



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca; VOLPI, Sandra Mara. Dança contemporânea e a entrega ao self: um olhar bioenergético In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

1

DANÇA CONTEMPORÂNEA E A ENTREGA AO SELF: UM OLHAR BIOENERGÉTICO

Bárbara Machuca Thon

Sandra Mara Dall’Igna Volpi

RESUMO

Dançar é arte de traduzir-se em movimentos. É a expressão particular do ser. A Dança Contemporânea é um mover-se de dentro para fora. É se perceber e entregar-se à mais profunda essência. Praticar a Dança Contemporânea pode ser um caminho para a saúde integral. Aliando o dançar com o processo criativo, sob um olhar bioenergético é possível alcançar vida vibrante e cheia de prazer. Este artigo traz uma investigação sobre como é possível Dança Contemporânea e Bioenergética habitarem o mesmo espaço terapêutico, na busca pela entrega ao verdadeiro *self*. Nesta investigação, concordando com Pina Bausch (1975) quando diz “Eu não investigo como as pessoas se movem, mas o que as move”, além dos referenciais teóricos sobre ambos os temas, foram realizadas entrevistas com praticantes, sendo alunos, professores ou intérpretes-criadores da Dança Contemporânea.

Palavras-chave: Autoexpressão. Bioenergética. Criatividade. Dança Contemporânea. Prazer

.....

A dança é uma linguagem, que nos oferece através de provocações olhares diferentes sobre o mundo. Possibilita-nos desconstruirmos, conhecermos, refletirmos e agirmos sobre o nosso cotidiano, com base nas relações que vão sendo construídas dentro da aula, nos exercícios e processos investigativos/criativos.

Dançar é a arte de traduzir-se em movimentos, que há muito tempo vem sendo experimentada e à qual vem sendo dado um novo significado. Experimentada na busca pelo entendimento mútuo entre os indivíduos e seus movimentos, entendimento das relações entre o eu e o outro, do espaço e



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca; VOLPI, Sandra Mara. Dança contemporânea e a entrega ao self: um olhar bioenergético In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

2

tempo, corpo e ritmo. É a percepção da sensação de cada gesto e sua intenção.

O novo significado, pois, na prática e intenção de muitas danças, a aquisição de habilidades físicas corresponde ao anseio em dar uma resposta ao modelo que é proposto socialmente (RODRIGUES, 2005. p. 23). Em outras palavras, o sujeito dançante busca adequar seu corpo e sua personalidade a proposta social de perfeição. Entendendo essa perfeição como estereótipos de magreza, leveza, beleza, alegria, bondade e assim por diante.

A dança é sim um ato de alegria, relacionada à saúde do corpo e por conta disso, as pessoas que dançam às vezes se enquadram nessas máscaras de alegria, movimentos perfeitos e bonitos. Porém nem sempre a pessoa que dança se identifica ou reconhece em si o que é proposto por uma dança socialmente concebida. O que acontece é o abandono da possibilidade de uma verdadeira alegria de viver, e também do seu verdadeiro eu, o *self*.

Lowen (1997) fala que o dançar pode ser para um adulto o mais próximo de um estado natural de alegria e excitação de que as crianças desfrutam. Diferente dos adultos as crianças são receptivas ao sentimento de alegria e expressam isso pulando e dançando naturalmente. Para os adultos isso é incomum, esta autoexpressão espontânea, seja de alegria ou de outros estados emocionais. Então surge a necessidade de nós adultos reaprendermos este ato de expressão, e um caminho para reencontrar isso pode ser a dança. E assim, a dança também pode ser tornar uma expressão verdadeira e não simplesmente um “repetição” qualquer de movimentos.

Para que a dança realmente seja uma verdadeira expressão de uma emoção ou sensação, é preciso que o ser que dança consiga reconhecer isto. Usando como exemplo ainda a alegria, citada por Lowen, percebe-se que para sentir-se alegre é preciso sentir-se inteiro, presente e entregue! “Entregar-se significa deixar o corpo tornar-se plenamente vivo e alegre. Significa permitir total liberdade de ação aos processos involuntários do corpo, como a respiração, deixando de controlá-lo” (LOWEN, 1997.p.29).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca; VOLPI, Sandra Mara. Dança contemporânea e a entrega ao self: um olhar bioenergético In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

3

Este estado de entrega nasce do permitir-se ouvir o corpo, e parar de controlar os processos involuntários, como diz Lowen (1997), fazer o que o corpo pede.

A CONTEMPORANEIDADE NA DANÇA

Contemporâneo é o novo, atual, do nosso tempo. Porém, já há algum tempo uma nova visão da dança vem sendo praticada, conhecida como Dança Contemporânea. “Dança contemporânea” porque é um modo de dançar inserido no tempo atual, que habita o presente de quem está dançando. O tempo presente de cada um, entendido como a sua realidade pessoal.

Hoje, a Dança Contemporânea é uma das grandes vertentes da dança, tendo diversas formas particulares de prática, que variam de acordo com o que quem está praticando/propondo escolhe, partindo do seu olhar na dança. O Olhar é uma escolha, como cita Velloso (2011), escolha da qual trazemos aquilo que vemos para o âmbito do nosso alcance, mesmo que não necessariamente ao alcance do tato. Dentre diversos olhares escolhi neste artigo tratar da Dança Contemporânea com o meu olhar, não sendo ele exclusivo, e sem excluir a possibilidade de que existam outros meios de se dançar contemporaneamente. “Se há muitos jeitos de se fazer dança, um diverso complexo de modos, há também a possibilidade de se identificar famílias desse fazer(...)” (MACHADO; SIEDLER, 2012, p.2)

Um dos pontos importantes desta família da Dança, é a quebra do padrão de rejeição do próprio corpo, que é um fato que está muito presente na sociedade como um todo. Isso se dá, pois é um caminho de dançar que leva o sujeito, dentro de sua trajetória corporal à um olhar mais profundo sobre suas experimentações.

