



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LUCIANO, Cândida; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna Volpi. A dança como expressão do si-mesmo, sob a visão da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

A DANÇA COMO EXPRESSÃO DO SI-MESMO, SOB A VISÃO DA PSICOLOGIA CORPORAL

**Cândida Luciano
Sandra Mara Dall'Igna Volpi**

RESUMO

O presente trabalho fala de como o improviso na dança contemporânea, através de seus movimentos espontâneos e livres, pode nos fazer entrar em contato com o nosso verdadeiro *self*. Possibilita à pessoa que lhe experimenta um contato íntimo consigo mesma, com suas sensações, potencialidades, sentimentos, medos, através de movimentos corporais que estão conectados com suas emoções, liberando tensões e aumentando o fluxo de energia.

Palavras-chave: Dança. Energia. Expressão. Improviso. Psicologia Corporal.

Deixar o corpo se expressar de forma espontânea é também permitir que ele fale o que muito a boca cala, a mente evita.

Uma forma de se expressar é a dança, e abordaremos o improviso dentro da dança contemporânea, pois existem vários tipos de danças e todas com suas técnicas de expressão e movimento.

O improviso é uma forma de se expressar com liberdade, sem restrição da técnica. Através do improviso na dança contemporânea, a pessoa pode notar suas possibilidades de conexão com o *self* para uma maior consciência de seus processos internos, podendo então a dança ser o motor propulsor dos conteúdos internos e da expressão dos mesmos, utilizando-se como base a Psicologia Corporal para compreensão desse processo.

Nossa realidade atual nos coloca muito numa racionalidade e produtividade; somos cobrados o tempo todo acerca de produzirmos, seja no trabalho, seja na relação familiar, e me pergunto que tempo temos para nos escutar? E mais ainda, quando escutamos o nosso corpo?

Em contrapartida, quando pensamos em cuidar do corpo, existem várias formas hoje em dia muito utilizadas para se ter um corpo “saudável”, como, por exemplo, academias, exercícios funcionais, esportes, e também procedimentos estéticos que permitem que o corpo esteja em “harmonia”. Mas também me pergunto se ao realizarmos essas atividades nos permitimos que o nosso corpo expresse o que sente. Não digo que isso não é possível nessas atividades, pois sempre temos a possibilidade de nos conectarmos conosco mesmos, mas até que ponto, o cuidar do corpo fica mecânico e distanciado das nossas sensações, intuições e



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LUCIANO, Cândida; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna Volpi. A dança como expressão do si-mesmo, sob a visão da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

sentimentos? E a questão que fica é: Quando eu escuto o meu corpo? De que modo ele tem esse espaço de escuta?

Para Lowen (2018, p. 13): “Na ausência de sentimento, os movimentos tornam-se mecânicos e as ideias transformam-se em abstrações.”

Sendo assim, o improviso na dança contemporânea pode ser uma forma de cuidar do corpo, ativá-lo e também entrar em contato com mais facilidade e consciência com os nossos conteúdos, já que o movimento, como a dança, e a música são arquétipos universais. Desde bebês nos movimentamos de acordo com nossa necessidade: movimentos de contração e expansão.

A música também é presente em nós, desde as pequenas vocalizações, o choro do bebê, as cantigas de ninar, o ritmo através do som para se embalar um bebê.

O IMPROVISO E A DANÇA

Se pensarmos o improviso dentro da dança contemporânea como uma forma de conexão de soma e mente, podemos utilizá-lo como ferramenta para acessar os sentimentos e torná-los mais conscientes, desbloqueando corações? Quais são os benefícios que os que utilizam essa ferramenta percebem?

O improviso, como uma forma espontânea de movimento, sem restrições em sua forma ou conteúdo, permite com que nosso corpo fale através dos seus movimentos. O inconsciente atua de forma mais livre, já que a consciência não precisa intervir o tempo todo. O movimento livre é uma licença que permite que o inconsciente fale através do corpo e, se isso for possível através de um estado de relaxamento e concentração, a pessoa pode se conectar com mais facilidade às suas emoções, pois a música também é um veículo de acesso às nossas emoções. Caso a pessoa que dança esteja presente em si, há uma enorme possibilidade de conexão, tanto para quem executa como para quem observa. Ao olhar profundamente, pode-se perceber esse diálogo, pois um corpo conversa com outros corpos a todo o momento; nós que não notamos.

Para Fontinele e Nascimento (2019, p. 21):

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



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LUCIANO, Cândida; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna Volpi. A dança como expressão do si-mesmo, sob a visão da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

de atribuírem sentidos e significados em torno das experiências e poder compartilhá-las.

