



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Gabriele; Juliana Bilobran Miranda Caldas FERNANDES, Juliana Caldas; VOLPI, José Henrique. Dançando entre medos e sonhos: desenvolvimento expressivo através do movimento.. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>
Acesso em: ____/____/____.

DANÇANDO ENTRE MEDOS E SONHOS: DESENVOLVIMENTO EXPRESSIVO ATRAVÉS DO MOVIMENTO

Gabriele Lima¹
Juliana Bilobran Miranda Caldas Fernandes²
José Henrique Volpi³

RESUMO

A proposta desse trabalho é explorar o quanto a percepção corporal por meio de dinâmicas corporais, aliadas aos medos, mostram como nossos sonhos e projetos ficam paralisados e enraizados no inconsciente. Explorando o corpo através de dinâmicas que permitem uma livre expressão das sensações e emoções, podemos tornar consciente os medos, abrindo espaço para os sonhos. O presente trabalho busca explorar a dança como ferramenta de investigação e exploração corporal, a fim de compreender nossa corporeidade em seu processo de criação.

Palavras-chave: Corpo. Dança. Emoção. Expressão. Sensação.

Este trabalho é fruto de uma experiência prática vivencial realizada nos workshops da Especialização em Psicologia Corporal e agora está sendo apresentado no 27º Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, realizado em Curitiba/PR. Intitulado “Dançando entre Medos e Sonhos”, tem como objetivo ampliar a percepção corporal dos participantes por meio da meditação, da dinâmica com balões e do movimento corporal livre. Utilizando os balões como objetos intermediários, o trabalho conduz os participantes a explorar seus medos, revelando que muitas vezes seus sonhos e projetos ficam paralisados devido a medos enraizados no inconsciente.

Tomando por referencial teórico a Psicologia Corporal percebemos que algumas pessoas, por vezes, ficam paralisadas na vida por medos que não conseguem identificar de onde vem. Quais são esses medos? De decepcionar, da não aceitação, da vergonha, da humilhação, da dor, do prazer e nos tempos modernos, atuais e tecnológicos, o medo da cobrança por capacitação, competitividade, comparação e tantos outros fatores que tornam as pessoas cada vez mais ansiosas (NAVARRO, 1996).

Conforme Baker (1980, p. 31): “O homem é o fato mais complexo e incrível de toda a natureza. Um de seus maiores problemas vem sendo o de compreender-se.”

Entretanto, o homem é o sujeito da sua história, mas nem sempre como ele gostaria, tudo depende do contexto social e cultural ao qual está inserido durante todo o seu processo de desenvolvimento (REICH, 1998).

Vivemos num mundo cada vez mais hostil onde nossas neuroses se reforçam a cada dia. Este fato prejudica tanto a mente como o corpo, formando o que Reich denominou de couraças e



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Gabriele; Juliana Bilobran Miranda Caldas FERNANDES, Juliana Caldas; VOLPI, José Henrique. Dançando entre medos e sonhos: desenvolvimento expressivo através do movimento.. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>
Acesso em: ____/____/____.

as mapeou em sete regiões do corpo: Oral, Ocular, Cervical, Torácico, Diafragmático, Abdominal e Pélvico. São essas couraças que impedem o livre fluxo energético e, conseqüentemente, uma vida mais saudável (VOLPI & VOLPI, 2022). Ao conduzirmos essa atividade prática, buscamos levar os participantes a fazerem contato com suas emoções, através da meditação e de movimentos corporais que flexibilizam as couraças.

As couraças musculares guardam afetos, emoções, recordações e energia estagnada e podem ser flexibilizadas através do movimento (CEZAR E VOLPI, 2022).

Para Cezar e Volpi (2022, p. 1): “Numa sociedade que desconsidera e ignora o corpo dos processos existenciais, é preciso saber que há um espaço na psicologia para lembrar que o corpo tem uma linguagem que precisa ser vista, escutada e compreendida, no mínimo”.

A compreensão da linguagem corporal é um campo a ser explorado. Quando há conexão com as sensações experienciadas, abrimos espaço para o alcance da memória emocional ancorada no corpo, ou seja, se conectar com as sensações corporais é uma forma de encontrar no corpo aquilo que foi vivido.

Conforme Camargo e Miranda (2019), o corpo é a sede das sensações e percepções do ser. Quando nos conectamos livre de impedimentos, encontramos um corpo energético e vivaz capaz de ter sensações, sentimentos e emoções de modo profundo.

A dança em suas diferentes formas é uma fonte importante para a flexibilização das couraças, conduz o indivíduo ao desligamento do mundo e de seu histórico, o levando para um estado de relaxamento e ao cuidado individual (LISBOA, 2008).

Lisboa (2008):

A dança proporciona um cuidar individual, o pulsar das veias novamente, faz com que o indivíduo se movimente, se relacione com o outro e saia da sua individualidade, socializando-se mais plenamente, cujo comportamento e atitude expressam com maior facilidade em conhecer-se a si próprio e ao outro, libertando-se de traumas e das couraças enrijecedoras. (LISBOA, 2008, p. 7).

A dança expressa os mais diversos aspectos do indivíduo. O movimento de um corpo nos conta sobre suas sensações, emoções e ideias. É por meio desse corpo em movimento que a pessoa se coloca no mundo (CEZAR E VOLPI, 2022). O desenvolvimento expressivo é indispensável para o trabalho de investigação corporal e a descoberta da linguagem do próprio corpo, reconhecendo assim verdades subjetivas que se manifestam através do movimento (MORGENSTERN, 2023).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Gabriele; Juliana Bilobran Miranda Caldas FERNANDES, Juliana Caldas; VOLPI, José Henrique. Dançando entre medos e sonhos: desenvolvimento expressivo através do movimento.. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>
Acesso em: ____/____/____.

