

CAPÍTULO 26

Minhas caminhadas pela dançaterapia

Vivian Cristina Cardozo

Cynthia Tibeau

Neste artigo, gostaria de apresentar minha pesquisa como investigadora da dança e minha consciência corporal pelo universo da dançaterapia. Minhas inquietações surgiram em maio de 2016, quando eu iniciei um curso de arteterapia e constatei que, no Brasil, há poucos cursos e referências bibliográficas na área da dançaterapia. Existe apenas um curso de pós-graduação nível lato sensu em Joinville, em Santa Catarina, e as abordagens teóricas disponíveis sobre o tema se reduzem aos estudos teóricos e práticos da autora Maria Fux, bailarina argentina que desenvolveu uma metodologia própria em área.

Com isso, surgiram muitas inquietações e indagações sobre o que seria dançaterapia e quais métodos existem. A minha curiosidade de conhecer outras técnicas levaram-me a San Marcos de Sierra, em Córdoba, na Argentina, aonde permaneci em um retiro por sete dias vivenciado uma prática chamada Movimento Autêntico. Em seguida, foram muitas oficinas em São Paulo, dois cursos de pós-graduação em dança e arteterapia, três cursos intensivos no exterior, buscando conhecer e entender alguns processos na área. Resolvi, então, escrever este artigo para relatar alguns desses processos em dançaterapia que participei.

Atualmente, há diversas abordagens para se trabalhar a dança em um processo terapêutico, tais como: biodança, dançaterapia (técnica Maria Fux), ioga dance, movimento autêntico e *dance and movement therapy* (DMT). Contudo, como sou

uma pesquisadora que necessita vivenciar na prática, ou seja, preciso participar das vivências, abordarei neste artigo apenas três processos em dançaterapia: movimento autêntico, sistema Laban/Bartenieff e DMT, sobre os quais, além de estudá-los, também realizei seminários práticos. Assim, o objetivo deste artigo é o de analisar três processos terapêuticos a partir da descrição das suas metodologias, ou seja, de que forma elas são utilizadas e os porquês de serem consideradas processos de cura psíquica.

Acredito que a importância deste trabalho é a de fornecer material bibliográfico sobre esses métodos, pois há pouca literatura disponível em língua portuguesa. Também creio que este artigo possa contribuir para a produção acadêmica brasileira e despertar o interesse de outros pesquisadores em conhecer e valorizar a dança como um processo terapêutico importante para a qualidade de vida e de cura dos seus participantes.

Metodologia

Neste artigo, farei um estudo de caso a partir da questão “O que é dançaterapia?” e discorrerei sobre três abordagens terapêuticas – aplicadas a pacientes em tratamento psíquico, motor ou síndromes, além de pessoas interessadas em se autoco-nhecer (processo de autoajuda) –, trazendo também seus contextos históricos e seus procedimentos: movimento autêntico, sistema Laban/Bartenieff e DMT.

Nesse sentido, esse artigo se caracteriza como pesquisa bibliográfica que busca refletir sobre as referências teóricas em dançaterapia. Para isso, foram utilizados trabalhos de autores internacionais, tais como: Fran J. Levy, Patrizia Pallaro, Irmgard Bartenieff e Carl Jung; e autores nacionais, como: Elisabeth Zimmermann e Cíanes Fernandes. O objetivo de realizar uma pesquisa bibliográfica é provocar os leitores sobre a importância do assunto e despertar o interesse em legitimar a dança enquanto terapia integrativa.

Movimento autêntico

O movimento autêntico (*authentic movement*) surgiu nos Estados Unidos, nos anos 1950, com Mary Starks Whitehouse, bailarina da dança moderna, que estudou anteriormente com Martha Graham e Mary Wigman. Influenciada pelas teorias da psicologia analítica de Carl Gustav Jung, desenvolveu a técnica em movimento terapêutico chamado *deepen movement*, que buscava trabalhar com movimentos espontâneos, gestos ou sons advindos do inconsciente pessoal dos participantes. Essa técnica surgiu em suas sessões com clientes psiquiátricos, nas quais os movimentos espontâneos eram produzidos a partir dos impulsos internos da psique humana ou do inconsciente. Segundo Bartenieff,

São representações simbólicas da experiência da psique por meio do movimento, como se estivesse sonhando acordado, enquanto tentamos conectar a experiência através da verbalização, Jung nos mostra que o corpo e mente são um conceito um inseparável. Sensação, emoção, imaginação estão juntos no ato de dançar e se movimentar (Bartenieff, 2000, p. 249).

