

PEDROSA, Jéssica. **Medidas não farmacológicas utilizadas no alívio da dor da mulher em trabalho de parto: a intervenção do EEESMO**. Dissertação (Mestrado em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica) – Instituto Politécnico de Santarém/Escola Superior de Saúde de Santarém, Santarém, 2020.

PERES, Marta. **Paratodos: Dança, Polifonia e Produção Partilhada do Conhecimento**. Rio de Janeiro. Ed. Interagir Pensando a Extensão, 2016.

PERES, Marta Simões. **Paratodos. Diversidade, dança e saúde**. In.: FERRAZ, Wagner; MOZZINI, Camila. Estudos do corpo: encontros com arte e educação. Porto Alegre: Indepin, 2013.

PERES, Marta Simões. **Dança e Ganho de Equilíbrio de Tronco em Portadores de Lesão Medular**. Um estudo preliminar. 2000. Dissertação (Mestrado), Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília (UnB). Brasília, DF.

PERES, Marta Simões. MELLO, Fábio. GONÇALVES, Carlos Alberto. **Efeitos da Dança em Cadeira de Rodas no Controle de Movimentos de Tronco em Paraplégicos**. Arquivos em Movimento. V. 3. n. 2. 2007.

PESSANHA, Fábio Santana. "Silêncio, 4". In: CASTRO, Manuel Antônio de. **Dicionário de**

Poética e Pensamento. Internet. Disponível em: <http://www.dicpoetica.letras.ufrj.br/index.php/Silêncio> Acessado em: 02 mai. 2024

REIS, A. C. **Biodança: a dança da vida. Pensamento Biocêntrico**. Pelotas, v. 11, p. 70-93, 2009.

RODRIGUES, Shirley. **Dança e Conhecimento: A Capacidade Humana de Dançar em conexão com o Conceito de Conhecimento da Dança**. Rio de Janeiro: O Percevejo Online, 2014.

ROQUET, Christine. **Da análise do movimento à abordagem sistêmica do gesto expressivo**. O Percevejo. Rio de Janeiro, UNIRIO, v.3, n.1, Jan.-Jul./2011.

SILVA, Tayna; MARINS, Patricia; RIBEIRO, Priscilla; SILVA, Ana Carolina; OLIVEIRA, Ana Bella; GORINI, Katia; PERES, Marta; LIMA, André; GOMES, Mércio; RIBEIRO, André Elias; GALLUZZI, Maria Letícia. **Senta no Tamborete**. In.: **XVI Congresso Científico Scientiarum História do Programa de Pós-Graduação em História das Ciências e das Técnicas e Epistemologia**, 2023. Rio de Janeiro. Livro dos Anais do XVI do Congresso SH 16. Rio de Janeiro: Revista Científica Scientiarum História, 2023, v. 1. p. 189-199.

SILVA; Tayna, TRINDADE, Júlia; LIMA, André; PERES, Marta. **SAÚDE E AFETO: uma relação entre o corpo universitário**. In: **XVI Congresso Científico Scientiarum História do Programa de Pós-graduação em História das Ciências e das Técnicas e Epistemologia**, 2023. Rio de Janeiro. Anais do XVI Congresso SH16. Rio de Janeiro: Revista Científica Scientiarum História, 2023.

SILVA, Tayna. **A Biodança na promoção da saúde: A Dança como zona de ProCura – Melhoria das condições e dos modos de viver**. In: **XIV Congresso Científico Scientiarum História do Programa de Pós-graduação em História das Ciências e das Técnicas e Epistemologia**, 2021. Rio de Janeiro. Anais do XIV Congresso SH14. Rio de Janeiro: Revista Científica Scientiarum História, 2021.

SILVA, Tayna Bertoldo da; PERES, Marta Simões. **Que corpo que dança? Corpo estranho: Uma reflexão acerca das formas topológicas**. **Anais do 6º Congresso Científico Nacional de Pesquisadores em Dança – 2ª Edição Virtual**. Salvador: Associação Nacional de Pesquisadores em Dança – Editora ANDA, 2021. p. 2388-2393.

SILVEIRA, Nise. **Imagens do Inconsciente**. Rio de Janeiro: Editora: Alhambra, 1981.