A meta é o experimentar, sem preocupação com o resultado disso, pois o objetivo já está no caminho percorrido. Então, na Dança Contemporânea, “O olhar e a organicidade do movimento passaram a ser um referencial incorporado independente do caminho que viessem a seguir” (RODRIGUES, 2005.p.24). O olhar como uma percepção e a organicidade como a mais pura



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca; VOLPI, Sandra Mara. Dança contemporânea e a entrega ao self: um olhar bioenergético In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XII, 2013. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

4

expressão do ser, são os caminhos/objetivos que norteiam esta Dança Contemporânea.

Dentre as diversas perspectivas que influenciaram nesta visão da dança, as pesquisas de Laban (LABAN; ULLMANN,1978) merecem destaque neste artigo, por sua relação com a bioenergética. Este pesquisador se dedicou a estudar e compreender o movimento humano e suas multifaces, inclusive sua bioenergética. Entende-se o movimento como multifacetado, pois, possui qualidades, tamanhos, volumes, profundidades, pesos, e diversos outros elementos, que podem envolver um só movimento ou uma pausa. A bioenergética que Laban (LABAN; ULLMANN,1978) fala também entra nestes elementos como a energia que o corpo utiliza e gera em determinados tipos de movimentos.

Através de experimentações com diversos tipos de movimentos desenvolveu ao longo de seu trabalho a *Labanotation*, ou coreologia, um estudo de movimentos que busca compreender e transportar elementos do cotidiano para a composição cênica, baseando-se na crença que movimento e emoção, forma e conteúdo, corpo e mente são unidades indivisíveis.

Ao longo do século XX até os dias do hoje este estudioso do movimento serviu de inspiração para diversas áreas de pesquisa humana, dentre elas a terapia corporal. Laban (LABAN; ULLMANN,1978) interligou todos os tipos de movimentos: os simbólicos, comportamentais, funcionais e expressivos (SCIALOM, 2009). Sua intenção era para atentarmos à intenção, independente de sua execução, pois não se deve separar a prática do pensamento, sendo assim possível transcender a simples “reprodução” de movimentos. Esta nova possibilidade lançada por Laban (1978) inunda a Dança Contemporânea com a busca pela autonomia de movimentos, o encontro com a autossuficiência em si mesmo, no próprio corpo.

Existe uma capacidade de escolha para a pessoa mover-se, mesmo que nem sempre seja consciente ou voluntária. Ocorre uma seleção de movimentos apropriados à diversas situações, o que caracteriza a autossuficiência no corpo, que é o perceber das opções possíveis ao



movimento, deixando as forças naturais do corpo operarem (LABAN ULLMANN, 1978).

Para isso há a necessidade de ter consciência do corpo: do tamanho, do peso, do ritmo, e também dos padrões e conflitos deste corpo. Lomba (2009) explana sobre a intenção do trabalho de Laban (1978) com os elementos da dança que possibilitam a descoberta da autossuficiência:

O tempo para Laban é a velocidade em que se realiza o movimento; o espaço é a relação existente entre a pessoa que dança e o espaço utilizado, assim como as direções para onde se move; a energia é a mola propulsora do movimento. É a base de tudo e suas fontes essenciais são costas e bacia; fluência é o fator que une o gesto ao outro sem interrupção. Esse movimento permite um envolvimento livre com as articulações do corpo, propiciando a riqueza do movimento. O corpo em branco é preenchido com discursos e emblemas, levando tempo para adquirir e implementar novos movimentos e ter consciência que o corpo não é um recipiente onde tudo é enfiado sem processamento. É preciso estimular a visão crítica saudável ao invés de repetir movimentos que não têm relação com si mesmo. (RENGEL, 2003 apud LOMBA, 2009.p.208)

O que Regel (2003 apud LOMBA 2009) fala mostra a conexão prática entre a Dança Contemporânea e a Bioenergética. Começa com o tempo, que é o ritmo que a pessoa realiza seu movimento, ou seja, seu próprio ritmo. Lowen (1984) cita a ligação do fazer algo prazeroso e com o ritmo corporal justificando que qualquer atividade pode demonstrar o ritmo ecoando em nossos corpos: Respirar, criar, trabalhar, dançar, limpar a casa, ou caminhar. Quando há identificação com o prazer existe um ritmo contínuo e agradável, um fluxo. Assim como, quando há desprazer os movimentos podem acontecer de forma frenética e dolorosa, pois não há identificação com nossa pulsação particular!

Internamente nosso corpo tem um “pulso”, nosso coração, a circulação sanguínea, a respiração, está sempre fluindo continuamente. São atividades involuntárias dotadas de um ritmo que responde à excitação do nosso organismo, ou seja, quando fazemos uma atividade prazerosa que gera excitação ao corpo, o ritmo é prazeroso, do contrário o fluxo corporal é perturbado.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca; VOLPI, Sandra Mara. Dança contemporânea e a entrega ao self: um olhar bioenergético In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

6

Ter consciência do ritmo pessoal faz com que o espaço possa se tornar uma extensão do que o ser é, pois é assumido como uma escolha feita pela pessoa. O ser dançante tem múltiplas possibilidades espaciais para mover-se, e vai escolher o espaço que mais lhe é interessante, sendo na localização propriamente dita ou no tamanho. Um exemplo disso é a preferência que algumas pessoas têm por movimentos de chão, que é um espaço baixo e inicial da vida de todos nós, onde os primeiros movimentos ativos surgem. Talvez o mover-se em excesso neste espaço seja uma forma de permanecer, ou tentar resgatar algo dos movimentos iniciais. O mesmo pode ser observado quando a pessoa executa movimentos sempre pequenos, ou grandes, que sejam destoantes do seu tamanho corporal real. É como uma dificuldade de perceber a quantidade de espaço à volta que pode ser preenchido pelo seu corpo.

