



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Gabriele; VOLPI, Sandra Mara. Dançando o imprevisível: a psicologia corporal como caminho para a expressividade na dança. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

DANÇANDO O IMPREVISÍVEL: A PSICOLOGIA CORPORAL COMO CAMINHO PARA A EXPRESSIVIDADE NA DANÇA

Gabriele Lima¹
Sandra Mara Volpi²

RESUMO

O corpo, ao se movimentar, tende a seguir padrões previsíveis. Tais comportamentos ocorrem devido à linguagem própria do corpo, que busca expressar-se de maneira segura e conhecida, refletindo sua história, caráter e couraças. A dança de improviso, por sua vez, rompe com a previsibilidade, possibilitando movimentos mais livres e autênticos. Quando aliada à Psicologia Corporal, torna-se um caminho eficiente para ampliar a expressividade. Este trabalho foca em práticas psico-corporais que promovem maior espontaneidade e liberdade expressiva do corpo, fundamentando-as na teoria da Análise Reichiana e da Análise Bioenergética, e alinhando-as para que incentivem a busca e exploração de novas possibilidades de expressão corporal.

Palavras-chave: Autoexpressão. Dança de Improviso. Exploração. Movimento Livre.

O CAMINHO PARA A AUTOEXPRESSÃO

O corpo é nosso meio de sentir, explorar, criar e expressar. No entanto, vivemos em uma sociedade que desconsidera os processos do corpo e da sua própria natureza humana. Segundo Lowen (2022, p. 31): “Para nos conhecermos, temos que sentir nosso corpo”.

A Psicologia Corporal de Wilhelm Reich considera o corpo como sendo o inconsciente visível. Adota uma postura (caráter) e é marcado por “cicatrizes” emocionais, as quais Reich chamou de couraças (Volpi; Volpi, 2009). A couraça serve como proteção contra as adversidades que a pessoa enfrenta ao longo da vida, bloqueia a fluidez de energia e atrapalha nossa capacidade de expressão (Volpi; Volpi, 2015).

Para Lowen e Lowen (2020, p. 47): “Se a capacidade do indivíduo de expressar sensações e sentimentos estiver bloqueada, seu corpo ficará amortecido e sua vitalidade, reduzida”.

Ao falar de expressão, não podemos ignorar o corpo que se expressa. É fundamental considerar sua história, sua estrutura caracterológica, suas marcas e bloqueios. Segundo Keleman (1995), quando se desfaz padrões estabelecidos, há muito tempo automatizados e profundamente enraizados, se experimenta um profundo despertar somático de sensações e sentimentos.

É preciso encontrar caminhos para ajudar o corpo a tornar-se livre a fim de expressar seus sentimentos e sensações (Lowen e Lowen, 2020). O trabalho com o corpo é fundamental para



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Gabriele; VOLPI, Sandra Mara. Dançando o imprevisível: a psicologia corporal como caminho para a expressividade na dança. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

que a energia vital retome seu fluxo natural e orgânico, permitindo assim uma expressão autêntica e fluida das emoções.

A DANÇA

Diversas metodologias reconhecem a necessidade do corpo expressar-se livremente, para que sua linguagem possa ser vista, escutada e compreendida. A dança, em suas diversas formas, é um caminho legítimo para a autoexpressão, pois permite ao corpo se manifestar e criar novos espaços para o movimento.

De acordo com Lisboa (2008), a dança facilita o desenvolvimento do potencial criativo, da autopercepção e da possibilidade de promover mudanças nas relações do sujeito consigo mesmo, com outras pessoas e com o mundo. Dentro dos efeitos possíveis de serem alcançados ao dançar, estão a ampliação da mobilidade do corpo, a expressividade, o aumento do nível da aceitação em si e a sensação de bem-estar.

A DANÇA DE IMPROVISO

Dentre as muitas possibilidades oferecidas através da dança, existe uma forma de expressão mais livre que se distancia da técnica e abre ainda mais espaço para o processo criativo. A dança de improviso é uma forma de arte que permite a criação de movimentos espontâneos e não planejados. Essa abordagem oferece maior liberdade criativa e pessoal, incentivando a exploração do corpo em novas possibilidades de movimento e expressão, onde o foco está no processo e não no resultado final.

De acordo com Luciano e Volpi (2022), o trabalho de improviso é considerado uma forma espontânea do movimento, sem restrições em sua forma ou conteúdo.