Essa proposta, dada a liberdade do sujeito em se expressar nos seus movimentos, é uma possibilidade de criação livre, sem tantas demandas de um ego ou um superego em relação a uma performance, erro, acerto e cópia. Nesse processo, o movimento é uma escuta interna, onde o corpo expressa-se como sentir. Sem ter um julgamento técnico, é aceito e preenchido. Flui de forma honesta com o que se sente, trazendo em movimentos sensações e sentimentos. As tensões e bloqueios podem ser amenizados pelo fluxo de energia que se restaura ao se conectar soma e mente.

Lima (2016, p. 55), mencionando María Fux, bailarina, coreógrafa e dançaterapeuta argentina, fala que:

Para María, é igualmente necessário e importante o ato de dançar como o de falar, comer ou andar (FUX, 1983). Dessa forma, a dança é uma maneira de conectar-se à vida e não pode ser isolada da sociedade onde o indivíduo vive diariamente. Assim, para ela, a dança não pertence àqueles e àquelas que se professam como “dançarinos”, mas a todos indiscriminadamente. Dentro de seu papel pedagógico, a dança tem um alto valor em sua capacidade de dar o sentido estético à vida, além de uma “base física e espiritual”.

Podemos então refletir que a dança é um arquétipo, inerente a nós humanos, presente em todas as culturas, não sendo algo que apenas bailarinos podem experienciar; podemos encontrar prazer e criação nesse ato, tão natural.

Se observarmos os bebês, eles dançam naturalmente ao som de músicas, ou quando alegres e felizes.

Nós adultos, ao ninar um bebê, naturalmente também nos mantemos em balanço, em ritmo, o que acalma os mesmos.

CORPO E EMOÇÕES

O sentimento é uma força motriz que unifica a mente e o corpo, pois é justamente constituído dos dois elementos (corpo e mente). Em um corpo sensível à sua necessidade de expressão, se houver entrega, se dermos passagem para expressá-lo, o que pode ser feito através dos movimentos da dança, existirá a conexão entre a mente e do corpo.

Segundo Lowen (2018, p.73):

O sentimento não é apenas uma ideia ou uma crença; envolve também o corpo e, portanto, é mais que um processo mental. Ele é constituído por dois



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LUCIANO, Cândida; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna Volpi. A dança como expressão do si-mesmo, sob a visão da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

elementos: uma atividade corporal e a percepção mental dessa atividade. Assim, o sentimento pode ser considerado a força unificadora entre mente e o corpo, ligando a mente consciente à atividade corporal.

Lowen (1997) fala da rendição do ego ao *self*, na qual o ego narcisista precisa se render para encontrar o amor, e assim chegar à alegria.

Para alcançar essa rendição é necessário reconhecer a inteligência e sabedoria do corpo.

Lima (2016, p. 56) diz: “Na concepção de María Fux a dança ajuda o organismo a estar vivo, especialmente diminuindo o medo de existir (FUX, 1998)”.

Se pensarmos no ponto de vista do medo da existência, diminuindo-se o medo, diminui-se a contração, o que proporciona uma liberação do fluxo energético.

Segundo Lowen (2018, p. 92) “Todo ato criativo também tem certo grau de transcendência. Dois fatores são necessários para produzi-la: inspiração e paixão.”

Neste ponto de vista a dança também é uma forma de transcender, já que nela está presente a criação, a inspiração e a paixão, desde que a pessoa esteja presente e entregue.

BENEFÍCIOS DA DANÇA NA VISÃO DA PSICOLOGIA CORPORAL

Dançar é uma forma de expressão, na qual utilizamos nosso corpo como veículo, podendo expressar sentimentos, sensações que são reprimidas pela nossa mente. Ao vazar o que é reprimido através do movimento do corpo podemos integrar à consciência esses conteúdos reprimidos, dessa forma desbloqueando corações, promovendo o fluir de energia, aliviando neuroses.

Para Furia (1998, p. 19)

A dança, enquanto forma de expressão não verbal, está relacionada principalmente com o sistema límbico-hipotalâmico. Seu exercício envolve, portanto, exatamente a estimulação dessa parte do cérebro que, atuando de forma conjunta com o córtex, possibilitará a expressão das emoções através do movimento.

