

**UNIVERSIDADE CANDIDO MENDES  
PÓS-GRADUAÇÃO “LATO SENSU”  
AVM FACULDADE INTEGRADA**

**DANÇAR COM *ARTETERAPIA***

**POR: CLEMIR BARBOSA DO NASCIMENTO**

**Orientador**

**Prof. Ms. Fátima Alves**

**Co-orientador**

**Prof. Ms. Dina Lúcia Chaves Rocha**

**Rio de Janeiro**

**2012**

**UNIVERSIDADE CANDIDO MENDES**  
**PÓS-GRADUAÇÃO “LATO SENSU”**  
**AVM FACULDADE INTEGRADA**

**DANÇAR COM *ARTETERAPIA***

Apresentação de monografia à AVM Faculdade Integrada como requisito parcial para obtenção do grau de especialista em Arteterapia em Educação e Saúde.

Por: Clemir Barbosa do Nascimento

## AGRADECIMENTOS

A Deus, em primeiro lugar. Aos meus familiares, amigos e especialmente aos meus amigos da turma: Silvia, Katia, Melissa, Luciana, Lucinéia, Cristiane, Gisele, Victor, Leonardo, Felipe Ricardo e Érika, por compartilharem comigo o bom gosto pelas artes e/ou pela educação e em especial às amigas Joanna e Vanessa por dividirem comigo sua amizade e seu carinho sempre constantes.

Às professoras do curso: Maria Cristina Urrutigaray, Eveline Carrano, Marise Piloto, Renata Cury, Ana Paula Lettieri, e em especial às professoras Dina Lúcia e Fatima Alves por compreenderem o momento turbulento que vivenciei com a fragilidade da saúde da minha mãe e me ajudarem a não desanimar.

## DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho àquela que me ensinou a fazer das dificuldades do dia-a-dia *passos de dança* e assim superá-los e com seu exemplo de vida demonstrar o quão é importante lutar pelos seus sonhos: minha mãe.

"De tudo, ficaram três coisas: a certeza de que ele estava sempre começando, a certeza de que era preciso continuar e a certeza de que seria interrompido antes de terminar. Fazer da interrupção um caminho novo. Fazer da queda um passo de dança, do medo uma escada, do sonho uma ponte, da procura um encontro."

Fernando Sabino

## **RESUMO**

Este trabalho demonstra como a dança sempre esteve presente na história da humanidade desde as sociedades ágrafas até os dias atuais; como a mesma pode se tornar uma importante ferramenta no processo arteterapêutico e de que maneira contribui na vida de quem a utiliza como um caminho para a cura. Aborda como a dança pode influenciar no emocional e no inconsciente do indivíduo contribuindo na descoberta de sua consciência corporal e consciência das inúmeras possibilidades expressivas presentes em seu corpo, bem como alerta sobre suas funções terapêuticas e demonstra alguns caminhos de como utilizá-la com este propósito.

**PALAVRAS-CHAVE:** dança, arteterapia, terapias expressivas.

## **ABSTRACT**

This work demonstrates how dance has always been present in the history of mankind from societies unwritten until today, how it can become an important tool in the process and how art therapy helps in the lives of those who use it as a way to cure. Presents, so short, addressing the various expressive techniques in a peculiar way the dance and its importance in art therapy. Discusses how dance can influence the emotional and unconscious of the individual contributing to the discovery of her body awareness and awareness of the many expressive possibilities present in your body as well as warning about their therapeutic functions and demonstrates some ways of how to use it for this purpose .

**KEYWORDS:** dance, art therapy, expressive therapies.

## METODOLOGIA

Os procedimentos metodológicos adotados foram pesquisa bibliográfica em autores especializados tais como: Linguagens e Materiais Expressivos em Arteterapia: Uso, Indicações e Propriedades de Angela Philippini que mostra como utilizar/aplicar técnicas com alguns materiais expressivos, que são fundamentais no processo arteterapêutico; História da Dança de Maribel Portinari que faz um levantamento histórico desta arte milenar desde os tempos das sociedades ágrafas até a dança contemporânea de Isabela Duncan; Brincando com a criatividade da professora Dina Lucia Chaves Rocha, professora do curso e co-orientadora deste trabalho, que além de fazer um levantamento histórico da prática arteterapêutica traz exemplos de como trabalhar com algumas técnicas expressivas; Arteterapia: Transformação pessoal pelas imagens de Maria Cristina Urrutigaray, também professora neste curso, que mostra como as imagens têm seus simbolismos e merecem total atenção no trabalho com arteterapia; Dança no Brasil de Ida Vicenzia que relata como esta arte chegou ao Brasil e a maneira pela qual a mesma ganhou uma forma peculiar nesta terra.

Também foi realizado busca em sites e revistas especializados tais como [arteterapia.com.br](http://arteterapia.com.br), [dancaemterapia.com.br](http://dancaemterapia.com.br), [conexaodanca.com.br](http://conexaodanca.com.br).

Além de visitas a instituições como a Escola de Dança Maria Olenewa do Theatro Municipal do Rio de Janeiro, ao Centro Cultural Banco do Brasil e a Fundação Biblioteca Nacional.



## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
CAPÍTULO I - ARTETERAPIA	12
CAPÍTULO II - A ARTE DA DANÇA	19
CAPÍTULO III - DANÇA E ARTETERAPIA: CONTRIBUIÇÕES	26
CONCLUSÃO	38
BIBLIOGRAFIA	40
ÍNDICE	42

## INTRODUÇÃO

De todas as artes a dança é a única que dispensa materiais e ferramentas, dependendo só do corpo. Por isso dizem-na a mais antiga, aquela que o ser humano carrega dentro de si desde os tempos imemoriais.

Antes de polir a pedra, o homem batia os pés e as mãos ritmicamente para se aquecer e se comunicar. Assim, das cavernas à era do computador a dança fez e continua fazendo história.

Assim como na sociedade ocorrem profundas modificações, na dança não é diferente, pois esta é o reflexo da sociedade de seu tempo. No século XVIII, por exemplo, as idéias de respeito à natureza e valorização da liberdade são englobadas ao universo da dança, preconizadas por Jean Georges Noverre, que acredita na dança como arte apenas se esta for expressiva.

O primeiro capítulo apresenta uma explicação do que é a arteterapia em sua infinidade de conceitos e aplicações, mostrando como surgiu a idéia de usar a arte e suas diversas manifestações como a pintura, a escultura, o recorte, a colagem, e etc. no tratamento terapêutico.

Há técnicas terapêuticas que utiliza o corpo como recurso para psicoterapia; há terapias corporais, mas ainda é muito escasso no Brasil um trabalho que atinja simultaneamente essa unidade psicofísica através de processos artísticos, mais apropriadamente, processos da dança, ou do movimento expressivo, que no contexto da psicologia de Carl Gustav Jung pode ser chamado de Terapias Expressivas, o que poderá ser visto no segundo capítulo que apresenta um histórico desta arte milenar bem como os benefícios que a mesma apresenta tanto no campo físico quanto psicológico dos indivíduos.

No terceiro capítulo poderá ser percebido como o princípio essencial da dança como técnica expressiva é a autonomia do indivíduo em investigar-se em movimento de tal forma que identifique a si mesmo, ou seja: descubra seu

corpo e seus aspectos sensíveis e simbólicos através da percepção da importância de sua consciência corporal.

Neste mesmo capítulo será relatado o que é a dançaterapia, um breve resumo de como a mesma surgiu, como é o funcionamento aqui no Brasil e também os benefícios causados aos indivíduos que se utilizam dela.

