

# **CORPO: INSTRUMENTO DE AUTOCONHECIMENTO NA DANÇA E DANÇATERAPIA**

Kênia Soares Moreira dos Santos<sup>1</sup>

**RESUMO:** Este texto aborda aspectos referentes ao corpo, instrumento de vida e comunicação, e como ele se expressa e se relaciona com o mundo à sua volta, material/externo e pessoal/interno. As emoções, sensações e percepções, captadas pelos cinco sentidos, são despertadas, estimuladas e desenvolvidas com a prática da dança e da dançaterapia, que propiciam uma maior abertura para a afetividade, criatividade, sensibilidade e espontaneidade. O corpo é um canal de comunicação, nele toda pessoa reflete sua subjetividade, suas ideias, suas dificuldades e bloqueios. A dança e a dançaterapia buscam a beleza, o equilíbrio, a harmonia interna e externa e são preciosas ferramentas que não utilizam palavras para se expressar e sim movimento, trabalho corporal, som, gestos, dinâmica, ritmo, emoção, música e silêncio.

**PALAVRAS-CHAVE:** Corpo. Dança. Dançaterapia.

**RÉSUMÉ :** Ce texte considère des aspects concernant le corps, instrument de vie et de communication que s'exprime et se rapporte au monde autour de lui, le monde matériel/extérieur et personnel/intérieur. Les émotions, les sensations et les perceptions, saisies par les cinq sens, sont réveillées, stimulées et développées avec la pratique de la danse et de la dansethérapie; en favorisant une ouverture plus grande pour l'affectivité, la créativité, la sensibilité et la spontanéité. Le corps est un moyen de communication dans lequel la personne réfléchit sa subjectivité, ses idées, ses difficultés et ses blocages. La danse et la dansethérapie cherchent la beauté, l'équilibre, l'harmonie (intérieure et extérieure) et elles sont des outils précieux que n'utilisent pas les mots, mais qui utilisent plutôt le mouvement, le travail corporel, le son, les gestes, la dynamique, le rythme, l'émotion et le silence.

**PAROLES-CLEF:** Corps. Danse. Dansethérapie.

---

<sup>1</sup> Pós-graduada em Arte e Educação pela Faculdade Católica de Uberlândia. Graduada em Letras pela Universidade Federal de Minas Gerais. Graduada em Música pela Universidade Federal de Uberlândia.

## **INTRODUÇÃO**

Este trabalho apresenta múltiplos fatores que abarcam desde uma experiência pessoal de vinte e três anos de dança, como bailarina, professora e coreógrafa, com uma pesquisa bibliográfica sobre o assunto. Tem como objetivo fortalecer a importância de que a dança, a música, a expressão corporal e a dançaterapia propiciam autoconhecimento e, conseqüentemente, transformação. A dança e a dançaterapia são formas de linguagem não verbais que permitem uma abertura para a afetividade, sensibilidade, criatividade, espontaneidade e comunicação.

A música é uma das principais ferramentas e fontes de inspiração e exploração, tanto para a dança como para a dançaterapia. O nosso corpo é o canal, um instrumento de vida, de expressão e de energia interior. O objetivo da dança e da dançaterapia é ajudar o indivíduo a retomar sua natureza primária perceber o pulsar da vida dentro de si.

A dança não é natural. Ela é social, histórica e é adquirida. Quando se trabalha com a consciência do movimento, esta consciência produz um processo de autoconhecimento, de libertação e de criatividade que permitem ao indivíduo estar bem mais situado na sociedade e na (re) construção de sua própria identidade.

