

UNIVERSIDADE CANDIDO MENDES
PÓS-GRADUAÇÃO “LATO SENSU”
PROJETO A VEZ DO MESTRE

A DANÇATERAPIA E A FORMAÇÃO DA CONSCIÊNCIA
CORPORAL

Por: Salette Almeida

Orientador:

Prof. Ms. Nilson Guedes de Freitas

Rio de Janeiro

2004

UNIVERSIDADE CANDIDO MENDES
PÓS-GRADUAÇÃO “LATO SENSU”
PROJETO A VEZ DO MESTRE

A DANÇATERAPIA E A FORMAÇÃO DA CONSCIÊNCIA
CORPORAL

Apresentação de monografia à Universidade Candido Mendes como condição prévia para a conclusão do Curso de Pós-graduação “Lato Sensu” em Psicomotricidade.

Por.: Salette Almeida

AGRADECIMENTOS

À mestra Maria Fux, colegas de classe, professores, ex-alunos e em especial minha amiga Leila Navarro e ao orientador Ms. Nilson Guedes de Freitas.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho à minha mãe, aos meus filhos João e Pedro e ao meu pai João Fernandes de Almeida (in memoriam)

RESUMO

Esta monografia tem como objetivo geral conscientizar as pessoas sobre as vantagens da Dançaterapia, esclarecer seus fundamentos e técnicas pelo Método Internacional de Maria Fux e relacionar a prática da mesma à formação da consciência corporal. A Dançaterapia é uma forma de terapia do corpo através da dança na qual aquele que participa passa a ter comunhão com a música e o silêncio, através de vários ritmos, exercícios de expressão corporal e vivências onde o aluno pode experimentar as sensações de bem-estar que as atividades proporcionam. Esta terapia tornou-se uma ótima alternativa para quem procura uma atividade que proporcione ao mesmo tempo: movimentos corporais, relaxamento mental, concentração, interação social dentre outros fatores. Utilizam-se técnicas da dança com o objetivo de soltar o corpo e liberar as emoções e as tensões em geral. A ênfase se dá na exteriorização dos movimentos e serve para encontrar harmonia e equilíbrio entre corpo, mente e emoções. O reconhecimento do corpo por meio da expressão livre da dança promove a consciência corporal, trabalhando o auto-conhecimento, o organismo e o corpo como um todo, que se expressa em busca de harmonia. O método de Maria Fux (a criadora da Dançaterapia) promove a inclusão e a socialização das pessoas através da sucessão dos movimentos, procurando dar-lhes confiança para criar e abandonar o “eu não posso” por uma nova atitude do corpo que diz: “sim, eu sou capaz”, formando a consciência corporal. A pesquisa bibliográfica baseou-se nas teorias e descobertas de Maria Fux.

Palavras-chave: Dançaterapia, experiência de vida, consciência corporal.

SUMÁRIO

Introdução	07
1. O QUE É DANÇATERAPIA?	10
2. A DANÇATERAPIA E SEUS ESTÍMULOS CRIATIVOS.	16
3. A FORMAÇÃO DA CONSCIÊNCIA CORPORAL NA DANÇATERAPIA	31
4. A DANÇATERAPIA PARA ADULTOS	38
Conclusão	45
Bibliografia	48
Anexos	49
Índice	50
Folha de Avaliação	53

INTRODUÇÃO

A dança não é apenas uma arte, mas um modo de viver.

Dançar é vivenciar e exprimir, com o máximo de intensidade, a relação do homem com a natureza, com a sociedade e com o futuro. É antes de tudo, participar do movimento cósmico e do domínio sobre ele. Como terapia, de um modo geral, a prática da Dançaterapia permite desenvolver e enriquecer as qualidades físicas, mentais e emocionais do homem. A beleza do corpo interior, a visão, a precisão, a coordenação, a aceitação da naturalidade, a flexibilidade, a tenacidade, a imaginação, a criação e expressão, o equilíbrio mental e espiritual são a essência do trabalho de Dançaterapia.

Com a Dançaterapia o aluno pode experimentar as sensações de bem-estar que a atividade proporciona.

Para os adultos, o impulso de dançar diminui de maneira proporcional ao aumento da idade. Sensivelmente sobrecarregados por suas obrigações cotidianas e os esforços isolados que suas atitudes exigem, a coordenação de um número maior de articulações se torna tão impossível para o adulto como o uso de uma só articulação para uma criança muito pequena. É possível afirmar que a dança alivia a sensação de mal-estar provocada pela repressão dos movimentos do corpo que ocorre quando se põem em ação articulações isoladas. A Dançaterapia oferece um escape, que consiste numa série repetida de esforços simultâneos que estão delicadamente equilibrados entre si, e que trazem prazer estético, mental e emocional.

"Que aconteceria se, em vez de apenas construirmos nossa vida, tivéssemos, a loucura ou a sabedoria de dançá-la?"

(GARAUDY, 1980, p.13)

Este trabalho pretende conscientizar as pessoas sobre as vantagens da Dançaterapia, esclarecer seus fundamentos e técnicas e relacionar a prática da mesma à formação da consciência corporal. Para tal, foi elaborado através de pesquisa bibliográfica e dividido em quatro capítulos.

O primeiro capítulo, "O que é Dançaterapia", descreve a trajetória de sua criadora, Maria Fux, bailarina e coreógrafa argentina e expõe os fundamentos e técnicas de seu método assim como o público a quem se destina.

A seguir, o segundo capítulo, "A Dançaterapia e seus Estímulos Criativos", relata como a mestra desenvolveu tais estímulos ditos audíveis e não audíveis.

O terceiro capítulo, "A Formação da Consciência Corporal na Dançaterapia", facilita a compreensão dessa consciência através de exercícios de reconhecimento de si e do outro utilizando diferentes ritmos despertando no ser humano sua potencialidade, atenção, reflexos, habilidades, restabelecendo sua capacidade expressiva, experimentando o equilíbrio entre corpo e mente.

O quarto, e último capítulo, "A Dançaterapia para Adultos", estimula a prática da mesma por pessoas maduras, promovendo a aceitação das discapacidades e a melhoria da auto estima.

Assim, a consciência corporal vai sendo assimilada. As pessoas, sejam elas portadoras de necessidades especiais ou não, ditas deficientes ou não, adultos, crianças ou idosos são estimulados do mesmo modo na Dançaterapia. O conceito de motricidade precisa ser incluído na ação educativa,

transformando-se na vertente pedagógica que é a Educação Motora. O conceito de esquema corporal está atrelado ao processo das sensações. O aparelho sensorio está associado à construção do esquema corporal. Imagem é a figuração mental do nosso corpo, isto é, a figura formada em nossa mente, diferente de esquema corporal que é a experiência imediatamente percebida de uma parte do corpo.

1. O QUE É DANÇATERAPIA?

Dançaterapia é um método internacional de Maria Fux que promove a inclusão e socialização das pessoas através da sucessão de movimentos, procurando dar-lhes confiança para criar e abandonar os medos e as incapacidades.

1.1 Mestra Maria Fux - A Criadora da Dançaterapia

A Dançaterapia é um trabalho criado pela bailarina e coreógrafa Argentina Maria Fux que, através de suas experiências, tanto pessoais como profissionais, descobriu possibilidades de crescimento e transformação pessoal através do movimento e de estímulos como: música e silêncio, cores e objetos, instrumentos e corpo. O indivíduo vai se integrando com ele próprio e com o meio em que vive, reconhecendo seu próprio corpo e seus limites, extraindo seus medos e desenvolvendo sua criatividade, como também a sua sensibilidade.

1.1.1 Como Tudo Começou - O encontro de Maria com a Dança

Maria Fux iniciou seus estudos de dança acadêmica (Ballet Clássico) ainda criança em Buenos Aires na Argentina. Sabe-se que para ensinar a uma criança a dança em sua forma clássica, parte-se da idéia de que o auge do movimento é o equilíbrio nas pontas dos pés, logo torna-se uma limitação, pois

se recorre à vaidade e aos elementos externos à dança, configurando uma técnica de desenvolvimento contrária à sua evolução natural.

Aos quinze anos Maria Fux sofreu a influência de um livro que chegou às suas mãos, "A vida de Isadora Duncan". Este fato foi decisivo para ela, pois desde cedo Maria "improvisava" movimentos livres da dança e sentiu palpitar dentro dela que além da dança clássica, que estudava, existiam outros caminhos desconhecidos que se foram povoando de Isadora. Tratava-se da liberdade de expressão dançante. Maria buscou meios que estivessem dentro do seu corpo, sem centrar suas preocupações naquelas piruetas (giros) ou no equilíbrio na ponta do pé, que estava aprendendo.

Foi assim que Maria aprendeu a encontra-se com novas músicas que não eram clássicas. Intuitivamente ela chegou ao impressionismo e à natureza de Ravel, Debussy, Stravinsky e Erik Satie, os quais conseguiam fazê-la sentir seu corpo em um mundo de imagens novas.