A dança trabalha o corpo, exige movimento, força, mudanças nos tônus, contração, relaxamento, flexibilidade. Trabalha os três níveis: chão, linha média (com os joelhos flexionados) e a parte superior quando estamos eretos, entrando também os saltos. Todos esses movimentos e a organização em espaços que não estamos habituados a nos movimentar alteram nossa postura, nosso centro de gravidade, nossa musculatura, exigindo algo em que não são usualmente exigidas.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LUCIANO, Cândida; VOLPI, Sandra Mara Dall'igna Volpi. A dança como expressão do si-mesmo, sob a visão da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

A alteração da postura desorganiza-a e a reestrutura, lembrando que nossa postura habitual é estruturada por nossas couraças, que são a base do nosso caráter.

Para Furia (1998, p. 23):

A mudança postural contínua que ocorre na dança, envolvendo os diversos planos, tem um impacto amplo, sistêmico e flexibilizante sobre o todo somatopsíquico. Todos os tipos de tônus são envolvidos e passam por alterações profundas durante o processo da dança.

Podemos perceber que através então da dança, e em específico do improviso, o corpo altera o psíquico assim como ocorre o seu inverso, sendo essa alteração uma transformação positiva, de maior consciência dos sentimentos e o do eu.

De acordo com Furia (1998, p. 23):

Podemos afirmar que é impossível dançar sem alterar, pelo menos momentaneamente, nossa couraça muscular. O exercício contínuo do ato de dançar alterará conseqüentemente, de maneira mais profunda e continuada, a mesma couraça. [...] podemos afirmar que a dança exerce uma influência flexibilizadora no todo somatopsíquico do ser humano, flexibilidade essa que é uma porta facilitadora para mudanças e transformações globais.

Um outro ponto que a dança abarca, além dos movimentos, é a respiração. Ela é modificada durante essa atividade, pois através dela tem-se o combustível para o movimento.

Um aumento na oxigenação do corpo é necessário para a energia que a dança exige, e acaba por aumentar a atividade do diafragma, também reestruturando couraças, podendo dissolvê-las, dependendo do nível, ou aliviá-las.

Para Furia (1998, p. 25): “A dança, na medida em que age diretamente sobre a respiração, que é a chave para manutenção e dissolução dos nossos padrões neuróticos de comportamento, é uma poderosa arma terapêutica para a dissolução desses mesmos padrões.”

Concluindo, a dança, e em específico o improviso, contribuem para a integração de conteúdos inconscientes, expressos através dos movimentos, no qual o soma altera e transforma o psíquico, tendo um benefício de aumento de consciência, alívio de couraças, dissoluções em alguns níveis de neuroses. Além disso, há o prazer e a alegria que uma atividade como a dança proporciona, ao poder expressar o que a alma deseja falar, autorrealizando-se.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LUCIANO, Cândida; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna Volpi. A dança como expressão do si-mesmo, sob a visão da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

REFERÊNCIAS

FONTINELE, G. G. B.; NASCIMENTO, P. D. Da arte à terapia: implicações terapêuticas da dança à luz da Psicologia Corporal. **Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal**, n. 8, p. 1-19, outubro/2019. Disponível em: <<https://psicorporal.emnuvens.com.br/rlapc>>. Acesso em: 25/05/2021.

FURIA, V. R. Porque dançar? **Revista Reichiana**, São Paulo, v. 7, p. 15-29,1998.

LIMA, D. M. María Fux: a dança como perspectiva de vida. **Revista EIXO**, Brasília, v. 5, n. 1, janeiro-junho de 2016. Disponível em: <<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Lf8IzC8od-QJ:revistaeixo.ifb.edu.br/index.php/RevistaEixo/article/download/326/201/+&cd=7&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>>. Acesso em: 29/05/2021

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

LOWEN, A. **A Espiritualidade do Corpo**. Bioenergética para a beleza e harmonia. São Paulo: Summus, 2018.

APRESENTADORA

Cândida Luciano / Curitiba/ PR / Brasil

Psicóloga (CRP-08/15070) formada pela PUC-PR. Psicóloga Clínica e Supervisora de Estágio no hospital psiquiátrico Dr. Hélio Rotenberg (2010 à 2019). Cursando Especialização em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Psicoterapeuta Corporal, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: candida.luc@hotmail.com

ORIENTADORA

Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil

Psicóloga (CRP-08/5348) formada pela PUC-PR. Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética (IABSP), Especialista em Psicoterapia Infantil (UTP), Psicopedagogia (CEP-Curitiba) e Acupuntura (IBRATE), Mestre em Tecnologia (UTFPR), Diretora do Centro Reichiano, em Curitiba/PR.

E-mail: sandra@centroreichiano.com.br