Com base em estudos bibliográfico de autores que pesquisam sobre o corpo, a dança, a dançaterapia, o movimento corporal e outros temas interrelacionados, desenvolvo esta reflexão com o intuito de despertar o interesse de alunos, professores, bailarinos e demais interessados neste assunto que queiram conhecer a diferença entre dança e dançaterapia. O que é dançaterapia? Qual é o perfil de um dançaterapeuta? Quais os recursos e materiais a serem utilizados? Qual o público que pode ser trabalhado e quais as suas contribuições? Quais os tipos de música que podem ajudar neste trabalho? São perguntas que foram surgindo, já que este tema é muito rico e um alerta para a necessidade de maiores estudos e pesquisas nesta área.

## **VOCÊ É SEU CORPO**

Espera-se que o artista adquira o domínio de seu corpo para o sucesso de sua arte. Porém, ter esse domínio é muito difícil e é um trabalho árduo e artesanal. É uma rotina que tem de ser feita todos os dias, incansavelmente até o organismo aproximar-se do ideal de execução. O nosso corpo possui uma linguagem própria através de gestos,

movimentos e posturas adquiridos ao longo da vida. Neste sentido Strazzacappa & Morandi (2006, p. 42) afirma que:

O corpo estaria o tempo todo em representação. Nós assumimos papéis diferentes e, conseqüentemente, posturas corporais diferentes de acordo com as situações que enfrentamos no nosso dia-a-dia. Somos constantemente *pequenos* atores desse contínuo *espetáculo* que é a nossa vida. Mesmo quando acreditamos não estar representando papéis, o olhar do outro funciona como prisma e conduz nosso comportamento. Nossa maneira de agir, de gesticular e a forma como nos movemos, como nos sentamos, entre outras, são todas atitudes adquiridas. Nossos movimentos ditos “espontâneos” são, na verdade, comportamentos aprendidos e assimilados no processo de aquisição das chamadas técnicas do corpo.

Ao longo de minha própria experiência, habituei-me a praticar a leitura corporal dos meus alunos, sejam eles adultos ou crianças; percebi, como afirma Strazzacappa (op. cit.), uma representação no comportamento infantil que explicita exatamente o que as crianças sentem. O corpo é a identidade de um indivíduo e com ele demonstra o seu estado de ânimo, refletindo como um espelho o que se passa no interior do indivíduo. Ele indica a intensidade de sua presença no mundo e tem memória, pois as experiências vivenciais boas ou ruins ficam nele registradas.

A bioenergética se apóia no simples fato de que cada ser é o seu corpo. Segundo Lowen (1982, p. 47),

Nenhuma pessoa existe fora do corpo vivo. Você é seu corpo e ele é você, ele expressará quem você é (sua forma de estar no mundo). Quanto mais vivo for o seu corpo, mais vivamente você estará no mundo.

O movimento existe para manter, equilibrar e atualizar a forma do homem. Bertazzo (1998, p. 38) fala sobre isto:

O movimento acontece para manter e atualizar a forma, para fazer com que a matéria não se deteriore, para que ela mantenha sua integridade. Toda a forma de vida se mantém pelo contínuo exercício do movimento. Até mesmo nossos ossos, percebidos falsamente como estáticos, contêm movimento: a matriz óssea é continuamente moldada pela ação dos músculos e pela gravidade para não se descalcificar, para não perder sua função na organização de nosso corpo, para nos permitir ficar em pé, etc.

Sábio é o homem que tem consciência de que o seu equilíbrio está no movimento e respeita seus limites. Se pararmos para entender o que se passa internamente e o que esta dor está tentando nos dizer, podemos atuar sobre ela de maneira correta. O corpo foi concebido para desprender o mínimo de energia para o

máximo de rendimento. Ele é um grande livro de registros, que fala, se expressa, chora, sorri e sente dor. “A dor nada mais é que um espasmo de defesa, apelo de reorganização, chamamento à consciência do corpo.” (BERTAZZO, 1998, p. 34).