Os conteúdos simbólicos podem, pela vivência poética da dança, ser requisitados para um diálogo sincero de aproximação, de acolhimento e de transformação. O resultado deste diálogo será: equilíbrio emocional, equilíbrio corporal.

A Arteterapia, servindo-se da dança, ajuda os pacientes a conquistarem a auto-estima, autoconfiança, autoconhecimento, pela liberação constante de emoções guardadas à sete chaves, e que precisavam de estímulos poderosos para se tornarem conhecidos e serem trabalhados em busca do equilíbrio psíquico-motor.

Todos possuem suas identificações simbólicas com algum aspecto comum à humanidade, esses momentos de identificação não são mensuráveis. A arte, e conseqüentemente a dança, possibilita esses momentos de encontro essa é conclusão que obterá este trabalho.

# CAPÍTULO I

## ARTETERAPIA

“Criar é expressar nossa existência, as emoções humanas mais profundas e a Arteterapia vai lidar com este processo criativo.” Marly Tocantins

### 1.1 O que é Arteterapia

Arteterapia, conceitualmente é um processo terapêutico que se utiliza de materiais plásticos e sensoriais que tem como objetivo elucidar, decodificar, integrar ou transformar conteúdos inconscientes.

Este processo parte do princípio que a criatividade e a expressão artística são um atributo da natureza humana e que, do desenvolvimento dessa criatividade, depende a sua saúde psíquica.

Desde tempos imemoriais a humanidade utiliza a arte como canal de comunicação, expressão e conteúdos emocionais.

Esta afirmativa pode ser comprovada se for observada a manifestação da criatividade humana nas sociedades ágrafas, antes do surgimento da escrita. As escritas cuneiformes, os hieróglifos egípcios, a arte rupestre nas paredes das cavernas eram as formas que os homens tinham para se comunicar e expressar a realidade ao seu redor.

Ainda nas sociedades ágrafas percebe-se a capacidade criativa do homem em função de suas necessidades com a descoberta do fogo, a criação de artefatos e a descoberta da roda entre outros.

Embora o interesse pela relação terapia e arte venha de longe, foi somente a partir da década de 1930, que distinguiu-se com opção terapêutica, quando psiquiatras tornaram-se interessados nos trabalhos desenvolvidos por alguns pacientes, em especial os esquizofrênicos, procurando uma ligação entre o que era produzido e a enfermidade que os acometia.

Existe na psique um movimento intrínseco, inerente ao ser, em direção à saúde. Segundo o psicólogo Carl Gustav Jung, as artes, por suas características expressivas e transformadoras, constituem-se no meio mais adequado para esse movimento.

Jung descreve o recurso que utilizou para apreender essas imagens-instinto. Tomando como ponto de partida uma imagem de sonho ou fantasia, solicitava seu analisando a desenvolver livremente o tema trazido pela imagem. Isso poderia ser feito de maneiras diversas, pela dramatização, diálogo, escrita visualização, dança, pintura, desenho, modelagem. Por meio desse método, se conjugam imagem e ação. (SILVEIRA apud VICTORIO, 2008, p.57).

O indivíduo se instrumentaliza por meio dela e parte em sua jornada interior, em busca do *self*, seu centro de saúde, resgatando sua origem divina e criadora.

Nessa jornada surgem símbolos que atuam como intermediários da energia psíquica que, por sua vez, é a responsável pelo movimento de vida. Quando um símbolo é plasmado ele potencializa a energia e possibilita o confronto com o inconsciente e a tomada de consciência de seus conteúdos. Os símbolos expressam todo o conteúdo interno, sejam eles conflituosos ou apenas potencialidades adormecidas. Quando essas potencialidades encontram possibilidades criativas, podem proporcionar ao indivíduo novas formas de ser e de estar no mundo. Isso ocorre porque os símbolos, em razão de sua natureza vibratória criativa, necessitam de liberdade para serem expressos, entendidos, acolhidos ou transformados, e as artes se apresentam como condição terapêutica essenciais neste processo.

Arteterapia é o processo terapêutico que busca mobilizar conteúdos esquecidos do ser originário e trazê-los para o consciente, desbloqueando e fortalecendo processos criativos tendo a arte como seu instrumento fundamental. Ela resgata o sentido original da expressão e compreende as atividades criativas como elementos terapêuticos de grande poder transformador. Seu aporte teórico pode estar apoiado em diferentes modelos

como Gestalt, por exemplo, mas sua fundamentação mais abrangente é na psicologia junguiana. De acordo com Oliveira & Neres

A Arteterapia é um caminho através do qual cada indivíduo pode encontrar possibilidades de expressão para, através de técnicas e materiais artísticos, processar, elaborar e redimensionar suas dificuldades na vida (Oliveira & Neres, 2008b).

Através de seus estudos Jung concluiu que existe uma infinidade de símbolos os quais chamou de arquétipos, estes que por sua vez regem os processos de criação em um movimento constante de atualização e redefinição por parte do indivíduo que cria. É assim que a arteterapia funciona como um modelo de criação e transformação de conteúdos pessoais e culturais.

Na Antiguidade, para os gregos, artes como poesia, teatro, música, escultura eram tidas como curativas, verdadeiros remédios para a alma tanto do artista quanto do espectador. Mas a arteterapia instituída como uma das formas de terapia é recente surgindo após a Segunda Guerra Mundial nos Estados Unidos e na Europa.

No Brasil, o trabalho da médica psiquiatra Nise da Silveira no hospital psiquiátrico Pedro II em 1947 foi precursor. O mesmo consistia na inserção de terapias expressivas nas sessões de terapia ocupacional tais como a pintura, a modelagem e a xilogravura, experiência chamada por ela de “Emoção de Lidar”. Por meio de seu trabalho esta médica introduziu no Brasil a Psicologia Analítica de Jung, desconhecida até então.

## **1.2 Técnicas Expressivas em Arteterapia**

Durante anos as técnicas artísticas utilizadas em terapia foram sendo desenvolvidas e criteriosamente pesquisadas. Atualmente são conhecidas como terapias expressivas as maneiras criativas de auxiliar as diversas questões emocionais sejam elas resolução de conflitos, melhoria da

auto imagem, reestruturação emocional, minimização de traumas, superação de obstáculos, desenvolvimento de competências pessoais, treino de habilidades sociais, entre muitas outras situações.

Elas têm como finalidade propiciar um ambiente de liberdade expressiva, possibilitando ao indivíduo trabalhar suas questões com o auxílio de diversas técnicas artísticas como o teatro, a música, a literatura, as artes plásticas, a dança entre outras infinitas possibilidades criativas, buscando facilitar e aprofundar a intervenção psicológica, o que exige do terapeuta um estudo aprofundado, supervisionado e contínuo da técnica.

O conceito de liberdade expressiva refere-se na criação de um clima terapêutico de aceitação, de tolerância, de abertura às iniciativas e opções do indivíduo, sendo em clima prioritário a todas as metodologias expressivas.

No universo das terapias expressivas não é a obra artística que interessa, muito menos sua qualidade estética, mas a atividade criadora, a vivência, a expressão em si e as conseqüências emocionais desencadeadas por esta experiência.

A expressão tem valor apenas enquanto dura sua ação e apenas para quem se expressa. Tentar avaliar ou interpretar, é cair no erro pois, a arte orientada em terapia serve apenas como espelho do mundo interno.