Sem mestres, Maria foi seguindo essa força misteriosa e pujante que brotava sobre sua pele e que também era o caminho de muitos jovens que buscavam uma verdade nova da dança.

Fux mergulhou no mundo do silêncio posto que pela primeira vez surgiu para ela como formas sem som. Essas formas davam a impressão por que não se apoiavam na música. Essas danças no silêncio foram pontes de

comunicação que lhe ajudaram, anos mais tarde, a encontrar-se através do espaço com o deficiente auditivo.

A conexão com o mundo cultural que lhe rodeava teve grande influência nesse período de sua adolescência. O movimento da jovem pintura Argentina, os componentes do grupo Órion, pintores, escultores, poetas, influíram em seus trabalhos. Sua companhia e seu labor através do simbolismo, do cubismo e do onírico começaram a povoar-lhe de imagens novas e lhe deram as possibilidades. Ela dançava em qualquer lugar, em qualquer ambiente. Isto lhe proporcionou encontros com um público desconhecido, fora do seu círculo de amigos e aí ela se viu obrigada a trabalhar de uma forma consciente, sistematizando o que até esse momento tinha sido improvisação.

O encontro com a técnica contemporânea se produziu realmente quando foi bolsista em Nova York na Escola de Dança de Martha Graham, sua grande mestra. Maria era terrivelmente pobre. A passagem foi-lhe dada pela Fundação Williams, em 1952 e sua estadia durante um ano, longe de seu filho de sete anos, na época, foi algo que ela mesma não sabia explicar como superou.

la se aproximando a data de sua partida; já havia passado um ano. Um dia, ao sair de uma aula, finalmente a gigantesca e inalcançável Martha Graham ficou a sós com Maria. Maria com seu inglês restrito suplicou à Martha que olhasse a sua dança. E assim o fez. Sem se fixar no tempo, Martha foi pedindo mais e mais e, Maria, ao longo de uma hora dançou finalmente para sua grande mestra. Ao final de sua performance Maria se sentou no chão frente a ela e então a grande mestra disse-lhe pausadamente:

És uma artista, não busques mestres fora de ti. Não tenhas medo de fazer danças teatrais, és atriz. Continua para dentro de ti o mais que puderes. Volta à Argentina e não esperes nada de professores. Teu mestre é a Vida (FUX, 1983, p.27).

1.2 O Desenvolvimento do Método de Dançaterapia

Ao voltar dos EUA Maria Fux começou a luta pela vida diária, a educação de seu filho e a necessidade de cumprir aquilo que Martha Graham lhe havia dito sobre a sua busca de uma linguagem própria. Mas, ao mesmo tempo, devia ganhar a vida.

Alugou um estúdio e começou a dar aulas para seus poucos alunos, no princípio.

Promovia recitais não somente em Buenos Aires mas também no interior; não se importava em que condição estava o lugar, só lhe interessava que o povo tivesse interesse em ver suas danças. Havia lugares em que jamais havia chegado uma dançarina. Assim através de recitais e excursões, Maria foi compreendendo o que essa técnica lhe importava tanto na busca do ensinamento.

No desejo de melhorar seu instrumento notou que dentro de cada coreografia nova que lhe trazia dificuldades, poderia ampliar a capacidade de reconhecer seus limites, desenvolvê-los e entregá-los através da educação. A partir dessas experiências, Maria foi desenvolvendo seu próprio método, que se tornou internacional, mais tarde, promovendo a inclusão e a socialização das pessoas.

1.2.1 O Método Maria Fux de Dançaterapia

O método internacional de Maria Fux promove a inclusão e a sociabilização das pessoas através da sucessão de movimentos, procurando dar-lhes confiança para criar e abandonar o "eu não posso" por uma nova atitude do corpo que diz: "sim, eu sou capaz". Este é o fundamento principal deste método de terapia, tão eficaz e benéfico, onde a experiência do corpo é descobrir o ritmo interno do ser, através

do qual se pode mobilizar a via de comunicação que há em seu interior. Para isso, o corpo deve ser motivado e, sobretudo, ter um sentido: por que o ser humano se move e para quê?

Maria Fux nunca fala sobre "cura" e sim de "mudar". Qualquer que seja o tipo ou gravidade do problema, sempre haverá algo que se pode modificar, ainda que seja preciso esclarecer que o movimento por si só não faz a mudança na pessoa, assim como nem todas as pessoas estão necessariamente predispostas a uma mudança (em seu corpo, no seu espírito, em sua vida). É um método de trabalho criado pela própria experiência artística de Maria Fux. Através do movimento se generalizam mudanças que não são só físicas, mas, que envolvem ativamente o corpo interno, muitas vezes separado, ignorado, com medos ou problemas tanto sensoriais quanto psíquicos. O dançaterapeuta estimula áreas adormecidas, que não se limitam unicamente através de forma audíveis, portanto o corpo todo é o protagonista.

Quando as pessoas dançam, expressam não só a beleza como também os medos, a raiva, a angústia, a dor. Cada um desses estados são personagens que vivem no sub-consciente e que insistem em sair com a mesma intensidade com que sofrem

resistência, e muitas vezes deixam de aflorar. Pela dança, mais que pela palavra, conseguem encontrar a saída.

O método de dançaterapia promove o reconhecimento do próprio corpo, na alegria da aceitação e na possibilidade de expressão.

Quando um estímulo consegue retirar do aluno a sua imagem externa e encontrar uma motivação que o ajude a crescer, então esta mudança faz com que seja envolvido por um sentimento de auto-aceitação.

1.2.2 O Corpo Expressivo

Sabe-se e aceita-se que o corpo perfeito não existe, logo vincula-se ao corpo expressivo, generoso, que muda com o tempo e com as emoções buscadas e sentidas. Isso é trabalhado aceitando as mudanças do corpo físico, incorporando os limites, porque a medida que o tempo passa, o corpo ganha e perde, reconhecendo e aceitando seus medos sempre pensando que o apoio está num processo de encontro com o "eu interior", onde o movimento executado produz trocas e alegrias permanentes. Dentre os efeitos imediatos que são oferecidos, em geral ocorre um bem estar duradouro. Todas as disciplinas corporais ou ginásticas, que se valorizam pelos

resultados físicos medidos e instantâneos não vão além do momento, não se aprofundam na transformação e aceitação real e seu efeito, freqüentemente relacionado com a moda ou aparência física externa, desaparece de imediato, não podendo se sustentar ao longo da vida. Não há a valorização da pessoa na sua totalidade nem em sua unidade (ser único), senão num molde que funciona como modelo a seguir, por imposição externa, anabolizantes ou hábitos que conduzem à anorexia.

O verdadeiro bem estar é uma vitória que se conserva ao longo da vida e, em geral, contagia o corpo, o ânimo e também os outros seres, conseguindo assim tais mudanças.

As aulas de dançaterapia têm relação direta com todas as possibilidades. É como um grande fator comum, incluindo tudo aquilo que os alunos podem fazer, quaisquer que sejam suas condições físicas ou psíquicas. O aluno chega a se conectar com seu corpo vivo sem imposição, sentindo que, lentamente, seu corpo abandona a rigidez e pode se alongar ou flexionar e isto o ajuda a reconhecer a si próprio, sentindo mais segurança de si mesmo, se entregando de uma forma mais relaxada e com uma sensação estável de : "sim, eu posso".

Há alguns casos em que o estímulo (mais que o movimento em si) e a sensibilidade conectam diretamente a possibilidade de mudança interna e externa do ser. Nas classes nunca é demonstrado o que se sabe (o dançaterapeuta não deixa transparecer o seu saber) e o que é obtido é sempre uma resposta que é um fato criativo.

Na dançaterapia o "são" ou o "enfermo" não existem. Muitas vezes são recebidas respostas que excedem as expectativas segundo as possibilidades das pessoas com grandes dificuldades, enquanto que, com outros alunos bem dotados, necessitam-se de tempo maior para sensibilizá-los e introduzi-los nas mais profundas áreas do corpo, cada um a seu tempo.

A mestra Maria Fux costuma dizer em seus cursos que não ensina e sim que ela é a "ponte de comunicação de experiência motora". Vive numa busca permanente de coisas que ressoam no seu corpo porque tudo passa primeiro pelo próprio corpo, sempre .

2. A DANÇATERAPIA E SEUS ESTÍMULOS CRIATIVOS

A criadora do método de Dançaterapia, através de sua própria imaginação, desenvolveu estímulos criativos, a princípio com crianças, estímulos estes que foram descobertos como formas de expressão da grande Mestre, que foi utilizando um mínimo de palavras para dizer o que seu corpo sentia.

