

## Da arte à terapia: implicações terapêuticas da dança à luz da psicologia corporal\*

Glenda Gabriely Barroso Fontinele<sup>1</sup>  
Périssom Dantas do Nascimento<sup>2</sup>

\* Artigo resultante do Trabalho de Conclusão de Curso da autora.

<sup>1</sup> Acadêmica concluinte do Curso de Psicologia da Universidade Estadual do Piauí.

<sup>2</sup> Orientador do trabalho. Doutor em Psicologia Clínica – PUCSP, Professor Adjunto do Curso de Psicologia da Universidade Estadual do Piauí, Local Trainer e Supervisor Clínico titulado pelo Instituto Internacional de Análise Bioenergética. perisson.dantas@gmail.com

**Resumo:** O presente estudo objetivou compreender a dança em sua história como forma de arte até transformar-se em um recurso terapêutico, dialogando com a psicologia corporal. Para que tal finalidade fosse alcançada utilizou-se metodologicamente uma revisão narrativa da literatura, onde foram focadas as buscas por estudos acerca da temática perpassando pela história da dança, métodos que utilizam a dança como recurso terapêutico e a psicologia corporal. Foi utilizado um total de quarenta e quatro referências compostas por livros, artigos e trabalhos acadêmicos encontrados através de fontes de busca na internet e biblioteca pessoal. Percebeu-se com o trabalho que a dança, ao longo dos anos, passou de uma forma artística a também um recurso de terapia e transformação, possibilitando a consciência corporal, expressividade, autorregulação, sensibilidade. Criando, dessa forma, diálogos com a psicologia corporal tendo em vista que ela percebe o ser humano em sua integração corporal, mental e energética.

**Palavras chaves:** Dança. Dançaterapia. Psicologia Corporal.

## From art to therapy: therapeutic implications of dance in the light of body psychology

The present study aimed to understand dance in its history as an art form until it becomes a therapeutic resource, dialoguing with body psychology. In order to achieve this goal, a narrative review of the literature was used methodologically, focusing on studies about the theme of dance history, methods that use dance as a therapeutic resource and body psychology. A total of forty-eight references composed of books, articles and academic works found through internet search sources and personal library were used. Through the work, dance has become, over the years, transformed from an artistic form into a resource of therapy and transformation, enabling bodily awareness, expressiveness, self-regulation, sensitivity. Creating, in this way, dialogues with body psychology in view that she perceives the human being in its corporal, mental and energetic integration.

**Keywords:** Dance. Dancetherapy. Body Psychology.

## Introdução

O presente artigo surgiu como uma forma de externalizar o desejo pessoal da autora, enquanto formanda em Psicologia, que dançou durante grande parte da sua vida e percebeu efeitos terapêuticos tanto em si, como em pessoas inseridas no mesmo contexto, a partir de observações e relatos. Inicialmente na infância, a dança não chegou até a mim, eu fui até ela, capturada pela ambivalência das bailarinas clássicas, ora sensíveis, graciosas e delicadas, ora resistentes, rígidas e fortes. Por sete anos dancei *ballet clássico*, tempos que tiveram tristezas, alegrias, desistências e recomeços. Durante muitos anos, a técnica clássica foi o centro, até que pude vivenciar outros estilos/métodos como o jazz, *stiletto*, a dança moderna, contemporânea e improvisação em dança. Em especial, as vivências experienciadas na improvisação me marcaram profundamente, devido aos os movimentos livres, possibilidades expressivas maximizadas e efeitos catárticos.

Segundo Kunz (1994) a dança improvisação é uma prática que possibilita dar forma espontânea aos movimentos, a partir de condições específicas, antecipadas para esse fim, ou decorrentes de um momento anterior da aula e/ou da ação. Ela desvia-se dos rígidos processos de aprendizagem de outros tipos de dança que são puramente técnicos. Na improvisação é possível os indivíduos expressarem sensações, percepções e afetos com seu corpo, além de atribuírem sentidos e significados em torno das experiências e poder compartilhá-las. Diante disso, foi a partir do dançar os afetos e as discussões em grupo pós-aula que comecei a perceber possíveis repercussões terapêuticas, no quesito de autopercepção, autorregulação emocional e expressividade, principalmente. Além disso, questões da ordem da catarse, ou seja, a liberação de emoções, sentimentos e tensões reprimidas, também eram observadas nos relatos dos participantes das aulas.

Tendo em vista minhas questões pessoais com a dança e inclinações para a arte, dentro do curso de Psicologia notei o quão há poucas disciplinas que abordam as artes e suas relações com a Psicologia e também o corpo. A isso se deve o interesse pela abordagem corporal, e também estar em um processo psicoterapêutico na mesma abordagem, que ressalta a importância de perceber o corpo, a mente e energia de forma dinâmica e interativa. Surgiu então o desejo de conectar psicologia e dança, duas dimensões importantes em minha trajetória pessoal, de maneira a pensar possibilidades em como pensar teoricamente a dança como possível recurso terapêutico e de expressão corporal.

Dessa forma, se faz importante para o presente artigo conceituar dança. Desde os tempos mais remotos, o homem dançava as manifestações de sua vida em diferentes contextos,

dançando os nascimentos, casamentos, fertilidade e a colheita como forma de expressão e conexão, tanto ao que era da ordem do desconhecido como do espiritual. De modo geral, Faro (1986, p. 124) a apresenta como se referindo à arte do movimento. Turner (2014) aprofundando um pouco mais infere que a dança é uma “linguagem natural” por meio da qual os seres humanos transmitem significados, ocorrendo numa miríade de formas e com múltiplas funções. Laban (1978) pontua que ela é uma das vias a qual os indivíduos podem expressar sua cultura, sua relação com a natureza e com os homens. Viana (1990), citado por Fiamengui (2009) aponta que na dança o ser humano manifesta nos movimentos o que é intrínseco a ele, seu mundo interior, tornando-os mais conscientes para si mesmo, sendo também uma forma de reagir ao mundo exterior.

Nesse sentido, Fiamengui (2009) aponta que a dança ao considerar o corpo como referência direta da existência ou expressão dos sentimentos, emoções e sensações, faz com que o trabalho corporal na sua construção ganhe uma dimensão terapêutica, pois é permitido entrar em contato com tais conteúdos e, possivelmente, elaborá-los por meio do movimento.