Independente da técnica utilizada seja ela dançaterapia, musicoterapia, psicodrama, socioterapia ou qualquer outra, a expressão não é um espetáculo, mas apenas um modo individual de contato com o mundo inconsciente e de escape das tensões acumuladas e recalçadas. Segundo Oliveira & Neres

A arte terapia é então uma terapia que através da estimulação da expressão, do desenvolvimento da criatividade, resgata a auto-estima, amplia as percepções e incentivam mudanças de atitudes em pacientes de doenças crônicas, dependências químicas, traumas, complexos, entre outras dificuldades ou problemas que ele se encontre. Sua essência é a criação

estética e a elaboração artística em prol da saúde. Utiliza, para isso, as linguagens plástica, sonora, dramática, corporal e literária envolvendo as técnicas de desenho, pintura, modelagem, construções, sonorização, musicalização, dança, drama e poesia. (Oliveira & Neres, 2008a)

Por meio do desenho, da modelagem, do recorte, da pintura, da escultura, da construção, da encenação, da criação de personagens, da escrita poética, da tecelagem, da contação de histórias o indivíduo tem a possibilidade de expressar seu mundo interior por meio dos símbolos. Todas essas possibilidades expressivas, então, se apresentam como suportes de energia psíquica. Pode-se assim afirmar que as artes fazem a mediação entre o consciente e o inconsciente, de forma criativa e amorosa, promovendo saúde.

É muito importante a escolha adequada do suporte artístico em arteterapia, para que ele venha a cumprir o seu papel que é o de facilitar a emergência dos símbolos.

Numa sessão de arteterapia usa-se recursos outros que não exclusivamente o verbal. Por este motivo vale ressaltar que o processo arteterapêutico rompe com o domínio de uma sociedade eminentemente racional e permite que as pessoas se expressem por outras formas que não seriam possíveis pela linguagem tradicional. Por meio dessa forma de expressão, o indivíduo pode desconstruir conceitos arraigados e ineficientes e prosseguir na sua jornada de vida em busca de sua individuação.

Considerando que a arte é uma expressão, desprendida de condicionamentos e preconceitos, não é necessário que o indivíduo tenha habilidades distintas para se beneficiar desta forma de terapia, pois, em arteterapia, a arte é entendida como um processo expressivo não limitando o trabalho apenas a resultados estéticos e formais nem a padrões culturais ou morais. Ao indivíduo, cabe deixar fluir, por meio das artes, o ser originariamente criativo e divino que é. Desta forma o conhecimento técnico devesse vir em favor desse fluir e não como condição para a sua realização.



O conceito de complementaridade nos conduz a entender que não existem opostos e que os conceitos de feio e bonito não recebem destaque neste processo. Mesmo que se busque uma estética harmoniosa, no processo arteterapêutico tudo é acolhido e reverenciado.

No mundo interno coexistem presente, passado e futuro. O tempo psíquico, na verdade, não conhece nem começo, nem meio, nem fim. Ele é sempre presente e, então, as imagens criadas simbolicamente referem-se sempre ao momento presente, passível de transformações porque é contínuo e, por isso, precisam ser constantemente redefinidas. Afirma Jung que

A descoberta de que o inconsciente não é apenas um simples depósito do passado, mas que está também cheio de germes de idéias e de situações psíquicas futuras, levou-me a uma atitude nova e pessoal quanto à psicologia. Muita controvérsia tem surgido a esse respeito, mas o fato é que, além de memórias de um passado consciente longínquo, também pensamentos inteiramente novos e idéias criadoras podem surgir do inconsciente – idéias e pensamentos que nunca foram conscientes. (JUNG apud VICTORIO, 2008, p.63).

É desta forma criativa e reveladora que a arteterapia junguiana se apresenta como um processo terapêutico que propõe a harmonia entre o mundo interno e o mundo externo, resgatando a natureza divina do indivíduo.

São muitos os benefícios das terapias expressivas como a melhora na comunicação consigo mesmo e com o outro, o favorecimento na busca da harmonia e do equilíbrio da vida, aumento da espontaneidade e da criatividade positivamente orientadas, o descarregamento das emoções recalçadas, o propiciamento de catarse nas situações em que é penoso expressar por palavras.

Experimentar os benefícios das terapias expressivas, não se trata apenas de criar uma obra de arte, de tocar um instrumento ou movimentar o corpo, mas de vivenciar, em terapia, o potencial e a força criativa que levam as

peçoas ao auto-conhecimento, ao encontro do equilíbrio e da superação de suas dificuldades emocionais.

## **CAPÍTULO II**

### **A ARTE DA DANÇA**

“Dançar é sentir, sentir é sofrer, sofrer é amar... Tu amas, sofres e sentes. Dança!” Isadora Duncan

#### **2.1 Histórico da Dança**

De todas as artes a dança é a única que dispensa materiais e ferramentas, dependendo só do corpo. Por isso dizem-na a mais antiga, aquela que o ser humano carrega dentro de si desde os tempos imemoriais. Antes de polir a pedra, construir abrigo, produzir utensílios, instrumentos e armas, o homem batia os pés e as mãos ritmicamente para se aquecer e se comunicar. Assim, das cavernas à era do computador a dança fez e continua fazendo história.

Trata-se de uma história que abrange todas as grandes civilizações, do mediterrâneo ao pacífico. Dançava-se por alegria e luto, para homenagear deuses e chefes, para treinar guerreiros e educar cidadãos. Mitos e lendas contam a sua origem. Desde a cultura egípcia, asteca e bantu, passando pelos gregos até chegar aos romanos que a prestigiaram em templos e arenas, impondo-lhes limites para preservar a ordem pública.

Na Grécia Antiga e Clássica, as tragédias apresentavam à platéia a grandeza e a miséria do ser humano. As comédias ridicularizavam os aspectos negativos da vida cotidiana e política, não poupando deuses, heróis e políticos; essa liberdade de crítica aos costumes sociais só era possível devido ao estabelecimento da democracia na Grécia, garantindo a liberdade de expressão popular. A sátira representava uma crítica aos vários temas mitológicos, surpreendendo e escandalizando a platéia com gestos obscenos e representações do ato sexual. Passando pelo Império Romano, encontra-se o exercício dos espetáculos conhecidos como “Pão e Circo”, onde um representante do governo oferecia ao público pão e diversão, através da

dança, por exemplo, a fim de manter a população tranqüila e produtiva. Este exemplo caracteriza o uso da dança como forma de dominação exercida pelo governo e não um manifesto popular, como ocorre nas pantomimas. Estas representavam, além de outros temas, críticas políticas de forma astuta, driblando a censura mais facilmente do que a comédia falada. Os pantomimos levavam à cena as falcatruas e os mais sórdidos vícios dos homens públicos, sendo apoiados e aclamados pela platéia.

Com a ascensão do cristianismo na Idade Média, a dança passou a representar o medo que a Igreja pregava no homem. Ele era assustado com as insinuações a respeito do inferno e dos pecados. O corpo e a alma passaram a ser tratados de forma separada. Tudo isso foi levado para a dança. O cristianismo tolerou a dança sempre que a proibição revelou-se ineficaz. Mesmo temendo os castigos anunciados, os camponeses continuaram dançando nas suas festas que guardavam forte vestígio de paganismo. Quando a peste negra fazia milhares de vítimas, dançava-se para exorcizá-la ou simplesmente pela euforia de ainda estar vivo. Essa dança macabra espelhava o lado sinistro da Idade Média. Mas nessa mesma época, a dança também amenizava a rotina dos castelos feudais tanto para servos quanto para senhores. Brincadeira rústica ou forma aceitável de cortejar uma dama, ela contribuía para liberar a sensualidade reprimida pela religião.

