



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker. LEITNER, Priscilla de Castro Campos. Consciência corporal, dança e energia. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

## CONSCIÊNCIA CORPORAL, DANÇA E ENERGIA

**Andressa Melina Becker da Silva  
Priscilla de Castro Campos Leitner**

### RESUMO

Essa vivência objetiva o desbloqueio de corações para uma maior energização corporal. A proposta se dará através de danças de diferentes modalidades, desenvolvendo a movimentação dos anéis de coração, estressando-os e relaxando-os, com auxílio de técnicas de respiração. Este trabalho, baseado na Psicologia Corporal, buscará trazer a conscientização corporal e emocional, facilitando o livre fluxo energético.

**Palavras-chave:** Consciência. Dança. Energia. Psicologia Corporal.



A Psicologia Corporal busca estudar o corpo e a mente sem dicotomias, como um processo único, indissociável e com influência mútua. Seu principal objetivo é recuperar a capacidade do ser humano de autorregulação, seja energética, racional ou emocional, pois esse é o caminho que leva a uma vida mais saudável (VOLPI; VOLPI, 2003). A autorregulação é um mecanismo que possibilita a conexão do indivíduo com forças necessárias para o desenvolvimento da capacidade de enfrentar situações conflitantes e de adaptar-se, de maneira relativamente positiva, apesar de experiências de risco significativo ou de trauma (BITTENCOURT; SILVA; SILVA, 2013).

Uma das formas de atingir esse objetivo é através da consciência corporal. Essa consciência de si é algo que pode ser adquirido em etapas, em um processo de construção de uma identidade de quem se é, de como esse corpo se encontra, de como está o fluxo energético e das possibilidades de movimento que o mesmo pode vir a apresentar. Segundo Nanni (2002), a aprendizagem da consciência corporal por meio da dança se constitui em estágios, passando pela consciência das partes do corpo, para consciência das articulações, dos principais fluxos energéticos e consciência da dinâmica do movimento.

A dança permite o conhecimento do próprio corpo que é representado pela linguagem corporal tornando-se reflexo do experienciado pelo indivíduo (THON, 2011). Assim, percebendo como a energia flui, através dos movimentos da dança, podem-se

### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker. LEITNER, Priscilla de Castro Campos. Consciência corporal, dança e energia. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

detectar pontos de tensão, ou mesmo de corações. E é através dessa consciência corporal que se buscará retornar a autorregulação, para que realizando movimentos livres, fluídos e criativos, possa-se retomar a livre circulação energética, possibilitando ao corpo pulsar livremente.

Para a Bioenergética, a energia está contida em todos os processos da vida, o que proporciona carga e descarga física e psíquica (BITTENCOURT; SILVA; SILVA, 2013). Assim, o movimento em ciclos possibilita o relaxamento (LOWEN, 1982) e a respiração auxilia o fluxo de energia, a movimentação corporal e a auto-expressão (LOWEN, 1977).

Sendo assim, essa vivência proporcionará um espaço para diferentes ritmos de dança, para que, através de movimentos diferenciados, o indivíduo busque criativamente sua autorregulação, a conscientização corporal, para que assim a energia possa circular livremente pelo corpo como um todo.

## REFERÊNCIAS

BITTENCOURT, I. G.; SILVA, M. L. B.; SILVA, A. M. B. Dança e consciência corporal de crianças: Uma análise bioenergética. In: Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013.

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética: O caminho para uma saúde vibrante**. 8 ed. São Paulo: Summus, 1977.

THON, B. M. Dança e consciência corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br). Acesso em: 18/08/14

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Psicologia Corporal – Um breve histórico**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br). Acesso em: 18/08/14

## CENTRO REICHIANO

Av. Pref. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker. LEITNER, Priscilla de Castro Campos. Consciência corporal, dança e energia. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

#### AUTORAS

**Andressa Melina Becker da Silva / Campinas / SP / Brasil** – Doutoranda em Psicologia (PUC-Campinas). Mestre em Ed. Física (UFPR). Especialista em Psicologia Corporal com residência em Análise Reichiana (Centro Reichiano-PR). Membro Filiado Centro Reichiano (MFCR - 040). Graduada em Psicologia (Universidade Paulista). Realiza trabalhos clínicos e pedagógicos, individuais e em grupos, bem como em serviço de Plantão Psicológico. Ministra palestras sobre Psicologia Corporal, Psicologia do Esporte, Estresse e Enfrentamento e Qualidade de vida.

**E-mail:** [andressa\\_becker@hotmail.com](mailto:andressa_becker@hotmail.com)

**Priscilla de Castro Campos Leitner / Curitiba / PR / Brasil** - Psicóloga Clínica (CRP-08/19772). Especialista em Psicologia Corporal com residência em Análise Reichiana (Centro Reichiano). Mestre em Ciências Humanas (UTP/PR). Formação Internacional em Análise Bioenergética em andamento (IABSP). Psicóloga no AMOC- Atendimento Multidisciplinar do Obeso Cirúrgico da Unidade de Cirurgia Bariátrica do Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Paraná. Atua na área clínica atendendo crianças, adolescentes e adultos. Desenvolve estudos envolvendo o corpo no seu âmbito psicossomático, com foco na avaliação psicológica e acompanhamento psicoterapêutico.

**E-mail:** [pri.castro@terra.com.br](mailto:pri.castro@terra.com.br)

#### CENTRO REICHIANO

Av. Pref. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)