2.1 Estímulos Criativos para a Comunicação no Desenvolvimento das Aulas

Um dos problemas que surgiram no decorrer das aulas de Dançaterapia era a presença de diferentes tensões físicas e psíquicas trazidas da vida diária e que unidas ao encontro de movimentos desconhecidos iam contraindo os corpos até esquecerem a respiração. Quando a classe começava a sentir que cada movimento realizado estava unido, de forma perfeita e harmônica com a respiração, ela ia canalizando e adequando cada movimento, e isso produzia, de maneira gradual, equilíbrio e ritmo interno.

Somente partindo da integração que cada ser humano tem e escutando constantemente seu ritmo e movimento chega-se ao momento da improvisação, que se realiza sem tensões, produzindo essa harmonia e esse equilíbrio que vêm de dentro da alma. O mundo emocional de cada grupo permite que o esforço muscular se torne expressivo e se caracterize em

plenitude com o movimento. "Quanto mais unidos estivermos ao que internamente somos, mais possibilidades teremos de nos comunicar e ser felizes" (FUX, 1983, p.77).

2.1.1 O Estímulo através da Palavra

Encontrar a chave de movimentos eram perguntas e respostas que se formaram dentro da mente de Maria Fux, daí se desenvolviam palavras que implicavam em "contração" e "alongamento". Como estas palavras não significavam nada para as crianças, surgiram as palavras-chave: "dentro de mim" e "fora de mim", que constituíram a resposta.

Fux foi descobrindo as "palavras-mãe" que nada mais eram do que palavras que tivessem o máximo de expressão e que não mudassem de significado durante o desenvolvimento das crianças até a adolescência. A mestra deveria incorporar lentamente um mundo de palavras que a ajudassem a se aproximar de seus alunos através de uma verdade sem transformação, mas como movimento.

O movimento sugeria a palavra e de imediato a palavra ia se enriquecendo com novos movimentos. Dessa forma foram descobertas palavras que provocavam tensões, extensões e

contrações. Foram utilizadas palavras como "ar", "globo", "pássaro", "nuvem". A palavra "espaço" podia ser transferível a qualquer pessoa como algo vivo, fazendo-a crescer, viver dando existência ao espaço como algo muito simples e que todos possuem. Essa forma de estímulo faria com que a pessoa se descobrisse nesse espaço. Ela poderia desenhar, não com o lápis e um papel, mas com o seu próprio corpo, tratando de inventar e utilizar a música que se impregna então de possibilidades criativas: o espaço se movia com as pessoas e começava a interagir com elas.

A dançaterapia facilita a compreensão corporal através dos estímulos dados pelas palavras, pelos sons, pela música e até pelo silêncio. Tudo pode ser dançado e compreendido sem limites de idade, pois o corpo, por uma razão ancestral, sempre teve necessidade de comunicar-se através do movimento.

A palavra tem que ter força e comunicação direta com o corpo. Na Dançaterapia tais palavras são utilizadas para mobilizar pessoas, sejam elas crianças, adolescentes ou adultos.

Palavras-mãe são palavras que não mudam através da vida, logo, um dos principais estímulos na Dançaterapia são essas palavras que se transformam em movimento pois as mesmas produzem ritmos diferentes, ritmos próprios e justamente com a música formam os estímulos criativos audíveis.

2.1.2 A Música e a Experiência da Mobilização Pessoal

Dança e música estão intimamente ligadas. Esta convivência se amplia e se enriquece quando se estende ao corpo. Sendo a música um estímulo audível, torna-se muito importante para a sensibilização do corpo nas aulas de Dançaterapia.

A música não será apenas ouvida, mas penetrará na totalidade do homem. Ela estruturará de forma global suas funções motoras induzindo o movimento. Assim, o movimento refletirá a complexidade musical e para alcançá-lo em toda a sua extensão, o dançaterapeuta deverá desenvolver suas aulas de seguinte forma:

1º) A aula dever oferecer a possibilidade de realizar uma experiência total da sensação musical (a música em primeiro plano).

2º) Seus elementos: ritmo, melodia, frases, são as características pessoais de cada partitura.

3º) Buscar sempre um enfoque global da música de uma forma integrada.

4º) Realizar esses encontros com a música mediante contrastes: passando a idéia geral à particular e da particular à mais particular, para voltar ao geral finalmente.

Através desse conhecimento da diferenciação progressiva de elementos contratantes, determina-se a união da música com o movimento.

Deve-se observar, numa primeira etapa de Dançaterapia, o trabalho corporal baseado em elementos de música. Este nunca poderia ser ministrado isoladamente, ou seja, se há um grupo de alunos e o dançaterapeuta mostra-lhes unicamente ritmos ou melodias sem executar a forma global da música, a aula perderia o sentido inteiro, perderia seu conteúdo programático. A música não pode dividir-se: tem de ser vivida na totalidade pelo corpo, em todas as etapas, desde a infância até a idade adulta e não é preciso ser bailarino para poder adquirir uma experiência corporal da música.

Dessa forma, criar, transformar e transforma-se, alcança-se o sentido da Dançaterapia.

2.1.3 O Silêncio pode ser Dançado

O silêncio é como uma porta que pode ser aberta e fechada quando necessário. Quando se está em silêncio descobre-se a cada dia mais de si e o que se pode fazer. Trata-se de uma sensação agradável de bem estar. O silêncio podia ser dançado. Maria tinha muitos alunos deficientes e com os auditivos ela sentiu que estes poderiam dançar criativamente no silêncio, sair do isolamento com o estímulo de seus próprios ritmos internos, imagens, sensações e idéias, além de estímulos visuais, corporais e projeções. O silêncio dos

deficientes auditivos sim é um silêncio real, verdadeiro, que permite se conectar com uma escuta diferente da sua própria respiração, do ritmo de seu sangue e de micro cosmos sonoros que representam seu próprio corpo com seus movimentos.

Através desse trabalho com os deficientes, baseado na integração com os alunos ouvintes, Maria Fux acabou desenvolvendo mais estímulos criativos como: a cor, a linha, os pontos, dentre outros, de modo que, não utilizava material desenhado especialmente para eles, pois todos compartilhavam uma experiência enriquecedora e prazerosa que se fundava através das formas sensíveis que todos possuem em seu interior riquíssimo. Logo, o espaço que rodeia a todos é um elemento vivo e pode converter-se em algo sensível se for utilizado o corpo como um instrumento. As músicas mais primitivas ou as contemporâneas podem ser reconhecidas nele, e seu conhecimento adquirido por diferenciação progressiva de elementos contrastantes levando à união da música com o movimento, enriquecendo o mundo interior das pessoas. Mas existe também o mundo do silêncio e o silêncio pode ser dançado. Esse reconhecimento faz com que lentamente o silêncio possa ser expresso como um estímulo não-audível.

2.1.4 A cor, a Linha e a Forma.

As aulas de Dançaterapia consistem em que os alunos cheguem a se interessar por projetar e se dar conta que seu corpo é um instrumento de linguagem.

O trabalho com slides, imagens e linhas que sugeriam ritmos diferentes e conectavam instantaneamente com o movimento, mas além da presença ou não de um som, fizeram de Maria uma inovadora terapeuta.

Uma das formas para ir ao encontro de si era utilizar a geometria do movimento. É como uma equação: linha = movimento. E isso seria diferente segundo a linha: reta ou ondulada, contínua ou intermitente, ascendente ou descendente. Maria tratou de dar aos seus deficientes auditivos possibilidades de que a linha representasse o que a música representasse para todos, buscando no ritmo e na forma a exploração criativa do seu corpo que, sem conhecer os sons, podiam desprender o movimento e dançar.

Outro estímulo de grande valor era a cor. O trabalho feito com telas enormes e com slides projetados com muitas cores e, invariavelmente as respostas se traduziam em movimento e forma.

A cor, a linha e a forma por si só formam uma linguagem que oferece um grande estímulo para o movimento do corpo. Tudo que o ser humano vê, tudo que o rodeia, penetra no corpo e sai dele. Ele pode dançar a cor vermelha de um tapete, o verde de um sofá, a linha do horizonte e tudo mais.

O estímulo visual é de grande valia para as pessoas deficientes ou não. permitem que adquiram e desenvolvam suas capacidades rítmicas, qualidades de movimentos, estruturas espaciais, além de sensações e aptidões que expandem o mundo interno onde os medos desaparecem.

2.2 Estímulos Criativos através do Contato Corporal

Muitas pessoas perguntavam à Maria, e ela também se perguntava, de onde saíam as motivações para ir ao encontro com a dança em grupos heterogêneos e com um material sempre novo e criativo. Muitos desses encontros surgiram diretamente de suas danças, ou de recitais em que ela ia alinhavando pedaços de vida que, depois de realizados os teatros, se converteram, de maneira não mecânica, em estímulos que ela aproveitava nos encontros com os grupos que vinham comunicar-se por meio da dança.

