



DANÇA E CONSCIÊNCIA CORPORAL

Bárbara Machuca Thon

RESUMO

Os elementos propostos pela dança são referentes à consciência corporal e autoconhecimento, indicando estes elementos como meio de atingir a saúde e bem estar interior. O trabalho com a dança enfocada no conhecimento de si e das emoções contribui intensamente uma formação ou reestruturação psicológica equilibra, o que contribui para construção do corpo de forma limpa e livre de conceitos pré-configurados. Tendo assim, atuação na formação de indivíduos autônomos e seguros de seu papel em suas relações inter e intrapessoais. Para isto deve ter muito comprometimento em como aplicar estes elementos, quais são os auxiliares para isto e as condições onde os indivíduos estão inseridos. Pensando nisto buscou-se mostrar como a Psicologia Corporal, com a análise caractereológica e a teoria da auto-regulação de Reich podem ajudar no trabalho com a dança. E como a dança pode influenciar na flexibilização das couraças musculares ocasionadas por bloqueios energéticos.

Palavras-chave: Auto-regulação. Consciência Corporal. Dança. Reich.

A humanidade está em constante busca pelo conhecimento e evolução, passando por diversos estágios para seu desenvolvimento integral e crescimento, fazendo do conhecimento um processo progressivo que requer reflexão e uma busca por experiências ótimas a fim de promover uma auto-regulação do corpo.

De acordo com Barreto (2010) a auto-regulação, uma proposta defendida por Reich, é o contato do indivíduo com o seu cerne, com o seu *eu-profundo*. Trata-se de uma relação íntima do indivíduo com seu corpo, com seu ritmo, para que assim este seja capaz de desenvolver uma capacidade natural de viver e manifestar-se.

Para ilustrar seu pensamento Barreto (2010) cita Rego (2005):



A auto-regulação seria a sabedoria do corpo, reações e ritmos coordenados que permitem o equilíbrio dinâmico. Trata-se de um aspecto do componente biológico e animal dos seres humanos, que pressupõe a profunda confiança na natureza, no mundo instintivo, por fim, na natureza humana. (REGO, 2005 apud BARRETO, 2010, p.3)

O ser humano necessita desenvolver esta capacidade de conhecer-se *autoregular-se* para que seja capaz de enfrentar as adversidades e desequilíbrios da vida com naturalidade e saúde.

O desenvolvimento do ser inicia-se desde o momento de fecundação e ao longo da vida todas as situações pelas quais o indivíduo passa estará intrinsecamente ligada à consciência de si, de seu corpo e a representação deste no mundo em que vive. Diversos fatores têm influência sobre a consciência de si, assim como a consciência também age diretamente sobre fatores formadores do ser, como o temperamento, a personalidade e o caráter.

O temperamento é a base congênita de todo ser, correspondendo a particularidades biológicas que foram se acumulando durante vida embrionária, fetal e neo-natal. Já o caráter começa a se formar quando se inicia o processo de funcionalidade neuromuscular que é no desmame. O que define o significado de caráter, que é o modo como o indivíduo reage ao meio externo através de seu comportamento.

O comportamento referente ao caráter representa “a forma de andar, expressões faciais, modo de falar, a atitude, relação com o outro e tudo que se relaciona com situações de tipo dialético” (NAVARRO, p. 25, 1995).

Para atingir de maneira satisfatória a consciência de si e uma formação de caráter saudável sem que haja bloqueios nas etapas de formação, varias atividades podem intervir positivamente, desde que bem encaminhadas e objetivadas. Estas atividades devem propor ao indivíduo experiências que possibilitem o indivíduo explorar seu corpo e sua capacidade de *autoregular-se*, gerando reflexão e introspecção, para que assim se alcance uma construção ou re-construção equilibrada de si.

Existem inúmeras atividades que buscam desenvolver a consciência corporal e/ou autoconhecimento através do movimento, e também estudos que demonstram a importância de uma vida emocional equilibrada desde a



gestação. Uma delas é a teoria de Reich sobre a formação do caráter do indivíduo, a formação de couraças e bloqueio energéticos.