Segundo Faro (1986, p. 77) no início do século XX houve indícios de uma revolução, tendo como grande expoente a renomada Isadora Duncan. Inspirada pela arte grega chamou atenção por sua dança livre e por não seguir nenhuma escola da época e seu rigor técnico. Duncan foi a primeira bailarina a dançar de pés descalços e sem malhas como uma forma de romper com o padrão clássico da época e reafirmar as possibilidades da dança enquanto canalizadora das emoções nos seres humanos e um veículo de expressão do ser. A partir daí surgiram movimentos que buscaram retomar a dança nesse sentido, tendo outros grandes nomes St. Denis, Laban e Marta Graham, nomes esses importantes que contribuíram para pensar a dança em suas possibilidades terapêuticas.

Nesse ínterim, a Dançaterapia ou Dança Movimento Terapia (DMT), foi um dos primeiros movimentos que utilizou a dança como recurso terapêutico, em meados da década de 60, sendo desenvolvido pela dançarina e coreógrafa argentina, Maria Fux, a partir de vivências pessoais. Fux (1989) infere que passou por uma grande depressão e que seu corpo havia se tornado estático e endurecido, e no percurso da crise e angústia, encontrou através da dança o movimento necessário para uma via de ressignificação frente ao adoecimento, aliado ao processo psicoterapêutico. A partir disso, buscou criar “pontes” que auxiliassem também outras pessoas em seus processos através do movimento, buscando desenvolver a consciência corporal, integração, expressividade e espontaneidade. Cerruto (2005) pontua que “A Dançaterapia de Maria Fux nasceu diretamente nos lugares de sofrimento e tudo o que agora conhecemos como

unidades didáticas, consolidadas pelo seu método, eram originalmente ‘pontes’ nascidas para auxiliar o outro.”

Mais especificamente na Psicologia e Psicoterapia, a abordagem que enfatiza a dimensão da expressividade corporal no processo terapêutico é a Psicoterapia Corporal, cujos principais representantes são Wilhelm Reich e Alexander Lowen. Tal enfoque parte do pressuposto que os conflitos emocionais, não diluídos, entram-se na musculatura do corpo, e formam uma espécie de nós que impedem a expressão do prazer e da alegria de viver, e quando os movimentos espontâneos do corpo são bloqueados por essas tensões, ele vai desvitalizando-se e ficando enrijecido, de forma a obstruir também a mente, pois há uma relação de mutualidade seminal entre corpo e mente. (Lowen, 1982)

Diante do exposto acima, o presente estudo percorreu um caminho através de uma revisão narrativa da literatura, compreendendo a dança em sua história como forma de arte até transformar-se em um recurso terapêutico, dialogando com a Psicoterapia Corporal. Como procedimento foi realizado um levantamento bibliográfico, reunindo materiais científicos relevantes sobre a temática em foco. Segundo Rother (2007), a revisão narrativa é feita com publicações apropriadas para desenvolver e discutir um fenômeno em desenvolvimento, sob um ponto de vista teórico ou contextual a partir de análise na literatura publicada em livros e artigos na impressão e análise crítica do autor.

Foi realizada buscas por artigos nas seguintes bases de dados: Google acadêmico, Scielo, Bvs Psicologia Brasil, Periódicos Eletrônicos em Psicologia – PePSIC, sites de publicações acerca da Psicoterapia Corporal, além de pesquisas em livros e revistas impressas sobre o tema. Foram selecionados estudos acerca da dança e sua história, métodos que utilizam a dança como recurso terapêutico e também referências da psicologia corporal. Assim, foram utilizadas quarenta e quatro referências para compor o trabalho.

Diante disso, a pesquisa se propõe a ser um instrumento promotor de discussão de como a ciência psicológica pode dialogar com as artes, no caso a dança em suas possibilidades de terapia, contribuindo na ampliação do olhar acadêmico e de atuação profissional, tendo em vista que há poucas disciplinas de abordam tais temas dentro do meio acadêmico. A partir do exposto, apresentaremos os principais tópicos desse trabalho, que será composto inicialmente por uma breve história da dança; seguido de uma discussão sobre implicações terapêuticas da dança e, ao final, possível diálogos sobre a psicoterapia corporal e dança.

### Breve história da dança: o corpo como expressão do humano na cultura

Para compreender a dança enquanto arte e expressão, faz-se necessário revisitar a sua história visto que é a partir dela que é possível perceber como algo surgiu, se estruturou, desenvolveu e transformou até a contemporaneidade. Pensando em termos de pré-história, era comum dos homens da época pintar em paredes de grutas e cavernas figuras da vida cotidiana como forma de identificação e conexão com o mundo exterior e também com o mágico/espiritual. Diante disso, Faro (1986, p. 13) aponta que há vestígios nos tempos pré-históricos que algumas dessas figuras estariam em movimento, e possivelmente dançando. É a partir disso que se infere que a dança surgiu desde os tempos mais remotos como forma de manifestação de vida do ser humano e seu contexto.

Brasil (2011) afirma que “o homem atribuía um significado transcendente e mágico às coisas em sua volta, e dançava na forma de rituais, dançava o mistério, daí esse significado mágico. Dançava não apenas para si, mas para um mundo maior e misterioso”. Ou seja, a dança é vista na literatura como estando presente em momentos cotidianos e solenes da vida dos indivíduos, Amaral (2009) aponta os registros de Davi dançando ao Senhor, na Bíblia; Homero em sua *Ilíada* e *Odisséia*, contando sobre a dança dos antigos gregos; na lenda hindu, nos relatos que o mundo girou a partir da dança do Deus Shiva; além dos festivais de Dioniso que incluíam tanto o drama como a dança.

Como infere Claus (2005), na Grécia Antiga, a dança estava estritamente relacionada ao dia a dia dos indivíduos, fazendo parte desde os ritos religiosos até aos treinamentos militares. Sócrates, importante filósofo da época considerou a dança como uma prática que formava de modo completo o cidadão, pois a partir da noção de que corpo e espírito estariam interligados, essa prática além de proporcionar saúde, através dos movimentos corporais, propunha também análises estéticas e filosóficas, estando presente na educação grega.