A dança de improviso nos impulsiona a ultrapassar as barreiras do conhecido, explorar novos territórios e acessar sensações ainda desconhecidas. Sendo assim, ela se torna uma porta poderosa para a expressão livre e autêntica dos corpos.

DANÇA DE IMPROVISO X EXPRESSÃO

A partir das minhas próprias experiências, observo que o corpo tende a se movimentar de maneira previsível, mesmo dentro de contextos mais espontâneos, como a dança de improviso.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Gabriele; VOLPI, Sandra Mara. Dançando o imprevisível: a psicologia corporal como caminho para a expressividade na dança. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

Por possuir sua própria linguagem, quando incentivado a se expressar, o corpo busca aquilo que lhe é seguro e conhecido. Se expressa com base em sua história, caráter e couraças, na própria imagem que criou de si mesmo.

Alcançar a expressão em meio a tantos bloqueios emocionais torna-se um trabalho sutil e exploratório, pois um corpo que permanece em sua obriedade não navega em seu devir. Um caminho de autoexpressão corporal que abandona a performance deve considerar as dificuldades estruturais e emocionais que o corpo enfrenta ao se entregar à experiência.

Para Briganti (1987, p. 106): “O movimento expressa a couraça, que é reflexo virtual da imagem corporal”. Briganti (1987) descreve o movimento como expressão desta imagem corporal encorajada, onde sair do lugar predeterminado e preestabelecido provoca a ruptura da imagem sustentada. Essa imagem necessita abandonar a linguagem predeterminada para encontrar a linguagem da organicidade.

A liberdade do movimento desencorajado, descompromissado com a repetitividade, cria a sensação do encontro harmônico com a arte e sua expressão (Briganti, 1987).

O indivíduo precisa reconhecer sua rigidez, suas couraças e seus padrões de funcionamento e comportamento, conhecer sua própria linguagem corporal. A partir disso, surge a possibilidade de tornar-se mais livre e usufruir da dança de improviso como uma forma de expressar seu verdadeiro *self*.

Para além da evidência que o corpo assumiu na contemporaneidade, explorar novas condições e possibilidades de desdobramentos permite o resgate do movimento de invenção e criação no corpo. A dança de improviso, aliada às técnicas da Psicologia Corporal, pode ser um caminho possível para esta reinvenção.

Posso pensar que a dança de improviso é uma tentativa de subverter a obriedade do corpo e explorar um devir do corpo em dança. Para quem deseja explorar o movimento e compor um corpo que não está definido em sua forma de expressão, tornando audível o grito da carne (e para isso é necessário gritar literalmente), é indispensável compor sua própria arte e acessar uma vida crua, além de qualquer prévia organização já estabelecida.

Deste modo, observo a relevância de encontrar meios de trabalho com o corpo que agreguem e facilitem a experiência do movimento, utilizando possíveis ferramentas da Psicologia Corporal que podem contribuir para uma maior expressividade dentro do movimento corporal livre. Sem esse trabalho, a meu ver, a expressividade muitas vezes fica restrita ao seu campo conhecido. Embora seja valiosa de qualquer forma, pode ser ainda mais explorada e aprofundada para um melhor autoconhecimento daqueles que se propõe a essa experiência.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Gabriele; VOLPI, Sandra Mara. Dançando o imprevisível: a psicologia corporal como caminho para a expressividade na dança. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

PRÁTICAS DA PSICOLOGIA CORPORAL

Com base nas práticas da Psicologia Corporal, fundamentadas em ideias e conceitos das abordagens psico-corporais de Wilhelm Reich e Alexander Lowen, trilho um caminho a fim de explorar recursos que expandam as possibilidades de expressão, permitindo que o corpo encontre novas formas de comunicar sua essência.

As contribuições desses autores são cruciais para compreender a relação entre o corpo e suas expressões emocionais. Segundo Volpi e Volpi (2009), Reich foi o precursor das psicoterapias de abordagem corporal. Ele foi seguido por muitos, que ao longo do tempo desenvolveram novas teorias e práticas, consolidando novas escolas, como a Análise Bioenergética de Alexander Lowen e a Somatopsicodinâmica de Federico Navarro.

A proposta é desenvolver um método baseado nos conceitos e práticas corporais, a ser aplicado em grupos de pessoas que buscam conhecer melhor seu corpo e sua capacidade de expressão através da dança. Sempre desejei trabalhar com grupos de dança e movimento, e acredito que esta pesquisa é um inicial teórico-prático, que poderá se transformar em um caminho de trabalho e autodesenvolvimento pessoal.