STOKOE Patricia et al. **La expresión corporal-danza en el congreso pedagógico**. Trabalho apresentado nas 3as Jornadas “El Perfil del Nuevo Docente para el Cambio Educativo”. Buenos Aires. Mimeografado, 1987(a).

STOKOE, Patricia. **Expresión corporal: arte, salud y educación**. Buenos Aires: ICSAHumanitas, 1987(b).

SWEIGARD, E. Lulu. **Human Movement Potential: Its Ideokinetic Facilitation**. Harper & Row,

Publishers, Inc.: New York, 1988.

TEIXEIRA, Letícia. **Conscientização do movimento, uma prática corporal**. São Paulo: Caioá, 1998.

Teixeira-Machado L, DeSantana J. **Danças e a qualidade de vida de pessoas com deficiência física: ensaio clínico controlado**. Rev Bras Qualidade Vida. 2013;5(1):39-52. DOI: <http://dx.doi.org/10.3895/S2175-08582013000100005>

TODD, E. Mabel. **The Thinking Body: A Study of the Balancing Forces of Dynamic Man**. Dance Horizons: New York, 1979.

TORRALBA, Ruth. **Sensorial do corpo: via régia ao inconsciente**. Niterói: Eduff, 2016.

TORO, R. **Biodanza**. São Paulo: Olavobrás, 2002.

VIANNA, Angel. Prefácio. In: TEIXEIRA, L. **Conscientização do movimento: uma prática corporal**. São Paulo: Caioá, 1998. p. 11-12.

Weil, Pierre; Tompakow, Roland. **O corpo fala: a linguagem silenciosa da comunicação não-verbal**. 56 ed. Petrópolis: Vozes, 2000.

WINNICOTT, Donald W. **A mente e sua relação com o psicossoma: da pediatria à psicanálise: obras escolhidas**. Rio de Janeiro: Imago, 2000(a). p. 332-346.

REFERÊNCIAS FÍLMICAS

COMO ESTRELAS NA TERRA. Direção: Amole Gupte e Aamir Khan. Índia, 2007. Companhia Produtora: Taare Zameen Par. DVD (165 min), drama, colorido, som. Formato: Filme.

DANÇAR: UM FILME SOBRE A VIDA E OBRA DE HELENITA SÁ EARP. Direção: André Meyer e Ana Célia de Sá Earp. Brasil, 2018. Companhia Produtora: Viralata Produtora de Cinema e TV. DVD (1h53min59s), documentário-dança, colorido, som. Formato: Documentário

EM TRÊS ATOS. Direção: Lúcia Murat. Brasil, 2015. Companhia Produtora: Netflix. DVD (1h16min), documentário-drama, colorido, som. Formato: Filme

NISE: O CORAÇÃO DA LOUCURA. Direção: Roberto Berliner; 1h46min. Brasil, 2016. Leon Hirszman Produções. Formato: Filme

NISE DA SILVEIRA: POSFÁCIO: IMAGENS DO INCONSCIENTE, Direção: Leon Hirszman. Brasil, 1988. Leon Hirszman Produções .DVD. (205 min), colorido. Formato: Documentário. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=EDq0zjMe4nA> Acesso em: 10/01/2024.

RITA. Direção: Christian Torpe. Dinamarca, 2020. Produtora: Netflix. DVD (40 minutos por episódio), comédia-drama, colorido, som. Formato: Série

TUDO BEM NÃO SER NORMAL: Direção: Park Shin-woo. Coreia do Sul, 2020. Companhia Produtora: StoryTV Gold Medalist & TVN. DVD (70 – 110 minutos), romance-drama, colorido,

som. Formato: Série

VIVER DUAS VEZES. Direção: María Ripoll. Espanha, 2019. Companhia Produtora: Netflix & RTVE. DVD; 1h41min, drama, colorido, som. Formato: Filme.