A partir da ascensão do Cristianismo na sociedade ocidental, corpo e alma foram dualizados, isto é, disseminou-se, por meio da Igreja Católica, crenças e valores que consideravam o corpo como pecaminoso, o qual devia ser reprimido em suas manifestações por carregar em si fraquezas que desviavam o espírito alcançar a santidade. Esse período foi durante a Idade Média, conhecida também como “idade das trevas”, e neste contexto o homem parou de mover seu corpo dentro de um ritmo e de um espaço que não fosse o considerado “sagrado”. As danças deveriam ser apenas para a “purificação” da alma, de forma a calar e amortecer os desejos e expressões singulares do próprio corpo. (Bourcier, 2001, p. 51)

Posteriormente, com a configuração do capitalismo, que marca a entrada da Idade Moderna e dos movimentos culturais do Renascimento e Iluminismo, a ideologia teocentrista da igreja católica enfraqueceu e a racionalidade foi adotada como “fio condutor” de ser/estar no mundo. Assim, o corpo passou a ser percebido como uma máquina, que concebe seus movimentos de forma mecânica e não criativa, e a dança, foi adquirindo novas configurações com um significado também racional. Dessa forma, o corpo buscado é o “perfeito” tanto em forma, como manifestação. O homem passa a se enquadrar em um molde e dançar nele, de modo a perder significativamente a diversidade e a espontaneidade, dando lugar a uma dança uniformizada e mecanizada. (Brasil, 2010)

Foi neste contexto, na Europa, que o Balé surgiu e foi desenvolvido. Inicialmente teve-se o “Balé de Corte”, que era um baile organizado em torno de uma ação dramática, feito para a corte, havendo rigor nos movimentos e os passos com proezas, virtuosos, rápidos, reproduzindo poses esculturais. Em consequente, surgiu o Balé Clássico, uma dança que se consolidou como arte teatral pela forma como era assistido pelo público, com uma linguagem e formas de expressão que implicavam mais aprimoramento, rebuscamento, virtuosismo e controle das emoções, nas quais as apresentações giravam em torno de mitos, deuses e semideuses. Outra vertente a ser destacada foi o Balé Romântico, tendo como núcleo a representação das visionárias paisagens de fadas, sílfides, delicadas donzelas e intocáveis. Além disso, o estilo neoclássico com algumas formas mais livres de elaboração. Todos com um ideal de perfeição e técnica aprimorada caracterizando o Balé como é conhecido até a atualidade. (Amaral, 2009)

De acordo com Le Breton (2006, p. 21), “a sociedade de corte foi o laboratório onde nasceram e se difundiram as regras de civilidade que hoje adotamos em matéria de convenções de estilo, de educação dos sentimentos, de colocação do corpo e de linguagem”. Nesse sentido, Gonçalves (2014) aponta que dentre os séculos XVI e XIX havia concordância referente às ideias acerca de dança, embasadas em sua maioria nos pressupostos da arte erudita. No entanto, a partir do século XX, houve indícios de uma revolução, quando as vanguardas modernistas começaram a romper conceitualmente a rigidez matemática da arte e a propor outras estéticas que alargaram e começaram a diversificar o universo da dança, de forma a negar alguns de seus elementos que foram instituídos tradicionalmente, como a sapatilha de ponta, as vestimentas e os temas os quais eram constituídos as apresentações, indicando uma aproximação da dança com o mundo real e vivido, relacionando arte e vida.

É a partir disso que surge a Dança Moderna com o princípio de que cada ideia, emoção e impulso devem reverberar nos movimentos do artista, se configurando numa interação entre a expressão do interior do intérprete com aquele interior do indivíduo que assiste, funcionando

como veículo para a sensibilidade, de forma a ser orientada em direção a terra e valorizando o tronco como centro de energia, visando contato e conexão. Ela deslocou o foco do centro do palco para direcioná-lo ao centro do ser. A dança moderna foi desenvolvida com a influência de Isadora Duncan, St. Denis, Rudolph Laban e Marta Graham, pessoas que não só foram intérpretes da dança moderna, mas pensaram, analisaram, sistematizaram e criaram métodos que de alguma forma estruturaram os princípios da dança moderna, perpassando por academias de dança, teatro, cinema e comédia musicada. (Gitelman, 1998)

Percebe-se, segundo Leite (2005) que com amadurecimento e consolidação da Dança Moderna no decorrer dos anos, abriram-se caminhos e possibilidades para que diversos artistas pensassem a dança para além das academias clássicas e de uma forma mais livre também, criando-se outros métodos em dança que tinham como base experimentações, refletindo as singularidades do artista. Como exemplo tem-se Steve Paxton, criador do *Contact Improvisation* (Contato Improvisação), durante a década de 70, que tinha como ideia principal pensar a improvisação como facilitadora na interação entre os corpos e como propulsora de uma participação igualitária das pessoas em um grupo. Para ele, a dança encontrava-se no movimento do dia a dia e no que se faz “aqui e agora”, daí a ideia de improvisar/experimentar.

A partir disso, e com as pesquisas continuadas, o Contato Improvisação foi caracterizado como um estilo de movimento que deriva da interação do grupo, mas que pode ser pensado e experimentado por um indivíduo sozinho, tendo como foco a sensação e integralidade física do corpo. Paxton inicialmente não tinha como foco os sentimentos e simbolismos que emergiam nos processos, todavia posteriormente algumas questões atreladas a isso passaram a ser integrada às práticas, dando ênfase maior ao que era intrínseco ao indivíduo. Os princípios norteadores da prática foram se consolidando de acordo com as experimentações, sendo elas: aprender a dar e receber o peso, seguir os pontos de contato, se desorientar, relaxar, cair e rolar. Princípios esses que sempre deveriam perpassar pelo cuidado e à responsabilidade consigo e com o outro, consciência corporal, espontaneidade, prazer, liberdade e a inclusão. A prática desse método foi consolidada através da formação de grupos e das pesquisas acerca do tema, tornando-se base para muitas criações e performances. (Leite, 2005)

Posteriormente, alguns processos passaram a ser mencionados como Dança Contemporânea, referentes ao que estava sendo feito nessa arte dentro do contexto atual. José (2011) em relação à conceituação afirma que não existe apenas um conceito que possa abarcar sua complexidade. Todavia ela é uma forma de arte em constante construção e organização contínua, que se apropria de diferentes técnicas corporais, modos de apresentação, pluralidades estéticas, ambiguidades, descontinuidade, heterogeneidade, diversidade de códigos e subversões

que refletem questões sociais, políticas e culturais da sociedade. Diante disso, Tomazzi (2006, citado por José, 2011) afirma que há quatro fatos importantes para facilitar compreensão a despeito do que é dança contemporânea: ela é uma forma de pensar a própria dança; não há um modelo padronizado de corpo ou movimento; é algo que reafirma a especificidade da arte da dança, onde o corpo em movimento estabelece sua própria dramaturgia; ela é como um princípio de que o pensamento se faz no corpo e vice-versa.

