



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BITTENCOURT, Isabella Goulart; SILVA, Mariana Luíza Becker; SILVA, Andressa Melina Becker. Dança e consciência corporal de crianças: uma análise bioenergética. VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## DANÇA E CONSCIÊNCIA CORPORAL DE CRIANÇAS: UMA ANÁLISE BIOENERGÉTICA

**Isabella Goulart Bittencourt**  
**Mariana Luíza Becker da Silva**  
**Andressa Melina Becker da Silva**

### RESUMO

A fim de pensar acerca da prevenção de neuroses, Reich dedicou-se a estudar maneiras de realizar uma educação mais saudável e, portanto, menos repressora. Nesse sentido, é possível encontrar nas crianças uma possibilidade de transformar a neurose da humanidade, visto que cada criança nasce com um sistema bioenergético flexível, capaz de obter alterações em seu *self*. A partir disso, é necessário modificar sistemas educacionais e de formação que permitam a sincronicidade de contatos sensíveis entre e com as crianças. Considerando a indissociabilidade entre corpo e mente, a bioenergética propõe o (re)encontro do indivíduo com seu corpo por meio de elementos como a respiração, o movimento e a autoexpressão. Através da dança, com a percepção da Análise Bioenergética, o indivíduo deve aprender a ter consciência de si e se sentir livre para explorar seu corpo e o ambiente em que está inserido.

**Palavras-chave:** Análise Bioenergética. Consciência Corporal. Dança.

---

Considerando a indissociabilidade entre corpo e mente, pode-se afirmar que nosso corpo é capaz de registrar as vivências ocorridas ao longo de toda a nossa vida, sobretudo aquelas que aconteceram durante a primeira infância. Nesse período do desenvolvimento, os modos de defesa ainda são precários e, portanto, experiências ameaçadoras tendem a marcar profundamente o corpo, bloqueando a energia e dificultando a pulsação do organismo (VOLPI, VOLPI, 2007).

De acordo com Volpi e Volpi (2007), todo ser humano nasce com um sistema bioenergético maleável propenso a obter características do meio em seu organismo e em seu psiquismo. Nessa perspectiva, Reich indicava a necessidade da prevenção a defesas neuróticas – encorajamentos patogênicos – em crianças e jovens por meio de sistemas educacionais menos repressores (REICH, 1987). Dessas acepções, Reich (1987) acreditava que o cerne saudável da humanidade encontra-se na criança, já que ela “está em contato direto com seu organismo, ainda livre de couraças” (VOLPI, VOLPI, 2002, p. 44).

Vale ressaltar que Reich, em sua visão do homem, não considerava saúde equivalente à ausência de doença física ou emocional – níveis que, para esse autor, não estão dissociados.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BITTENCOURT, Isabella Goulart; SILVA, Mariana Luíza Becker; SILVA, Andressa Melina Becker. Dança e consciência corporal de crianças: uma análise bioenergética. VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Para ele, portanto, saúde caracteriza-se pela vitalidade que permite ao ser superar acontecimentos nos quais se depara com obstáculos. Assim sendo, saúde baseia-se na administração de carga e descarga energética, isto é, a capacidade que o organismo tem de sentir, inclusive em situações conflitantes, e de expressar-se conforme suas necessidades (VOLPI, VOLPI, 2002).

A fim de atingir o desenvolvimento de maneira plena e saudável, Reich defende o processo de autorregulação que é compreendido como o encontro do indivíduo com seu *self* e com o seu corpo, respeitando seu movimento. Deste modo, o sujeito amplia sua capacidade natural de viver e se manifestar (THON, 2011). A partir desses levantamentos, pode-se afirmar que a autorregulação é um mecanismo que possibilita a conexão do indivíduo com forças necessárias para o desenvolvimento de sua aptidão de enfrentar situações conflitantes e de se adaptar, de forma relativamente positiva, apesar de experiências de risco significativo ou de trauma.

A dança aparece, nesse sentido, como um movimento que revela não só o caráter de quem o realiza, mas também o objetivo pretendido, os obstáculos exteriores e os conflitos interiores que surgem deste esforço. Laban apresenta o movimento humano em seus significados e relações com o meio, o que possibilita resgatar os atos espontâneos pela dança e observar a expressividade do homem. Para Laban e Ullmann (1978) “(...) é importante não apenas tornar-se ciente das várias articulações do corpo e de seu uso na criação de padrões espaciais e rítmicos, como também aperceber-se do estado de espírito e da atitude interna produzidas pela ação corporal” (p. 53). Disso decorre que a dança não corresponde apenas à graciosidade, à beleza dos passos e à leveza dos movimentos; ela disponibiliza ao homem a liberdade de expressar seus movimentos, encontrar-se consigo mesmo e descobrir a autossuficiência de seu corpo. Dessa maneira, os movimentos não têm como objetivo em si mesmo, e sim funcionam como ponto de partida para ampliar o conhecimento e a percepção do indivíduo sobre ele mesmo (YAKHNI, 2010). Por isso,

um corpo vivo é um corpo que se movimenta. Um corpo que se movimenta é um corpo que realiza uma ação, que expressa um comportamento, uma intenção. É um corpo que se comunica. (...) Um corpo vivo é um todo, um sistema no qual movimentos não ocorrem separados, ocorrem num contexto, num funcionamento integrado e coordenado de todas as partes do organismo (YAKHNI, 2010, p. 118).