As sessões terapêuticas no movimento autêntico inicialmente são realizadas em um ambiente seguro e tranquilo, em uma sala de estúdio onde não haja interrupções. Sem o apoio de uma trilha sonora, as pessoas são convidadas a achar uma posição confortável, deitadas ou sentadas com os olhos fechados. Durante esse momento de silêncio, os participantes têm como foco escutar o próprio corpo, perceber se há alguma necessidade de se movimentar, produzir algum som ou gesto. Trata-se de uma abordagem investigatória, na qual o convite é se mover com os olhos fechados. Como movedora e como testemunha, é como encontrar-se com o inesperado (Jorge, 2017). Aos poucos as pessoas entram em um processo de escuta do seu próprio corpo, fazem pequenos movimentos, sussurros, alongamentos. No decorrer da sessão, os movimentos vão se intensificando, surgem sons, gestos, os corpos dos movedores realizam movimentos intensos entre os planos baixo, médio e alto, surgem pequenos deslocamentos, choros. Esses movimentos são representações simbólicas do inconsciente que se manifesta por meio do corpo. Para Jung, esses movimentos são emoções, sensações e imaginações ativas do inconsciente pessoal que se manifesta por meio de movimentos espontâneos. Jung acreditava que “o inconsciente nos dá uma oportunidade, pelas comunicações e alusões metafóricas que oferece. É também capaz de comunicar-nos aquilo que, pela lógica, não podemos saber” (Jung, 2016, p. 300).

No decorrer das sessões, o condutor pode propor novas dinâmicas, como: tem-se um movedor e uma testemunha, em que uma pessoa se move de 20 a 40 minutos enquanto o outro testemunha o processo; em seguida, a testemunha se torna movedor por um determinado tempo. Outra dinâmica é feita com o condutor, que pode propor que os movedores se tornem testemunhas durante a sessão, ou seja: se um movedor sente a necessidade de se tornar testemunha, ele pode parar e observar os outros durante a sessão.

Assim, o movimento autêntico tem uma estrutura simples: inicia-se com os movedores em círculo, em seguida, o condutor estabelece a duração do trabalho e como será feito o trabalho. Porém, trata-se de um trabalho muito delicado de escuta dos seus próprios sentimentos, das suas emoções e das imagens que o seu inconsciente traz à consciência por meio de movimentos, de gestos e de sons. Além disso, esse trabalho terapêutico pode ser usado durante anos com pacientes que não conseguem elaborar em palavras suas aflições, medo ou inseguranças.

Sistema Laban/Bartenieff

A pesquisadora Irmgard Bartenieff nasceu na Alemanha, em 1900, e foi uma aluna e colaboradora de Rudolf von Laban. Com o crescimento do nazismo na Alemanha, mudou-se para Nova Iorque, nos Estados Unidos, e passou a lecionar o sistema Laban em diversas cidades. Em seguida, graduou-se em Fisioterapia, estudou massagens terapêuticas e passou a trabalhar no setor de vítimas da poliomielite no Hospital Willard Parker. Ao trabalhar neste setor, Bartenieff pôde desenvolver os seus fundamentos em consciência corporal para reintegração corporal. Esses fundamentos foram aplicados em práticas pedagógicas da dança e também em tratamento de reabilitação de jovens e adultos em hospitais; além disso, ainda contribuíram para os estudos em educação somática e também para a formação de terapeutas em dança-terapia nos Estados Unidos.

De acordo com Hackney, os fundamentos de Bartenieff “[...] são uma abordagem ao treinamento corporal básico que lida com a criação de conexões no corpo, de acordo com princípios de funcionamento eficiente do movimento, em um contexto que encoraja a expressão pessoal e o envolvimento psico-físico total” (Hackney *apud* Fernandes, 2002, p. 58).