### **Implicações terapêuticas da dança: o corpo como expressão do humano na sua interioridade**

Percebe-se que, com a dança moderna, houve um resgate da dança enquanto manifestação da expressão singular do ser e uma forma de contato com questões emocionais e afetivas. A partir dela outros movimentos da dança ganharam também essa conotação, como o contato improvisação e a dança contemporânea. Diante disso e das possibilidades em dança de acessar conteúdos internos e dar vazão a eles por via da expressão corporal, indiretamente um movimento de perceber a dança em suas possibilidades terapêuticas já estava surgindo. Entende-se por expressão corporal, segundo Stokoe e Harf (1987), uma linguagem através da qual os indivíduos expressam sensações, emoções, sentimentos e pensamentos com seu corpo. É a partir desse núcleo que a dança passa a poder ser pensada como um recurso de terapia e de transformação.

Rudolf Laban, um dos grandes nomes da dança no século XX, apontou que com a prática de exercícios físicos, efeitos positivos sobre o corpo poderiam ser alcançados, como uma espécie de bem estar, caracterizando assim uma “cultura física do corpo”. Para ele com a prática da dança seria possível resgatar a espontaneidade, visto que a rotina restringe a expressividade e torna as pessoas menos sensíveis. Na dança o indivíduo deveria expressar sua voz interior de forma a conectar o espiritual, mental e físico, promovendo reflexão em termos de movimento e estimulando o encontro com suas próprias formas de expressão (Katz, 2005). A investigação de Laban baseou-se em ampliar e perceber a compreensão do significado do movimento humano, sua expressividade, apontando cinco aspectos importantes para tal, sendo eles o corpo, ação, espaço, dinâmica e os relacionamentos. De modo a advertir que “o movimento é mais que a soma desses fatores. Devendo ser experimentado e compreendido como uma totalidade” (Laban, 1978, p. 56).

Outra importante corrente de utilização da dança como método de cuidado terapêutico, de acordo com Painado e Muzel (2014), foi elaborada por Maria Fux, dançarina e coreógrafa,

que em meados da década de 60 desenvolveu um método na Argentina nomeado Dançaterapia ou Dança Movimento Terapia (DMT). Fux estruturou o método a partir de uma vivência pessoal e dos efeitos terapeutizantes que percebeu em si ao dançar, algo que contribuiu para a sua melhora frente ao adoecimento, no caso, uma depressão. Desde então, passou a utilizar a dança como uma forma de auxiliar outras pessoas em seus processos, com o objetivo de estimular a espontaneidade, a integração, consciência sobre o corpo, compreender tensões e flexibilizar a rigidez através de uma movimentação livre e simples.

A Dançaterapia foi utilizada em estudos que comprovaram seus efeitos e benefícios em pessoas com diversas demandas específicas, como por exemplo: estudos de caso com paralisia cerebral (Silva et al, 2009), autismo (Machado, 2015), deficiência física (Machado e DeSantana, 2012), pacientes laringectomizados (Peto, 2000). Todos os estudos mostram os efeitos positivos da dança, com diversas metodologias quantitativas e qualitativas de avaliação de resultados, comprovando melhoras no desenvolvimento psicomotor, aumento da autoestima, melhoria dos processos de socialização, elaboração dos bloqueios emocionais e imagem corporal, tendo efeitos significativos sobre a saúde e aumentando a qualidade de vida destes pacientes.

Outros dois nomes que pensaram a dança enquanto caminho terapêutico foram Angel e seu marido Klaus Vianna através da abordagem conceituada como Conscientização do Movimento, a qual posteriormente deu bases para a Terapia Através do Movimento (TAM). De acordo com Angel Vianna “o corpo é um meio de expressão, não um meio de atuar automático. O trabalho corporal desenvolve a sensibilidade, a imaginação, a criatividade e a comunicação. [...] Nossa história se inscreve em nosso corpo e os movimentos são reflexos de emoções e sentimentos” (Vianna, 1998, p. 11-12). Sendo assim, de acordo com Resende (2008), a Conscientização do Movimento, desenvolvida na década de 50, propôs como princípio básico e ponto de partida um conhecimento fundamentalmente experiencial do corpo que deveria ser conquistado a partir de pesquisas de movimento de forma livre e espontânea, atingindo uma autopercepção mais potencializada, embasadas em uma óptica do corpo em sua singularidade e complexidade.

A partir da Conscientização do Movimento houve um direcionamento para uma utilidade terapêutica onde foi instituído o curso de formação em Recuperação Motora e a Terapia Através do Movimento (TAM), sendo ela entendida como um trabalho de “autorregulação e organização corporal que utiliza como técnicas o relaxamento, a consciência corporal através dos micromovimentos, a criatividade e a dança livre” (Imbassaí, 2006). Resende (2008) infere que essa prática vem sendo aplicada por profissionais formados pela Escola e Faculdade Angel Vianna em diversas áreas de atuação no campo da saúde. Como por

exemplo, tem-se a reabilitação neuromotora (Rede Sarah de Hospitais de Reabilitação, Lar Escola São Francisco de Paula / FUNLAR), doenças crônicas como hipertensão e diabetes (Hospital Escola São Francisco de Assis / UFRJ), saúde mental (CAP-Carmo, Casa de Saúde Dr. Eiras de Paracambi), algumas ainda em desenvolvimento.