Todas as práticas dentro do método serão aplicadas e integradas ao movimento, sendo assim, serão aplicadas junto ao movimento e não, isoladas. Como o intuito é alcançar uma maior espontaneidade dentro da dança de improviso, esta deve ser mantida presente em sua essência ao longo de todo o trabalho.

A ideia é aglomerar ferramentas que auxiliem o corpo a sair da sua obriedade, podendo estas ser utilizadas de forma fluida de acordo com cada etapa do método. Novas práticas podem ser incorporadas futuramente para potencializar o trabalho realizado.

DESENVOLVIMENTO DO MÉTODO

O método presente é desenvolvido em sete etapas, cada uma abrangendo conceitos, práticas e exercícios que considero fundamentais serem trabalhados com o objetivo de alcançar uma maior expressividade corporal. Cada etapa é cuidadosamente projetada para abordar diferentes aspectos do corpo, explorando e expandindo seu potencial, promovendo maior entrega e liberdade aos movimentos de dança.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Gabriele; VOLPI, Sandra Mara. Dançando o imprevisível: a psicologia corporal como caminho para a expressividade na dança. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

Etapa 1: Corpo-alento

Início o trabalho através da respiração e ativação do corpo, pois sabemos o quão importante é a respiração para um corpo vital. Segundo Lowen (2022, p. 31): “A respiração talvez seja a função corporal mais importante, haja vista que a vida depende tanto dela”.

Observa-se a respiração, sem alterá-la em um primeiro momento, observa-se se está rasa, profunda, lenta, rápida, mais alta na caixa torácica ou mais baixa (Cardoso, 2023).

Questiona-se: “Existem pontos de tensão? Seu corpo está rígido ou relaxado enquanto respira? Seu diafragma participa do movimento respiratório?”

É importante reconhecer os padrões desorganizados da respiração. Caso seja necessário, pequenos ajustes podem ser feitos através de inspirações mais profundas, seguidas de expirações mais lentas.

O foco é ajudar a pessoa a perceber e liberar as tensões que a impedem de respirar com mais facilidade, profunda e naturalmente (Lowen; Lowen, 2020).

Segundo Lowen e Lowen (2020, p. 32), “A respiração saudável é um ação do corpo todo; todos os músculos estão envolvidos de alguma forma”. Sendo assim, é imprescindível buscar a conexão e o reconhecimento da respiração, observando os pontos de tensão para melhorar a capacidade da onda respiratória.

Utilizo assim, junto à dança de improviso, a respiração contínua, mais liberta, circular e ativa, em ondulação e vibração, de um corpo que se abre para receber ar, inspirar e expirar, pele adentro e pele afora, buscando alento, o fôlego, o sopro de vida e de encorajamento.

Etapa 2: Corpo-raízes

Na segunda etapa do método, dou ênfase ao contato e ao enraizamento.

Sugiro entrar em contato com o próprio corpo, perceber a sola dos pés, caminhar, correr, ativar as pernas, tocar os pés no chão, sentir o chão, o ambiente no qual se encontra, experimentando a relação tátil e cinética com o corpo (Cardoso, 2023).

Trabalha-se as variações de níveis – deitada, sentada, de pé; transferência de nível, transferência de apoio, contato com o chão, apoiar-se, deslizar, rolar, empurrar o chão (Cardoso, 2023). Busca-se no chão o enraizamento para encontrar os contornos da pele.

A autopercepção consciente do corpo – o corpo todo, da cabeça aos pés, se faz presente quando estamos em contato com nossa realidade. Muitos indivíduos perdem a percepção do



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Gabriele; VOLPI, Sandra Mara. Dançando o imprevisível: a psicologia corporal como caminho para a expressividade na dança. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

corpo, dissociam-se dele para fugir da própria realidade. Cada parte do corpo contribui para o nosso senso de *self*. Ao estarmos em contato com nosso corpo, nos mantemos vivos, vivas, presentes e entregues ao corpo e às suas sensações (Lowen, 2022).

De acordo com Lowen (2022, p. 38), “A entrega ao corpo está associada à renúncia das ilusões e à volta à realidade”. Estar *grounded* significa sentir os pés no chão, possuir pés e pernas energeticamente carregados. Conseqüentemente, estar em *grounding* é estar em contato com o corpo (Lowen, 2022).