Fernandes (2002) explica que os princípios básicos dos fundamentos Bartenieff são:

1. Respiração com sonorização: consiste em trabalhar a capacidade respiratória, em posição deitado, enchendo os pulmões com ar e sonorizando as vogais, imaginando e vibrando partes do corpo.
2. Vibração homóloga com som: consiste em eliminar tensões do corpo, em posição deitado no chão, elevando os braços e pernas para o alto, em seguida, preenchendo os pulmões de ar e soltando o ar, sonorizando a letra “A”.
3. Irradiação central: consiste em trabalhar a consciência corporal por meio da ideia de centro e as extremidades do corpo (braços e pernas). Na posição deitado com os braços e pernas em posição abertas, em forma de “X”, ao inspirar, fechar os braços e pernas para o centro do corpo, em posição de “bolinha” e, em seguida, ao respirar, abrir os braços e pernas na posição de estrela do mar.
4. Alongamento nas três dimensões com som: consiste em estabelecer conexões com o corpo e com a respiração, executando alongamentos dos braços, das pernas e da cabeça, no plano horizontal sonorizando a letra “I”, no plano vertical sonorizando a letra “A” e no plano sagital a letra “U”.
5. Pré-elevação da coxa: o objetivo é trabalhar a musculatura profunda do quadril, na posição deitado com os pés paralelos e na mesma direção dos ísquios, inspirando e elevando a perna direita, e depois a perna esquerda.
6. Elevação da pélvis: continuando o trabalho com a musculatura profunda do quadril, na posição deitado com os pés paralelos e na mesma direção dos ís-

quios, inspirar e elevar o quadril, em seguida, realizar um pequeno deslocamento do quadril para o lado direito e depois o lado esquerdo.

7. Balanço homólogo dos calcanhares em “X”: consiste em trabalhar a consciência do corpo nas laterais e também na diagonal. Este exercício pode ser executado sozinho. Na posição deitado em forma de estrela, na posição em “X”, inicia o movimento com uma pequena sacudida do calcanhar direito e, em seguida, do calcanhar esquerdo. Novamente, sacudir a perna direita, deixando o movimento repercutir até a mão esquerda. Em seguida, sacudir a perna esquerda, deixando o movimento repercutir até a mão direita.
8. Elevação do corpo na lateral: consiste em trabalhar a consciência do corpo nas partes de baixo (pé, calcanhar, joelho, perna e quadril) e partes de cima (tórax, cabeça e braços). Na posição deitado com os braços na horizontal, deslizar o braço esquerdo por cima da cabeça, elevar o tórax em direção à mão direita, apoiar as mãos no chão, acionar a musculatura da pélvis e elevar o quadril para sentar nas tíbias em paralelo, posicionando as mãos no chão e empurrando o corpo para cima.

Sistema Bartenieff como uma prática terapêutica

Bartenieff acreditava que os seus fundamentos poderiam proporcionar ao indivíduo um conhecimento sobre si mesmo e sobre o seu ambiente (seu mundo), utilizando o seu corpo, a sua mente e os seus sentimentos para realizar o estudo do movimento e assim contribuir para uma vida mais plena. Segundo Lambert,

Bartenieff sugeriu-nos olhar para o movimento como a pedra de base de todo conhecimento, patamar para a construção de identidade e alicerce para a atividade humana, movimento que quando integrado em suas funções, mentais, físicas, emocionais e existenciais enriquece e amplia a vida [...] (Lambert, 2016, p.51).

O trabalho corporal de Bartenieff se inicia com exercícios de sensibilização e de consciência sobre a dinâmica corporal. Em seguida, os participantes exploram a criação dos movimentos a partir da sensibilização de uma parte do corpo e/ou de um órgão. Além disso, seus fundamentos enfatizam a compreensão do funcionamento corporal e o alinhamento corporal de forma integrada, pois a pesquisadora alemã era contra a ideia do corpo como uma máquina de exercícios repetitivos, mas acreditava em um estudo do corpo em movimento por meio de uma investigação criativa e sensível.