Porém, a questão é como unir estas duas áreas de conhecimento e desenvolvê-las em sintonia, para formar indivíduos caractereologicamente saudáveis que tenham possibilidade de agir com autonomia em sua vida pessoal.

Pensando nisto traz-se uma visão da dança como educação que teve início com as pesquisas de Laban (1978) que se dedicou a estudar e compreender o movimento humano, desenvolvendo a **Labanotation**, ou *coreologia*, que é um estudo de resultados coreográficos, buscando transportar elementos do cotidiano para a composição coreográfica. De acordo com Regel (2003) apud Tibúrcio (2009, p. 184), “a coreologia baseia-se na crença que movimento e emoção, forma e conteúdo, corpo e mente são uma unidade inseparável”. Como descreve Regel (2003) a proposta de Laban era para atentarmos-nos à intenção do gesto, independente de sua profundidade.

Partindo da criação da labanotation, Laban iniciou sua proposta da prática de uma dança que fosse educativa, de acordo com Tibúrcio (2009), esta proposta de Laban para uma dança educativa fundava-se em sua teoria de que é com o corpo que se adquire conhecimento, por isso não se deve separar a prática do pensamento, buscando transcender a simples “reprodução” de movimentos.

De acordo com Tibúrcio (2009) Laban ensina que:

[...] é com o corpo que adquirimos conhecimento[...] não é possível separar conceitos abstratos da experiência corporal. Os esforços, expressão externa da energia vital interior, apresentam características (fatores) que quando combinados nas suas qualidades geram tipos de vocabulários de movimentos infinitos e aprendizagens diversas. (TIBURCIO,2009, p.184)

A proposta de Laban, como cita Gouveia (2009), era a busca pela liberdade de expor movimentos e encontrar auto-suficiência em si mesmo, no próprio corpo, algo bastante semelhante à auto-regulação de Reich. Buscava



libertar o corpo e a dança de um estilo idealizado, estimulando a criação, a desconstrução e o imprevisível.

Não há preocupação com a produção coreográfica na teoria de Laban, e sim a elaboração de uma dança que pudesse ser vivenciada com “plena participação interna e com clareza de formas”.

Esta proposta de Laban pode ser amplamente explorada desde a infância para que o indivíduo entenda e produza intenções e emoções em seus gestos de uma forma saudável e equilibrada. Assim pode-se através da consciência corporal obter-se também a consciência das representações e marcas do corpo, e então os bloqueios energéticos que são inevitáveis, podem ser flexibilizados e superados.

A dança deve proporcionar ao indivíduo a exploração do seu corpo e meio em que se encontra. Exploração de formas e possibilidades de maneira livre e imprevisível. E principalmente que, além disto, a prática da dança traga consciência de si e de seus movimentos, e que isto seja aplicado durante à vida do ser que a pratica.

A coreógrafa alemã Pina Bausch, que seguiu e deu continuidade as teorias de Laban, defendia a idéia de que a dança deveria se desligar dos padrões estéticos pré-estabelecidos, que não deveria ser apenas bonita, mas, que tivesse à ver com quem a dançasse, que representasse bem os sentimentos (BERTÈ, 2009).

Bausch propunha a desconstrução do corpo e suas estruturas, e utilizava para isto a repetição. Defendia a idéia de que as repetições das improvisações e movimentos criados eram na verdade repetições de vivencias e emoções. Com isto, a desconstrução do corpo acontecia (BERTÈ, 2009).

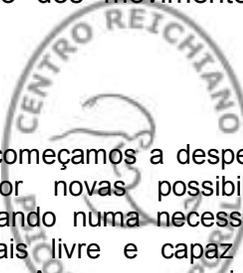
A coreografa consegue demonstrar claramente a flexibilização e investigação dos bloqueios energéticos pela dança, já que toda a dança e seus movimentos representam quem à dança, e as repetições são “re-vivências” emocionais. Ou seja, quando alguém utiliza em seu repertório de movimentos algumas repetições, estas querem mostrar ao indivíduo alguma emoção que esta sendo representada por aquele movimento.