Durante os séculos medievais, as danças originam-se de manifestações populares e posteriormente são levadas às classes dominantes, que as adaptam ao que seria um estilo mais refinado. Isso determina a necessidade de mestres para ensinar à corte a dançar.

Depois do Renascimento, as cortes se transformam, devendo oferecer uma imagem à altura da aristocracia endinheirada. Assim, a dança se faz presente para exercer um papel de exuberância de sua respectiva corte, contando com elementos cada vez mais suntuosos, simbolizando riqueza e poder. O absolutismo de Luís XIV, que passou a ser chamado de Rei-Sol devido ao papel que desempenhou num desses ballets, também estava presente nos ballets da corte, promovido a diversão-mor por Catarina de

Médicis. A ele se deve também a fundação da Académie Royale da qual se originaram a escola e a companhia da ópera de Paris. O profissionalismo nasceu assim apadrinhado pela monarquia absoluta. Suas regras de etiqueta contribuíram para a codificação e profissionalização da dança. A nobreza renascentista teve mestres de dança.

A Idade Moderna marcou a transição da dança de diversão aristocrática para uma forma mais teatral, diversificando-se e recebendo normas. Assim, a dança deixou de ser apenas uma forma de passatempo da corte e passou a ser tratada como um espetáculo, que requer técnica e preparo dos intérpretes.

Após a Segunda Guerra Mundial, países como a China e a Holanda, até então alheios ou quase ao *ballet*, por exemplo, formaram companhias profissionais que rapidamente adquiriram prestígio. O caso do Japão é digno de nota: preserva-se ali a dança tradicional dos antepassados, mas também há espaço cada vez mais amplo para as sapatilhas de ponta e para a audaciosa proposta do Sankai Juku.

Assim como na sociedade, ocorrem profundas modificações na Dança do século XVIII. As idéias de respeito à natureza e valorização da liberdade são englobadas ao universo da dança, preconizadas por Jean Georges Noverre, que acredita na dança como arte apenas se esta for expressiva. A vitória de suas idéias será marcada pela estréia de *La Fille Mal Gardée*, que obteve grande sucesso graças à astúcia de seu criador, Jean Dauberval, em retratar a burguesia ascendente. Às vésperas da Revolução Francesa, *La Fille* conseguiu retratar a classe que estava prestes a assumir o poder, e também representou com fidelidade a vida do camponês, incorporando os ideais de liberdade, igualdade e fraternidade que viriam a ser a base filosófica do início da Idade Contemporânea na França. O liberalismo revolucionário burguês deu origem aos ideais românticos, que marcaram um estilo de dança com a valorização dos sentimentos sobre a razão, da mulher sobre o homem, do irreal e etéreo sobre o terrestre.

A guerra franco-prussiana fechou as portas da Ópera de Paris e marcou a decadência do ballet francês. Assim, o pólo da Dança transfere-se para a Rússia Czarista. Nessa fase, o ballet será marcado pelas representações da aristocracia promovidas pelo francês Marius Petipa, através de reverências e libretos que retratavam a vida da corte e a submissão de servos e subordinados à classe dominante. Como exemplos, encontramos Raymonda, A Bela Adormecida e Lago dos Cisnes. Às vésperas da Revolução Socialista, as idéias russas sobre o sistema czarista não eram mais as mesmas do que as da época do auge de Petipa. Agora, tudo que lembrasse o antigo regime era abolido; não foi diferente com o ballet. Os ballets aristocráticos foram substituídos por ballets que enfatizavam a cultura nacional, como A Papoula Vermelha e Spartacus. A difusão das idéias modernistas pela Europa foi acompanhada pela dança. Esta passa a ter características menos acadêmicas, com movimentos mais livres, segundo afirmava Michael Fokine. Ao lado do empresário Sergei Diaghilev, criou diversas obras modernas, sendo sucedido por inúmeros coreógrafos e bailarinos brilhantes como Nijinsky, que souberam, como ele, seguir os ideais modernos de total rompimento, que escandalizaram as platéias européias. Conclui-se assim, que a dança sempre esteve ligada aos acontecimentos vividos pelo homem e que ela terá as características pertencentes ao momento em que se passa, não representando algo independente das transformações culturais e políticas ocorridas ao longo da história da humanidade.

O Brasil, que tem no carnaval, ou seja, numa exploração dançante, a sua festa máxima, aderiu ao ballet na década de 20, quando aqui se radicou Maria Oleneva, oriunda da companhia de Anna Pavlova. O profissionalismo desenvolveu-se a partir da escola que ela fundou no Theatro Municipal do Rio de Janeiro, originando a segunda mais antiga companhia da América Latina. Outra russa Nina Verchinina, trouxe os passos da dança moderna, conquistando legião de adeptos depois de um início espinhoso.

## **2.2 A Dança e seus benefícios para a vida**

Dançar é o ato de mover o corpo em cadência. As pessoas parecem sentir a necessidade natural de expressar seus sentimentos através do movimento rítmico. A dança é tanto uma arte com uma forma de diversão. Como arte ela pode contar história, determinar uma disposição de espírito ou expressar uma emoção. Geralmente esses movimentos com cadência são realizados ao ritmo de uma música. Porque dançar? Que impulso irresistível leva o homem a dançar? Por que ainda no estado natural mais primitivo, em lugar de economizar suas energias para encontrá-las mais intactas no momento da ação, necessárias a seu sustento ou sua defesa, desperdiçá-las em movimentos fisicamente esgotantes?

Para alguns indivíduos a dança constitui um meio de comunicação dos mais pessoais e eficientes. Seus movimentos, que progressivamente vão se ordenando em tempo e espaço, são válvula de liberação de uma tumultuosa vida interior que ainda escapa à análise. Uma pessoa dançando pode expressar vários sentimentos: desejos, alegrias, pesares, gratidão, respeito, poder, temor.

Dançar é a forma mais simples e saudável de exercitar o corpo e a mente. São vários os benefícios da dança na formação e manutenção da personalidade e do físico humano. Tais benefícios podem ser observados em diversos setores ou especialidades médicas como a ortopedia, a cardiologia e psiquiatria entre outros. Para citar alguns se pode notar o aumento da capacidade cardiorrespiratória, do metabolismo aeróbico (com melhor oxidação de gorduras) e maior demanda de nutrientes aos tecidos ativos; fortalecimento das estruturas esqueléticas, músculos e articulações; melhora da aptidão física com conseqüente melhora da força, da flexibilidade e da coordenação; melhora da postura.

Há também uma atuação benéfica sobre vários fatores de riscos coronarianos como stress emocional, obesidade, hipertensão arterial e sedentarismo; bem-estar físico, melhora da auto-estima, aumentando assim a auto confiança e a redução dos níveis de ansiedade e depressão.

Facilita o desenvolvimento da expressão corporal; aumenta a qualidade de comunicação e expressão em dupla, liberando tensões e realizando a superação da timidez. Uma conseqüente melhora da qualidade de vida.

A dança também proporciona educação e integração social, estimulando a sociabilização e o espírito de coletividade além de proporcionar maior prazer de vida que é uma busca constante do ser humano.

A expressão corporal propõe resgatar e desenvolver todas as possibilidades humanas inerentes ao movimento corporal, como estimular o processo de auto conhecimento, auto estima e expressão criativa. Para atingir tais objetivos são desenvolvidos um conjunto de praticas que facilitam a captação de energia vital e sua melhor circulação, liberação de tensões e o contato consigo e com o outro. Essas práticas, que atuam a nível físico, emocional e mental, possibilitam o prazer de perceber o corpo em movimento expressivo e pessoal. A música exerce função primordial, a medida que facilita a entrega aos exercícios, estimula o movimento, a distenção muscular e o relaxamento.