O *grounding* é um exercício da Bioenergética que, segundo Lowen e Lowen (2020, p. 21), “Representa o contato do ser com as realidades básicas de sua existência”, e será utilizado nesta etapa do método.

Ao adquirir o *grounding*, o indivíduo sabe onde está e, portado sabe quem é, está firmemente plantado na terra, identificado com o seu corpo, em cima dos próprios pés e não “suspenso no ar”. Permite que a pessoa “deixe acontecer”, aumentando seu senso de segurança (Lowen; Lowen, 2020).

Na medida em que se percebe e se conscientiza, aquela que dança torna-se uma investigadora que procura, analisa e experimenta todas as suas partes (Cardoso, 2023). Com os pés firmemente enraizados no chão e os olhos atentos na realidade, lançamos adiante a dança que habita nosso corpo.

Etapa 3: Corpo-fenda

Aqui, a proposta é abrir a boca, esticar a língua, desatar a garganta, relaxar o maxilar, emitir uma leve vocalização; deixar a voz, tanto tempo calada, ocupar seu espaço novamente. A fenda simboliza uma possibilidade de abertura, uma rachadura, que permite o surgimento de um orifício de expressão. Quando boca e voz se unem para abrir essa fenda, inicia-se um processo de liberação e dissipação de energias acumuladas e esquecidas.

Dança-se emitindo o som de “a”, sons de alívio, gritos, sussurros, gemidos. Desata-se os tantos nós da garganta, indo para fora dos domínios da boca fechada, vomitando as palavras engolidas à força, iluminando as vísceras.

De acordo com a Vegetoterapia Caracteroanalítica de Navarro (2022) a vocalização do “não” e do “eu” são importantes ferramentas de autoexpressão. Trabalham a capacidade de dizer “não” e fortalecer o “eu” localizado no peito. Através da vocalização, podemos não apenas usar o



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Gabriele; VOLPI, Sandra Mara. Dançando o imprevisível: a psicologia corporal como caminho para a expressividade na dança. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

tom de voz para expressar assertividade e estabelecer limites, mas também desenvolver uma maior consciência do nosso espaço pessoal e das nossas necessidades.

Etapa 4: Corpo-devir

O “devir” é um termo filosófico que aborda a transformação e a mudança constante, representando o movimento contínuo de vir a ser, tornar-se e transformar-se. Nesta etapa do método, o ponto central é trabalhar a capacidade de entrega, que conduz o corpo à permissão de dançar.

Buscamos o desejo da revelação da dança que já está no corpo, capaz de ir além de técnicas e vocabulários preestabelecidos. A dança, neste contexto, pretende soltar o controle que despe as inscrições sociopolíticas e identitárias do corpo (Cardoso, 2023).

A entrega ao corpo está ligada à rendição do ego narcisista e à soltura do controle. De acordo com Lowen (2022, p. 29): “Sem uma rendição do ego narcisista é impossível se entregar ao amor. Sem essa entrega, a alegria é inatingível”.

Render-se significa deixar o corpo vivo e livre, permitindo-o sentir plenamente suas sensações. O pescoço, sendo a sede do controle e do narcisismo, é uma região que comumente retém muita tensão. É crucial relaxar essa área para uma maior fluidez do corpo.

Questiona-se: “Quão rígido o pescoço está para sustentar a mente controladora? Existem pontos de tensão perceptíveis ao toque?”

Sugere-se mover o pescoço para a direita, para a esquerda, em círculos e em espiral, de modo que, junto à dança, o pescoço relaxe, a garganta se abra e a vocalização ocorra novamente.

Algumas técnicas podem ser eficazes para flexibilizar a região do pescoço, incentivando o corpo a se movimentar com maior entrega. O *acting* de abrir e fechar as mãos trabalha o segmento cervical e induz à capacidade de deixar ir, de abrir mão do controle e de estar disponível para receber.

O *surrendering*, exercício de cair da Bioenergética, propõe a rendição ao corpo e às emoções. Trata-se, literalmente, de se deixar cair sem controle, permitindo que o corpo experimente plenamente sua própria vivência.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Gabriele; VOLPI, Sandra Mara. Dançando o imprevisível: a psicologia corporal como caminho para a expressividade na dança. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

Etapa 5: Corpo-mar

O mar e as emoções possuem uma ligação profundamente simbólica. As misteriosas águas do mar refletem a profundidade das emoções humanas. Expressa Cardoso (2023, p. 11): “Mergulhar com mais ar respirável no mar sem fundo que há tempos descobri me habitar”.

