



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HADZIC, Sharon Lira. Ampliar a consciência corporal por meio da dança. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 20º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS**. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Acesso em: ____/____/____.

AMPLIAR A CONSCIÊNCIA CORPORAL POR MEIO DA DANÇA

Sharon Lira Hadzic

RESUMO

Pretendemos estudar a dança egípcia como uma prática para a mulher ampliar a consciência corporal, por meio dos movimentos e ritmos específicos dessa modalidade, proporcionando um reencontro com sua feminilidade no que tange a sensação, percepção e seu desenvolvimento como um todo. Em conjunto com a Psicologia Corporal, a proposta é a de identificação e flexibilização das tensões, estimulando o contato com as sensações, e assim permitir que a energia do corpo possa fluir, vibrar e se movimentar, possibilitando a expressão corporal de suas capacidades.

Palavras-chave: Dança. Movimento. Psicologia Corporal.

Tenho convivido com a dança há mais de dez anos, e pude perceber o quanto essa modalidade mexe com as mulheres, como traz um aspecto feminino e uma posse de sua feminilidade. Esta foi sempre uma percepção pessoal, compartilhada também por outras professoras, mas observado sem muita teorização.

Ao estudar a Psicologia Corporal e me apropriar de conhecimentos de que necessitamos de movimento para ter vida e sensação, percebi que a dança também compartilha desse conceito e permite que o corpo possa fluir, vibrar e movimentar energia.

Pretendo abordar o tema da dança egípcia, fazendo um paralelo com a Psicologia Corporal, como uma possibilidade de flexibilizar o corpo, ampliar a percepção e a sensibilidade dos movimentos, da musicalidade com o corpo, criar ritmo, cadência, leveza, noções de espaço e promover sensações. Considerando que se trata de uma arte constituída de expressão de sensações e sentimentos pelo corpo, esse ritmo tem por base uma simbologia única e que remete à grandiosidade e mistério dos povos egípcios.

A dança pode ser vista como uma forma de trabalhar o corpo da mulher, promovendo um contato maior com sua feminilidade, na medida em que cada movimento valoriza o ser feminino, aspecto que hoje, em muitas circunstâncias, é aparentemente menos valorizado pelas próprias mulheres.

Atualmente, as mulheres desenvolvem diversos papéis na sociedade, e com o objetivo de manter um bom desempenho em todos eles, colocam em último plano o tempo para si mesmas, o que as leva a um afastamento dos seus ciclos internos, de sua autopercepção.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HADZIC, Sharon Lira. Ampliar a consciência corporal por meio da dança. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 20º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS**. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Acesso em: ____/____/____.

Para Lowen (1984, p. 48)

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.

Não bastando às exigências baseadas em papéis a serem desempenhados, há uma ditadura em relação à beleza. A mulher atual precisa estar sempre bonita, mas uma beleza que não significa vivacidade e graça naturais, e sim um corpo e um rosto moldados por padrões culturais rígidos, que não levam em consideração características raciais ou idade. É preciso estar sempre enquadrada em um biotipo físico imposto pelos padrões da moda naquele momento. Isto faz com que muitas mulheres recorram a inúmeras cirurgias plásticas, dietas milagrosas e a uma corrida contra o envelhecimento natural e equilibrado do corpo. Há uma perda ainda maior consigo mesma e do respeito pelo seu corpo. Em nome da beleza, perde-se toda a qualidade do ser belo como saúde e vivacidade naturais, com respeito aos processos de integração do corpo, mente e emoções.

Se a beleza estiver dissociada da saúde, encontrar-se-á divorciada do aspecto mais significativo da existência. Criará um mundo de valores partidos, uns promovendo o bem estar físico dos indivíduos, outros ocupando-se dos conceitos abstratos de beleza que nada tem em comum com a saúde. (LOWEN, 1984, p. 126).

Essa modalidade tem origem de rituais que imitavam os movimentos da serpente, cujo símbolo é de prosperidade e fertilidade da terra para os egípcios. Era desenvolvida por sacerdotisas, pois nessa época era uma dança que não se apresentava em público, por se tratar de um culto ao animal, uma vez que onde este habitava encontravam-se terras férteis para agricultura e água. Com o passar do tempo, foram permitidas as apresentações em palácios, e foi assim que a população conheceu a dança egípcia e ela foi se difundido e perdendo o caráter de secreto e tornando-se um festejo e uma modalidade feminina de dança com toda a exuberância de seus trajes e ritmos.