A dança, a ginástica e o movimento corporal são prevenções contra doenças, o desânimo, a obesidade, o stress e a depressão. Por isso mesmo, eles proporcionam bem-estar, auto-estima, alegria, melhoram a qualidade de vida e do sono. A dança e a dançaterapia proporcionam ao organismo humano ganhos, tais como: ativa a memória (auditiva, corporal, sensorial e espacial); traz harmonia interior; fortalece a musculatura; dá maior flexibilidade ao seu corpo e articulações; estimula o sistema nervoso; dá noções de limites espaciais, lateralidade; autoconhecimento (maior conscientização do corpo); desenvolve a espontaneidade e criatividade; socialização; traz equilíbrio, eixo e harmonia; desenvolve e melhora o ritmo; melhora a coordenação motora; aumenta a consciência dos três elementos principais do movimento, tais como espaço, tempo e dinâmica; disciplina; ajuda a formação de um indivíduo mais seguro, desperto e equilibrado; torna-o mais independente, calmo, consciente para enfrentar seus medos e inseguranças.

O momento de maior equilíbrio do corpo é quando estamos em movimento. É através do andar que definimos nossas direções e realizamos os nossos desejos. O centro do pensamento humano é manifestado pelo corpo. O corpo é o nosso instrumento e com o estudo dos movimentos os gestos passam a ser mais observados, sentidos e vividos, através do aprendizado do exercício, da repetição, da consciência deste movimento e da auto-percepção. Para Bertazzo (1988, p. 23):

Nossos movimentos voluntários são constantemente realizados em decorrência de um desejo, de uma motivação. Os movimentos que realizamos habitualmente têm sempre um clima emocional atrás de si. Movemo-nos em decorrência deste ou daquele desejo, impulsionados por tal ou qual motivação e a raiz desse fenômeno está em razões primordiais de sobrevivência e na procura do prazer.

Tudo em nossa vida é movimento. Nada é estático e o que fica sem mudar, sem ser usado ou sem um funcionamento adequado finda por deteriorar-se e atrofiar-se. Todas as nossas células são constantemente renovadas.

## A DANÇA

Toda pessoa pode dançar, basta querer. Dado este primeiro passo, ela começa a se sentir mais inteira, íntegra e perceptiva a tudo o que faz. Cresce sua atenção para com os outros, passa a observar como se movimentam, como se locomovem e como se expressam verbalmente ou fisicamente.

Calazans (2003, p. 15) nos alerta sobre isto:

Não importa a idade, o sexo, a cor, a situação socioeconômica, educacional e política. Importa, sim, que os sujeitos que venham a integrar este trabalho de *consciência do movimento* estejam dispostos a investir em si mesmos, a aguçar a percepção, os sentidos, para melhor assumirem os desejos interiores e também as motivações e todas as potencialidades do corpo.

A dança traz alegria, eixo, equilíbrio e gozo, provoca uma crescente sensação de vitalidade e vontade de viver. Ela aguça a sensibilidade do ser, possibilita uma interação saudável com o mundo que o cerca, pois o ser humano cria progressivamente a si próprio e a experiência da dança agrega harmonia, leveza, confiança e colorido a nossas vidas. Ela tem o poder de transcender aos seus objetivos primeiros e alicerçar novas bases para um convívio relacional justo, sensível e solidário. O isolamento e o egocentrismo cedem lugar para a cooperação e a correta observação de si próprio como um elo de uma corrente perfeitamente harmonizada com os demais elos.

Mais importante do que a aprendizagem de qualquer técnica corporal é o trabalho de conscientização do corpo, das tensões que ele guarda, dos bloqueios que o impedem de seguir o fluxo da vida.

Para Laban (1990, p. 32) a dança como composição de movimento pode ser:

Comparada a linguagem oral. Assim como as palavras são formadas por letras, os movimentos são formados por elementos; assim como as orações são compostas de palavras, as frases da dança são compostas de movimento. Esta linguagem do movimento, de acordo com seu conteúdo, estimula a atividade mental de maneira semelhante, e talvez até mais complexa que a da palavra falada.