Não existe o sentido de fazer certo ou errado, de fazer “melhor que o outro”, portanto não há modelos ou competitividades. É uma expressão própria, não mecânica, de dentro para fora.

A capacidade que o individuo tem de expressar corporalmente através de movimentos livres, sem estereótipos, não se discute. Porem diante de um mundo de incertezas, no qual se vive, exigente nos processos de educação, essa espontaneidade vai se perdendo em detrimento de questões morais e sociais, preconceitos religiosos e sexuais e, por fim, recebendo punições que entram em cena reprimindo o movimento.

Existe uma musculatura da emoção e todas as pessoas precisam se conscientizar dela. Pode-se perguntar porque os animais na floresta não precisam de ginástica, mas se algum desses bichos ficar preso entre quatro paredes em algum tempo estará perdendo pêlos, gordo, flácido e doente. O



mesmo ocorre com o ser humano a partir do momento em que perde seus impulsos. Acaba por deixar seus sentimentos amortecidos e ignora o mundo que o cerca, caindo assim no automatismo.

A dança funcionaliza a linguagem do corpo em suas estruturas, componentes e desenvolvimentos, sua prática leva a manifestação da personalidade, a um conhecimento e uma consciência mais completa, para fora e para dentro de si mesmo e, enfim, a comunicação fluida, capaz de promover uma profunda transformação da atitude básica da personalidade .

# **CAPÍTULO III**

## **DANÇA E ARTETERAPIA: CONTRIBUIÇÕES**

“A necessidade de mover-se é parte da pessoa e quanto mais seja ajudada a expressar-se, mais benefícios obterá para o resto de suas atividades.” María Fux, 1983

### **3.1 A importância da Consciência Corporal**

A linguagem corporal é tão complexa quanto a linguagem verbal. Ambas sofrem repressões e limitações. Contudo, a fala por exigência do cotidiano e das dependências que temos como ser social continua sendo praticada e exercitada, tornando-se nosso meio de comunicação por excelência. A expressão do corpo pelo movimento termina esquecida ou anulada e é expressa apenas por pequenos gestos codificados.

Se o corpo é reprimido, o movimento não pode ser livre. Cria-se assim uma dicotomia entre essas duas formas de comunicação que devem caminhar juntas e em harmonia. O homem é um ser total e necessita de uma infância sadia para atingir esse objetivo.

Ao se observar o espaço escolar, percebe-se que o movimento corporal sempre funcionou como uma moeda de troca onde a imobilidade física funciona como repressão, punição e a liberdade de se movimentar como prêmio. Tais atitudes evidenciam que o movimento é sinônimo de prazer, que segundo a psicanálise é uma busca constante e inerente ao ser humano; e a imobilidade, sinônimo de desconforto.

A criança pensa fazendo. É necessário não reprimir a ação do seu corpo, privilegiando atividades mentais que são adequadas a estágios posteriores ao desenvolvimento. O pensamento abstrato na criança, cada vez mais precocemente estimulado, dificulta um crescimento integrado. É necessário que o conhecimento do mundo se dê por meio do contato direto com o corpo, os objetos, a natureza.

Tais evidências levam ao questionamento de que se é através do movimento que o indivíduo se manifesta, que indivíduos serão formados se forem impedidos de manifestar sua expressão.

A linguagem ou consciência corporal são solidárias entre si. Ambas devem ser entendidas em seus múltiplos significados e possibilidades: saber que é sentir-se como se é, preservar a própria plenitude corporal comunicar-se consigo mesmo e com o outro, aceitar corporalmente com uma atitude criativa e sensível. Tal atitude adquire seu valor semântico no contexto corpo, espaço, tempo e energia.

A vida, o mundo e o homem manifestam-se através do movimento e na hora de desenhar, esculpir, nadar... é imprescindível fazer o gesto que move a ferramenta para que a grafia se materialize sobre o suporte.

Vive-se um contexto histórico onde se busca fazer dos corpos, máquinas de competição, voltados para o lucro de uma sociedade pragmatista. É necessário fazer do corpo um elemento de resistência, que coloque os indivíduos frente às suas realidades, confrontando-os com problemas e situações.

Aquele que tem consciência de seus movimentos encontra-se em permanente renovação e se torna lúcida para perceber o que acontece consigo a nível corporal, mental e emocional.

No dia-a-dia é realizado uma infinidade de movimentos que acabam revelando a relação que os indivíduos mantêm com seu corpo e com tudo o mais que os cerca. No simples ato de andar é possível identificar características muito distintas de comportamento.

Da mesma maneira que o andar, os movimentos de sentar, deitar, levantar, também possibilitam observar o desempenho das articulações nas atitudes de postura mais comuns, ou ainda as dificuldades na passagem de um movimento para o outro. É muito importante executar e perceber esses movimentos, pois eles acontecem a todo o momento. É no cotidiano que essa

experiência de observação e questionamento deve ser vivenciada, permitindo que gestos comuns se convertam em atitudes mais ou menos conscientes.

Sem que haja consciência desses movimentos e da maneira como se costuma executá-los é muito difícil avançar em direção a movimentos mais elaborados, que já exigem certo conhecimento e domínio de si mesmo.

Portanto, antes de aprender uma técnica corporal específica é necessário que se faça um trabalho de conscientização corporal, sem o qual o aprendizado poderá ser deficiente, pois o corpo vai adquirindo uma forma, criando uma armadura e consolidando ainda mais as tensões musculares profundas.

O que não se pode esquecer é que as pernas com as quais se dança são as mesmas com as quais se anda, corre, cai, brinca desde criança. Nesse sentido, a experiência de uma vida pode ser traduzida, por exemplo, no simples gesto de erguer um braço ou uma perna.

O bailarino e coreógrafo Klaus Vianna, afirma sobre seu trabalho coreográfico:

A essência do trabalho corporal que proponho é a busca da sintonia e da harmonia com nosso próprio corpo, o que possibilita chegar à elaboração de uma dança singular, original, diferenciada e por isso mesmo rica em movimento e expressão. Para ser intérprete de minhas emoções tenho necessariamente que me despojar de uma imagem que me foi de alguma forma imposta para adotar a postura que corresponde à minha trajetória pessoal e à minha existência cotidiana. (VIANNA, 1990, p.113).

A todo instante os indivíduos são submetidos a uma série de condicionamentos sociais e culturais. De acordo com a lógica e a disciplina de um mundo orientado pra o trabalho, são levados a mais completa imobilidade e a desempenhar uma forma mecânica de gestos.

Um corpo livre de condicionamentos e dono de suas expressões em alguma medida se revela um incomodo à ordem social existente, uma vez que busca recuperar a percepção da totalidade dentro de uma sociedade fundada exatamente na fragmentação.

Quando se experimenta um certo equilíbrio postural, também a postura intelectual e emocional sofre significativas alterações. A consciência corporal, através do trabalho corporal, encerra uma dimensão terapêutica, na medida em que toma o corpo como referência direta da existência mais profunda do ser.

Assim como o bambu, o corpo humano tem a propriedade de se dobrar sem se quebrar, quando se respeita sua natureza e é colocado em prática suas potencialidades.

### **3.2 Descobrimo a Dançaterapia**

Dançaterapia é uma abordagem corporal, voltada ao conhecimento transpessoal do indivíduo, que estimula o movimento criativo e a espontaneidade do corpo, motivando a comunicação e a integração entre as pessoas, procurando oferecer-lhes confiança para transformar o “eu não posso” por uma nova atitude do corpo que diz: “Sim, eu Sou Capaz”.