É comum a dança ser trabalhada de forma terapêutica com as mulheres, pois além de exaltar o ser feminino, ela fisicamente mexe com a mulher, trabalhando os músculos de forma de desenhar o corpo com a silhueta de curvas mais femininas e de forma a movimentar os músculos massageando os órgãos internos, como útero e ovários, proporcionando mais saúde e bem estar.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HADZIC, Sharon Lira. Ampliar a consciência corporal por meio da dança. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 20º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS**. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Acesso em: ____/____/____.

Nos primeiros contatos com a dança, as alunas são convidadas a movimentar o corpo por partes. Quando uma parte está em movimento, como mãos, braços, ombros e cabeça, as demais não interagem, a fim de dar atenção a esse movimento. Dessa maneira vai se adquirindo uma maior consciência corporal, por evidenciar cada parte do corpo. Com o passar do aprendizado, o corpo comunica-se como um todo e a fluidez energética corporal aumentam, acelerando os ritmos e possibilitando uma troca mais rápida de movimentos e uma maior quantidade de variações de passos e deslocamentos pelo ambiente de apresentação.

Essa dança é bastante conhecida por seus movimentos ondulatórios, por exemplo, os que transferem um determinado movimento de quadril para um de peito ou braços, de forma fluida, como também por suas batidas, marcações e vibrações do corpo como o movimento de *shimmie*, que consiste em vibração de partes do corpo como quadris, abdome e tórax (peito). Esses movimentos tendem a aumentar a carga energética do corpo, pois movimentam com intensidade os quadris, sede da nossa energia vital e sexual.

A fim de um aprofundamento de sensações e um maior contato consigo as aulas de dança não são realizadas em frente a espelhos, ou seja, desde o aprender um passo novo que será feito olhando frente a frente à professora, ou ao dançar o que já se sabe, isso será feito de forma a sentir esses movimentos e não ao se olhar fazendo. Por muitas vezes a autocrítica impede o livre fluxo da energia, e trava o movimento, pois se visualizar realizando tal movimento pode ser vergonhoso ou estranho, o que poderia inibir a praticante e possivelmente levar mais tempo para a assimilação do movimento.

De acordo com Penna (1993) a dança é uma viagem para dentro de si; entrar no próprio ventre é entrar no seio da Terra. A experiência de algumas mulheres sobre a dança nos revela um autoconhecimento enriquecedor.

Essa dança antiga é sagrada e seu simbolismo aviva a serpente moradora nos espaços subterrâneos da psique. Seu encantamento é poderoso, sua presença é ancestral, um dos símbolos mais antigos da força criadora. Deve ser trabalhada e desenvolvida para sustentar as fragilidades, minorar os sofrimentos, realçar o brilho ainda opaco dos corações nos dias agitados do final do milênio. (PENNA, 1993, p. 9).

“O ventre é feminino, gera filhos, tem uma energia quente e gostosa que se espalha pelo corpo todo. A barriga é flácida, inútil, agente só quer acabar com ela”. O seio é sinônimo de feminilidade, representam à força da mulher e sua capacidade pra amar. Penna (1993)

O autor fala ainda que quem dança experiência sabedoria que se conecta com o poder



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HADZIC, Sharon Lira. Ampliar a consciência corporal por meio da dança. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 20º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Acesso em: ____/____/____.

criador do ventre. Isto falta nos dias de hoje em mulheres e homens.

Através da dança podemos acessar mecanismos de tensões fixadas no corpo, entrar em contato com as couraças musculares e também as caractereológicas, pois é uma arte constituída da expressão de sensações e sentimentos pelo corpo.

Sendo assim, é desejável que os movimentos corporais, seja pela dança, ou outra forma de expressão corporal, sejam conciliados com o trabalho das emoções ali envolvidas, ou seja, trabalhar o corpo isoladamente não será tão eficaz quanto se feito conjuntamente com as emoções. Em outras palavras, ao se trabalhar o corpo ocorre uma mobilização interna dos sentimentos e memórias associadas a eles, e que permanecerão dissociados dos fatos causais, se não trabalhada a emoção simultaneamente.