Quando se fala em dança é preciso pensar em movimento, em expressão, em disciplina. É preciso educar o movimento. Burilar e aperfeiçoar os gestos. Educar - em Latim *educere* - significa conduzir para fora, transformar o que se tem internamente, dentro de si para fora, reproduzir a partir do que se sente, da sua percepção interior, o mundo externo.

Dançar é uma forma de diálogo, de descoberta e de viagem para dentro de si (sensações, emoções, imagens, bloqueios...) e com o mundo externo (outros corpos físicos e materiais). Ela é mais do que palavras, ela tem de ser sentida, vivida e captada por todos os nossos sentidos.

## **DANÇATERAPIA**

Tanto na dança quanto na dançaterapia os resultados são bem mais positivos e satisfatórios quando trabalhados em grupo. No grupo percebo, capto visualmente e/ou sonoramente aquilo que cada pessoa pode desenvolver, embora cada uma delas tenha o seu próprio tempo, seu ritmo e a sua descoberta. O grupo cria a possibilidade da comparação, alimenta uma possível e real oportunidade de aperfeiçoamento individual em decorrência da exposição do outro mais experiente ou capaz. Na via inversa, cria no mais experiente a noção do doar de si e humanizar-se com o outro. É uma troca na qual ambos podem ganhar.

O trabalho em grupo ajuda na evolução e no desenvolvimento de qualquer ser humano. Segundo Fux (1988, p. 97):

Quando estamos em grupo começamos a encontrar no outro aquilo que nos falta. Aí começa a dançaterapia, onde o movimento é uma linguagem não verbal que nos vai convertendo sem pressa, com o tempo de cada um, naquilo que realmente somos; e, lentamente, vamos enriquecendo nosso corpo para que se expresse melhor, afastando nossos medos.

As pessoas que procuram a dançaterapia vêm em busca de si mesmas, em busca de seu próprio corpo, de um corpo que expresse todo o seu potencial e que as façam sentir-se melhor. Este sentido grupal deve ser entendido como facilitador da aprendizagem, desencadeando o respeito pelas diferenças e o encontro de si mesmo com o seu corpo, com o que ele quer expressar e com o grupo.

A dançaterapia é uma linguagem não verbal, tendo o corpo, a música, o ritmo, as linhas, e as cores, reforçadas pela compreensão da inteligência que reconhece no corpo a possibilidade de sentir, conhecer-se e expressar-se.

Como recurso material pode-se trabalhar com: balões, cordas, linhas, bambolês, bolas (pequenas ou grandes), faixas (tiras) de tule e/ou tecido de várias cores, bastões, giz, almofadas de couro e tecido, imagens projetadas da natureza na parede, papel A4, papel pardo e outros tipos de papel com texturas diferentes, lápis de cera, lápis de cor,

tintas a dedo, tintas guache, tampinhas de garrafa, latinhas de extrato para fazer percussão, instrumentos de percussão, saias bem soltas, tiras de papel, elásticos etc. Existem várias opções para se desenvolver a dança-terapia. Tudo vai depender do objetivo almejado, da dinâmica, da personalidade do professor e da identidade que caracteriza o grupo, pois o instrumento relevante é o corpo e a música.

A principal diferença que existe entre dança e dança-terapia é que na dança você interpreta um papel e existe o público para quem você representa. É valorizado no bailarino uma refinada técnica, boa *performance* e contagiante atuação. Fatores como o cenário, o figurino, a iluminação e a música são estudados, explorados com o objetivo de representar, mostrar, encenar e exhibir. Ou seja, existe um público que vai assistir ao espetáculo e cobrar do dançarino uma atuação técnica, corporal e cênica.

Na dança-terapia, exigências tais como o sentimento do dançarino, sua entrega e a busca da perfeição não são cobradas. Ele precisa dançar de dentro para dentro e não de dentro para fora. Reconhecemos essas exigências através de nossos corpos, sentindo-o vivo, presente, melhor. Primeiro temos de nos aceitar para depois aceitarmos os outros.