Nessa época, por volta de dezembro de 1987, Maria encontrou algo que pressentia que poderia ser muito útil. Num grupo de estudo onde havia pessoas de dezoito a setenta e dois anos, alguns tendo começado a prática de Dançaterapia no mesmo ano, outros há algum tempo, havia gente de teatro, pintores, jovens com problemas de maturidade, alguns com esquizofrenia, outros recém-operados, portadores de síndrome de Down juntamente com pessoas ditas normais surgiu uma resposta. "Contato, com quem? Comigo e com os outros. Outro encontro mobilizador da força expressiva que temos dentro de nós" (FUX, 1996, p.30).

O grupo estava no chão, ouvia-se uma música serena que acalmava a luta que todos travavam fora do estúdio. Maria Fux começou por sentir o contato com o chão. Um espaço sólido, em que poderiam permanecer sem medos. Pediu para que todos deslocassem seus corpos muito lentamente e experimentassem como cada parte sentia prazer no contato com aquela superfície que lhes dizia, sem palavras, de que maneira deveriam afrouxar o estado de tensão, para ouvir a música que os envolvia e os fazia participar de pequenos e grandes movimentos. De acordo com a melodia que servia de ponte para esse contato, se fez visível com qualquer parte do corpo, giros, alongamentos e relaxamentos, de um lado para o outro. O trabalho era efetuado de olhos fechados para que os alunos começassem a perceber a diferença que ia se estabelecendo nesse contato, corpo e chão, e o que iria acontecer em outro encontro.

Depois se produziu o contato das mãos sobre o corpo, mudando de posição permanentemente, para tocar toda a pele que recobria o corpo de cada um. Sempre com a música serena, que ajudava nesse encontro muito sensível e que se manifestava em cada movimento realizado. As mãos tocavam tanto a pélvis como o peito, o calcanhar, as coxas, os ombros, os cotovelos, as costas até onde os alunos pudessem chegar.

Aos poucos os toques foram na direção dos próprios rostos; começando pelo pescoço, orelhas, lentamente o cabelo, sentindo o couro cabeludo, aproximando-se da boca, tocando em volta dela, das bochechas, a testa pondo a mão em forma de concha sobre os olhos e acariciando as pálpebras e muito lentamente, abrindo os olhos e vendo o "outro". Os participantes sentiram que o "outro" estava passando por coisas similares às que sentiam. Aproximaram-se muito lentamente do outro, mas lentamente, mais perto, mais perto. Sentiram que com suas mãos podiam tocar qualquer parte do corpo, sentindo que "aceito você, que você me aceita como sou, sem medo". É o contato se fez, ouvindo a música, e o corpo estava unido ao próximo sem temor, sem barreiras.

A mestra Maria Fux ignorava e não procurava interpretar as transtornos das pessoas do grupo, porém, esse tipo de encontro produziu uma gratidão tão intensa que a comoveu. Pessoas que tinham a afetividade bloqueada e talvez nunca tivessem sido tocadas antes foram em totalidade de tocaram o outro sem medo.

2.2.1 Raízes, Algas, Pedras - Temas Facilitadores

As pessoas estavam acostumadas com métodos e técnicas fixas e pré estabelecidas para moverem-se com o corpo. Maria

não podia dizer que era contra isso, mas esclareceu que este não era o seu modo de trabalhar. Para expressar melhor sua metodologia, ela organizava suas reuniões duas vezes na semana, com os adultos, e uma vez na semana com crianças de 6 a doze anos.

Eram grupos heterogêneos e abertos. O que ela queria dizer com isso? Que nesses grupos de adultos e crianças havia pessoas muito diferentes, com problemas e possibilidades distintas. Eram grupos de vinte a trinta pessoas, e chamavam-nos abertos porque, em qualquer época do ano poderia ingressar gente nova sem afetar o grupo. Os grupos fechados eram os de profissionais ou estudantes que trabalhavam com ela de forma esporádica, em seminários intensivos sobre Dançaterapia. Quando alguém entrava no estúdio pela primeira vez e já existia um grupo, não sabia onde se situar, não encontrava seu lugar e esperava que Maria o determinasse, percebia que ela não o faria.

Fux deixava que a própria pessoa escolhesse seu lugar no espaço cheio de gente e uma vez situada, sem pressão de nenhum tipo, ela iria reconhecendo as possibilidades latentes de seu corpo. A mestra animava todo o grupo com palavras e

movimentos que esclarecessem o tema da aula sempre com a envolvente música que servia de apoio à idéia criadora.

Raízes era um dos temas prediletos. Todos os participantes iam para o chão e começavam a sentir que o corpo se transformava e o movimento desenvolvia formas que lembrassem raízes. As palavras de Maria eram as seguintes: "A raiz nunca está quieta, a raiz busca sempre nova terra para deixar crescer um dia uma linda planta" (FUX, 1996, p.32).

As pessoas iam se movendo em busca dos espaços vazios, das possibilidades de alongar e relaxar o corpo com música apropriada e então, a voz de Maria as ajudava a deslocar o corpo no espaço, convertido em raiz. Mas não estavam sós, os movimentos de cada um iam se desenvolvendo e podia-se notar que o grupo não era mais heterogêneo. Todos trabalhavam o corpo na mesma sintonia. Sem tensão, desenvolvendo a imagem da raiz, porque a imagem entrou no corpo e , com a ajuda da música todos desejavam realizá-la. Sabia-se que nem todos tinham o mesmo tempo para efetuar o movimento. Alguns eram mais lentos, outros mais rápidos, mas ninguém ficava inerte, mesmo havendo pessoas com limitações importantes.

No final, o grupo se movia e, quando tudo se realizava e se desenvolvia, Maria comentava: "a raiz existe para que cresçamos". Isso demonstrava a todos que a busca da afirmação do corpo, a música, a palavra, a realidade com sua força, impulsionava-os à verticalidade e à afirmação dos pés sobre a terra. Crescer, crescer, eram as palavras que brotavam das suas raízes transformadas em corpo. Crescer para ser árvore cheia de folhas e frutos, no qual cada um dos corpos presentes formavam a imagem, transformando o tema em movimentos plenos de vida. A partir daí outros estímulos eram identificados e Maria estimulava seus alunos como os seres da natureza que se apoiavam nas raízes, nas plantas, ou seja, os pássaros. "Corramos pelo espaço. Eu abro a janela e lhes peço que, com nossas mãos, extraiamos do corpo o pássaro escondido, e na janela aberta nossas mãos entregam o movimento de liberdade" (FUX, 1996, p.33).

Outro tema facilitador é o mar. Dentro dele vivem as algas, que nada mais são que plantas aquáticas, que se movem o tempo todo ao sabor das marés.

O trabalho consistia em nunca fazer uma interpretação do que Maria via, mas valorizava e apoiava toda as mudanças no grupo que ela tinha diante dela.

Fux sentia que quanto, maior o esforço - não por tensão, mas por descoberta interna do que se realizava tanto maior era a transformação o corpo, no qual o movimento fluía, lentamente ocorreu algo maravilhoso: o corpo se descontraía. Sentia-se o equilíbrio e diminuía a tensão da boca, antes dura e fechada, e as comissuras se elevavam. E isso porque o corpo é rosto e o rosto se converteu em corpo.

Primeiro a imagem que buscava nela a música. Maria avaliava muito bem toda idéia antes dos encontros com os grupos. Se não acontecesse nela de forma evidente, não transmitia a idéia.

Somos todos uma folha que é levada pelo mar, um mar tranqüilo, calmo. Sem lutar, deixemos que o corpo seja invadido pelo mar, esse mar calmo e azul. Somos folhas que rolam de um lado para o outro, suspensas na água. Sentindo a música que nos envolve, porque o mar e a folha escutam, como o nosso corpo. Deixemo-nos invadir pela doçura de ser levados, que é o mais difícil. Deixemos fluir a água dentro e fora do corpo, e continuemos rolando. Lentamente, eu vou convertendo-me em alga, cada um de nós move o corpo. As plantas do mar são diferentes das plantas da terra (FUX, 1996, p. 4).

Qual seria a diferença entre uma planta do mar e uma da terra?

Maria deduziu que as da água estavam sempre se movendo.

As da terra necessitavam de vento para se moverem e eram fixas. Logo, somos algas, dizia Maria, que vivem e morrem na água, nunca estão fixas.

Era lindo perceber como as mãos, a cabeça, moviam-se unidas à música e resplandeciam de maravilhosos movimentos próprios, não imitados.

Essa criatividade que há em todos desenvolveu-se com alegria, conforme a personalidade e lentamente os alunos como "algas" se converteram em pedras frias, minerais, pesadas, duras, cheias de formas estáticas. O corpo se transformava e o ritmo melodioso que tinha com a forma de alga, se convertia em ritmos duros, lentos e pesados. Todo esse trabalho era realizado no chão. O que aconteceria se, novamente, os alunos se convertessem em algas que queriam crescer em busca do sol?