Esta questão espacial de preenchimento e ocupação está também conectada com a energia do corpo, a bioenergia, que é o que gera e é gerada pelo movimento. Por isso a importância da tomada de consciência e a mobilização desta bioenergia. Quando a pessoa que dança toma consciência do tanto de energia disponível para realizar um tipo de movimento ela se permite com mais intensidade realmente usar toda essa energia, não cortando o fluxo em algum momento. Por exemplo, quando se está realizando um movimento deitado com o corpo esparramado no chão, braços e pernas abertos, porém com a energia “focada” no centro do corpo, a tendência é que a energia não chegue às extremidades do corpo. É bastante comum que os dedos fiquem encolhidos e as pernas tensas. Porém quando se há consciência sentida da bioenergia, e ela circula em fluxo da cabeça aos pés, a energia não fica estagnada no centro, e sim chega até a ponta dos dedos como que no desejo de ocupar o espaço além do que se pode.

Esta percepção da bioenergia está relacionada com a pulsação interna, e com o espaço como uma forma de escuta do corpo. Quando o indivíduo se permite ouvir no seu corpo, o que ele sente vontade de mover, ele move, e a bioenergia está sempre em fluxo, é o que Laban (1978) chamava de fluência.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

7
THON, Bárbara Machuca; VOLPI, Sandra Mara. Dança contemporânea e a entrega ao self: um olhar bioenergético In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XII, 2013. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

Esses conceitos de ritmo interno, espaço/corpo, fluência da bioenergia, podem ser estreitamente associados com o *grounding* que Lowen (1997) trabalhava, tanto no entendimento teórico como na prática.

Estar embasado (*grounded*) significa sentir os próprios pés no chão. Para sentir o chão a pessoa precisa ter pés e pernas energeticamente carregados. Devem ser vivos e ágeis, ou seja, mostrar algum movimento espontâneo e involuntário, como uma vibração. (...) Quando os pés de uma pessoa parecem sem vida e suas pernas parecem imóveis e paralisadas, sabemos que ela não tem contato sensível com o chão. Quando as pernas e pés de uma pessoa estão plenamente vivos, ela consegue sentir uma corrente de excitação fluindo através deles, excitando-os, aquecendo-os e vibrando-os. (...) O *grounding* é um processo energético em que há um fluxo de excitação através do corpo, da cabeça aos pés. Quando esse fluxo é forte e pleno, a pessoa sente seu corpo, sua sexualidade e o chão sobre o qual se apoia. Está em contato com a realidade. (LOWEN, 1997. p. 36)

Seguindo o pensamento de Lowen (1997) estar *grounded* é estar embasado em sua própria realidade, em seu próprio corpo. A base de um corpo são os pés e pernas, assim a pele e a coluna vertebral são a estrutura sustentadora deste corpo, e a cabeça se liga à esta estrutura através do pescoço, assim como os braços são uma extensão da coluna (BOADELLA, 1992). O trabalho com *grounding* mobiliza a bioenergia como um todo, podendo ter a atenção especial em partes de maior necessidade para quem pratica, porém haverá sempre o ressoar em todo o corpo.

Existe na prática de Dança Contemporânea uma consciência anatômica de movimentos que relaciona cabeça e cóccix, esta é uma relação proposta na movimentação do corpo, para que se alcance uma organicidade e fluência. Se compararmos isto com o *grounding*, podemos perceber: ao conectarmos cabeça e cóccix na posição ereta estaremos mantendo a coluna em sua linha natural (estrutura), o pescoço relaxado como uma ponte de ligação entre cabeça e coluna; a pele permanece solta, fluida para baixo, e os pés apoiados no chão na linha dos quadris, ou seja, o corpo está *grounded*. Qualquer movimentação que segue procura-se manter esta relação cabeça-cóccix, por exemplo, se há um movimento de soltar a cabeça para baixo enrolando a coluna, o cóccix



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

8
THON, Bárbara Machuca; VOLPI, Sandra Mara. Dança contemporânea e a entrega ao self: um olhar bioenergético In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

segue essa linha, cedendo também para baixo. Então, mesmo que o corpo não esteja mais ereto, com os pés no chão, o corpo ainda poderá estar *grounded*.

Outra relação importante há se notar entre o *grounding* e a relação cabeça-cóccix é a relação pensamento-sensação. Lowen (1980) falava da pelve e abdômen como sendo a localização das emoções e a sexualidade:

O primeiro pensamento que se tem é que a barriga é o lócus de certas sensações. Chorar e rir tem origem na barriga. Quando rimos ou choramos desde a barriga, temos uma experiência profunda. Descrevemos experiências assim tão intensas como “sensações viscerais”. A mais importante das sensações viscerais é a sensação sexual, que se experimenta na barriga como algo que derrete, aquece e brilha. Da barriga, a excitação flui até os genitais, órgãos de descarga. A sensação sexual relaciona-se com o movimento do sangue para dentro da região pélvica e do aparelho genital. (LOWEN, 1980, p. 94)

Quando colocamos a intenção no corpo de conexão entre estas duas partes do corpo, cabeça-cóxis/pelve fazemos a conexão entre sensação-pensamento. Pois se está trabalhando com o pensar no mover e o sentir o mover, e esta relação é muito rica para o corpo, como o chorar ou rir, que gera uma experiência profunda do *self*.