Segundo Cezar e Volpi (2022), dentro desse mover há uma forma de se expressar com liberdade, sem restrição da técnica. Há espaço e permissão para criar a própria dança, a partir do sentir e das sensações que movem internamente cada corpo.

O movimento corporal acessado de forma livre traz uma nova perspectiva de compreensão do corpo e de seu processo de criação. O trabalho de improviso através da dança possibilita a manifestação livre dos corpos e conseqüentemente a vivência das sensações. Para Luciano e Volpi (2022, p. 2): “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.”

De acordo com Calegari e Fontanella (2009) é através da dança que podemos acessar uma arte constituída da expressão de sensações e sentimentos. Luciano e Volpi (2022, p. 4) também apontam: “Dançar é uma forma de expressão, na qual utilizamos nosso corpo como veículo, podendo expressar sentimentos, sensações que são reprimidas pela nossa mente.”

Morgenstern (2023, p. 15) em seu livro *Corpo Emocional* relata: “Quando o indivíduo menos espera, ele reconhece verdades subjetivas que se manifestam através de movimentos, sensações e emoções.”

Luciano e Volpi (2022) afirmam:

[...] dança, e em específico o improviso, contribuem para a integração de conteúdos inconscientes, expressos através dos movimentos, no qual o somo altera e transforma o psíquico, tendo um benefício de aumento de consciência, alívio de coraças, 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. (LUCIANO E VOLPI, 2022, p. 5).

Um corpo em movimento é o inconsciente manifesto. A partir de sua dança há a oportunidade de investigar e também ancorar sensações vividas. Medos contidos e aprisionados se tornam movimentos expressivos a fim de serem ressignificados, abrindo espaço para uma nova corporeidade se apresentar.

Ao explorar dinâmicas corporais que permitem a livre expressão de sensações e emoções, torna-se evidente como nossos medos muitas vezes paralisam e enraízam nossos projetos no inconsciente. A dança, nesse contexto, emerge como uma ferramenta poderosa para investigar e compreender nossa corporeidade durante o processo criativo.

Aqueles que se sentem paralisados na vida por medos indefinidos podem encontrar na dança uma oportunidade de investigação e ancoragem de sensações vividas. Os medos, antes contidos e aprisionados, se transformam em movimentos expressivos, permitindo que sejam



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Gabriele; Juliana Bilobran Miranda Caldas FERNANDES, Juliana Caldas; VOLPI, José Henrique. Dançando entre medos e sonhos: desenvolvimento expressivo através do movimento.. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>
Acesso em: ____/____/____.

resignificados. Assim, a dança se torna uma metáfora dos processos corporais, transcendendo o corpo literal. Ela comunica notícias e modos de funcionamento que vão além da superfície física, revelando-se como um veículo para a transformação e a expressão autêntica do ser. (CEZAR E VOLPI, 2022).

REFERÊNCIAS

BAKER, Elsworth Frederick. **O Labirinto Humano**. São Paulo: Summus, 1980.

CALEGARI, Daniel & FONTANELLA, Tamaris de Campos. A busca do sagrado feminino através da dança e dos movimentos corporais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 14º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Acesso em: 14/04/2024.

CAMARGO, Cristiane Zanette; MIRANDA, Renato Nascimento. Empatia: uma linguagem do corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: 14/04/2024.

CEZAR, Roberta Cecília Braga; VOLPI, José Henrique. Levando as couraças para dançar: um recurso complementar de flexibilização. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2022, vol. 23. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/artigos-cientificos-empsicologia/>. Acesso em: 24/04/2024.

LISBOA, Marisete Ribeiro. **A dança, a bioenergética e a vegetoterapia como elementos flexibilizadores das couraças**. 39 p. Monografia. Centro Reichiano, Curitiba, 2008.

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-doscongressos-de-psicologia/> Acesso em: 14/04/2024.

MORGENSTERN, H. L. **Corpo Emocional**. Curitiba: Edição do Autor, 2023.

NAVARRO, Federico, **Somatopsicologia**: São Paulo, 1996.
REICH, Wilhelm. **Análise do Caráter**. São Paulo, 1998.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Crescer é uma aventura!** Desenvolvimento emocional segundo a Psicologia Corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2002.

¹ Gabriele Lima / Curitiba / PR / Brasil

Graduada em Farmácia e Bioquímica pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Curitiba/PR. Terapeuta de Técnicas Holossistêmicas pelo Instituto Terceira Visão, curso EAD. Pós – Graduada em Psicologia Analítica com ênfase em Contos, Mitos e Artes pelo Instituto Freedom,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Gabriele; Juliana Bilobran Miranda Caldas FERNANDES, Juliana Caldas; VOLPI, José Henrique. Dançando entre medos e sonhos: desenvolvimento expressivo através do movimento.. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>
Acesso em: ____/____/____.

curso EAD. Cursando Especialização em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.
E-mail: limagabriele395@gmail.com

² **Juliana Bilobran Miranda Caldas Fernandes / Curitiba / PR / Brasil**

Licenciatura em História pela Universidade Estadual Centro – Oeste, Guarapuava/PR. Formação em Constelação Familiar Clássica pelo Instituto Raízes, Florianópolis/PR. Cursando Especialização em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.
E-mail: juliannabmb@yahoo.com.br

³ **José Henrique Volpi / Curitiba / PR / Brasil**

Psicólogo (CRP-08/3685), Analista Reichiano, Especialista em Psicologia Clínica, Anátomo-Fisiologia, Hipnose Eriksoniana e Psicodrama. Mestre em Psicologia da Saúde (UMESP), Doutor em Meio Ambiente e Desenvolvimento (UFPR). Diretor do Centro Reichiano-Curitiba/PR.
E-mail: volpi@centroreichiano.com.br