Lentamente, sempre com a música, vamos subindo, com movimentos rápidas, porque temos água em volta e sentimos o cheiro, a cor do mar, da alga, para novamente converter-nos em pedra, em mineral, em formas várias. Lentamente, como pedra, caímos no mar e nos convertemos em uma folha que é levada (FUX, 1996, p.45).

Esse trabalho era de grande contraste e nele se diferenciavam imagens que eram formas e que estimulavam, por contraposição, a necessidade permanente do corpo de sentir que poderia ser suave ou rígido, mas em que, com a imagem das idéias que Maria punha em jogo, apareciam coisas que via e não interpretava, mas sabia que produziam mudanças nos participantes.

2.3 Materiais Sensibilizadores

A cadeira, o bambu. Os tecidos foram aos elementos intermediários dessa forma de terapia tão inovadora. Além desses materiais podem ser utilizados folhas de papel, jornais,

revistas, elásticos, bambolês, cordas, enfim o que a criatividade da dançaterapeuta pedir.

Os materiais sensibilizadores são elementos externos ao corpo que ajudam a diminuir o estado de rigidez corporal.

2.3.1 A Cadeira

Maria Fux muitas vezes se perguntou porque precisava tanto de elementos descartados para se ligar ao corpo e descobriu que foi por causa de sua infância e adolescência muito pobre. Quando era menina só possuía um vestido para o verão e outro para o inverno, um par de sapatos que só ficavam novos quando ela os tingia. Transformava seus vestidos colocando-os de trás para diante e vice-versa e assim sentia-se tremendamente feliz em mudar a forma ou a cor daquilo que já estava bem gasto. Coisas que, aparentemente, estavam em desuso se transformavam, graças a sua criatividade, em algo novo que lhe desse alegria.

Para ela, tudo estava relacionado a sua infância pobre, a pouca opção de brinquedos e a farta imaginação.

E pensar que você esteve sempre em minha vida e que nunca falei de você. Oi, cadeira! Começo a acariciá-la e, por meio da carícia, meu corpo se transforma. Sinto que meu corpo é diferente agora que a toco. Mexo meus braços, minha cabeça, meu tórax, mas não perco o contato com você, porque vejo-a pela primeira vez. E agora sinto-a e me sinto diferente. Participo de seu mundo atraindo-a para meu corpo e sinto-me atraída por você. Todo meu corpo escuta a música de Piazzola, que acompanha minha carícia. Fico de pé diante de você perder o contato. Minha mão sempre busca uma parte de seu corpo, cadeira. Eu me movo à sua volta. Já não com carícias, mas sentindo que você me ajuda a equilibrar este mundo de meu corpo, sentindo que você me acompanha para organizar o equilíbrio de minhas pernas e rodeando-a enquanto olho para você. Sentindo sua textura vou dançando com mais liberdade. O que aconteceria se eu fosse para baixo de você, debaixo de você, cadeira? Começo a recordar minha infância, quando a cadeira, minha cadeira, era meu único brinquedo e começo a virar você, com os pés para cima e, sempre tocando em você, movo-me entre seus pés, sentindo que vamos nos compreendendo. Pego você pelos pés e, então, começamos a dançar, girando no espaço, aproximando e afastando-nos. Sinto que a música está incorporada a você, a mim e que juntas,

encontramos a alegria de reconhecer-nos. Depois, sinto seu cansaço e o meu. Você me pede para descansar. Eu lhe peço para descansar. Então sento-me em sua superfície, abraço você, você me sustenta. A música diminui e sinto que algo mudou em nós. Quando voltar a ver você, já não será alguém que não reconheço. Você será minha cadeira (Ibidem, p. 42 e 43).

Assim a cadeira tornou-se um material sensibilizador nas aulas de Dançaterapia. E foi com grupos heterogêneos de participantes que Maria percebeu sua grande descoberta.

Psicólogos, psicoterapeutas, professores de deficientes, bailarinas, professores de ginásio, coreógrafos, pessoas de sete até os setenta e cinco anos de vida poderiam compreender que não existem fronteiras, idade e nem tempo para todos, o que importava era a vida que possuíam.

2.3.2 A Folha de Jornal

Uma simples folha de jornal se transformava num elemento sensibilizador dependendo da interpretação do que se está vendo. Valorizar e apoiar todas as mudanças no grupo sempre foi uma das primeiras intenções de Maria. Quanto maior era o seu esforço por uma descoberta, não por tensão mas por descoberta interna, tanto maior era a transformação do corpo, no qual o movimento fluía.

A folha, num conto imaginário, seria levada pelo mar, sem lutar, calmamente ia deslizando neste mar calmo até que a música envolvia as pessoas com doçura e tudo parecia mais tranqüilo.

A folha de jornal era tocada com suavidade e capricho. Aos poucos as pessoas deixavam fluir os movimentos globais do

corpo com a segurança de que a folha de jornal as acompanharia.

2.3.3 O Bambu

O bambu sensibilizou o corpo pela sua característica de material longilíneo, rígido e ao mesmo tempo flexível. Maria Fux partiu do princípio que ele poderia ser utilizado em suas aulas no momento em que observou-o envergando. Por ter peso de alguns meninos em cima dele, o bambu trouxe à Maria a alegria de poder compartilhá-lo como elemento de trabalho. Maria sentia seu resultado em alto grau em seu corpo. Dava resultado.

2.3.4 O Tecido

Outro elemento fora do corpo que pode ajudar a estimular as possibilidades adormecidas, é o tecido.

Várias experiências marcantes foram realizadas com esse material.

Tecidos longos, de dez metros de comprimento, largos, atados a uma coluna formam bons exemplos.

A música de fundo sempre agradava a todos. Os encontros sob o tecido ajudava o grupo a estimular possibilidades insuspeita.

Maria conversava com ele assim como fazia com a cadeira.

Imaginava que o tecido lhe pedia para dançar. Sob o tecido eram inventados formas com a integração de todos seus alunos que sentiam que o tecido lhes protegia e lhes cobria.

Como esculturas em movimento eram traçados formas diferentes. O tecido movia-se com liberdade. Depois, o tecido queria descansar e todos os alunos relaxavam seus corpos. O tecido caía sobre eles e os cobria. Dessa forma os alunos percebiam que sem a ajuda deles o tecido não tinha forma, não poderia dançar e nem tão pouco parecer com uma onda ou o mar . . .

3. A FORMAÇÃO DA CONSCIÊNCIA CORPORAL NA DANÇATERAPIA

O caminho da dança é a verdade. O corpo não engana quando se expressa. Imagens reais traduzem o pensamento vivo e conduzem à liberdade criativa. O desejo de reconhecer outros ritmos que vão se unindo à imaginação à medida que o corpo adquire essa técnica de reconhecimento, através de si mesmo e em relação com o que se pode dizer é a consciência corporal.

3.1 A Dançaterapia como Experiência de Vida e Proposta Alternativa

A dançaterapia não tem regras fixas e os limites se expandem de forma permanente, de acordo com as necessidades que são compreendidas pelo dançaterapeuta através dos grupos.

A cada aula, o mestre, busca novas pontes para estimular as possibilidades que estão dentro de todos, quando é utilizada a palavra, ela tem que estar unida ao movimento, o que supõe a unidade da palavra e do corpo.

O dançaterapeuta tem um grande aliado na música que deve ser cuidadosamente selecionada, pois o ânimo de um grupo pode modificar-se de acordo com o material musical e isso influi em todo o trabalho. Não se deve esquecer que, assim como realiza-se a experiência sonora através do conduto auditivo, é possível realizá-la unida aos diferentes sons que pode-se tirar do próprio corpo.

A mestra Maria Fux diz que deve-se viver compreendendo e conhecendo os limites do ser humano e ir deslocando-os, para que se organizem, porque costumeiros dizeres: "não posso ir ao encontro dos sim, posso" surge na pessoa quando enfrenta-se alguém que necessite da experiência no movimento de um dançaterapeuta.

Há muitos anos Maria Fux trata de conhecer a si mesma e o outro, por conseguinte, conhecendo seus limites, vai transpondo-se e o outro também o fará não apenas psiquicamente, mas também corporalmente.

Vendo como crescem esses seres que chegaram até mim, como necessitam de mim e eu, deles, como recebem e reconhecem a música e as palavras, convenço-me de que ao nosso redor existe um fluxo de vida que espera que a compreendamos para poder compreender (FUX, 1988, p.98).

Maria Fux, inclusive intitulou um livro de Dançaterapia porque acreditava que suas experiências abriam possibilidades para a pesquisa do movimento e para as respostas, que não interpretava, mas via.

Segundo a autora, isso tudo seria possível e é enormemente importante a formação de equipes interdisciplinares integradas por psiquiatras, psicólogos, músicos e pintores, que, previamente, tenham feito um trabalho de reconhecimento corporal e expressivo com seus próprios corpos. Dessa maneira, tendo realizado o movimento de forma sensível e inteligente, compreenderão melhor, já não mais como frias testemunhas, e poderão registrar as mudanças que se produzem nos grupos e aperfeiçoar o enfoque terapêutico.