Pensando em todos estes conceitos que podem ser propostos na prática de Dança Contemporânea, implícita ou explicitamente, fica claro que esta propõem de forma simples a investigação do próprio corpo, tendo uma identidade de laboratório, onde o dançarino é o sujeito de pesquisa dele mesmo. A estrutura física se expande para um corpo-sentido, criando associações com relações cotidianas pessoais, que provocam sensações, que é o lugar de destino para a atenção do experimentador desta dança (RODRIGUES, 2005.p.147).

Então a Dança Contemporânea vem experimentando a libertação do corpo e da dança de um estilo idealizado. Estimula a conexão com o próprio corpo, a criação, a tomada de consciência, o imprevisível, o estar disponível e a organicidade dos movimentos. Tem a constante elaboração de uma dança que possa ser vivenciada integralmente, com presença e clareza.

Dançar não precisa fixar-se no ato de reproduzir movimentos pré-estabelecidos que busca o aprimoramento físico e/ou estético, e sim



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca; VOLPI, Sandra Mara. Dança contemporânea e a entrega ao self: um olhar bioenergético In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

9

proporcionar o reconhecimento do corpo da pessoa como dançante. Só assim a dança se torna um elemento transformador, que faz com que o ser compreenda-se e se aceite na sua mais profunda essência, integrado e integrante do mundo e de si mesmo. Como cita Ponty (1994 apud RODRIGUES 2005,p.25), “O mundo não é aquilo que eu penso, mas aquilo que eu vivo, comunico-me com ele, mas não o possuo. Ele é inesgotável. Há um mundo, ou antes, há o mundo.”

Neste contexto, cria-se a possibilidade de sentir o que se vive, criar através de suas experiências, e com isso estabelecer conexões entre sua individualidade e o meio coletivo, como esclarece Rodrigues (2005):

[...] A força que o movimento coletivo apresenta não está na uniformidade e sim na individualidade através da qual cada dançante recebe o movimento em seu corpo. Podemos dizer que a linguagem coletiva é uma matriz que se mantém viva devido às peculiaridades e aos significados que cada pessoa imprime ao movimento. (RODRIGUES, 2005.p.31)

Assim o sujeito dançante torna-se autor no mundo, pelo reconhecimento de sua expressão, e da importância de estar inserido no meio com sua autoexpressão bem embasada. Pertencer ao meio coletivo, estar habilitado às relações de forma prazerosa pede um contato mais íntimo com a própria individualidade. A Dança Contemporânea sob o olhar bioenergético pode ser uma fonte deste contato íntimo, se for permitido ao sujeito dançante o sentir e viver plenamente sua autoexpressão. Lowen (1980) fala sobre como o foco de uma atividade pode interferir nos aspectos de autoexpressão da pessoa, quando o foco é dirigido ao que está acontecendo no interior da pessoa, às sensações que a pessoa vive durante a prática, esta atividade pertence ao “ser”, quando está voltada simplesmente ao “fazer” não é uma atividade do “ser” da pessoa. O fazer não substitui o ser, apesar de muitas vezes haver a tentativa disto.

Existe um último aspecto da antítese entre o ser e o fazer que necessita um pouco de discussão. Se temos medo de ser, ou medo da vida, podemos mascarar esse medo aumentando nosso fazer. Quanto mais ocupados ficarmos, menos tempo teremos disponível para sentirmos, sermos e vivermos. Podemos até ludibriar, acreditando que fazer é ser e viver. Podemos mensurar nossa vida



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

10
THON, Bárbara Machuca; VOLPI, Sandra Mara. Dança contemporânea e a entrega ao self: um olhar bioenergético In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

pelo que realizamos, ao invés de pela riqueza e pela plenitude de nossas experiências. Em minha opinião, o ritmo frenético e ardente da vida moderna é um nítido sinal do medo que sentimos de sermos e vivermos. E, enquanto persistir esse medo no inconsciente da pessoa, ela correrá cada vez mais rápido e fará cada vez mais coisas, a fim de não sentir seu medo. Especificamente, qual é o medo da vida, qual é o medo de ser? (LOWEN, 1980,p.114)

Então, para que o “ser” predomine nesta Dança Contemporânea precisamos abandonar o “fazer” e mergulhar no sentir-nos, pois o excesso do fazer pode nos distanciar do ser!

A EXPRESSÃO NA VIDA: QUESTÕES SOBRE SELF

A palavra *self* significa “si mesmo”, sendo utilizada para definir a individualidade completa de uma pessoa. Segundo Lowen (1980) a expressão *self* não é objetiva nem subjetiva, nem ativa, nem passiva, fazendo uma comparação com “mim” e o “eu”. O “mim” é um estado passivo do ser, e o “eu” um estado ativo, um exemplo disso é a utilização gramatical desses pronomes: “Para mim” o sujeito está na posição de observador; “Eu faço” o ser está posição de sujeito da ação; Já o “eu mesmo” coloca o ser como objeto de sua própria consciência. “O conceito de *self* (si mesmo) é sofisticado. Desenvolve-se quando o ego atingiu o estágio de poder observar o que está acontecendo no corpo e de refletir sobre isso” (LOWEN, 1980.p.93).

Entregar-se à si mesmo, ao *self*, é o momento onde o ego se dissolve e dá lugar para sensação de si mesmo. Essa é uma consciência que não surge do eu observador, como explica Lowen (1980), mas sim no experimentar à si mesmo.

Weigand (2002) explica o conceito de Lowen sobre o *self* e o ego, no qual o *self* é um fenômeno biológico, e o ego uma organização mental que se desenvolve. O ego é a parte da personalidade que percebe o *self*, por exemplo: Eu (ego) sinto que estou alegre é o mesmo que “o ego percebe que o *self* está alegre”.

Para que possamos viver a entrega ao *self*, precisamos saber que entrega ao *self* e autoexpressão são duas experiências interligadas, onde uma



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca; VOLPI, Sandra Mara. Dança contemporânea e a entrega ao self: um olhar bioenergético In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

11

necessita da outra para ser vivida. É preciso inicialmente reconhecer a expressão particular, assim, quando uma pessoa encontrar a verdadeira identidade, mas espontânea se tornará, e cada vez mais verdadeiramente expressará quem é ao mundo.