A dança-terapia é um caminho aberto a uma integração total, já que o corpo assim estimulado faz aparecer áreas adormecidas que podem nos transformar. Ao despertá-las e expressá-las representamos nosso mundo oculto, isto nos faz sentir melhores. Expomos os nossos traumas, dificuldades, mágoas em movimentos, sentimentos e formas. Existe a possibilidade de liberarmos esta energia estagnada que se encontra em nosso corpo, acumulado em forma de tensão e dor. Por isto é uma terapia não verbal. Diferente da terapia tradicional, da psicoterapia, ou mesmo da musicoterapia.

A dança-terapia é um trabalho terapêutico, sendo assim, não necessita de uma técnica apurada, pois não visa primeiramente apresentações públicas ou espetáculos. Seu foco é o indivíduo, o ser, porque a redescoberta do seu corpo já é o espetáculo da vida. É uma nova maneira de ver e trabalhar com a dança. Seu campo de atuação é vasto, abrangendo crianças, jovens, adultos e a terceira idade.

## **A MÚSICA COMO PRINCIPAL ESTÍMULO PARA A EXPRESSÃO DO CORPO E DA DANÇA**

Diante do exposto até agora, é válido ressaltar que precisamos trabalhar o indivíduo como uma pessoa inteira, com o corpo e suas percepções, sua expressão, afetividade, experiências, sentidos, criatividade e linguagem. A música é um excelente instrumento e estímulo para o movimento e a dança. Howard (1984, p. 12) entende que:

As modificações que a música provoca em nossa vida interior, como toda a impressão exterior que age sobre as profundezas do nosso ser, significam outro tanto de ampliação, de diferenciação, de aprofundamento em nossa substância íntima, ou melhor, são no sentido próprio do termo, a causa do despertar de nossas faculdades.

Cada pessoa tem o seu ritmo e o seu próprio tempo. Podemos dançar o som, a música e o silêncio. Quando dançamos no silêncio, percebemos a nossa pulsação, algo interior que nos faz mover e expressar. Desde o ventre materno ouvimos a pulsação do nosso coração e o ritmo da corrente sanguínea. Tudo no universo tem a sua vibração e o seu som característico.

A música é um grande estímulo para os que ouvem. Pode-se explorar e aplicar à dança qualquer tipo de música. As músicas clássicas de todas as épocas, as músicas do folclore brasileiro ou de outros países, as percussões sonoras, as percussões corporais, enfim; podemos fazer uso de músicas de vários estilos, além da palavra e do silêncio. Tudo depende do que vai ser abordado na aula ou na vivência do grupo, em função do tema e do objetivo a ser alcançado. De acordo com esta perspectiva, o dançaterapeuta ou o facilitador deverá antecipar sua pesquisa musical.

Os estímulos visuais, sonoros e a música podem ter uma valiosa contribuição durante as aulas. Lentamente, a partir da introdução destes estímulos, os indivíduos vão conquistar movimentos diferentes, reconhecer o espaço, produzir um clima dinâmico, alegre e descontraído, onde cada um começa a se sentir, a se aceitar e reconhecer o seu valor, harmoniosamente inserido no grupo.

O corpo encontra um canal de comunicação com a música. Ela pode tocar o fundo da alma e despertar o desejo de movimentar. Tudo possui pulsação, movimento inteligente e integrado. A infinita natureza celeste com sua admirável disposição e curso seguem um vasto mecanismo de movimentos, formas e cores que produzem um extasiante espetáculo há milhões de anos e compõem a grande sinfonia do universo.