Bausch acreditava que os movimentos dançados ou do cotidiano eram inspirados por inquietações internas. Dizia a bailarina: “eu não investigo como as pessoas se movem, mas o que as move” (BAUSCH apud BERTÈ, 2009, p.202). Então, os movimentos são representações do caráter das pessoas, é o que às move, como propõe a bailarina.

A prática e exploração desta dança gera o conhecimento do corpo - consciência corporal - que é representado pelo ser, através de sua linguagem corporal, que a partir de um determinado momento torna-se o reflexo de tudo que é experienciado pelo indivíduo, por todos os estímulos sensórios, simbólicos, internos, externos, mentais e emocionais. É uma forma de registrar pelos movimentos, naturais ou orientados, as emoções do indivíduo e isto fica impresso em seu corpo através de seu caráter. É o que move o ser!

Sobre esta impressão dos movimentos no corpo Resende (2008) afirma:



Quando começamos a despertar e abrir espaços no corpo, a busca por novas possibilidades de movimento vai-se transformando numa necessidade diária para conquistar um corpo mais livre e capaz de se integrar com as suas sensações. Aguçar a capacidade proprioceptiva é poder ir ao encontro da nossa singularidade, (re)conhecendo os limites, capacidades, memórias e vivências do corpo, respeitando-os. Trata-se de um processo de (re)encontro com o corpo no seu eixo global, uma (re)educação-terapêutica que torna o indivíduo autônomo de seu movimento. (RESENDE, 2008, p. 568)

Por meio da dança educação esta aprendizagem que visa a consciência corporal, se organiza em estágios, que são eles: consciência das partes do corpo, consciência das articulações, consciência dos principais fluxos energéticos e consciência de dinâmica de movimento (NANNI, 2002).

A consciência das partes do seu corpo deve acontecer de forma simples e limpa. Inicialmente identificar as partes do corpo, como elas se movimentam, senti-las através do toque, da pele, são os fatores que farão com que se alcance uma independência dos seus movimentos e interação com seu



corpo, podendo dar possibilidade do indivíduo reconhecer suas marcas emocionais neste corpo.

Para as articulações especificamente, é importante que o indivíduo reconheça as alavancas que podem ser geradas a partir destas, como determinados músculos podem ser flexibilizados e ampliados por ações de articulações, iniciando um processo de auto-suficiência.

Já a consciência de fluxos energéticos e dinâmica de movimento é um pouco mais complexa, por isto deve ser bem elaborada e depende da consciência das partes do corpo. A consciência de fluxos energéticos é a consciência que envolve a sensação e percepção de onde se origina a energia que gera os movimentos. De onde se origina o fluxo energético que move o corpo e suas partes (LABAN, 1978).

Esta etapa é uma das mais importantes para o processo de auto-regulação, pois é o momento onde o indivíduo pode entender o caminho energético de seu corpo, percebendo de onde se origina a energia que move determinado parte do corpo, ou que desencadeia determinado movimento e qual é a intencionalidade desta energia!

Finalmente a consciência da dinâmica de movimento é a união do que o indivíduo já teve capacidade de perceber e transformar em movimento. Consciência da dinâmica é a consciência de que tipo de movimento está sendo desencadeado por determinado fluxo energético. De acordo com Laban (1978) os movimentos no que diz respeito ao fluxo, podem ser: conduzidos (detendo), quebrados (interrompendo) e fluidos (indo). Aqui o indivíduo pode perceber que tipos de movimentos predominam em seu repertório de movimentos e se a energia que gera este movimento está sendo realmente bem aproveitada.

Difícilmente os indivíduos com bloqueios energéticos inconscientes terão em seu repertório movimentos fluidos! Pois eles não têm uma energia que flui naturalmente no corpo, a energia está interrompida, detida, por isso os movimentos são extremamente conduzidos e quebrados.

Sobre a relação entre movimento e capacidade energética Nanni (2002) fala:



A capacidade energética da relação homem-mundo é canalizada pelo nosso corpo. Este possui uma capacidade energética-vital que potencializa todas as relações e todas as proporções universais nas infinitudes de atributos, funções e possibilidades do nosso corpo. O fluxo desta energia é analisada pelo processo criativo da dança. Seria uma forma de nossa existência revelar a presença de nossa dimensão transcendental de forma materializada pela energia vital. (NANNI, 2002, p. 85)

O processo completo de conscientização corporal leva à desconstrução do corpo, pois só através da desconstrução do corpo é que o indivíduo reconhece seu corpo e suas partes, reconstruindo-o de maneira equilibrada.