Fundamentada na metodologia criada pela bailarina argentina María Fux e na transpessoalidade, a dançaterapia busca utilizar os recursos artísticos, educacionais e terapêuticos da dança para encontrar as pessoas e auxiliá-las a descobrir caminhos, superar os desafios e viver mais felizes.

A dançaterapia é dedicada ao desenvolvimento da qualidade de vida e espiritualidade das pessoas. Sua aplicabilidade está relacionada à alegria e ao bem estar. No caso especificamente do Brasil, sua metodologia está adaptada às necessidades do cotidiano dos brasileiros: seus valores, suas crenças, sua cultura, seu imaginário e seu corpo.

Através do trabalho criativo e a conexão com a natureza e o cosmos, a dançaterapia busca preservar a energia e o equilíbrio do ritmo interno do corpo, vindo beneficiar e integrar pessoas de todas as idades, portadoras ou não de necessidades especiais. Sua prática regular estimula as potencialidades que todos têm, mas que estão escondidas - despertando áreas adormecidas em todo o corpo e oferecendo infinitas possibilidades de criação, expressão, e emancipação do ser humano. Como recurso complementar, a dançaterapia visa desenvolver a consciência do corpo, suas possibilidades (habilidades e talentos) e compreender seus limites.

Cada encontro de dançaterapia é como cada momento da vida em que o novo sempre está presente num contínuo processo de transformação e desenvolvimento do movimento criativo. Onde emoções e sentimentos humanos, como medo, raiva, tristeza, culpas, angústias vão aos poucos sendo transformados em prazer, alegria, esperança, ternura, aceitação e compreensão, sempre estimulando mudanças positivas naqueles que a praticam.

Em dançaterapia trabalha-se o movimento para transformar a rigidez do corpo em elasticidade. Procura motivar a alegria e a vontade de viver, visando atender às necessidades das pessoas na busca por uma qualidade de vida melhor. Trabalha o prazer, a concentração, a paciência, o acolhimento, o respeito às diferenças e a ternura com profundidade, sendo a dançaterapia um caminho que leva ao autoconhecimento, à meditação e ao relaxamento. Utiliza a dança para sair do isolamento e para aceitar as diferenças, resgatando a diversidade e a autenticidade num mundo marcado por estereótipos e padronização de estilos, formas e gestos. Na contramão da massificação da cultura, o movimento desenvolvido na dançaterapia se renova constantemente, transformando a dança em exercício de humanização, espiritualidade e compreensão entre os indivíduos.

Na dançaterapia o silêncio é um caminho verdadeiro que possibilita a compreensão do ritmo interno do ser humano, fazendo-o perceber, sentir e se integrar ao ritmo da natureza (da marés, das chuvas, do pôr-do-sol, dos

ventos, das estações, dos planetas...), uma vez que permite a criação das mais variadas formas dentro de cada pessoa, onde o processo criativo não tem limites. As experiências em dançaterapia revelam que o ritmo não é audível e sim um caminho natural que existe e percorre o interior de cada indivíduo. É o que se pode conhecer como ritmo interno, marcado pelo pulsar do coração, pela respiração, circulação do sangue, do metabolismo. Mirian Loverro, dançaterapeuta diretora do Centro Brasileiro de dançaterapia, afirma que reconhecendo nosso próprio ritmo, aprendemos a usar as partes sãs do nosso corpo para despertar os movimentos.

Para María Fux, inspiradora da dançaterapia, a dança e o movimento sempre representaram um meio das pessoas aprenderem a se comunicar com o mundo. Quando uma pessoa toma consciência dos seus limites todo seu potencial criativo se amplia e o corpo se transforma num poderoso veículo de comunicação tão ou mais forte que sons ou palavras - um passo importante que auxilia na transformação do processo dos conflitos e das dificuldades humanas.

A base da dançaterapia vem da harmonia entre o eu, o espaço e suas formas, e o outro como manifestação da vida, da natureza e do universo. Para isso utiliza diversos elementos para estimular o movimento como sons e ritmos internos do corpo (respiração, ritmo do coração; pulsação,...); palavras; imagens; cores; luzes; elástico; balões coloridos; tecidos; música; silêncio entre outros. Um dos recursos motivadores em dançaterapia são as palavras-mães - palavras universais, nascidas do próprio corpo, que não se modificam ao longo do tempo e que mobilizam o trabalho como a ternura, limites, raízes, espaço, posso, não posso, pontos, linhas, energia, sombra, luz, amanhecer...

Impulsionando a criatividade através de motivação adequada, a dançaterapia permite que cada pessoa crie seus próprios movimentos com espontaneidade e liberdade, uma vez que oferece incentivo e confiança em quem a pratica já que sempre respeita o tempo, o ritmo e o limite de cada um para que seja possível dizer ao próprio corpo: sim, eu sou capaz.

Através da integração a dançaterapia busca o prazer de viver e por meio de um diálogo corpóreo abre possibilidades de novos caminhos que auxiliam as pessoas a conviver e a lidar melhor com diferentes situações como ansiedade, desequilíbrios, falta de autoestima, timidez, obesidade, estresse negativo, medos, depressão, isolamento, problemas de relacionamento, distintas deficiências como surdez, problemas motores, de visão, Síndrome de Down, paralisia cerebral entre outros. A conscientização e a autodescoberta desenvolvidas na dançaterapia fazem com que o indivíduo desperte para possibilidades ainda não percebidas, criando num novo olhar sobre si mesmo. Um olhar de criança frente ao novo, melhorando a qualidade de vida interna do ser humano e integrando-o na sociedade aonde vive. E onde a experiência e a contribuição de cada um revelam o respeito, a autoaceitação e a beleza natural do movimento.

Entre os benefícios físicos e psicológicos da dançaterapia pode ser citada a diminuição da tensão e rigidez muscular; a melhora na coordenação motora; a permissão da liberdade do movimento; a melhora da noção espacial; o estímulo a uma boa circulação sanguínea; o aumento da autoconsciência e da autonomia pessoal; a possibilidade de conectar-se com a memória corporal, desbloqueando sentimentos ou pensamentos oprimidos, proporcionando uma nova oportunidade criativa de ser; a promoção do auto-conhecimento físico e emocional; o estímulo à descoberta e redescoberta das potencialidades adormecidas; a facilitação da expressão de sentimentos muitas vezes difíceis de serem colocados verbalmente e o desenvolvimento das capacidades cognitivas, a motivação e a memória entre outros.

### **3.3 Breve Cronologia da Dançaterapia**

Década de 50-60 - María Fux, precursora da dança moderna na Argentina, desenvolve trabalhos artísticos e pedagógicos na Rússia, Polônia, Estados Unidos e América do Sul. Cria uma metodologia própria de dançaterapia.



Década de 60-70 - A mestra argentina desenvolve estudos de Dançaterapia na educação e expande seus trabalhos para Espanha, Portugal, Inglaterra e Israel.

Década de 80-90 - Começa a implantação de seu trabalho na Itália através de seminários de Formação em dançaterapia. Fux lança no Brasil as obras “Dança, Experiência de Vida”, “Dançaterapia” e “Formação em Dançaterapia”.

Década de 00-10 - Início da parceria exclusiva no Brasil entre a McGross (atual Centro Brasileiro de Dançaterapia) com o Centro Creativo de la Danzaterapia, dirigido por María Fux. Da parceria surge a criação e a implantação do pioneiro Programa Brasileiro de Formação em Dançaterapia e da certificação, em São Paulo, da turma pioneira de profissionais em Dançaterapia. María Fux lança no Brasil a obra “Después de la Caída... Danzaterapia!”.