Um exemplo interessante de estudo nessa área foi desenvolvido por Tinoco (2015), o qual apresenta a Terapia Através do Movimento (TAM) como uma aposta de enriquecimento das Práticas Integrativas e Complementares (PIC) para a produção de saúde, de forma a fortalecer o cuidado na atenção básica e o sistema único de saúde (SUS), visto que elas se baseiam na integralidade do indivíduo e não apenas no enfoque fragmentado da biomedicina, centrado nas doenças. A autora infere que conscientizar o ser humano sobre o seu próprio corpo é trabalhar o movimento com atenção focada nas sensações, dinâmica, postura, a tonicidade e o equilíbrio do corpo.

Destaca-se também Ivaldo Bertazzo, pesquisador, educador e um dos mais conhecidos coreógrafos brasileiros, além de bailarino, é terapeuta corporal, diretor e empreendedor cultural. Criou o Método Bertazzo de Reeducação do Movimento, desde os anos 70 trabalha em seu método e na transformação do gesto como manifestação da própria individualidade. Segundo Varela (2016) o princípio da Reeducação do Movimento parte da ideia de que a mecanização acumulada no dia a dia provoca percepções errôneas durante a execução dos gestos, originando lesões musculares, nas articulações, além de limitações de movimento, de forma a originar adaptações compensatórias no corpo. Além disso, para Bertazzo (1998) os movimentos realizados habitualmente estão associados a um clima emocional, ou seja, as pessoas se movem em decorrência de um desejo, impulsionados por tal, a motivação e a raiz desse fenômeno têm razões primordiais de sobrevivência e busca pelo prazer na existência.

O método tem como objetivo de promover uma percepção nova sobre o movimento, propondo a reconstrução da trajetória do desenvolvimento motor do indivíduo, baseada na revisão de processos que já foram vivenciados. Para que isso ocorra, exercícios corporais são propostos de forma a fazer esse resgate em contraposto ao desinteresse que muitos têm pela execução de um movimento consciente. Os exercícios inferem desde brincar com as potencialidades do gesto, arriscar-se em movimentos até submeter-se à desestabilidade e ampliar o alcance dos gestos (Varela, 2016).

A Reeducação do Movimento de acordo com Bogéa (2007) é uma técnica interdisciplinar que envolve a prática de terapias corporais e o estudo do movimento, estimulando sua autonomia. No método Bertazzo, reeducar o movimento significa reconstruir os padrões do gesto, trazendo à tona a singularidade de cada ser, modos de expressão e consciência

corporal por meio da percepção relacional e do universo, a partir de uma percepção de que a dança oferece vários benefícios, como a prevenção de rigidez articular; estimulação da musculatura e da coordenação, da resistência física; diminuição de contraturas; age sobre a circulação, gerando um aumento do fluxo arterial, venoso e linfático, o que favorece a nutrição dos tecidos; melhora da função cardiorrespiratória; além de equilíbrio postural (Peres e Gonçalves, 2001).

Bertazzo (1998) infere que o movimento ocorre com o intuito de manter e atualizar a forma, fazendo com que a matéria não se deteriore e mantenha sua integridade. Assim, toda a forma de vida se mantém pelo contínuo exercício do movimento, de modo que até mesmo os ossos, percebidos falsamente como estáticos, contêm movimento, sendo a matriz óssea continuamente moldada pela ação dos músculos e pela gravidade para não se descalcificar, para não perder sua função na organização de nosso corpo, para nos permitir ficar em pé. Para Bertazzo, o corpo é um grande livro de registros, que fala, se expressa, chora, sorri e sente dor, sendo a dor um reflexo de um espasmo de defesa, um apelo de reorganização, um chamamento à consciência do corpo.

### **Diálogos entre a Psicologia Corporal e a Dança: um olhar energético e psicoterapêutico**

A Psicologia Corporal, de acordo com Volpi e Volpi (2003) é uma ciência que estuda as manifestações comportamentais e energéticas da mente sobre o corpo e do corpo sobre a mente, de forma a perceber sua relação interativa e funcional, com uma ótica somatopsicodinâmica. Dessa forma, apresenta-se com objetivo de facilitar em psicoterapia o indivíduo a encontrar a sua capacidade humana de regular a sua própria energia e, por consequência, seus pensamentos e emoções, tendo em vista sua estruturação e desenvolvimento, utilizando em psicoterapia exercícios corporais, expressivos, trabalhos com respiração e toques.

Diante disso, Wilhelm Reich (1897-1957), médico austríaco, foi o precursor de estudos envolvendo o corpo, mente e energia, ao se deparar com as dificuldades encontradas por muitos pacientes em obter a "cura" através dos métodos tradicionais de análise. Ele concluiu então, que se tratava de resistências provindas do caráter de cada paciente, às quais eram expressas não somente em termos de conteúdo, mas também através do comportamento de cada um. Dessa forma, o trabalho analítico tornou-se mais completo quando o caráter do paciente era analisado também sob uma perspectiva corporal e energética, de forma integrada e completa, não apenas a análise do sintoma isolado. (Volpi e Volpi, 2003)

Para Reich, segundo Lelis (2006), o corpo contém a história de cada indivíduo construída e estruturada a partir das relações iniciais com os cuidadores e que se aprofundam ao longo da vida com as relações sociais. Dessa forma, no decorrer do desenvolvimento o ser vai adquirindo defesas com funções de proteção frente a experiências angustiantes e traumáticas que refletem a história da expressão emocional do indivíduo. Essas defesas também se apresentam sob a forma de tensões corporais (couraças musculares) que limitam o movimento, diminuem o fluxo de respiração e contém a emoção/expressão.

O trabalho de Reich baseou-se na Análise de Caráter, sendo esse um trabalho sistemático orientado ao corpo, que coloca em evidência os processos emocionais do indivíduo, dando possibilidades que este que se expresse através de gestos, posturas, tom de voz. Entende-se por caráter, de acordo com Volpi (2004), “a singularidade de uma pessoa fundamentada em seu físico e corporificada em seus tecidos, refletida na qualidade do tônus muscular, expressões faciais, ritmo respiratório e organização dos estímulos que recebe do mundo externo”.

Reich nomeou Vegetoterapia, segundo Navarro (1996), a ferramenta base que se utiliza para trabalhar a couraça muscular caracterológica e o fluxo de energia no corpo. Tendo com foco restabelecer a saúde do sujeito, o fluxo das correntes plasmáticas no corpo em direção à pélvis (capacidade orgástica), a plena pulsação do organismo que possibilita o amor a si mesmo e aos demais, e também dissipar a couraça caracterológica visando possibilitar o surgimento da identidade singular do indivíduo.