Este reconhecimento e entrega pode acontecer de diversas maneiras, porém neste estudo o foco são os exercícios bioenergéticos dentro da Dança Contemporânea, da mesma forma as práticas da Dança Contemporânea como alicerces na Bioenergética.

A Bioenergética é um estudo e uma prática terapêutica, que combina o trabalho com corpo e mente para ajudar as pessoas a resolverem suas questões emocionais, terem uma vida mais saudável, podendo reconhecer assim, seu potencial para viverem mais expressivamente, podendo sentir prazer e lidar mais saudavelmente com situações de desprazer.

A prática bioenergética conecta as pessoas com suas sensações e emoções, trazendo à tona expressões particulares que se iniciam dentro do ser. Esta conexão é um encontro consigo mesmo, como explica Lowen (1985):

A bioenergética, como outras terapias, pretende ajudar a pessoa a desenvolver um melhor senso do eu, isto é, a ser mais ela própria. O eu, entretanto, não é uma qualidade abstrata, mas a totalidade do funcionamento desta pessoa. O eu não pode ser separado da autoexpressão, porque é nas atividades expressivas que nós o percebemos. Todavia, ao contrário do que muita gente pensa, não é necessária a via consciente para tentar expressar este eu. A maior e mais importante parte de nossa autoexpressão é inconsciente. Um movimento gracioso, um brilho nos olhos de alguém, o tom de voz, uma vivacidade e vibrações gerais, expressam mais o que somos, do que palavras ou ações. Entretanto, estas qualidades não podem ser cultivadas deliberadamente pelas pessoas. São manifestações de saúde física e emocional. (LOWEN, 1985.p.20)

A pessoa que se expressa livremente, está entregue à si mesma, está inteira e mais saudável, isto fica transparente pela autoexpressão, que através dos movimentos se torna a parte visível do inconsciente humano, e também um processo natural do corpo. Lowen (1984) falava e praticava isto em seu trabalho com a Bioenergética, associando a personalidade ao corpo, deixando claro que não se pode dividir o ser em mente e corpo. O corpo conta sobre a



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

12
THON, Bárbara Machuca; VOLPI, Sandra Mara. Dança contemporânea e a entrega ao self: um olhar bioenergético In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

personalidade na postura, no olhar, na voz, na espontaneidade ou não dos movimentos, nos fala quem é a pessoa e como ela está vivendo sua vida.

As formas e a postura do corpo são também as formas e postura do sujeito diante da vida, provam quanta disponibilidade para viver se tem. Estar disponível para mover-se, brincar, sentir, estar presente, estabelecer contato com o outro, é uma projeção da energia interna para o mundo, é a autoexpressão do ser.

Juntamente com a autoexpressão caminha a autopercepção e perceber-se gera disponibilidade para a vida. Autopercepção é a capacidade de estar consciente de si mesmo, de perceber-se sem vendas, estando presente dentro de si mesmo. Estar presente é estar em contato com tudo que é captado pelos nossos sentidos, estar atento ao que está acontecendo no nosso corpo e ao nosso redor.

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 que é. Está atenta ao que acontece em todas as partes do seu corpo, em outras palavras, está em contato consigo mesma. (LOWEN, 1984.p.48)

Para se autoperceber basta que se tenha o desejo de estar presente, dar atenção às sensações, observá-las e degustá-las. Dançar abre um caminho para o “atentar-se” à esta percepção. No momento de criar movimentos em um improviso, reproduzir uma sequência, investigar o próprio corpo, é possível encontrar uma forma natural e particular de se mover. Esta forma individual de movimento é a identidade de cada sujeito que dança e vive, é uma entrega à sua verdadeira essência, que acontece quando o sujeito permite deixar de lado certas tendências do corpo, descobrindo novas maneiras de se mover.

Por isso uma das grandes ferramentas da Dança Contemporânea é a improvisação. O criar, com base em inúmeras possibilidades do corpo, tempo e espaço. A gênese do processo criativo “[...] está no corpo, tem sua motivação na busca do prazer e sua inspiração no inconsciente (LOWEN,1984.p.93)”. Esta busca pelo prazer começa com uma excitação de uma nova ideia, uma



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca; VOLPI, Sandra Mara. Dança contemporânea e a entrega ao self: um olhar bioenergético In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XII, 2013. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

13

inspiração, um novo olhar, que gera uma construção, uma nova criação onde acontece o ápice pela descarga de tensão gerada pela excitação. Desde o início o processo criativo está ligado ao prazer.

Improvisar dentro da dança é mergulhar em um processo criativo que exige que se escute o corpo, se perceba qual é a sensação particular que cada movimento pode gerar. Uma pequena ideia provocativa, uma questão, uma imagem, ou qualquer estímulo interno ou externo que mova algo dentro de quem vai dançar, é o foco do improviso. É uma espécie de desorientação, onde quem recebe o estímulo não sabe exatamente o que “deve fazer”, porém, simplesmente vive aquele momento. O tempo, o espaço e as relações que acontecem em um improviso ficam fora do controle mental, mas ao mesmo tempo podem ser aceitas, como uma retomada de controle do corpo, uma entrega a si mesmo.

Ao dançar, o corpo experiencia a incerteza dos processos e a sensação de um contínuo estado de construção. O corpo lida com as circunstâncias de dado momento e por isso a incerteza faz parte das suas ocorrências: não há a possibilidade de controle absoluto do que pode ocorrer. Não há uma previsão determinística sobre os fatos e possíveis transformações ao longo do tempo. (MACHADO; SIEDLER, 2012,p.3)

Como Machado e Siedler (2012) explicam o corpo exercita um estado de prontidão e disposição para lidar com o imprevisível, onde cada ação corporal dá vazão a experiência pela autonomia. O improvisar e o criar acontecem através das relações que nascem em tempo real e não podem ser antecipadas.