Dance and movement therapy (DMT)

A dançaterapia surge nos Estados Unidos no início do século com as pioneiras, do lado leste do continente americano, Marian Chace, Blanche Evan e Liljan Espenak e, ao lado oeste, Mary Whitehouse, Trudi Schoop e Alma Hawkins, consideradas as “grandes mães” no estudo e na criação da DMT – dança e movimento terapêutico.

Entre 1930 a 1940, a psicologia analítica teve grande influência nos artistas da dança moderna, quando surge entre o meio artístico o conceito de “dança interior” (*inner dance*), que buscava, no universo do inconsciente, inspiração para as criações artísticas na dança. Neste período, as bailarinas Mary Whitehouse e Marian Chace, influenciadas por este movimento estético na dança moderna, passaram a pesquisar como os impulsos do inconsciente se manifestavam na dança e quais as relações somáticas entre o corpo e a psique. Mary Whitehouse desenvolveu o método *deepen movement*, que deu origem ao movimento autêntico; já Marian Chace desenvolveu a sua própria metodologia em DMT. Ao trabalhar em estúdio como professora de dança, Marian Chace percebeu que muitos dos seus alunos não estavam interessados em trabalhar a técnica de dança moderna, mas sim buscavam um processo terapêutico de autodescobrimento. Segundo Levy (2005, p. 19), Marian Chace começou a entender que seus encontros eram uma necessidade para aqueles que precisavam de ajuda. Ao invés de sentir frustração buscando a forma correta como aprendiz de dança, ela passou a valorizar como eles eram como pessoas.

Além do trabalho em estúdio, muitas das pioneiras começaram a trabalhar em hospitais psiquiátricos com pacientes com necessidades especiais ou pacientes de pós-traumas, vítimas das guerras mundiais que não respondiam ao tratamento psicológico convencional. Elas utilizaram as técnicas da dança moderna tais como uso a improvisação por meio de imagens e de emoção para se comunicar por meio da dança, além disto, trabalhava a livre expressão do corpo por meio da dança espontânea.

Muitos dançarinos norte-americanos começaram a explorar os efeitos terapêuticos da dança. Surgiram grupos terapêuticos de adultos e crianças e, com o amadurecimento deste trabalho, os artistas sentiram a necessidade de sistematizar e organizar esse conteúdo. Em 1966, eles formaram a American Dance Therapy Association (ADTA), com Marian Chace como a primeira presidente da associação de dançaterapia dos Estados Unidos. Ela e outros dançarinos desenvolveram muitos métodos e técnicas em dançaterapia que são usados nos dias atuais em diversas partes do mundo (Kashyap, 2005, p. 16-17).

Procedimento metodológico do DMT

O DMT é considerado um recurso psicoterapêutico, uma ferramenta de cura, pelo qual se integra o corpo, a mente e o espírito. Seu princípio básico consiste no movimento espontâneo e criativo dos seres humanos para expressar as emoções e os sentimentos. Além do mais, o DMT proporciona a conscientização de atitudes e emoções nocivas para os indivíduos, ao mesmo tempo que promove a saúde psíquica e o bem-estar.

A técnica em DMT descrita mais adiante foi criada por Marian Chace, para trabalhar com os movimentos espontâneos e criativos do corpo. Pode-se utilizar a música ou não como estímulo para dançar, porém a música deve ser organizada para trabalhar com os diversos ritmos e instrumentos musicais. O foco da técnica mariana consiste na interação, comunicação e expressão do grupo. Segundo Kashyap (2005, p.14): “Chace tinha uma rotina de aquecimento, usava a técnica do espelho e atividades de ritmo para construir uma relação com os pacientes e o terapeuta”.

A sessão sempre inicia-se com as pessoas em círculo, com no máximo 12 pessoas. O dançarapeuta inicia com o *warm up* (aquecimento): os movimentos com alongamentos e movimentos para despertar cada parte do corpo dos participantes, momento de estabelecer o contato visual com os colegas, por exemplo: gestos de cumprimento e expansão do repertório de movimento. Em seguida, vem o *theme development* (desenvolvimento do tema): seguindo o fluxo de movimentos e ampliando com gestos e ações, os movimentos tornam-se mais intensivos e vigorosos, pois é um momento importante da DMT de *clean-up* (limpeza de energia), em que o terapeuta trabalha com a liberação de energia acumulada e a possibilidade da criação dos sons junto com os movimentos espontâneos. Ao final, o *closure* (encerramento) trata do retorno ao círculo com movimentos calmos e respirações profundas; é o momento do grupo sentar e compartilhar as suas experiências.