APÊNDICE I – Ficha de Anamnese

FICHA DE ANAMNESE

Tayna Bertoldo da Silva
Dançaterapeuta – CBO: 2628-30
Massoterapeuta – CBO: 3221-20
Psicomotricista Instrumental e Relacional –
CBO: 2239-15 ABP: 02.114.313

Currículo Lattes: <https://lattes.cnpq.br/8148512835388710>
ORCID: <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0000-0001-6541-4384>

DADOS PESSOAIS

Nome:

Idade:

Endereço:

Celular: ()

Data de Nascimento:

Profissão:

E-mail:

HÁBITOS DIÁRIOS

Tratamento estético anterior: () Sim () Não

Usa lentes de contato..... () Sim () Não Utilização
de cosméticos: () Sim () Não

Exposição ao sol: () Sim () Não

Filtro solar: () Sim () Não

Tabagismo: () Sim () Não

Ingere bebida alcoólica: () Sim () Não Quando? ()

Funcionamento intestinal: () 1 – 2 vezes / semana

() 3 – 4 vezes /

semana () 1 – 2 vezes

/ dia

() mais de 3 vezes / dia

Qualidade do sono: Boa () Regular () Péssima ()

Ingestão de água(copos/dia)De _____

Alimentação: () Boa () Regular () Péssima

Alimentos de preferência.....Atualmente me alimento de
(.....)

Pratica Atividade física ou outra corporal? () Sim () Não Cite:

Tem ou sofreu algum tipo de lesão? () Sim () Não Se sim, qual?

Faz uso de algum medicamento? () Sim () Não

Tem alguma necessidade específica () Sim () Não

(Física, Visual, Intelectual, Auditiva) e/ou Múltipla?

Tem algum transtorno Psíquico () Sim () Não

Anotações:

OBSERVAÇÕES DO/DA CLIENTE:

Tratamento médico atual: () Sim () Não

Medicamentos em uso:

Antecedentes alérgicos:() Sim () Não

Qual?.....

Portador de marcapasso: () Sim () Não

Alterações cardíacas: () Sim () Não

Hipo/hipertensão arterial:() Sim () Não

Distúrbio circulatório: () Sim () Não

Distúrbio renal:() Sim () Não

Distúrbio hormonal:() Sim () Não

Distúrbio gastrointestinal:() Sim () Não

Epilepsia-convulsões: () Sim () Não

Comorbidades psicológicas/psiquiátricas: () Sim () Não

Estresse:..... () Sim () Não

Antecedentes oncológicos: () Sim () Não

Diabetes:() Sim () Não

Algum outro tipo de doença: () Sim () Não

MOTIVAÇÕES

Quais práticas físicas e corporais eu me identifico mais em fazer?

Eu tenho prazer em me movimentar ou a prática que realizo hoje me forço a exercitar?

Como é a minha relação com o meu corpo?

Busco celebrar e viver o meu corpo em harmonia?

Busco escutar as necessidades do meu corpo com sensibilidade ou exijo ações das quais ainda não está preparado para tal?

Quais conquistas corporais eu obtive em outras práticas e quais eu desejo ter?

TERMODERESPONSABILIDADE

Eu declaro ter sido informado(a) claramente e ciente sobre todas as informações postas, comprometo-me a seguir todas as orientações da Dança Saúde. As declarações acima são verdadeiras, não cabendo ao profissional a responsabilidade por informações omitidas.

Assinatura do

paciente/cliente

_____ de _____ de 2024

Tayna Bertoldo da Silva


Tayna Bertoldo da Silva
Psicomotricista
CBO: 2239-15
ABP: 02.114.313

Assinatura da Profissional

DANÇATERAPEUTA - CBO: 2628-30

MASSOTERAPEUTA - CBO: 3221-20

PSICOMOTRICISTA INSTRUMENTAL E RELACIONAL - CBO: 2239-15

Registro - ABP: 02.114.313

APENDICE II – FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO



DANÇA SAÚDE – Atendimento terapêutico, preventivo, psicomotor, sensível. – Tayna Bertoldo da Silva

Cliente-Participante: Giovana Xavier da Conceição Nascimento
FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO

Quais ganhos de repertório corporal tenho obtido? Cite no máximo 5 quesitos.

R: Melhoria: coordenação motora, desenhos de braços e pernas, soltura das articulações de ombros, expressão facial, ritmo.

Durante as experimentações corporais solos de investigação de si e criação de frases de movimento, percorro bases de apoio fora da base de pé nível alto? Tenho vícios de movimentos? Se sim, descreva.

R: Sim, costumo percorrer todos os níveis. Vícios de movimentos de giros de quadris, flexão de joelhos, pés em meia ponta. Possuo dificuldade com transições entre um plano e outro de forma suave e criativa.