Todo ato criativo é a formação de algo novo, que não existia anteriormente na mente e corpo de quem o pratica. Quando pudermos aceitar que não conhecemos ainda as respostas, e que existem inúmeras possibilidades à serem exploradas em um processo criativo, o caminho estará aberto (LOWEN, 1984). Pois assim, nos permitiremos experimentar, brincar, criar através do corpo e de quem realmente somos.

Para acessar este corpo, penso que o artista precisa esvaziar-se de todos os corpos-ruídos, corpos-clichês, corpos-cotidianos que lhe impedem o livre fluxo da composição imediata da dança. É preciso, então, minimizar a pregnância do vivido sobre o presente da



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca; VOLPI, Sandra Mara. Dança contemporânea e a entrega ao self: um olhar bioenergético In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

14

experiência a fim de vivê-la sempre como uma primeira vez.
(GOUVÊA, 2012.p.161)

Para esvaziar-se destes corpos tendência é necessário praticar a conexão e a entrega à si mesmo, vivenciando experiências que tragam para o alcance um corpo-presença, que se conhece, reconhece, reinventa. Dançar contemporaneamente sob o olhar bioenergético pode ser um campo de experimentação deste corpo, basta que o propositor desta dança tenha como intenção promover este diálogo, inicialmente dentro de si mesmo. Para concluir este pensamento/sensação de Dança Contemporânea cito Fiadeiro e Eugênio (2012):

E, talvez por isso, seja este o momento justo para estancar o desespero e reparar no que há à volta. Suspender o regime da urgência, criando as condições para uma abertura desarmada e responsável à emergência. Substituir a expectativa pela espera, a certeza pela confiança, a queixa pelo empenho, a acusação pela participação, a rigidez pelo rigor, o escape pela comparência, a competição pela cooperação, a eficiência pela suficiência, o necessário pelo preciso, o condicionamento pela condição, o poder pela força, o abuso pelo uso, a manipulação pelo manuseamento e o descartar pelo reparar. Reparar no que se tem, fazer com o que se tem. E acolher o que emerge com acontecimento. Reencontrar, naquela matéria simples e cotidiana em relação à qual aprendemos a nos insensibilizar – a matéria da secalharidade – reencontrar aí, nesse comparecer recíproco, toda uma multiplicidade de vias contingentes para abrir uma brecha. Uma brecha para a re-existência. (...) Isso só pode ser feito se revogarmos os escudos protectores seja do sujeito seja do objecto e se largarmos os contornos pre-definidos do eu e do outro. Isso só pode ser feito senão avançarmos de imediato com a vertigem do desvendamento ou com a tirania da espontaneidade, encontrando tempo dentro do próprio tempo das coisas. Um tempo que já está lá, entre o estímulo e a resposta, mas que desperdiçamos na veracidade com que cedemos ao medo e recaímos no hábito, nas respostas prontas ou numa reação impulsiva qualquer, apenas para saciar o desespero de não saber. Isso só pode ser feito se abrimos mão do protagonismo, transferindo-o para esse lugar "terceiro", impuro e precário, que se instala a meio caminho no cruzamento das inclinações recíprocas: o acontecimento. (FIADEIRO, EUGÊNIO, 2012.p.3-4)

É neste lugar no meio do caminho, chamado de acontecimento, onde habita a preciosidade do ser. Se pudermos experimentar abrir mão do que é habitual por conta do correr contra o tempo e do impulsionar um fazer apenas por não permitir-se sentir, poderemos reencontrar uma forma ser, que já estava lá, mas ficou mascarada pelo "achar" cotidiano - onde achávamos que se fazia



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

15
THON, Bárbara Machuca; VOLPI, Sandra Mara. Dança contemporânea e a entrega ao self: um olhar bioenergético In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

dança de tal forma, achávamos que éramos de tal forma. Vamos abrir mão deste escudo protetor, como poeticamente citaram os autores e reparar no que temos dentro de nós, no que verdadeiramente somos.

METODOLOGIA E ANÁLISE

A fim de experimentar a relevância e veracidade das hipóteses propostas neste artigo, foi realizada uma pesquisa qualitativa exploratória. Qualitativa, pois, não se utilizou de dados numéricos, e sim da análise de dados coletados, com intuito de compreender o estudo. Exploratória, pois, buscou correlacionar os dados coletados ao objetivo principal de estudo, unindo teoria e prática (GIL, 1999). Para obtenção dos dados de análise foram realizadas entrevistas com praticantes de Dança Contemporânea que atuam em diversos segmentos desta dança, como alunos, professores e intérpretes/pesquisadores.

Foram realizadas entrevistas baseadas em um questionário pré-formulado com questões sobre a experiência pessoal de cada um no que diz respeito à sensações e emoções vinculadas ao dançar Dança Contemporânea. Com base na leitura e análise das entrevistas pode-se constatar muitas similaridades como as hipóteses do artigo, sobre a Dança Contemporânea como meio de “encontrar-se”.

Escolhi algumas citações que me chamaram atenção que apontam relações claras com a pesquisa, e podem ilustrar a argumentação:

Percebo uma consciência bem maior do meu corpo. Na questão postural é bastante evidente, pois tenho problema de coluna e, quando estou ativa com as aulas, me sinto mais ereta e projetando meu corpo durante o dia. Também melhorou bastante a minha consciência das extremidades e, com isso, sinto menos frio nas mãos (o que costumava me incomodar bastante anteriormente). Em geral, acredito que percebo melhor o que está acontecendo com meu corpo. (M.F.)