### **3.4 A Contribuição da Dança na Arteterapia**

Pouco vivenciamos nossos corpos em movimento de uma forma consciente sobre os significados que cada gesto cotidiano pode carregar. Em linguagem psicanalítica diríamos um movimento carregado de valor, de sentido, algo que vem cheio de afetividade, que nos liga a um estado mais profundo que a consciência cotidiana poderia observar. A surpresa é que o corpo, mesmo em estado cotidiano não deixa nunca de estar carregado de sentido.

O movimento é a expressão particular de cada pessoa, revelando involuntariamente, suas mais íntimas características psíquicas.

Ele traz consigo, invariavelmente, aspectos conscientes e inconscientes, culturais, sociais, afetivos, simbólicos e assimila informações. O corpo, ao contrário do clichê, não só fala. O corpo também tem memória, escuta e elabora, pensa, simboliza, identifica sentidos, aquilo que de alguma

forma tem valor para o indivíduo.

Considerando a experiência sensível do movimento uma oportunidade para a elaboração interna e dessa elaboração desenvolver o conhecimento das próprias habilidades, de seu repertório expressivo e, simultaneamente, integrar processos psíquicos ainda não conscientes, pode-se destacar que o corpo compreende à sua maneira como integrar e expressar esses processos. Ele tem uma linguagem própria que foge de códigos pré-estabelecidos ou racionais.

É raro encontrar uma abordagem terapêutica que integre os aspectos simbólicos que o corpo vivencia aos aspectos expressivos e integrativos desses símbolos através do movimento corporal.

O princípio essencial da dança como técnica expressiva é a autonomia do indivíduo em investigar-se em movimento de tal forma que identifique a si mesmo, ou seja: descubra seu corpo e seus aspectos sensíveis e simbólicos.

No desenvolvimento do trabalho identificou-se que, articular o corpo, às emoções, às imagens simbólicas, ao mesmo tempo em que o movimento é buscado em sua forma mais crua, ele, o corpo, transborda elementos que se alimentam mutuamente: significados se desdobram em movimentos, movimentos resgatam significados.

Para Jung o processo criativo consiste numa ativação mais profunda do inconsciente e numa elaboração e formalização na obra acabada. À camada mais profunda do inconsciente, nesse contexto, Jung refere-se aos arquétipos, marcas do inconsciente coletivo partilhadas pela humanidade e que resgata no indivíduo um senso de unidade, de ter um lugar no mundo. É paradoxal, mas emocionante. Para ele, a arte seria então, uma forma de tornar mais acessível e consciente esse processo de percepção de elementos não facilmente verbalizáveis e não cognitivos; forma de conhecimento mais complexo e total por ser vivencial.

Os conteúdos simbólicos podem, pela vivência poética da dança, ser requisitados para um diálogo sincero de aproximação, de acolhimento e de transformação. O resultado é: equilíbrio emocional, equilíbrio corporal.

Pode-se identificar semelhanças entre os processos criativos e sensíveis e o conceito de processo de individuação que Jung propõe ao longo de sua obra. Uma vivência sensível permite acessar um universo mítico e arcaico no movimento que torna-se expressivo e integrativo em si mesmo. Dá sentido e integra no indivíduo aqueles aspectos sombrios escondidos às sete chaves, mas que, por ser vivencial, só a pessoa em processo descobre, não é necessário verbalizar, aqui, na maioria das vezes, as palavras são dispensáveis, mas a escuta faz parte do ambiente acolhedor que se pretende oferecer. Ainda segundo Jung, a meta dos seres humanos é a Individuação, um processo natural de amadurecimento. É o caminho da plenitude, do encontro do Si-mesmo ou *Self*. Quando Jung fala de individuação, refere-se ao caminho que é orientado pelos símbolos arquetípicos (incluindo imagens mitológicas) que emergem espontaneamente, de acordo com a natureza do indivíduo.

Todos tem suas identificações simbólicas com algum aspecto comum à humanidade, esses momentos de identificação não são mensuráveis. A arte possibilita esses momentos de encontro.

À medida que as pessoas se aperfeiçoam nesse ou aquele ritmo, sentem-se como integrantes do ambiente musical, e seus passos adquirem firmeza e movimentam-se com muita leveza e graça. A dança promove a liberação de agentes químicos no cérebro que favorecem o bem-estar, tirando as pessoas de estados tanto de agressividade, quanto de apatia e depressão.

A dança é um poderoso instrumento de socialização, tanto que ninguém consegue ficar indiferente às batidas de um samba, axé ou forró, à sensualidade de um tango, à suavidade de uma valsa vienense, ao balanço de um swing, ao romantismo de um bolero e de qualquer outra canção. Mesmo os toques musicais de músicas chinesas, russas, indianas, francesas, etc., todos trazem a contextualização de uma cultura, de um ambiente intrínseco rico de

mensagens lúdicas e de movimentos simbólicos extremamente expressivos e belos.

A Arteterapia, servindo-se da dança, ajuda os pacientes a conquistarem a auto-estima, autoconfiança, autoconhecimento, pela liberação constante de emoções guardadas à sete chaves, e que precisavam de estímulos poderosos para se tornarem conhecidos e serem trabalhados em busca do equilíbrio psíquico-motor.

Também não se pode esquecer que a dança movimenta todo o corpo, elevando paulatinamente o seu tônus energético físico e psíquico. Movimentos carregados de romantismo, de emoções e sentimentos compartilhados, tanto em ritmos lentos e suaves, quanto em ritmos mais agitados que provocam verdadeiros e alegres malabarismos em seus participantes, como o hip-hop.

Quanto mais aprimora seus passos, o indivíduo mais se integra à cadência musical, sente a música penetrar em si, da mesma forma que se sente como um agente atuante e ativo no seu desenrolar, ampliando cada vez mais sua capacidade de sentir-se e fazer-se sentido.

A dança possibilita uma ampla vitória sobre a exclusão porque aproxima, aconchega, une e reúne todos os extratos da sociedade, e pessoas com as mais variadas necessidades psicológicas e existenciais.

A arteterapia atuando nos processos criativos por meio da dança facilita a expressão, comunicação e materialização do mundo interno do indivíduo, ampliando a consciência de si mesmo e modelando o criar na vida, na arte, no corpo.

É importante salientar que o que se tem que expressar já está em cada um, de forma que trabalhar a criatividade não é uma questão de fazer surgir o material, mas, de desbloquear os obstáculos que impedem seu fluxo natural. E naturalmente, isso é mais fácil de falar do que de realizar.

Isso demanda tempo, intenção, quebra de preconceitos, disposição

para confrontar limites internos e externos, coragem para encarar os medos que aprisionam toda possibilidade de espontaneidade e criação, entre eles medo de errar, de fracassar, do ridículo, do novo, da crítica; incluindo também o medo do sucesso, da liberdade, da beleza, do afeto. Este trajeto não pode ser vivido na mente. Toda criação é corporal, no corpo está os limites e as possibilidades. A criatividade é uma experiência corporal. Idéias precisam ser traduzidas em ação para que se tornem criação.

Em arteterapia o interesse não está apenas no produto, mas na transformação de uma forma em outra. O movimento do processo criativo é o movimento do ir e vir das mãos, dos gestos.

Assim como na arte, o movimento de estabilidade e instabilidade é presente no fazer arteterapêutico e o resultado deste percurso de transformações é o surgimento de algo novo, seja na arte, na ciência, no cotidiano, uma nova realidade interna, na vida, no corpo.