Não há encontro se não houver entrega.

A Dançaterapia utiliza, também, a linguagem não verbal, estimulando o "som" corporal. Ela desperta no ser humano a consciência de sua potencialidade, atenção, reflexos e habilidades, estabelecendo e restabelecendo sua capacidade

de expressão, descobrindo e experimentando o equilíbrio entre corpo e mente.

3.1.1 A Consciência Corporal através do Movimento da Dança

Segundo Le Boulch, (apud ALVES, 2003), quando há troca do "ser" com o mundo que o cerca, suas experiências têm um valor muito maior, o que certamente contribui para a formação da consciência corporal.

As dificuldades das primeiras aulas vão transcorrendo de forma mais produtiva conforme o nível de independência e com a melhora da consciência corporal.

A proposta da Dançaterapia constitui um "programa alternativo" para todas as pessoas porque contribui especialmente na modificação de condutas e na ampliação das opções com relação às próprias atitudes, demonstrando, pela sua consciência corporal, novas possibilidades de ser especial com seus movimentos, aperfeiçoando-os cada vez mais.

Tem sido de grande valia interagir com pessoas portadoras de necessidades especiais por meio da Dançaterapia, pois somente assim pode-se perceber o quanto é importante "usufruir" um corpo, mediante atividades que propiciam estímulos intelectuais e movimentos, ao se utilizar sua totalidade em razão de uma participação passiva ou ativa. Partindo desse princípio, é importante uma proposta interativa

que trabalhe a inclusão por meio da Dançaterapia, tendo como base a contribuição para uma melhor qualidade de vida.

Minha casa é meu corpo. Devo tentar reconhecê-lo para fazer com que meus próprios limites se desloquem sem medo. Não posso construir arranha-céus sem saber como é minha casa-corpo. E, para saber onde colocar uma janela, para desenhar uma janela, preciso de um ponto. Um ponto, milenar sem fronteiras (FUX, 1996,p. 23).

Reconhecer o ponto para crescer, poder dançar, transformá-lo em linha e depois dar forma ao corpo, transforma completamente os praticantes de Dançaterapia. Sem um ponto não se pode construir uma linha e, sem a linha, não se pode fazer uma casa e muito menos uma cidade. Baseando-se nessa idéia e com diapositivos de linha, cor e forma, Maria Fux concretizou seu ideal pois a possibilidade de um encontro no qual o ponto e a linha se transformem em dança e realidade.

As pessoas com mais problemas vão utilizando inconscientemente seu corpo contraído, vão perdendo os medos e por meio da imagem, algumas vezes com os olhos fechados, começam a abrir-se à nova linguagem corporal, experimentando grande prazer em fazê-lo. E muitas vezes, em seus rostos, vê-se as mudanças produzidas pelo movimento; em seguida, vem a experiência de visualizar nos outros os movimentos compreendidos, para, depois, com os limites e a compreensão de cada um, realizá-los.

A partir do momento que o indivíduo descobre, utiliza e descobre o seu corpo, o esquema corporal é estruturado e passa a ter consciência dele e suas possibilidades, na relação

com o meio ambiente em que vive. Esse conhecimento corporal se faz por intermédio de suas vivências, tanto individuais, quanto grupais. A harmonia do seu corpo com seu meio será traduzida na sua expressão corporal.

O ajustamento do indivíduo ao seu meio se fará a partir da conscientização do outro e das normas nesse meio. A socialização dele e do seu comportamento proporciona ao outro uma imagem dele mesmo, conforme o que esperam dele. Desenvolvendo, assim, pouco a pouco, a confiança em si mesmo e melhor conhecimento de suas possibilidades e limites, condições necessárias para uma boa relação com o mundo. Deve-se fazer uma ligação entre o imaginário e o real. Logo, a Dançaterapia, possibilita a ele formar a sua consciência corporal, a consciência do mundo que o cerca, o relacionamento deste com o seu corpo e com o que está ao seu redor de forma equilibrada.

3.1.2 A Música Viva em Totalidade pelo Corpo

Qual é então o efeito da música sobre o corpo? O corpo produz imagens que, estimuladas pela música se comunicam entre si. Diferentes elementos se mobilizam. Aprende-se a mobilizar-se no espaço compreendendo a música; a mobilização abre as portas e faz compreender melhor seu sentido, não através da

teoria estática, mas de forma global, de modo que a música às vezes se transforma em algo vivo que permite a todas as pessoas senti-la como se a tivessem escrito.

3.1.3 A Cor na Mobilização Sensível do Corpo

Sentir a função plástica da cor, buscando a possibilidade de comunicar-se com os deficientes auditivos, descobrindo a importância dessa linguagem integradora que é a cor, trouxe à Maria Fux a comprovação da influência da cor em pessoas que não eram capazes de captar a linguagem musical em seu corpo e que conseguiram novas possibilidades de expressão através dela. Pessoas com problemas de neuroses e psicoses, que não aceitavam seu corpo, conseguiram, através da cor, uma boa comunicação. Dessa forma elas não se sentiam observadas, mas sim, influenciadas pela cor, que pouco a pouco as induziam superar o isolamento. Os ritmos internos vão se unindo à forma que tinham diante das diferentes cores e, em dado momento, Maria Fux dizia: "A cor e o ritmo estão no corpo do outro".

3.1.4 O Ritmo Interno

O ritmo está em tudo. Está na respiração, na circulação, no nome das pessoas, na maneira que se movem, falam, dormem, amam, comem. Cada movimento executado no espaço tem a ver com o ritmo. Cada pessoa tem sua maneira diferente de mover-se com esse ritmo no aspecto pessoal, coletivo, mas sempre criativamente. Para ir ao encontro dos grupos, o dançaterapeuta deverá reconhecer primeiramente seu próprio ritmo e a sua relação com os demais para após direcionar esse

conhecimento preocupando-se em passar equilíbrio psíquico a todos. Quando o mestre entra numa sala, olha o grupo, observa a forma como estão sentados ou como conversam diante dele. Os alunos vão indicando que tipo de música ou de ritmo o dançaterapeuta deverá iniciar, de forma equilibrada, o caminho à expressão e comunicação.

Se o grupo está agitado deve-se introduzir uma música tranqüila, sedativa, que desacelere o nível rítmico estável para a compreensão do que vai ser ministrado em sala de aula. Se o grupo possui baixo tônus, com desinteresse corporal, o dançaterapeuta deve tonificar a aula com ritmos contratantes que ajudem os alunos a elevar este nível.

É muito importante compreender e sentir o ritmo que cada grupo necessita, mas primeiramente deve-se compreender e sentir o ritmo que cada grupo necessita a partir do reconhecimento do ritmo pessoal.

Pode-se interpretar ritmos internos não-audíveis, que são descobertos dentro dos seres, e ritmos externos que estão ao redor de todos como na moradia, olhando as paredes, as formas dos quadros e na Natureza.

Tudo isso pode ser caminho de interpretação e conhecimento, especialmente para a Psiquiatria, para a Psicanálise, para a Psicologia, uma vez que, através da expressão do corpo e dos ritmos produzidos de forma pessoal e grupal, podem compreender como essa linguagem não-verbal mostra um mundo desconhecido e valioso. O corpo quando se expressa livremente, não pode mentir.

A experiência do corpo é descobrir o ritmo interno através do qual se pode mobilizar a via de comunicação que há em seu interior. Para isso, o corpo deve ser motivado e sobretudo, ter um sentido: porque me movo e para que (FUX, 1983,p.39).

4. A DANÇATERAPIA PARA ADULTOS

Os adultos chegam à dança com uma postura própria: eles vêm com vidas sedentárias, com rígidos preconceitos, com problemas psíquicos e com nostalgias de uma juventude passada que aspira movimentar-se. Algumas vezes, se aproximam do dançaterapeuta, pessoas com mais de quarenta anos, depois de haver cumprido uma boa parte de sua missão na vida, com filhos já universitários, casados, trabalhando. Chegam com o desejo de saber se elas, ou eles, podem alcançar a possibilidade de se comunicar através do movimento de seu corpo. "Posso fazê-lo em minha idade?". Esta é a pergunta principal. É certo que sim. Para expressar-se não há limites de idade.

4.1 A Importância da Dançaterapia para Adultos

Quando criança o ser humano move-se porque ele expressa sua vontade de rir, de chorar ou de brincar. À medida que se cresce, o corpo, pelos tabus de uma civilização que corrompe a necessidade de expressão, perde cada vez mais o desejo de mobilização.