Assim, ao estudar a Psicologia Corporal, pude propor o aprofundamento para as alunas, pois se já fazíamos o trabalho de percepção por partes, e assim já iniciávamos um contorno corporal, quando passamos a significar cada movimento associando-os às sensações que lhe causavam, o processo de intimidade com o corpo e a fluidez dos movimentos se deram de forma mais intensa.

Um exemplo são as mulheres com baixa energia corporal: quando iniciamos movimentos de quadris ainda básicos como de soltura, já se nota uma maior carga energética nessas aulas. Outro exemplo é a dificuldade de mulheres com pouca ou muita carga energética no tórax (peito) em realizar os movimentos dessa região, visto que por vezes travam ou se sentem muito expostas. Isso tudo pode relacionar com os segmentos de couraça, mapeados por Reich, e complementar com os movimentos da dança egípcia que podem auxiliar no desbloqueio energético.

O que experimentei foi mudar a ordem de aprendizado, para melhor fluir da energia, segundo o fluxo céfalo-caudal, ou seja, de cima para baixo, e depois de baixo para cima.

O conceito básico da Vegetoterapia é a energia, que se considera operadora de *insights* fundamentais no processo terapêutico. Quando essa energia é impedida de seguir seu fluxo energético, gera uma tensão. Reich relacionou a tensão muscular à resistência psíquica, que impede a expressão, e mapeou a distribuição das tensões em sete níveis no corpo: 1º nível – olhos, ouvidos, nariz e telerreceptores; 2º nível – boca; 3º nível – pescoço; 4º nível – tórax; 5º nível – diafragma; 6º nível – abdome e 7º nível – pelve.

Navarro (1995) apresenta possíveis etiologias das doenças e projeto terapêutico por meio da Vegetoterapia que consiste em *actings* (movimentos) para desbloquear as tensões. A



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HADZIC, Sharon Lira. Ampliar a consciência corporal por meio da dança. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 20º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS**. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Acesso em: ____/____/____.

escola reichiana propõe terapias convergentes que mobilizem energeticamente o corpo, como terapias orientais. Na Vegetoterapia, o trabalho inicia nos olhos e permite o desbloqueio do medo através de ab-reações emocionais.

Para o primeiro nível, responsável por quatro de nossos sentidos (visão, audição, tato e olfato) propomos na dança um alongamento, onde há contato físico com a professora e demais alunas, e no processo de aprendizagem que se aprende olhando e imitado o movimento frente a frente com a professora, movimentos de mãos, pois precisa de foco no início e tem interação com o outro. Também são apresentadas as músicas típicas da cultura árabe e seus ritmos. Com também seus trajes, onde a aluna se veste para a aula e pode dar maior sentido ao contexto dessa modalidade.

Ao segundo nível corresponde, além da boca, à língua, gengivas e dentes, relaciona-se ao incorporar (introjetar ou rejeitar) e a agressividade. É considerado o eixo da vida emocional. Por isso, propomos o acolhimento de sua expressão na dança, onde ela pode dançar livremente sem condução do professor, dessa forma escolhemos uma música e a aluna de forma espontânea se apresenta. Há também o momento em que a própria aluna escolhe seu repertório e traje e se apresenta para as demais, como um momento de troca de experiências.

O terceiro nível, que corresponde ao pescoço, e também à laringe, esôfago, faringe, tireoide, relaciona-se ao controle, ao sentimento de inferioridade, e gera um corte entre a cabeça e o corpo. Na dança, propomos o movimento de deslocamento do pescoço e da cabeça, imitando o bote da serpente, e esse movimento ajuda bastante nas tensões cervicais. Com o movimento chamado *cambre*, onde a praticante inclina o corpo para traz, propomos a entrega da participante.

O quarto nível, do tórax, engloba aparelho respiratório e coração, e está relacionado ao sentimento de ambivalência. A proposta, na dança, é de movimento de peito, sendo marcações ou deslocamento, e também os movimentos de braços e o *cambre*.

O quinto nível (diafragma) relaciona-se à ansiedade e compulsão. A respiração é a forma que a dança mais trabalha nesse segmento e frente a ansiedade de apresentações. O sexto nível, além de englobar o abdome, corresponde aos rins e intestinos,

Relaciona-se à impulsividade, ao dar ou reter, trabalhadas na dança com batidas de quadris e ondulações abdominais.