Um peito fechado guarda as más águas de um caminho hostil e reprimido de afeto, o qual provoca aperto nesse peito, um tórax vazio e encolhido para dentro, um peito que deixou de sentir. Dançar as águas em ondulações, rítmicas ou fora de ritmo, lento quando deveria ser rápido ou rápido quando deveria ser lento. A natureza não segue uma regra, por que nós, humanos, insistimos em seguir? Desorganizar-se para organizar, é mistério profundo da desordem das emoções que não são lineares, mas sim cíclicas.

Já um peito que se abre, confia no que a vida tem a oferecer, permite o fluxo das águas novamente. É um peito que incorpora a coragem de se lançar para o mundo, se mostra e abre-se para receber.

O *longing* é uma prática da Bioenergética que, através do gesto dos braços estendidos, simboliza a atitude de busca e abertura para o mundo, com a intenção de encontrar respostas para suas necessidades e desejos. Essa prática trabalha o movimento de buscar e receber afeto e também será utilizada nesta etapa do método.

Etapa 6: Corpo-serpente

A serpente rasteja no mais profundo escuro da terra e da consciência, que rasga o espaço mais alto em direção ao sublime (Cardoso, 2023). A proposta é nos questionarmos: “Habita em nós a possibilidade da troca de pele? Despir-se do velho para alcançar o novo? Abrir-se para o prazer sem medo de senti-lo?”

Busca-se ir além dos conteúdos reprimidos que saltam à pele, buscando por debaixo desta pele os movimentos peristálticos da vida, de expansão e contração, permitindo à pelve reencontrar o prazer que nos foi arrancado.

Para Lowen e Lowen (2020, p. 39): “Se alguém procura ser vibrantemente vital, sua pelve deve ser liberada e seu fluxo de sensações sexuais, desobstruído”.

Tensões musculares na pelve inibem a capacidade de se expressar. Lowen e Lowen, (2020) sugerem práticas específicas para a área pélvica que podem melhorar a expressividade



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Gabriele; VOLPI, Sandra Mara. Dançando o imprevisível: a psicologia corporal como caminho para a expressividade na dança. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

corporal e aumentar a soltura desta região, como a rotação dos quadris, o balanço da pelve e movimentos pélvicos conectados à respiração.

Considerando os *actings* da Vegetoterapia Caracteroanalítica de Federico Navarro, avalio utilizar nesta etapa do método o exercício da cauda ou rabo, que trabalha o balanço da pelve e o jogo de cintura, e o exercício do remador, que atua nas áreas do diafragma, abdômen e pelve.

Nossa cultura teme o prazer, e é dirigida mais pelo ego do que pelo corpo, de tal forma que o poder se transformou no principal valor, reduzindo o prazer a uma situação secundária (Lowen, 2020). Devemos trocar as peles, como a serpente que, em sabedoria, reconhece seu momento. Abandonar as amarras do prazer para nos abrir à potência de estar vivos, vivos e pulsantes em corpo e alma. Dançar como uma serpente que desliza suavemente, sentindo cada movimento de seu corpo, despindo-se da velha pele que não lhe cabe mais.

Etapa 7: Corpo-manifesto

Corpo-manifesto é um anseio, um desejo talvez alcançado, um “corpo resultante” deste método. Um corpo íntegro, que vai além da sua forma física e performance, revelando intenções, desejos e transformações. É um corpo político, fluido, descolonizado e em contínua reinvenção. Um corpo que existe, resiste e também comunica... que agora dança, guiado por seu próprio movimento, sua linguagem única e suas novas possibilidades.

Nesta última etapa do método, o foco recai unicamente sobre a dança e o movimento, permitindo a manifestação de tudo que foi observado, acolhido, compreendido, trabalhado, transformado e integrado. É o momento de dar forma e expressão a todo o processo vivido, deixando o corpo manifestar seu próprio fluxo. É onde a dança se torna uma linguagem viva.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É fundamental compreender que a dança de improviso estará presente em todas as etapas do método, permeando o processo como um elemento essencial. As ferramentas serão utilizadas de maneira integrada e conectada ao movimento, em uma proposta onde o manifesto da dança é vivo. Acredito que o acesso a um movimento mais autêntico só é possível por meio da experiência do próprio movimento, permitindo que o corpo explore, etapa por etapa, novas possibilidades em si mesmo. Reconheço que algumas práticas, com o *grounding*, por exemplo, devem ser aplicadas



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Gabriele; VOLPI, Sandra Mara. Dançando o imprevisível: a psicologia corporal como caminho para a expressividade na dança. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

em sua inteireza, assim como outras que fazem parte do método. No entanto, meu objetivo é sempre que possível priorizar o movimento contínuo e integrado.