De forma geral esta sensação postural de projetar o corpo, está relacionada com o que Lowen (1997) falava sobre o *grounding*, que é uma projeção desde corpo. O trabalho com a bioenergia que se projeta da cabeça



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

16
THON, Bárbara Machuca; VOLPI, Sandra Mara. Dança contemporânea e a entrega ao self: um olhar bioenergético In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

aos pés, atingindo as extremidades, como realmente foi citado pelo entrevistado, onde fala sobre a consciência das extremidades e mudança de temperatura destas.

As seguintes citações também tem relação com o estar *grounded*:

Quando estou dançando sinto transcender os limites do corpo físico, um prazer tão imenso que ultrapassa o imaginável, me sinto com o poder de mudar o mundo através dos meus movimentos, acrescentar através do meu corpo algo para fazer questionar e perceber a arte como forma de esperança e mudança. (A.F.)

Sinto-me livre, uma sensação intensa de liberdade. Sinto uma forte conexão com minha essência, com minha força, minha doçura, minha sensualidade, minha raiva... e um prazer imenso em poder expressar tudo isso através do meu corpo.(...)Depois de voltar a dançar, tudo mudou. Sinto-me mais sensível (em relação ao toque e também às questões emocionais) e mais aberta para as relações com as outras pessoas, mais receptiva.(R.)

A sensação de transcender os limites do corpo físico pode estar relacionada com este enraizamento que gera uma dilatação energética do corpo, e isto proporciona um preenchimento espacial do corpo gigantesco. A conexão, que é o puro “estar *grounded*”, e autopercepção, defendida por Lowen (1984) como um importante caminho para estar entregue ao *self*.

Além disto, a relação do dançar, dos processos criativos e a busca pelo prazer, como citado por Lowen (1984), onde fala que todo processo criativo é impulsionado pela busca do prazer.

De início me agradavam mais as sequências, pois tinha dificuldade grande, e desconforto em improvisar. Chegava a sair de sala para não realizar propostas que me incomodavam. Hoje em dia esse tipo de preferência depende muito do dia e do meu estado de espírito. Mas a verdade é que hoje me envolvo com bastante facilidade em tudo que é proposto. Sinto que qualquer coisa feita de maneira presente – corpo e alma - é agradável e realizadora. (M.F.)

O desconforto em improvisar, criar de acordo simplesmente com o que se é pode gerar desconforto em qualquer um de nós quando não estamos presentes e conectados com nosso *self*. O fato de exercitar isto na prática possibilita retirar o escudo protetor desse self e criar sem expectativas,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca; VOLPI, Sandra Mara. Dança contemporânea e a entrega ao self: um olhar bioenergético In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

17

simplesmente estando presente naquele momento, como Fiadeiro e Eugênio (2012) falam sobre dar uma brecha para a re-existência.

“Talvez seja meu único momento, que consigo desligar meu pensamento dos outros e concentrar em mim.(...) Sempre fui muito tímida e com dificuldade de me expressar. A dança me ajudou a superar alguns medos.(S.)

Desligar o pensamento mundo externo e dar vazão ao que o corpo pede, criando um meio de expressar-se, enfrentando as dificuldades e medos. Como fala Lowen (1980) da relação entre o fazer e o ser, quando se abre espaço para ser, ouvir a si mesmo, entregar-se ao *self*, não há mais o que temer. Para isso basta experimentar não estar esmagado pelos fazeres da vida cotidiana, e que a proposta do trabalho seja elaborada para este campo de experimentação. O seguinte relato ilustra a importância de se recortar técnicas que vão acrescentar ao trabalho, visando o autoconhecimento:

“Me sinto plena e organizada. Me sinto com uma capacidade de comunicação não verbal muito potente em sua amplitude e qualidade.(...)Construí novas organizações internas, alinhamento ósseo, por exemplo, e então minha relação com o mundo mudou. Acredito que através de técnicas contemporâneas de dilatação da percepção, da propriocepção, a construção do mundo se torna mais clara e não por isso mais simples, bem pelo contrário, cada dia mais complexa, sou capaz de observar mais detalhes que alteram, por sua vez, completamente meu envolvimento com o mundo.”(M.C.)

Mesmo sendo possível fazer recortes de técnicas variadas, como disse Lowen (1980) o foco principal precisa ser o “ser”. Existem inúmeras formas de dançar, assim como famílias de dança de acordo com Machado e Siedler (2012), porém o que é realmente importante para a autoexpressão é a forma como se organiza esta experiência, e isto é sentido pelas pessoas que dançam, quando elas provam a diferença entre o “fazer” dança e o “sentir” dança:

“É uma experiência que é como uma tomada de consciência. Uma tomada de consciência de todas as possibilidades expressivas desse corpo que dança. Dança é uma forma de responder questões do seu corpo, a medida que você vai se libertando das tendências desse corpo, descobre um infinidade de possibilidades. (...)Estar a cada momento descobrindo as coisas, e percebendo o que está sendo descoberto. Eu acredito que pra dançar, e criar, é preciso você estar



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

18
THON, Bárbara Machuca; VOLPI, Sandra Mara. Dança contemporânea e a entrega ao self: um olhar bioenergético In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

disponível. Pro espaço, pro outro, pro momento, e esta disponibilidade você só consegue com a entrega. Se entregar é se aceitar como você é, e o seu jeito de mover. É rasgar o espaço, abrir mais brechas de possibilidades de estar nesse espaço, com as pessoas que convive.” (J.)