O sétimo e último nível, pélvico, corresponde à bacia e membros inferiores, e relaciona-



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HADZIC, Sharon Lira. Ampliar a consciência corporal por meio da dança. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 20º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS**. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Acesso em: ____/____/____.

se a vivência do período edípico e ao prazer. Na dança, saltos, *shimmie*, vibrações de quadris, batidas de quadris e ondulações são formas de flexibilização.

Ao realizar essa alteração na ordem do aprendizado da dança, pode perceber diferença na fluidez de movimentos das alunas e ao significar tais movimentos uma intimidade e segurança maior no contato com o corpo e na sua expressão corporal de dança.

Sentir é perceber o movimento interno. Se não há movimento, não há sentimento. Essa colocação fica ainda mais evidente com nossa sociedade, onde sentir não é valorizado e o enrijecimento toma conta do ser humano, tanto corporalmente falando como mentalmente. Lowen (1997) diz que o inconsciente é a parte do corpo que a pessoa não sente.

Segundo Volpi e Volpi, (2003, p. 7), a Bioenergética, na visão de seu criador, Lowen, prioriza a percepção de si mesmo, o contato com as emoções profundas e a expressão individual.

O ser humano, principalmente as mulheres em suas conquistas, foram se distanciando dos seus próprios sentimentos.

Ao negar os sentimentos que partem do corpo e em seu lugar, assumir um papel a ser desempenhado, tornamo-nos adaptáveis ao que de nós se espera. Um ego distorcido, que cedeu a batalha às pressões do mundo externo domina corpo e mente. Quando este mundo externo dita que devemos nos sobressair, sermos famosos, inteligentes, ultrarracionais, bem sucedidos, evidentemente serão essas as características que nossa personagem irá assumir. O sentimento é considerado insano, perigoso, na exata medida em que poderia nos aproximar de nossa própria humanidade em por meio dela, da humanidade das pessoas que estão ao nosso redor, arriscando perder o poder. (VOLPI & VOLPI, 2003, p. 85).

Lowen (1997) trabalha os conceitos de resgate de alma e de libertação de espírito e descreve três passos que conduzem à meta terapêutica.

1. Autopercepção consciente: implica em sentir cada parte do corpo e as sensações que podem surgir nelas.

2. Autoexpressão: se os sentimentos não são expressos, tornam-se reprimidos, e a pessoa perde o contato com o *self*.

3. Autodomínio: isso significa que o indivíduo sabe o que sente e está em contato consigo mesmo.

O ser humano deve – ou deveria – ser capaz de ouvir a si mesmo, respeitando suas necessidades e agir em busca da satisfação. Entretanto, muitas vezes



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HADZIC, Sharon Lira. Ampliar a consciência corporal por meio da dança. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 20º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS**. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Acesso em: ____/____/____.

esse ciclo de necessidade-ação-satisfação-relaxamento, ou seja, o ciclo de carga e descarga, está inibido em sua totalidade ou fases isoladas. A Bioenergética se propõe, então, a identificar os bloqueios, liberá-los e superá-los, atuando simultaneamente sobre carga e descarga, nos exercícios corporais e em situação do dia a dia. (VOLPI & VOLPI, 2008, p. 120).

Seguindo com os conceitos da Psicologia Corporal, a Bioenergética trabalha com o fluxo de energia do corpo. *Grounding* é um dos exercícios propostos por Lowen para promover o livre fluxo dessa energia.

Grounding é a vibração involuntária do corpo e aliada a respiração profunda trabalha nas questões emocionais, nas sensações, bloqueios e seu medo da entrega, o que leva a uma possibilidade do benefício da liberação das tensões e fluidez energética, por se tornar consciente o conflito que a bloqueava.

Segundo Lowen (1985), a vibração é o elemento chave para a vitalidade. Um corpo sadio esta em constante estado de vibração, desperto ou dormindo. Um corpo vivo sempre se apresenta em movimento.

Grounding é denominado de contato com o chão, a conscientização do corpo embasado, “deixar acontecer” e sentir-se mais perto da terra, aumentar o contato com as realidades básicas de sua existência. Em outras palavras é um individuo centrado e um enraizado.