Cada etapa do método incorpora conceitos que considero essenciais para promover uma maior flexibilização do corpo em movimento. As práticas psico-corporais abordadas em cada etapa estão intimamente relacionadas à proposta de trabalho daquele momento específico. No entanto, o método permanece aberto à inclusão de novas técnicas que possam emergir ao longo do processo de desenvolvimento, prática e estudo contínuos, enriquecendo ainda mais a experiência.

As aplicações do método podem se desdobrar em dois cenários distintos. O primeiro envolve a implementação completa do método, garantindo tempo adequado para que os participantes vivenciem plenamente a experiência, passando por todas as etapas em uma imersão de dança e movimento. O segundo cenário contempla encontros independentes, correspondentes às etapas específicas do processo, permitindo aos participantes uma experiência isolada, mas ainda alinhada aos princípios do método.

Ao final da experiência, espera-se que as pessoas se sintam mais seguras e livres em sua expressão corporal, descobrindo através da dança de improviso novas formas de se conectar com suas emoções e liberar tensões. Essa liberdade na expressão corporal facilita a autorregulação emocional, promovendo uma conexão mais profunda e consciente com o próprio corpo.

Assim nos propomos, pela dança, desestruturar e desorganizar, para que haja possibilidade de percorrer outros caminhos, aprender e formar uma nova resposta, fazer uso de outros modos, criar novas sinapses, ensaiar outras expressões, abrir no corpo espaços possíveis às forças do vivo que insistem em transpassar e emergir (Cardoso, 2023).

REFERÊNCIAS

BRIGANTI, C. R. **Corpo virtual**: reflexões sobre a clínica psicoterápica. 2ª ed. São Paulo: Summus, 1987.

CARDOSO, M. S. **O tempo da corpa é o tempo da terra**: Danzamedicina e a (po)ética do gesto que gesta. 2023. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo. Disponível em: <<http://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/40079>>. Acesso em: 12/02/2025.

KELEMAN, S. **Corporificando a experiência**: construindo uma vida pessoal. 3ª ed. São Paulo: Summus, 1995.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Gabriele; VOLPI, Sandra Mara. Dançando o imprevisível: a psicologia corporal como caminho para a expressividade na dança. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

LISBOA, M. R. **A dança, a Bioenergética e a Vegetoterapia como elementos flexibilizadores das couraças**. 2008. Monografia (Especialização em Psicologia Corporal) – Centro Reichiano, Curitiba.

LOWEN, A. **Alegria**: a entrega ao corpo e à vida. 4ª ed. São Paulo: Summus, 2022.

LOWEN, A. **Prazer**: uma abordagem criativa da vida. 9ª ed. São Paulo: Summus, 2020.

LOWEN, A; LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética**: o caminho para uma saúde vibrante. 9ª ed. São Paulo: Summus, 2020.

LUCIANO, C.; VOLPI, S. M. A dança como expressão do si mesmo, sob a visão da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. Disponível em: <(https://www.centroreichiano.com.br/anais-doscongressos-de-psicologia)>. Acesso em: 14/04/2024.

NAVARRO, F. *Actings*: reações e advertências e ab-reações emocionais. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) **Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal**. Módulo 2, Unidade 2. Curitiba: Centro Reichiano, 2022.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Dinâmicas da Psicologia Corporal aplicadas a grupos**, v. 1. Curitiba: Centro Reichiano, 2009.

VOLPI; J. H.; VOLPI, S. M. **Dinâmicas da Psicologia Corporal aplicadas a grupos**, v. 2. Curitiba: Centro Reichiano, 2015.

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, curso EAD. Especialista em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Terapeuta e Analista Corporal de abordagem reichiana e bioenergética, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: limagabriele395@gmail.com

2) Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil

Psicóloga (CRP-08/5348) (PUC-PR), Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética (IABSP). Especialista em Psicoterapia Infantil (UTP). Psicopedagoga (CEP-Curitiba). Mestre em Tecnologia (UTFPR). Especialista em Acupuntura clássica e Método Ryodoraku (eletrodiagnóstico computadorizado de medição da energia dos meridianos do corpo) (IBRATE). Diretora do Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: sandra@centroreichiano.com.br