Como me movimento e o que me movimenta para o meu bem-viver diante dos momentos de frustração, raiva e medo?

R: Quando estou triste tenho vontade de dançar, quando estou feliz tenho vontade de dançar também. Percebo que na tristeza a minha dança é mais profunda e conectada com meu orí.

Como me sinto quando danço? Para você, o estado sensível e de prazer que a dança provoca no corpo depende do estado emocional que você se encontra?

R: Quando eu danço me sinto livre, sendo eu mesma nos desalinhamentos e também nas sincronias. Eu sinto prazer de ser eu mesma de forma profunda. É uma emoção de dentro que provoca arrepio, lágrimas nos olhos, sorrisos e olhares por vezes perdidos buscando a precisão dos movimentos.

Assinale com Sim (S) ou Não (N) as alternativas abaixo:

Tenho o hábito de espreguiçar bem o meu corpo? Sim (x) Não ()

Quando inicio um movimento busco percorrer sua trajetória de início, meio e fim para trazer consciência corporal? Sim (x) Não ()

Costumo propor desafios corpóreos? Sim (x) Não ()

Consigo perceber a diferença de uma qualidade de movimento para outra? Sim (x) Não ()

Tenho dificuldade em criar movimentos fora de sequências estabelecidas e recebidas, ou seja, consigo criar uma movimentação própria a ampliar o próprio vocabulário corporal? Sim (x) Não () Eu tenho dificuldade em memorizar sequências ou frases que outra pessoa me ensina e também tenho dificuldade de me ater a uma só mesma que criada por mim. Eu estou sempre criando algo novo.

Gosto de me movimentar? Sim (x) Não ()

Me sinto bem com o corpo que tenho? Sim (x) Não ()

Quais metas desejo atingir ao longo da prática corporal de Dança Saúde?

R: Ser feliz. Aumentar a consciência corporal aprendendo a diferenciar as qualidades de cada movimento e como meu corpo sente e se expressa em cada uma delas, aprender a explorar as linhas do meu corpo com graciosidade e leveza, melhorar a coordenação motora e a memória, ter autonomia para dançar minha dança.

Sugere algum enfoque de preparação corporal específico para trabalhar nos próximos meses?

R: Trabalhar com as linhas de braços e pernas, agilidade dos pés, acentuação dos movimentos, memorização de sequências e frases de movimento. Mas o mais importante: eu quero aprender a simplesmente sentir o movimento e dançar. Eu sinto, no ballet, por exemplo, que eu sei a maioria das bases, mas fico olhando a professora em vez de simplesmente dançar.

EMOÇÕES
PRIMÁRIAS

FRUSTRAÇÃO

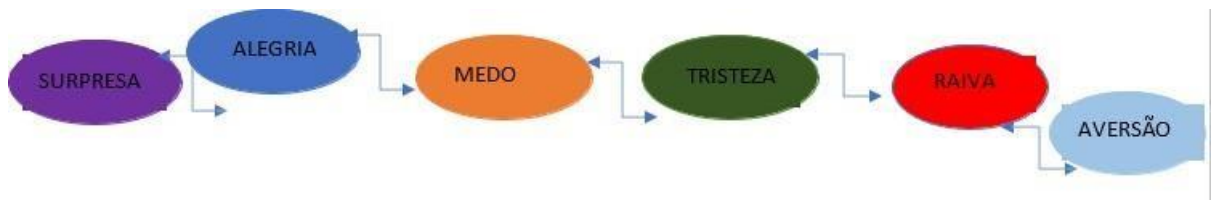
ESTUPEFAÇÃO

ENTUSIASMO

MENOSPREZO

DECEPÇÃO

EMOÇÕES SECUNDÁRIAS



DISPARADORES

AMEAÇA

OBSTÁCULO

FRACASSOS/
PERDA

DESPREZO

REPULSA

SITUAÇÃO
INESPERADA

SUCESSOS E
ENCORAJAMENTOS

COMPORTAMENTOS

FUGA

ATAQUE

DECEPÇÃO

DESMOTIVAÇÃO

REJEIÇÃO

CONDESCENDÊNCIA

NERVOSISMO

MOTIVAÇÃO/
INTERESSE

OBS: A emoção primária se dá de modo espontânea, com um pico de alta intensidade. Já a emoção secundária pode durar mais tempo, mas as sensações que a acompanham são mais marcadas. Agora as emoções de segundo plano são de caráter ondulatório e difuso, podendo ser de causa desconhecida e durar dias. Emoções de 2º plano - Estas correspondem àquilo que sentimos conforme estamos tensos ou, relaxados; preguiçosos ou bem-dispostos; ansiosos ou serenos, etc.