Segundo Lowen (1985), quando o centro de gravidade do corpo desce para pelve e os pés servem de suporte energético e a pessoa pode sentir-se centrada na parte inferior abdômen. Para os Japoneses a palavra Hara significa barriga e a qualidade de uma pessoa centrada nessa região é considerada equilibrada psicologicamente e fisicamente.

Quando uma pessoa possui hara totalmente desenvolvido, tem a força e a precisão para desempenhar ações que de outra forma nunca atingiria nem mesmo com a mais perfeita técnica, a mais acurada atenção ou a maior vontade. Somente o que é feito com hara tem êxito total, (DURCKHEIM *apud* LOWEN; LOWEN, 1985).

Em paralelo aos movimentos realizados na dança egípcia, o *shimmie*, que consiste em vibração de partes do corpo como quadris, abdome e tórax (peito), se dá de forma mecânica, ou seja, voluntária, a praticante conduz a vibração. Podemos relacionar ao *grounding*, pois ambos proporcionam a descarga da energia física do corpo, com diferença que, enquanto que no movimento da dança a praticante escolhe os momentos de colocá-lo e a intensidade de fazê-lo.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HADZIC, Sharon Lira. Ampliar a consciência corporal por meio da dança. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 20º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Acesso em: ____/____/____.

O Shimmie é um movimento específico da modalidade, podemos agregar aqui o conceito da corporal do *grounding* e propor o aprofundamento da sensação que lhe causa ao fazê-lo ou quando a praticante apresenta dificuldades em realiza-lo, o que é comum quando falta carga energética para sustentar o movimento, ou até mesmo de fazê-lo na região do corpo que deseja o que gera um controle corporal a se alcançar.

Ainda que a dança possa ser auxiliar no processo terapêutico, esse não é o seu maior objetivo e nesse contexto não conduz a praticante à ligação das sensações corporais, à sua história de forma profunda, pois esse processo é feito sem análise e sem um projeto terapêutico específico para ela. Sendo assim, é recomendável quando for de interesse da praticante aprofundar-se na expressão além da dança, nas emoções ali vivenciadas o trabalho com a prática da Psicologia Corporal que permitirá a livre expressão de si.

Esse é o objetivo de uma terapia corporal: proporcionar o empoderamento do indivíduo para que esse seja mais saudável em suas escolhas, que possa diminuir suas resistências e suas defesas sejam usadas quando necessárias e não como armaduras diárias.

A dança, em suas diversas modalidades, pode auxiliar no processo de expressão e manutenção da energia em seu livre fluxo. Proporcionar um momento onde o corpo seja o foco, e uma forma de maior contato consigo, numa sociedade que incentiva e privilegia cada vez mais atividades intelectuais.

O que percebemos é que o espaço criado pela dança parece ser um Oasis de crescimento, de tomada de consciência das potencialidades das praticantes para desenvolverem as características femininas sem medo ou vergonha.

Escolhemos estudar a modalidade egípcia em específico e entendemos que ela proporciona um reencontro com a feminilidade da mulher, que por muitas gerações não pôde se mostrar e se sentir. E que no desenvolvimento das aulas juntamente com os conceitos da psicologia corporal, pode conduzir as praticantes a ampliar a consciência corporal e a expressão na dança com mais liberdade e assim permitir que a energia do corpo possa fluir, vibrar e se movimentar, possibilitando a expressão corporal de suas capacidades.

REFERÊNCIAS

LOWEN, A. **Alegria**: a entrega ao corpo e a vida. São Paulo: Summus, 1997.

LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética**: o caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ágora, 1985.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HADZIC, Sharon Lira. Ampliar a consciência corporal por meio da dança. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 20º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS**. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Acesso em: ____/____/____.

LOWEN, A. **Prazer**: uma abordagem criativa da vida. São Paulo: Summus, 1984. PENNA, L. C., **Dance e recrie o mundo**. São Paulo: Summus, 1993. NAVARRO, F. **Somatopsicodinâmica**. Sistemática reichiana da patologia e da clínica médica. São Paulo: Summus, 1995.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Crescer é uma aventura!** Desenvolvimento emocional segundo a Psicologia Corporal. 2ª ed. Curitiba: Centro Reichiano: 2008.

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

AUTORA e APRESENTADORA



Sharon Lira Hadzic / Guarulhos /SP / Brasil

Professora de Dança Egípcia, Graduada em Psicologia, Especialista em Psicologia Corporal - Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: jamomss@hotmail.com