Isso demonstra o fato de que esta Dança Contemporânea não pode ser ensinada como uma técnica pré-estabelecida e sim simplesmente vivida, como um ambiente puramente do “ser”:

“Eu tinha vontade que a professora de Dança Contemporânea me ensinasse à dançar essa dança, porque eu percebia que nas aulas meus movimentos não eram contemporâneos e sim já pré-formulados há muito tempo. E isso me gera uma grande inquietação! Essa intriga vem, mas quando em alguns momentos eu consigo chegar à um ponto novo, eu tenho a sensação de: Yes! Consegui! Isso é engraçado, porque no começo só de ouvir a palavra Improvisar, eu já ficava irritada. Mas de repente eu comecei a perceber coisas que não tinha percebido, ter sensações novas, e eu vi que estava começando a descobrir coisas. Chegou o momento que eu vi que era uma das melhores coisas pra fazer!” (A.)

CONCLUSÃO

Através da pesquisa bibliográfica, das entrevistas e de minha própria experiência como experimentadora desde modo de propor a Dança Contemporânea, pude concluir que sim pode haver um diálogo entre esta dança e a Terapia Bioenergética. O dançar pode ter diversas capacidades habilitadas com o auxílio de métodos da Bioenergética, assim como a Bioenergética pode ter muitos benefícios com técnicas da Dança Contemporânea.

Já existem como pude perceber diversas similaridades entre as duas práticas, então o trabalho pode ficar mais profundo quando essas linhas similares são mais estreitas. Este estreitamento pode ser proposto simplesmente pela forma como se olha a prática de ambas as técnicas.

Dançar é um meio para que haja autopercepção e autoexpressão, um lugar onde o indivíduo pode encontrar sua verdadeira essência, o *self*, e entregar-se à ela sem medo. Aprofundando esta ideia com a Bioenergética, tornando consciente este processo, a identificação pode realmente estar presente na vida da pessoa, as práticas de dentro do estúdio podem ser



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca; VOLPI, Sandra Mara. Dança contemporânea e a entrega ao self: um olhar bioenergético In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

19

levadas à vida cotidiana, e os modos de relacionar que vão sendo criados podem ser também transportados à outras relações sociais. Isto é uma forma de pertencer, e ser no mundo com uma identidade própria.

.....

REFERÊNCIAS

BOADELLA, David. **Correntes da Vida**: Uma introdução à Biossíntese. 4. ed. São Paulo: Summus, 1997.

FIADDEIRO, João. EUGÊNIO, Fernanda. **O encontro é uma ferida**. In: Excerto da conferência-performance *Secalharidade*. Culturgest, Junho, 2012. Disponível em: http://re-al.org/wp-content/uploads/2012/10/O-encontro-%C3%A9-uma-ferida_de-Jo%C3%A3o-Fiadeiro-e-Fernanda-Eug%C3%A9nio.pdf

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. São Paulo: Atlas, 1999

GOUVÊA, Raquel Valente. **A experimentação na Improvisação de Dança**. In: Revista Científica FAP, Curitiba. v. 9. p. 160-176. Jan./Jun. 2012.

LABAN, Rudolf. ULLMANN, Lisa (Org.). **Domínio do Movimento**. 4.ed.São Paulo: Summus, 1978.

LOMBA, Michelle dos Santos. **A experimentação de dança-teatro segundo Laban e Pina Bausch no ensino médio**. In: Anais do V Colóquio sobre o Ensino de Arte I Encontro regional da FAEB Regional. 2009,p.206-215.

LOWEN, Alexander. **Alegria**: A entrega ao corpo e a vida. 3. ed.São Paulo: Summus, 1997.

_____; LOWEN, Leslie. **Exercícios de Bioenergética**: Um caminho para saúde vibrante. São Paulo: Agora, 1985.

_____. **Prazer**: uma abordagem criativa da vida. São Paulo: Summus, 1984

_____. **Medo da Vida**. São Paulo: Circulo do Livro, 1980.

MACHADO, Adriana Bittencourt. SIEDLER, Elke. **A incerteza com índice de construção de autonomia em dança**. In: Moringa Artes do Espetáculo. João Pessoa, V.3. N.2. P. 1-11. Jul-Dez/2012.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca; VOLPI, Sandra Mara. Dança contemporânea e a entrega ao self: um olhar bioenergético In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

20

RODRIGUES, Graziela. **Bailarino-pesquisador-intérprete**: processo de formação. 2.ed.Rio de Janeiro: Funarte,2005.

SCIALOM, Melina. **Caminhos de investigação sobre o legado de Rudolf Laban no Brasil**. In: Artigo referente à dissertação de Mestrado defendida em 2009 intitulada “**Laban Plural: um estudo genealógico do legado de Rudolf Laban no Brasil.**” Disponível/Contato: (mscialom@yahoo.com)

VELLOSO, Marila. **Modos de ver, ler e criar para estruturar um solo**. In: Projeto Modos de Ver, Ler e Criar Dança Contemplado como Prêmio Petrobrás Funarte Klauss Vianna. Funarte, 2011. Contato: WWW.emove.com.br ; marilaemovimento@hotmail.com

WEIGAND, Odila. **A construção do self saudável como uma função do grounding**. In: Psicologia corporal, Org. José Henrique Volpi e Sandra Mara Volpi. Curitiba: Centro Reichiano. v.2.p.73-79. 2002.

.....

AUTORA

Bárbara Machuca Thon / Curitiba / PR /Brasil – Educadora Física, CREF: 2013/000855. Especialista em Psicologia Corporal no Centro Reichiano, Curitiba/PR. Professora de Dança Consciência.
E-mail: barbarathon@gmail.com
Tel: (41) 9616 4977

ORIENTADORA

Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil – CRP-08/5348 – Psicóloga, Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética (IABSP), Especialista em Psicoterapia Infantil (UTP) e Psicopedagogia (CEP-Curitiba), Mestre em Tecnologia (UTFPR), Diretora do Centro Reichiano, em Curitiba/PR.
E-mail: sandra@centroreichiano.com.br