DANÇA SAÚDE – Atendimento terapêutico, preventivo, psicomotor, sensível. – Tayna Bertoldo da Silva

Cliente-Participante: Alessandra de Faria Fernandes

FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO

Quais ganhos de repertório corporal tenho obtido? Cite no máximo 5 quesitos.

R: Mesmo neste pouco tempo que estou realizando as aulas, percebi que estou aceitando mais o meu corpo, o que trouxe um sentimento de liberdade, percebo mais consciência corporal e também que meus movimentos eram muito endurecidos e, por isso, tenho trazido mais leveza para eles, além de estar mais aberta para experimentações;

Durante as experimentações corporais solos de investigação de si e criação de frases de movimento, percorro bases de apoio fora da base de pé nível alto? Tenho vícios de movimentos? Se sim, descreva.

R: Tenho dificuldade porque automaticamente o corpo esta acostumado a base de pé nível alto e minhas movimentações iniciais são me dirigir para um lado e para o outro como se estivesse dançando em uma boate de maneira mais conservadora.

Como me movimento e o que me movimenta para o meu bem-viver diante dos momentos de frustração, raiva e medo?

R: Normalmente aceito sentir estes sentimentos e, logo após minha mente traz pensamentos de resolução evitando vitimizações e trazendo soluções com brevidade, visando encerrar o mais rápido possível o que gerou estes sentimentos. Se não for possível, tendo de aceitá-los. Este movimento visa interiorizar estas vibrações negativas em meu corpo para que não se transformem em patologias.

Como me sinto quando danço? Para você, o estado sensível e de prazer que a dança provoca no corpo depende do estado emocional que você se encontra?

R: Não. A dança normalmente traz energia, leveza, energia e consegue modificar meu estado emocional sempre para melhor.

Assinale com Sim (S) ou Não (N) as alternativas abaixo:

Tenho o hábito de espreguiçar bem o meu corpo? Sim () Não (X)

Quando inicio um movimento busco percorrer sua trajetória de início, meio e fim para trazer consciência corporal? Sim (X) Não ()

Costumo propor desafios corpóreos? Sim (X) Não ()

Consigo perceber a diferença de uma qualidade de movimento para outra? Sim () Não (X)

Tenho dificuldade em criar movimentos fora de sequências estabelecidas e recebidas, ou seja, consigo criar uma movimentação própria a ampliar o próprio vocabulário

corporal? Sim() Não (x)

Gosto de me movimentar? Sim (x) Não ()

Me sinto bem com o corpo que tenho? Sim (x) Não ()

Quais metas desejo atingir ao longo da prática corporal de Dança Saúde?

R: Ser mais flexível e leve, experimentar movimentos que não estou acostumada a fazer, esperando que estas práticas reverberem além do corpo físico.

Sugere algum enfoque de preparação corporal específico para trabalhar nos próximos meses?

R: Não me vem nada na mente agora.

**ANEXO I – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO
A U T O R I Z A Ç Ã O**

Eu, _____, portador(a) de cédula de identidade nº _____, **autorizo** a Tayna Bertoldo da Silva e ao Núcleo de Computação Eletrônica/Instituto Tércio Pacitti de Aplicações e Pesquisas Computacionais (NCE/UFRJ)/Instituto de Química (IQ/UFRJ) do Programa de Pós-graduação em História das Ciências e das Técnicas e Epistemologia (PPGHCTE/UFRJ), gravar em vídeo, ou utilizar minhas gravações, fotos ou demais manifestações audiovisuais, para veicular minhas imagens e depoimentos em qualquer meio de comunicação, para fins didáticos, de pesquisa e divulgação dos conhecimentos científicos, de análises corporais, sem quaisquer ônus e restrições.

Fica ainda **autorizada**, de livre e espontânea vontade, para os mesmos fins, a cessão de direitos da veiculação, não recebendo para tanto qualquer tipo de remuneração.

_____, _____ de _____ de _____ .

Ass. _____