Segue abaixo a descrição da técnica do DMT criada por Marian Chace (Levy, 2005, p. 23), que consiste em três momentos:

- I. *Warm up* (aquecimento)
 - A. Contato inicial:
 1. Espelhar.
 2. Esclarecer e expandir o repertório de movimentos.
 3. Movimentos elícitos/movimentos que dialogam.
 - B. Grupo em formação – formação gradual do círculo.
 - C. Grupo de expressão rítmica/aquecimento físico.

- II. *Theme development* (desenvolvimento do tema):
 - A. Colher as informações não verbais.
 - B. Ampliar, expandir e espelhar as ações ou intenções.
 - C. Usar verbalização e imagens.
 - D. Usar outras estratégias (ex: jogos de improvisações, ações simbólicas, grupo temáticos).
- III. *Closure* (encerramento):
 - A. Formação do círculo.
 - B. Movimentos comuns.
 - C. Roda de conversa/dividir as emoções.

Afinal, qual a importância da dançaterapia?

A Dançaterapia é considerada uma prática integrativa e, segundo a ADTA, é uma prática psicoterapêutica que usa o movimento para promover a integração emocional, social, psíquica e intelectual no indivíduo, com o objetivo de proporcionar bem-estar e saúde.

Considerações finais

Como pesquisadora e praticante da dançaterapia, observei que é uma grande ferramenta de integração entre os indivíduos e de expressão criativa do corpo. Ela proporciona nos seus participantes uma grande conscientização sobre si mesmo, provoca em nós um profundo olhar para si e um sentimento de pertencimento, além de ser um processo terapêutico de reviver e dissolver os bloqueios ou traumas do passado, possibilitando um novo olhar para o futuro. Infelizmente, no Brasil, esta prática integrativa ainda não é reconhecida pelos órgãos públicos, diferentemente dos EUA, da Europa e de alguns países latinos como Argentina, onde a dançaterapia é considerada uma área de conhecimento reconhecida e respeitada como uma prática terapêutica que promove a integração emocional e social nos seus participantes, assim como proporciona o equilíbrio emocional e cognitivo. Acredito que este artigo possa estimular outros pesquisadores e também ampliar o número de praticantes na área da dançaterapia.

REFERÊNCIAS

- BARTENIEFF, I. *Dance therapy: a new profession or a rediscovery of an ancient role of the dance?* Dance Scope, 1972/1973, p. 6-18.
- BERGER, M. R. Bodily experience and expression of emotion. In: SANDEL, S.; CHAIKLIN, S.; LOHN, A. (ed.). *Foundations of dance/movement therapy: the life and work of Marian Chace*. Columbia: Marian Chace Memorial Fund of the American Dance Therapy Association, 1993. p. 75-97.

- FERNANDES, C. *O corpo em movimento: o sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas*. São Paulo: Annablume, 2002.
- JORGE, S. *Movimento autêntico: a arte de mover e ser movido*. Instituto Junguiano do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, p. 1-10, 2016. Disponível em: https://movimentoautentico.com/wp-content/uploads/2024/02/04_art_JORGE_-MA_AarteDeMoverESerMovido.pdf. Acesso em: 29 maio 2017.
- JUNG, C. G. *Memórias, sonhos, reflexões*. 30 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2016.
- KASHYAP, T. *My body, my wisdom: a handbook of creative dance therapy*. India: Penguin Book, 2005.
- LAMBERT, M. M. Irmgard Bartenieff: uma herança de conectividade. *Concept*, v. 5, n. 2, p. 49-63, 2016.
- LEVY, F. J. *Dance movement therapy: a healing art*. 2nd edItion. USA: Shape America, 2005.
- WHITEHOUSE, M. The tao of the body. In: PALLARO, P. (ed.). *Authentic movement: essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. Londres: Jessica Kingsley Publishers, 1999.