Corpo é vida em movimento. Amar e desejar um corpo saudável são reconhecer que esse corpo precisa ser cuidado, exercitado, estimulado. Conhecer o próprio corpo, sentir e perceber suas necessidades, é entrar em contato com o que há de mais íntimo no interior, e a dança é uma aliada nesta tarefa. Sintomas de doença e de saúde são refletidos por todos os membros do corpo.

Através de sua linguagem o corpo fala, muitas vezes sobre fatos que não se quer ouvir; mostra sinais simbólicos que revelam pistas e impressões sobre os desejos e intenções. Cuidar do corpo envolve uma conversa interdisciplinar, uma vez que o ser humano é um ser bio-psico-socio-espiritual. Nessa conversa interdisciplinar a dança por meio da arteterapia exerce um importante papel terapêutico, uma vez que pelo ato criativo o ser humano comunica o que há no seu interior e a partir disso se re-cria.

## CONCLUSÃO

A dança sempre foi uma das artes mais presentes na história da humanidade. Ela é uma forma do homem se expressar a respeito do que ocorre ao seu redor, seja demonstrando sentimentos como medo, tristeza, alegria; seja representando uma crítica à realidade; ou, até mesmo, um rompimento para com esta.

Do samba a '*O Lago dos Cisnes*', o brasileiro é bom de dança. Esta integra sua história desde que a terra se chamava Pindorama. Portanto, não há povo sem dança, e neste início de milênio todas as suas formas são apreciadas: clássica, moderna, folclórica, de vanguarda e contemporânea.

Na arteterapia não é diferente. A dança ganha importância à medida que liberta o corpo das amarras que o prende às convenções cotidianas para que, por consequência, deixe fluir a criatividade. Dança é movimento que busca sincronia com um ritmo e harmonia, induzindo seus agentes ao equilíbrio interior e exterior.

Pouco se vivencia os corpos em movimento de uma forma consciente sobre os significados que cada gesto cotidiano pode carregar. A surpresa é que o corpo, mesmo em estado cotidiano não deixa nunca de estar carregado de sentido.

O movimento é a expressão particular de cada pessoa, revelando involuntariamente, suas mais íntimas características psíquicas.

Ele traz consigo, invariavelmente, aspectos conscientes e inconscientes, culturais, sociais, afetivos, simbólicos e assimila informações. O corpo, ao contrário do clichê, não só fala, ele também tem memória, escuta e elabora, pensa, simboliza, identifica sentidos, aquilo que de alguma forma tem valor para o indivíduo.

Considerando a experiência sensível do movimento uma oportunidade para a elaboração interna e dessa elaboração desenvolver o

conhecimento das próprias habilidades, de seu repertório expressivo e, simultaneamente, integrar processos psíquicos ainda não conscientes, pode-se destacar que o corpo compreende à sua maneira como integrar e expressar esses processos. Ele tem uma linguagem própria que foge de códigos pré-estabelecidos ou racionais.

É raro encontrar uma abordagem terapêutica que integre os aspectos simbólicos que o corpo vivencia aos aspectos expressivos e integrativos desses símbolos através do movimento corporal.

Ainda rara como terapia no Brasil, a dança está apresentando resultados surpreendentes na área de saúde mental, sua expansão está tardia, já que desde os primórdios da humanidade é através do movimento (corpo expressivo) que o ser humano percebe, identifica, explora e relaciona-se com o mundo, com o cosmos, com o outro e consigo mesmo.

A Arteterapia, servindo-se da dança, ajuda os pacientes a conquistarem a auto-estima, autoconfiança, autoconhecimento, pela liberação constante de emoções guardadas à sete chaves, e que precisavam de estímulos poderosos para se tornarem conhecidos e serem trabalhados em busca do equilíbrio psíquico-motor.

Se a vida é um eterno movimento, para a Arteterapia a dança é entrar nesse ritmo vivificante.

## BIBLIOGRAFIA

BARBOSA, Luciano Felippi. **A Dança em Terapia e a história dos ritmos.** Disponível em [www.conexaodanca.art.br/imagens/artigos/textos](http://www.conexaodanca.art.br/imagens/artigos/textos). Acesso em 30/01/2012 às 22:00 h.

BRIKMAN, Lola. **A linguagem do movimento corporal.** São Paulo: Summus Editorial, 1989.

FERRAZ, Marcelli. **Terapias Expressivas – os fins terapêuticos das expressões artísticas.** Disponível em [www.psicologia.pt/artigos](http://www.psicologia.pt/artigos). Acesso em 27/01/2012 às 17:20 h.

MARCELLINO, Vera Cristina. **A dança e a psicologia junguiana.** Disponível em [www.symbolon.com.br](http://www.symbolon.com.br). Acesso em 27/01/2012 às 17:30 h.

NASCIMENTO, Clemir Barbosa do. **Eros Volusia: a excêntrica criadora do nacional na dança (1927-1945).** 2008. 122f. (Monografia apresentada ao departamento de História para obtenção do grau de bacharel). Universidade Gama Filho. Rio de Janeiro. 2008.

NERING, Edeltraud Fleischmann. **O corpo: suas manifestações e expressões.** Revista Científica de Arteterapia Cores da Vida. Ano 5. Vol. 8. Núm. 08. Julho-Dezembro, 2007.

OLIVEIRA, I.P.; NERES, C.B.S. Terapia ocupacional, aceitação do trabalho. São Luís de Montes Belos:FMB. Artigos e opiniões. 2008a. p.i.

OLIVEIRA, I.P.; NERES, C.B.S. Terapia ocupacional, um conhecimento necessário. São Luís de Montes Belos:FMB. Artigos e opiniões. 2008b. p.i.

PHILIPPINI, Angela. **Linguagens e Materiais Expressivos em Arteterapia: Uso, Indicações e Propriedades.** Rio de Janeiro: WAK, 2009.

PORTINARI, Maribel. **História da Dança.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.

ROCHA, Dina Lucia Chaves. **Brincando com a criatividade.** Rio de Janeiro: WAK, 2009.

URRUTIGARAY, Maria Cristina. **Arteterapia: Transformação pessoal pelas imagens.** Rio de Janeiro: WAK, 2003.

VICENZIA, Ida. **Dança no Brasil.** Rio de Janeiro: Funarte; São Paulo: Atração Produções Ilimitadas, 1997. 283 p. il. (Série História visual, 3) Bibliografia: p. 283.



VICTORIO, Márcia. **Impressões Sonoras: música em Arteterapia.** Rio de Janeiro: WAK, 2008.

# ÍNDICE

FOLHA DE ROSTO	02
AGRADECIMENTO	03
DEDICATÓRIA	04
RESUMO	06
ABSTRACT	07
METODOLOGIA	08
SUMÁRIO	09
INTRODUÇÃO	10
CAPÍTULO I - ARTETERAPIA	12
1.1 – O que é Arteterapia	
1.2 – Terapias Expressivas em Arteterapia	
CAPÍTULO II - A ARTE DA DANÇA	19
2.1 – Histórico da Dança	
2.2 – A Dança e seus Benefícios para a Vida	
CAPÍTULO III - DANÇA E ARTETERAPIA: CONTRIBUIÇÕES	26
3.1 – A Importância da Consciência Corporal	
3.2 – Descobrimos a Dançaterapia	
3.3 – Breve Cronologia da Dançaterapia	
3.4 – A Contribuição da Dança na Arteterapia	
CONCLUSÃO	38
BIBLIOGRAFIA	40
ÍNDICE	42
FOLHA DE AVALIAÇÃO	43