Reich (1995) afirma que o corpo contém a história do indivíduo e é por meio dele que a Vegetoterapia objetiva fazer um resgate das emoções mais profundas, de forma a restabelecer a mobilidade biopsíquica através da anulação da rigidez (encouraçamento) do caráter e da musculatura, mediante movimentos e técnicas expressivas, seguidos sempre da análise dos conteúdos verbalizados pelo paciente. Assim, o trabalho prático da Vegetoterapia segue um protocolo de forma progressiva, que começa a ser aplicado no primeiro segmento (ocular), em direção ao último (pélvico), levando o indivíduo ao amadurecimento caracterológico.

Outro grande nome da Psicologia Corporal foi Alexander Lowen (1910-2008), médico americano e discípulo de Reich, que na década de 50, diante da identificação com as ideias reichianas a respeito do corpo e das emoções, bem como a influência que o corpo exerce sobre a vida psíquica/emocional e vice-versa, e a contenção da respiração como uma forma de controle sobre o metabolismo orgânico e, conseqüentemente, sobre a sensação e a expressão das emoções, e a partir de sua experiência inicial com Reich, Lowen acrescentou e modificou técnicas, desenvolvendo exercícios corporais que melhor pudessem trabalhar as couraças no

corpo do indivíduo com o objetivo de fazer a energia fluir e o corpo recuperar a capacidade pulsatória plena impedida pela couraça, assim surgia a Análise Bioenergética (Moro, 2004).

De acordo com Weigand (1999), Lowen compreendeu que diferente de Reich ao inferir que o desbloqueio dos anéis deveria começar pelo ocular e terminar pelo pélvico, o desbloqueio deveria começar nas pernas para que pudessem receber toda a energia de cima que se liberava e logo, gradualmente, subir através de cada segmento. Liberar as pernas para o fluxo energético não é igual a desbloquear a couraça pélvica. Ao liberar as pernas, faz-se possível fortalecer o ego. Assim surgiu o conceito de *Grounding* que significa enraizar-se no planeta e entrar em contato com a realidade. As ideias de Lowen permitiram uma compreensão de que é possível desenvolver no corpo, através de exercícios, a capacidade de vibrar e mediante isso dissolver uma rigidez corporal (couraças musculares) adquirida ao longo história do indivíduo, ao mesmo tempo criando condições para o corpo tolerar uma maior carga energética. Quando se é possível ter uma carga energética mais potente em movimento no corpo, as emoções são capazes de serem sentidas livremente.

A Análise Bioenergética, segundo Volpi e Volpi (2003) é uma abordagem psicocorporal uma expressão do corpo e caráter psíquico e propõe um movimento em direção à história de cada sujeito, levando-o a compreender a função de sobrevivência de seus bloqueios e padrões de comportamento ancorados no corpo. Apontando também que a energia está envolvida em todos os processos da vida, nos movimentos, sentimentos e pensamentos, se manifestando numa unidade, representada pela carga e pela descarga, ou, em outros termos, pelo ritmo natural de se abrir, ir ao encontro de algo/alguém e afastar-se, fechar-se. Esse movimento estabelece ciclos, partindo de uma necessidade, de um desejo que busca satisfação no ambiente, e que ao ser satisfeito, permite um relaxamento. Ela se propõe assim, tanto a identificar os bloqueios, liberá-los e superá-los, como também atuar simultaneamente sobre carga e descarga, nos exercícios corporais e em situações do dia a dia.

Lowen (1982) infere que um dos principais pressupostos da Análise Bioenergética é que o foco essencial da vida é o prazer, e nunca a dor, sendo o sentimento de prazer a percepção de um movimento expansivo, como um fluxo de sentimento e energia que se dirige para a periferia do corpo, partindo do coração em direção aos pontos de contato com o mundo: olhos, boca, pele, mãos, pés e genitais. E em contraposto, a contração, é experiência de dor, de fechamento e de retraimento. O organismo direciona toda sua busca à satisfação prazerosa, no contato com o mundo, e se possivelmente ele se encontre ameaçado, o resultado é a contração que ocasiona a dor, de forma que a musculatura se encarrega de conter a excitação. Quando a rigidez defensiva

da musculatura falha, surge a ansiedade. Dessa forma, a abordagem trabalha eminentemente com três focos terapêuticos: sendo eles autoconhecimento, autoexpressão e autopossessão.

Nota-se que tanto a psicoterapia corporal, como alguns estilos e métodos em dança, que utilizam o núcleo da expressão corporal como base dos processos, tem o objetivo em comum de buscarem para o ser a livre expressão dos afetos e sentimentos, uma via de possibilitar que a energia flua por todo o corpo, reestabelecendo o fluxo e trazendo um sentimento de vivacidade, prazer, contato, autopercepção e autorregulação. Reich (1995) já afirmava que o organismo vivo tem seus próprios modos de expressar o movimento, os quais muitas vezes simplesmente não podem ser colocados em palavras. Dessa forma, a dança pode ser pensada como um potencial expansivo de manifestação das emoções e afirmações de singularidades. Assim, como a Psicologia Corporal percebe e dialoga com a dança?

As autoras do estudo “Dança e consciência corporal de crianças: uma análise bioenergética” (Bittencourt et al. 2013), afirmam que, considerando a indissociabilidade entre corpo e mente, a análise bioenergética propõe o reencontro do indivíduo com seu corpo por meio de elementos como a respiração, o movimento e a autoexpressão. Através da dança, assim como na terapia bioenergética, é possível o indivíduo aprender a ter consciência de si e se sentir livre para se expressar, explorar seu corpo e o ambiente em que está inserido. Essa visão condiz com a que apresentamos anteriormente em Laban (1978), autor que considera o movimento humano em seus significados e relações com o meio, possibilitando resgatar os atos espontâneos pela dança e possibilitar sua expressividade.