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BITTENCOURT, Isabella Goulart; SILVA, Mariana Luíza Becker; SILVA, Andressa Melina Becker. Dança e consciência corporal de crianças: uma análise bioenergética. VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

O movimento interno corporal, dado pela circulação da energia é agradável e pode ser expressa pelo bem-estar. Para a Bioenergética, a energia está contida em todos os processos da vida, o que proporciona uma carga e descarga das manifestações físicas e psíquicas. Desta forma, 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).

Conforme propõe Lowen (1986), a Análise Bioenergética elabora uma compreensão sistemática da estrutura de caráter tanto a nível psíquico quanto somático. Em função disso, é possível perceber o caráter e os problemas emocionais a partir da expressão corporal; tem-se também embasamento para imaginar a história daquele indivíduo, pois as experiências de vida estão estruturadas em seu corpo.

Perceber o fluxo de energia é uma etapa importante para o desenvolvimento da autorregulação, pois caracteriza o momento no qual o sujeito compreende de onde se origina e qual é a intencionalidade da energia que move seu corpo. A partir dessa reflexão, pode-se dizer que o processo criativo da dança é uma possibilidade de demonstrar a presença do fluxo da energia vital. Pode-se afirmar que o trabalho com o corpo gera a consciência corporal e que a consciência de fluxos energéticos e a dinâmica do movimento dependem da consciência das partes do corpo (THON, 2011).

Reich declarava que a atitude corporal de um indivíduo é funcionalmente igual à sua atitude psíquica (LOWEN, 1986). Por isso, a dança, praticada e explorada, permite o conhecimento do próprio corpo “que é representado pelo ser, através de sua linguagem corporal, que a partir de um determinado momento torna-se reflexo de tudo que é experienciado pelo indivíduo (...)” (THON, 2011, p. 5).

Nessa perspectiva, a dança é fundamental para que a criança não perca a sua espontaneidade diante da vida; é importante que ela não desaprenda essa linguagem – que é a dança – em prol de uma educação repressiva e frustrante. Portanto, o essencial não é dizer às crianças o tipo de mundo que elas devem construir. É equipá-las com o tipo de estrutura de caráter e potência biológica que as capacita a decidir por si mesmas, descobrir seus próprios caminhos e construir seu próprio futuro de modo saudável. Reich (1987) defendeu a necessidade de proporcionar às crianças a satisfação de seus impulsos naturais por meio de uma educação autorregulada a fim de que não se tornem reprimidas e neuróticas.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BITTENCOURT, Isabella Goulart; SILVA, Mariana Luíza Becker; SILVA, Andressa Melina Becker. Dança e consciência corporal de crianças: uma análise bioenergética. VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## REFERÊNCIAS

LABAN, R.; ULLMANN, L. (Org.) **Domínio do movimento**. 5a ed. São Paulo: Summus, 1978.

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.

LOWEN, A. **Medo da vida**: Caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo. São Paulo: Summus, 1986.

REICH, W. **Bambini del futuro**. Milano: SugarCo, 1987.

SCARPATO, M. T. Dança educativa: um fato em escolas de São Paulo. **Cadernos CEDES [online]**, vol. 21, n. 53, p. 57-68, 2001.

THON, B. M. **Dança e consciência corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. Disponível em [www.centroreichiano.com.br/artigos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos.htm). Acesso em 19 de maio de 2013.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.). **Psicologia corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, 2002.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Vivenciando as etapas do desenvolvimento emocional e mapeando as emoções no corpo humano**. Curitiba: Centro Reichiano, 2007. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos.htm). Acesso em 19 de maio de 2013.

YAKHNI, M. A vida e seus movimentos. In: **Em pleno corpo: Educação Somática, movimento e saúde**. BOLSANELLO, D. P. (Org). 2a edição. (pp. 118-121). Curitiba: Juruá, 2010.

---

**Isabella Goulart Bittencourt / Florianópolis / SC / Brasil** - Estudante de Graduação da Universidade Federal de Santa Catarina – Florianópolis – SC.

**E-mail:** [isabellaoulartb@gmail.com](mailto:isabellaoulartb@gmail.com)

**Mariana Luíza Becker da Silva / Florianópolis / SC / Brasil** - Estudante de Graduação da Universidade Federal de Santa Catarina – Florianópolis – SC.

**E-mail:** [marianaluiza\\_b@hotmail.com](mailto:marianaluiza_b@hotmail.com)

**Andressa Melina Becker da Silva / Campinas / SP / Brasil** - – Doutoranda em Psicologia PUC-Campinas, Mestre em Educação Física (Psicologia do Esporte) pela UFPR, Cursando Graduação em Psicologia pela Universidade Paulista, Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano, Curitiba- PR, com Residência em Ergonomia.

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