Uma pessoa adulta pode integrar-se com seu corpo para conseguir reconhecer possibilidades insuspeitas que afloram mediante o estímulo da música, da percussão ou da palavra. Depois as vai transformando lentamente à medida que aceita seu corpo maduro e sente que, responde, e se vê estimulada por movimentos que descubrem energia criadora. Sente que a

angústia produzida pela idade e a falta de mobilidade entram em outra etapa através destes encontros. Estas mudanças, que logo utilizam a improvisação, tornam possível desenvolver no adulto seu mundo interno, o qual se transforma em alegria e aceitação.

A técnica da Dançaterapia ajuda a melhorar a auto-estima, além de deixar a pessoa mais desinibida. As aulas são conduzidas pelo dançaterapeuta onde o primeiro passo é trabalhar a respiração, em busca de tranquilidade. Em seguida é feito o relaxamento e nesse momento os alunos são conduzidos a uma viagem imaginária. Nas aulas, os alunos, interpretam os sons, que podem ser o canto de um passarinho, o barulho dos carros, entre tantos outros, por meio do corpo. Nas viagens imaginárias o professor conduz o aluno para uma caminhada na praia ou no campo como por exemplo. Esta "viagem" dura aproximadamente cinco minutos. Em seguida eles passam para o trabalho corporal, onde o aluno estará livre para fazer o movimento que quiser, o importante é sentir a música, os sons ou o silêncio e expressar o que se está sentindo no momento.

A Dançaterapia ajuda no reconhecimento do corpo por meio da expressão livre. Ela trabalha o auto-conhecimento, o organismo e o corpo como um todo que se expressa em busca de harmonia. A Dançaterapia para os adultos

também contribui para o controle do nervosismo, da ansiedade, de dores musculares entre outras.

O movimento, e a possibilidade de estimulá-lo com a música, a palavra ou o silêncio, revela no espaço a psicologia profunda do indivíduo. Isto se obtém melhorando as possibilidades existentes, desenvolvendo outras e, fundamentalmente, fazendo sentir ao grupo a possibilidade criadora que há dentro de cada um de seus integrantes: deste modo é possível desenvolver não só a parte física mas também a psíquica, estimulando-os a um reencontro que produz descarga e alegria.

A dança e o movimento criativo todos possuem e graças a eles uma profilaxia terapêutica será realizada com a Dançaterapia.

4.1.1 A Dançaterapia na Terceira Idade

Muitos adultos chegam ao movimento após um longo caminho de esquecimento e desencontro com seu próprio corpo, com uma história sedentária, com posturas que os afasta cada vez mais da flexibilidade natural que todos trazem desde a infância, com tensões psíquicas, preconceitos e enormes medos.

A maioria se questiona se mover-se é algo que vale a pena, já que sentem que perderam toda a possibilidade de expressão e movimento fora da rotina e previsível. Alguns vêm movidos pela vontade de se expressar, outros não.

A pergunta básica é: "na minha idade posso?" que substitui muito elegantemente a afirmação: "não vou poder".

A Dançaterapia reafirma que tais alunos terão passos importantes para sair da paralisação ou ignorância das suas próprias possibilidades.

Uma pessoa que atravessa esta etapa da sua vida pode se integrar através do movimento, explorando as suas potencialidades, que até então desconhecia, que afloram mediante o estímulo musical, visual ou através de palavras motivadoras que são sempre renovadas e levam a crer que:

"sim, eu posso".

À medida que aumentam suas possibilidades se produz uma melhor aceitação do corpo maduro e seus movimentos se conectam com uma energia criadora, quase desconhecida até então. Se reafirma a potencialidade desta etapa vital derivando a angústia produzida ao longo do tempo e a falta de mobilidade para uma maior capacidade expressiva e criativa. Isto se produz progressivamente, como uma troca duradoura, que

permite desenvolver seu mundo interno e através da alegria e da aceitação das marcas que o tempo produziu em seu corpo.

4.2 Estímulos para Adultos

É importante compreender que todos esses encontros de Dançaterapia não previam uma idade determinada mas tanto uma criança de seis anos, como um adolescente de doze, uma jovem de dezoito, uma mulher de trinta, sessenta ou setenta podem extrair coisas dessas imagens que não mudam durante a vida como sentido, mas evoluem, não de acordo com a idade, mas de acordo com as possibilidades que se pode dar ao corpo. Não é questão de dizer "isso as crianças não compreendem". A sabedoria do homem é milenar e está sempre pronta para a acolhida; o importante é poder abrir a porta e tratar de penetrar em seu mundo, com a imagem que ela representa e que é imutável no tempo. Está sempre pronta para recebê-lo e para dar.

4.2.1 A Mão

Dentre tantos estímulos criativos já citados, de onde surgem as idéias para tentar recuperar o corpo esquecido, o corpo endurecido por limites psíquicos e físicos está a mão. A mão tem um valor extraordinário para projetar a consciência corporal.

Maria Fux a utilizava com muita freqüência em aulas para adultos. Ela a tratava de "minha mão" e dizia a seus alunos que eles nunca a sentiam direito.

A mão sugeria ternura, que acariciava, que, muitas vezes, tinha raiva, trabalhava e fazia infinitas coisas no espaço. A mão dava-lhes de comer mas não chorava. "Minha mão é como um espelho do meu corpo. Movemo-nos com ela, tratando de encontrar no espaço que nos cerca - por que não em nosso corpo? - encontros para comunicação" (FUX, 1996, p.27).

E aí todo o grupo se movia com essa instrução, lentamente, com uma só mão, porque a outra segurava o pulso que ia se movendo no espaço com o corpo, de tal forma que o corpo tivesse uma direção dominante. Primeiro com a direita, expressando-se, depois com a esquerda. Sempre uma das mãos segurando a outra pelo pulso. "Minha mão me percorre toda, conhece meu volume, conhece minhas arestas. A mão começa a sentir medo, tapo meu rosto. Não, não quero que me vejam"(FUX, 1996, p.28).

Pode-se entender que a busca de um espelho onde a pessoa se vê, pelo lado de fora, faz com que a mão, como elemento motivador se transforma em espelho para refletir a imagem interior da mesma. As coisas que ela não fez e ficaram em

suspenso ou encerradas no corpo, tudo isso a transformava. A mão simbolizava o espelho e o corpo buscava essa mão que o olhava. Depois o outro encontro, o do espelho interior, o espelho no qual todos enfrentavam. Medos, raivas, alegrias, tristezas, desamparos e a possibilidade de dar. Aí sim de olhos fechados, tudo dava origem a um mundo de criatividade, em que o corpo livre, elástico, contava estados interiores que nenhuma palavra poderia revelar. Era emocionante para Maria Fux, por meio dessas imagens, ver as pessoas com os maiores problemas realizarem criativamente uma busca pessoal e gratificante. Depois, abrindo os olhos, e já no final do encontro, aproximando-se do enorme espelho real que cobria a parede de seu estúdio, tocando, olhando os corpos, todos agradeciam a possibilidade de poder tirar dele os dois espelhos que acompanhavam as suas vidas, o externo e o interno. Foi muito lindo e comovente.

4.2.2 Dentro de Mamãe

A mestra Maria Fux pedia ao grupo heterogêneo de adultos que fechassem seus olhos e deixassem que suas palavras os invadissem. Pedia-lhes que se sentissem como eram antes de

nascer, dentro do ventre da mãe. O grupo sentia a beleza de perceber sua respiração, que os nutria, a água que os envolvia e, lentamente cresciam dentro da mãe. Era mais ou menos assim: nosso primeiro mês de vida, quase sem nos mover, as mãozinhas fechadas, os pés para dentro, tratando de fazer crescer esse pequeno óvulo de vida que seremos nós. Primeiro, segundo e terceiro mês, vão se completando dentro da mamãe; lentamente, o movimento se faz um pouco mais evidente. (A música maravilhosa, de um solo de flauta os acompanhava). No quarto mês eles começavam a conversar com a mãe através do corpo. Iam se movendo muito lentamente. Quinto e sexto mês, os movimentos se tornavam contínuos, e o diálogo com mamãe era por meio de seus pequenos corpos que se formavam dentro dela. Quando completavam o sétimo mês, iam rolando dentro do ventre buscando sua pélvis. As mãos se moviam dentro dela e os seus corpos também, lentamente. O oitavo mês era o de espera, e o nono mês era aquele em que iriam nascer. Lentamente os participantes sentiam suas cabeças saindo pela pélvis materna e pela primeira vez podiam respirar. Sentavam, sentiam que suas mães lhes abraçavam, abriam os olhos e, com muito cuidado, cortavam o cordão umbilical que os unia. Por fim beijavam-nas e começavam a desprender seus corpos

e começavam a engatinhar sobre o chão que os circundava. Viam outras pessoas, outras "crianças" que estavam vivendo este contato, ao mesmo tempo e de formas diferentes.

Lentamente, os alunos eram induzidos a crescer. Todos se apoiavam na parede do ar para ir sustentando os seus corpos, e quando cressem que tivessem conseguido, experimentavam a primeira queda e, novamente, começar, engatinhar, crescer, crescer para chegar à verticalidade, começava a desenhar uma janela onde se apoiavam e se perguntavam: quem sou? Não sei. Sou eu. Sei, sim.