Bittencourt et al. (2013) também aponta que na Análise Bioenergética, perceber o fluxo de energia é uma etapa importante para o desenvolvimento da autorregulação, pois caracteriza o momento no qual o sujeito compreende de onde se origina e qual é a intencionalidade da energia que move seu corpo. Com isso, é possível dizer que o processo criativo da dança é uma possibilidade que permite emergir e perceber a presença do fluxo da energia vital. Assim, tem-se que o trabalho com o corpo além de gerar consciência corporal, promove também a consciência de fluxos energéticos. Entende-se por autorregulação, segundo Reich (1975), a capacidade de suportar o desprazer e a dor sem se tornar amargurado e sem buscar refúgio no encouraçamento; uma relação íntima do indivíduo com eu profundo, seu corpo, seu ritmo e sua energia, uma forma de tomar consciência da sabedoria do corpo para viver melhor mesmo com “blindagens” mediante os percalços e desequilíbrios da vida, possibilitando vivenciá-la com mais naturalidade e saúde.

Outro estudo intitulado “Dança do ventre e qualidade de vida com base na psicologia corporal: revisão integrativa” (Hernandes e Porto, 2015) aponta a dança como uma técnica que

percebe os processos psíquicos / afetivos integrados ao corpo e movimento, tendo em vista que para Reich todos os processos psicológicos são partes de processos físicos e vice e versa. Assim, tendo por base a teoria reichiana, é possível entender que a dança, por ser uma prática em que o corpo e os sentimentos estão integrados e envolvidos, pode contribuir para a dissolução das couraças e conseqüentemente, para a melhoria da qualidade de vida de suas praticantes. A dança do ventre, nesta perspectiva, não é considerada apenas um exercício físico, mas uma atividade que possibilita uma maior consciência corporal e também a elaboração de conteúdos intrapsíquicos. Para Moro (2004) a dança do ventre possui características bastante favoráveis ao contato direto com as couraças apresentadas na teoria reichiana e podem ser percebidas nos movimentos de dissociação das várias partes do corpo como cabeça, braços, tronco e quadril; assim como na flexibilização, principalmente pélvica e os exercícios respiratórios. Além disso, a respiração desempenha uma função de auxiliar o fluxo energético, a movimentação corporal e a expressividade.

Hadzic (2015), em seu estudo “Ampliar a consciência corporal por meio da dança”, atribui à dança e os diálogos com a Psicologia Corporal, a possibilidade de identificação e flexibilização das tensões, de modo a estimular o contato com as sensações, e assim permitir que a energia do corpo flua, vibre e se movimente, possibilitando a expressão corporal de suas capacidades. Além de possibilitar a sensibilidade dos movimentos, da musicalidade com o corpo, criar ritmo, cadência, leveza, noções de espaço, considerando que se trata de uma arte constituída de expressão e sentimentos pelo corpo e possibilita ampliar a autopercepção. Lowen (1984) aponta que a autopercepção é uma função do sentir. É a soma de todas as sensações do corpo de uma só vez. Através de sua autopercepção a pessoa descobre quem é. Está atenta ao que acontece em todas as partes do seu corpo; em outras palavras, está em contato consigo mesma.

### **Considerações finais**

A partir do que foi explanado neste estudo, notou-se que a dança durante muito tempo foi vista como uma manifestação artística, no entanto com o passar do tempo adquiriu outras conotações de acordo com a época e as estruturas sociais, como foi visto durante a idade média e moderna. Observou-se que mesmo antes de se tornar um recurso terapêutico, a dança já possuía um núcleo que a habilitava como uma forma de terapia via expressão corporal. Percebeu-se isso com o resgate que a dança moderna trouxe com suas reformulações, abrindo

espaço também para o surgimento de outros métodos e estilos, incluindo o contato e improvisação e a dança contemporânea.

Dentre esses citados, surgiram também movimentos que estudaram a dança e a consolidaram como recurso terapêutico e de transformação, como por exemplo a Dançaterapia, de Maria Fux; a Terapia através do movimento (TAM), de Angel e Klaus Vianna e a Reeducação do Movimento, de Bertazzo. Ambos atuando em focos relacionados a processos de autorregulação de energia, consciência corporal, expressividade, visando fornecer melhora na qualidade de vida do ser humano e uma maior compreensão de si mesmo. Pensando nestes aspectos, o diálogo entre a Psicologia Corporal e a dança se dá através de como as ideias de Reich e Lowen se assemelham com alguns efeitos da dança como potencializadora da expressão do ser, a fluidez energética, autorregulação, autopercepção e consciência corporal.

A partir da revisão narrativa realizada, percebeu-se que ainda são insipientes na literatura as relações entre Dança e Psicologia Corporal, o que permite inferir a necessidade de investigações futuras que aprofundem mais o tema e adentrem em um campo de como a dança poderia ser utilizada na psicoterapia corporal como aliada no processo terapêutico atuando sobre as tensões corporais, fluxo de energia, potencializando a livre expressão, espontaneidade, criatividade, de modo a contribuir para a autorregulação e o alcance do prazer, que de acordo com Lowen (1982) é o foco essencial da vida.

Como futura psicóloga, psicoterapeuta corporal e uma amante da dança que acredita fielmente em suas capacidades terapêuticas e suas potencialidades, pretendo continuar pesquisando o movimento, a interação psíquica / afetiva e corporal, de modo a perceber o que os indivíduos atribuem em termos de sentido, significado e experiências à dança e de que forma posteriormente ela poderia passar a ser utilizada junto ao processo psicoterapêutico em clínica.

## Referências

AMARAL, Jaime. *Das danças rituais ao ballet clássico*. REVISTA ENSAIO GERAL, Belém, v.1, n.1, jan-jun|2009.

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

BITTENCOURT, Isabela Goulart; et. al.. *Dança e consciência corporal de crianças: uma análise bioenergética*. In: Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 2013. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2013.

BRASIL, Aline Silva. *A dança-em-criação: reflexões pedagógicas*. O Mosaico – Rev. Pesquisa em Artes/FAP, Curitiba, n.3, p.1-18, jan./junho. 2010.

BÓGEA, Inês Vieira. *Ivaldo Bertazzo: dançar para aprender o Brasil*. Campinas, SP: [s. n.], 2007.

BOURCIER, P. *História da Dança no Ocidente*. 2ª Edição. São Paulo: Martins Fontes, 2001. Tradução: Marina Appenzeller

CERRUTO, Elena. *Dançaterapia: “como?”*. Centro de Formação Internacional em Dançaterapia – DMT, 2005.