O espaço também é um fator muito importante no trabalho com consciência corporal, pois é onde os movimentos acontecem e também a extensão do próprio espaço corporal. O espaço corporal esta relacionado à extensão e amplitude de movimento físico. Este, psicologicamente permite a estruturação do espaço onde se encontra, dentro e fora do meu corpo; distância do meu corpo e do outro; direção entre meu corpo e do outro e temporalidade (antes, depois, agora).

Por isto, o trabalho de espaço-corpo deve iniciar o trabalho com a consciência corporal na dança educação, para que os primeiros limites e contatos sejam estabelecidos. Navarro (1996) explica que este processo espaço-corpo inicia-se desde a formação celular do indivíduo, “quando as condições ambientais se tornam negativas para a vida da célula (baixa temperatura, presença de determinadas substâncias etc.), esta se contrai, adotando uma forma esférica para reter melhor a energia necessária à sobrevivência”. (NAVARRO, p.16, 1996)

O corpo é moldado também pelas condições externas que é sujeito, na escola, em casa, na rua, no bairro, etc. É onde surgem as atrofias e couraças do corpo. Então a exploração espontânea do espaço através do movimento é fundamental para que o indivíduo tenha o seu corpo moldado de forma saudável e alcance sua capacidade de auto-regulação.

O chão é um espaço bastante usado para iniciar o trabalho de consciência corporal pela dança, pois como demonstrado por Nanni (2002) o chão é o primeiro contato de pele e espaço, ou seja, é a primeira delimitação



do corpo num universo individual do ser. É o primeiro espaço onde o ser tem oportunidade de explorar os movimentos com autonomia na sua infância, é onde ele começa a descobrir a capacidade de dominar seu corpo. Por isso é muito importante na dança o uso do contato com o chão, para que o indivíduo retorne a esta descoberta de seus movimentos.

Através deste trabalho com a dança visando à consciência corporal busca-se a capacidade de orientar e prevenir o homem de permanecer aprisionado em suas couraças, buscando para isto a capacidade de auto-regulação energética do corpo.

Com isto o indivíduo poderá estar mais livre ou pelo menos mais preparado para enfrentar os obstáculos da vida e de sua própria energia vital sem entrar em lapso.

REFERÊNCIA

BARRETO, Márcia. Corpo, ética e resiliência. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV,X,2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: WWW.centroreichiano.com.br/artigos

BERTÉ, Odailso.O pas de deux de Pina Bausch com Paulo Freire: uma proposta para dança/educação.In:TOMAZZONI, Airton. WOSNIAK, Cristiane. MARINHO, Nirvana. (Org.). **Algumas perguntas sobre dança e educação**. Joinville, SC: Nova Letra, 2010. p.199-204.

GOUVEIA, Ana Lúcia Victorasso.Laban: O ensino da dança para crianças na segunda infância dentro do ambiente escolar. In:TOMAZZONI, Airton. WOSNIAK, Cristiane. MARINHO, Nirvana. (Org.). **Algumas perguntas sobre dança e educação**. Joinville, SC: Nova Letra, 2010. p.139-144.

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

NANNI, Dionísia. **Dança Educação**. Princípios, Métodos e Técnicas. 2.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

NAVARRO, Federico. **Somatopsicopatologia**. São Paulo: Summus, 1996.

NAVARRO, F. **Caracterologia Pós-Reichiana**. São Paulo: Summus, 1995.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca. **Dança e consciência corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos.htm. Acesso em: ____/____/____

9

RESENDE, Catarina. **O que um corpo pode?** O Método Angel Vianna de conscientização do movimento como um instrumento terapêutico. Physis, Rio de Janeiro, v.18, n. 3, p. 563-574, 2008

AUTORA

Bárbara Machuca Thon/PR – Educadora Física, cursando Especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: barbarathon_4@hotmail.com