Esse trabalho não era uma regressão, mas um reencontro real entre o mundo dos adultos e esse cordão que os ligava às mães por dentro. Com movimentos realizados de olhos fechados, podiam se conectar com o mais profundo, por meio de uma imagem que os pertencia antes do nascimento. Era tremendamente comovente ver pessoas de cinquenta e sessenta anos, com problemas diferentes, aceitarem com doçura ou com raiva esse encontro, mas aceitá-lo, afinal, com verdade.

CONCLUSÃO

Dançar e expressar-se é tratar de viver em plenitude com tudo. É preciso sentir a vida em movimento. Todos devem aceitar as mudanças. A vida enuncia a vida. Todas essas mudanças são estímulos importantíssimos para a expressão do corpo e uma fonte infinita de possibilidades, ainda mais quando a cor ou a linha aproximam-se da palavra que, agora sim, revitalizada e sentida é interpretada pelo corpo, que pode ser um aliado extraordinário para dar um novo enfoque, como linguagem não-verbal, unida à Dançaterapia.

O corpo, quando se expressa no espaço, realiza seqüências que são seu universo. O homem é um universo em miniatura.

Através daquilo que se sente e vive, transforma seu ritmo interno em sons, que podem ser ou não palavras, e se o desenvolve no espaço, com seu corpo, pode expressar aquilo que é, seus medos, suas angústias, suas alegrias.

Posto que o corpo canaliza o universo do homem, tomar consciência dele, conhecer sua linguagem expressiva, ajudaria a Psiquiatria em sua tarefa de reconhecimento do ser, porque o corpo, quando se expressa e abre seus canais de comunicação, não pode mentir.

Essa consciência corporal parte do conhecimento do ritmo interno, o qual pode constituir uma experiência enriquecedora, que permitiria aos especialistas reconhecer e interpretar a linguagem profunda que têm diante deles: um corpo que está, sem palavras, com a linguagem não-verbal do movimento.

A Dançaterapia como composição de movimentos pode ser comparada à linguagem oral. Assim como as palavras são formadas por letras, os movimentos são por elementos. Esta linguagem, de acordo com o conteúdo, estimula a atividade mental e psicológica de maneira semelhante e talvez até mais enfaticamente que a da palavra falada.

Os movimentos de Dançaterapia são praticamente os mesmos utilizados nas atividades diárias. A aprendizagem deve proporcionar ao aluno, capacidade e agilidade para conseguir realizar qualquer impulso voluntário ou involuntário de mover-se com desenvoltura e segurança. Além disso ela serve

para todas as pessoas como crianças, jovens, adultos, idosos, pessoas com estresse e deficientes físicos em geral. Graças à sua prática, o estresse do dia-a-dia e a tensão são aliviados.

Durante a hora de dança o aluno estuda e recebe a impressão de um reconhecimento vivo do corpo. Lentamente ele busca expressar-se com a improvisação e a aula atinge o ápice. É aí que ele descobre que a criação de seus movimentos compreendidos e assimilados com ou sem a música lhe permite desenvolver suas idéias e dá asas à sua imaginação trazendo-lhe alegria sobre seu espaço no mundo.

Por esse caminho, o encontro das pessoas com a Dançaterapia, é liberada a energia acumulada devido às expectativas e medos, às impossibilidades e à falta de naturalidade para a expressão. Esta linguagem se compreende em qualquer idade, desde os três até os sessenta anos, ou mais. No entanto, quanto antes se começar esse aprendizado, mais prováveis serão seus bons resultados.

A intenção do dançaterapeuta é formar uma rede de integração entre o ritmo, a fluência, o espaço, o peso corporal e a criatividade. Deve-se estimular a formação da consciência corporal trazendo a tona o corpo adormecido pelo desinteresse social, transformando-o e reconhecendo-o como um corpo útil e feliz. Essa conscientização é dada a partir das situações que facilitam a descontração, em contraste com as situações de extensão e descontração atingidas pelos alunos fazendo com que eles vão progressivamente atingindo a consciência corporal.

Como proposta de futuras pesquisas sobre o tema, se torna necessário acrescentar, a importância do estudo da Psicomotricidade sobre a

Dança terapia pois a mesma facilita o trabalho do psicomotricista, aproximando-o do aluno, fazendo com que este acredite mais nele mesmo, trabalhando todas as suas áreas motoras uniformemente de forma prazerosa e confiável.

Outra sugestão para estudo seria a Dança terapia como metodologia inclusiva no contexto escolar. Especificamente, professores de Educação Física teriam uma ampla área de pesquisa pois o Método Internacional de Maria Fux é cada vez mais difundido no mundo, contribuindo e muito, para a formação integral do ser.

E como última proposta para pesquisa, a análise de profissionais das áreas da Saúde e Educação sobre a possibilidade terapêutica do uso da Dança terapia para meninas portadoras de Síndrome de Rett, as quais seriam beneficiadas pela prática deste método inovador.

Esta monografia tem como proposta a divulgação da Dança terapia, o poder de reconhecimento corporal e de transformação do homem através dela, trazendo a tona o debate de novas alternativas de terapias para velhos problemas motores e de socialização.

BIBLIOGRAFIA

MARIA, Fux. *Dançaterapia*. [tradução de Beatriz A. Cannabrava]. - São Paulo: SUMMUS, 1988.

ALVES, Fátima. *Psicomotricidade: Corpo, ação e emoção*. Rio de Janeiro: WAK, 2003.

FRUG, Chrystianne Simões. *Educação motora em portadores de deficiência: Formação da consciência corporal*. São Paulo. PLEXUS EDITORA, 2001.

FUX, Maria. *Dança, experiência de vida*. São Paulo: SUMMUS, 1983.

FUX, Maria. *Formação em Dançaterapia*. São Paulo: SUMMUS, 1996.

GARAUDY, Roger. *Dançar a vida*. Rio de Janeiro: NOVA FRONTEIRA, 1980.

ANEXOS

ÍNDICE

FOLHA DE ROSTO	02
AGRADECIMENTOS	03
DEDICATÓRIA	04
RESUMO	05
SUMÁRIO	06
INTRODUÇÃO	07
CAPÍTULO I	
O QUE É DANÇATERAPIA?	10
1.1 - Mestre Maria Fux - A Criadora da Dançaterapia	10
1.1.1 - Como tudo Começou - O Encontro de Maria com a Dança	10
1.2 – O Desenvolvimento do Método de Dançaterapia	12
1.2.1 – O Método Maria Fux de Dançaterapia	13
1.2.2 – O Corpo Expressivo	14
CAPÍTULO II	
A DANÇATERAPIA E SEUS ESTÍMULOS CRIATIVOS	16

2.1 - Estímulos Criativos para a Comunicação no Desenvolvimento das	
Aulas	16
2.1.1 - O Estímulo através da Palavra	17
2.1.2 - A Música e a Experiência da Mobilização Pessoal	18
2.1.3 - O Silêncio pode ser Dançado	19
2.1.4 - A Cor, a Linha e a Forma	20
2.2 - Estímulos Criativos através do Contato Corporal	21
2.2.1 - Raízes, Algas, Pedras - Temas Facilitadores	23
2.3 - Materiais Sensibilizadores	27
2.3.1 - A Cadeira	27
2.3.2 - A Folha de Jornal	28
2.3.3 - O Bambu	29
2.3.4 - O Tecido	29
CAPÍTULO III	
A FORMAÇÃO DA CONSCIÊNCIA CORPORAL NA DANÇATERAPIA	31
3.1 - A Dançaterapia como Experiência de Vida e Projeto Alternativo	31
3.1.1 - A Consciência Corporal através do Movimento da Dança	33

3.1.2 - A Música Vivida em Totalidade pelo Corpo	35
3.1.3 - A cor na Mobilização Sensível do Corpo	35
3.1.4 - O Ritmo Interno	35
CAPÍTULO IV	
A DANÇATERAPIA PARA ADULTOS	38
4.1 - A Importância da Dançaterapia para Adultos	38
4.1.1 - A Dançaterapia na Terceira Idade	40
4.2 - Estímulos para Adultos	41
4.2.1 - A Mão	41
4.2.2 - Dentro da Mamãe	43
CONCLUSÃO	45
BIBLIOGRAFIA	48
ANEXOS	49
ÍNDICE	50
FOLHA DE AVALIAÇÃO	53

FOLHA DE AVALIAÇÃO

UNIVERSIDADE CANDIDO MENDES

PROJETO A VEZ DO MESTRE

Pós-Graduação “Lato Sensu”

Título da Monografia: A DANÇATERAPIA E A FORMAÇÃO DA CONSCIÊNCIA CORPORAL

Data da Entrega: 27/01/2004

Avaliado por: _____ Grau _____

_____, de _____ de _____.