CLAUS, Marta. *A dança e sua característica sagrada*. “Existência e Arte”- Revista Eletrônica do Grupo PET - Ciências Humanas, Estética e Artes da Universidade Federal de São João Del-Rei - Ano I - Número I – janeiro a dezembro de 2005.

FARO, Antonio Jose. *Pequena história da dança*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1986.

FIAMENGHI, Aline Ribeiro. *A potência da improvisação em dança: uma abordagem arquetípica*. São Paulo, 2009.

FUX, Maria. *Formação em Dançaterapia*. São Paulo: Summus editorial, 1989.

GITELMAN, Claudia. *Dança moderna americana: um esboço*. Pro-posições - Vol. 9 N° 2 (26) Junho de 1998.

GONÇALVES, Thais. *Dança clássica no mundo contemporâneo? Paradoxos, dobras, extensões e invenções*. Dança Clássica: dobras e extensões. Joinville: Nova Letra, 2014.

HADZIC, Sharon Lira. *Ampliar a consciência corporal por meio da dança*. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2015.

HERNANDES Janete Capel; PORTO Celmo Celeno. *Dança do ventre e qualidade de vida com base na psicologia corporal: revisão integrativa*. In: CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2015.

IMBASSAÍ, Maria Helena. *Sensibilidade no cotidiano: conscientização corporal*. Rio de Janeiro: Editora UAPÊ, 2006.

JOSÉ, Ana Maria de São. *Dança contemporânea: um conceito possível?*. V colóquio internacional “educação e contemporaneidade”, 2011.

KATZ, Helena. *Um, Dois, Três: A dança é o pensamento do corpo*. Belo Horizonte: FID Editorial, 2005.

KUNZ, Maria do Carmo Saraiva. *Ensinando a dança através da improvisação*. Disponível em: < <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/14661>>. Acesso em 25 out. 2018.

- LABAN, Rudolf. *Domínio do movimento*. São Paulo: Summus, 1978.
- LE BRETON, David. *A sociologia do corpo*. Petrópolis: Vozes, 2006
- LEITE, Fernanda Hübner de Carvalho. *Contato improvisação (contact improvisation) - um diálogo em dança*. Movimento, Porto Alegre, v. 11, n. 2, p.89-110, maio/agosto de 2005.
- LELIS, Maria Terezinha Carrara. *O corpo nos processos de aprendizagem: contribuições de Wilhelm Reich e Alicia Fernández*. 2006. 201.: il. Tese (mestrado em educação)-Universidade Federal de Uberlândia, Minas Gerais, 2006.
- LOWEN, Alexander. *Bioenergética*. São Paulo: Summus, 1982.
- LOWEN, A. *Prazer: uma abordagem criativa da vida*. São Paulo: Summus, 1984.
- MACHADO, Lavinia Teixeira. *Dançaterapia no autismo: um estudo de caso*. Fisioter Pesq. 2015;22(2):205-211.
- MACHADO, Lavinia Teixeira. DESANTANA, Josimari. *Dançaterapia e a qualidade de vida de pessoas com deficiência física: ensaio clínico controlado*. Revista brasileira qualidade de vida, v. 05, n. 01, jan./mar. 2013, p. 39-52.
- MORO, Elizabeth. *A dança do ventre como instrumento na psicoterapia corporal para mulheres*. In: Convenção Brasil Latino América, Congresso Brasileiro e Encontro Paranaense de Psicoterapias Corporais. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. Anais... Centro Reichiano, 2004.
- NAVARRO, F. *Metodologia da vegetoterapia*. São Paulo: Summus, 1996.
- PAINADO, Marcia Maria; MUZEL, Andrei Alberto. *A contribuição da dançaterapia no processo de reabilitação*. Disponível em: <[http://fait.revista.inf.br/imagens\\_arquivos/arquivos\\_destaque/opqwrRuJSt95tZS\\_2014-4-22-15-12-18.pdf](http://fait.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/opqwrRuJSt95tZS_2014-4-22-15-12-18.pdf)>. Acesso em 23 out. 2018.
- PERES, Marta. GOLÇALVES, Carlos Alberto. *Dança para pessoas com lesão medular – uma experiência de terapêutica*. Revista Conexões, v. 6, 2001.
- PETO, Ana Carla. *Terapia através da dança com laringectomizados: relato de experiência*. Rev. latino-am. enfermagem - Ribeirão Preto - v. 8 - n. 6 - p. 35-39 - dezembro 2000.
- REICH, W. *A função do orgasmo: problemas econômicos-sexuais da energia biológica*. 9ª edição. São Paulo: Editora brasiliense s.a., 1975.
- REICH, W. *Análise do caráter*. 2ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1995.
- RESENDE, Catarina. *O que pode um corpo? O método Angel Vianna de conscientização do movimento como um instrumento terapêutico*. Physis Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 18 [ 3 ]: 563-574, 2008.
- ROTHER, Edna Terezinha. *Revisão sistemática x revisão narrativa*. Acta Paul Enferm 2007; 20. 2. Vi.



SILVA, Fernanda; CARVALHO, Bruna Araújo; NETO, Álvaro Rego Millen. *Dança em cadeiras de rodas e paralisia cerebral: estudo de caso da menina Laura*. CONEXÕES: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 7, n. 1, 2009 ISSN 1983-930.

STOKOE, P., HARF, R. *Expressão corporal na pré-escola*. Trad. B. A. Cannabrava. São Paulo: Summus, 1987.

TINOCO, Mariana Machado. *Terapia através do movimento como dispositivo de cuidado no SUS*. Polêm!ca, v. 15, n.2, p. 01-14, julho, agosto e setembro 2015.

TURNER, Bryan S. Crad. Maria Silvia Mourão. *Corpo e Sociedade*. São Paulo: Ideias e Letras, 2014.

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

VOLPI, José Henrique. *Somatização: a memória emocional ancorada no corpo*. Curitiba: Centro Reichiano, 2004.

VOLPI, J. H., VOLPI, S. M. Reich – *A análise Bioenergética*. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

WEIGAND, Odila. *Bioenergética: um panorama atual*. Revista Reichiana no. 8, 1999.