A música, sendo ouvida e expressada junto com o corpo, mostra aspectos escondidos que nem sempre o ouvido ou a nossa inteligência podem perceber ou reconhecer totalmente. A música torna-se mais rica e expressiva porque o nosso corpo vive, vibra, capta, sente e se expressa como o principal instrumento desta orquestra. Seguindo esse raciocínio, Fux (1996, p. 67) acrescenta:

Fundamental é a necessidade de comunicar-nos com a música, como se fosse um alimento, e senti-la em qualquer parte do corpo, para depois poder desenvolver com os outros a etapa da comunicação. Só quando a música penetra por todo o corpo e necessita sair dele é que ela é válida para dançar. A música busca a totalidade do corpo para expressar-se. Busquemos a música que corresponda a cada um de nós e tratemos de dar-lhe o elemento criativo, com nossos movimentos. Só assim a música e o movimento terão uma unidade criadora e será a vivência real de nós mesmos.

Ela ainda apresenta uma explicação de como a música se processa em nosso corpo:

A música, ao transformar-se, não apenas penetra pelo ouvido; a vinculação se estabelece com todo o corpo: o ouvido serve de ponte, mas também a pele “escuta” a música e pode canalizá-la. Quando é absorvida assim, produz o movimento musical, ou seja, transforma-se em corpo-movimento, e o corpo-movimento é música. (Fux, 1988, p. 44)

A música tem muita similaridade com a continuidade, com a sucessão. Ela vai tecendo o seu caminho no ar. Em uma partitura musical existem as notas, as pausas, a melodia, a cadência, o ritmo e a dinâmica. Na dança não temos folhas nem pentagramas, escrevemos estas notas no ar, com os nossos corpos, com a dinâmica específica para aquele movimento. Nela não deixamos registros escritos e sim registros de expressão com os corpos no tempo e no espaço.

## **RITMO INTERNO E CORPORAL**

Todos nós possuímos o nosso ritmo interno. Desde o ventre materno sentimos o pulsar do sangue em nossas veias, o pulsar do coração e o pulsar do universo e do tempo que nossos ouvidos não conseguem captar. Em tudo, por mais imóvel que pareça, existe um movimento.

Fux (1988, p. 47) completa e acrescenta bem esta ideia, quando afirma que:

O ritmo está em tudo. Está em nossa respiração, em nossa circulação, em nosso nome, na maneira em que nos movemos, falamos,

dormimos, amamos, comemos. Cada movimento executado no espaço tem a ver com nosso ritmo. Cada um de nós tem uma maneira diferente de mover-se com esse ritmo no aspecto pessoal, coletivo, mas sempre criativamente.

O universo é movimento, tudo é movimento. Nossa vida é movimento e em nossos aprendizados eles estão contidos, porque produzem efeitos que adentram na essência cognitiva, sensorial e alarga nossos horizontes. Ele incita mudanças corporais e psíquicas positivas, pois é um instrumento para a lapidação da alma nutrida pelo aprendizado do corpo que flui harmoniosamente por entre elaborados e ritmados movimentos. Expande a noção do homem de si mesmo e orna sua potencialidade de interação com o todo.

O nosso corpo fala. Na medida em que ele se move e se expressa, ele quer nos dizer uma verdade. Esta linguagem não verbal é, às vezes, mais rica que a linguagem verbal e denota os estados interiores, nosso mundo pessoal e interno. A dança-terapia pode auxiliar e dar este apoio aos analistas, aos psicólogos ou psiquiatras, pois o nosso corpo unido no movimento não pode enganar ou mentir.

## **PERFIL DE UM DANÇATERAPEUTA**

O professor de dança, o facilitador ou o dançaterapeuta deve gostar de trabalhar com pessoas, já ter vivenciado a dança em seu corpo e em sua vida. Qualifica-o saber reconhecer e sentir as modificações e transformações positivas que a dança traz ao corpo e a alma. Ele deve ser perspicaz e notar em cada aluno estes imperceptíveis ganhos após cada aula, cada ensaio ou apresentação.

Não há normas para se criar um dançaterapeuta. É preciso estudar bastante para obter uma boa formação acadêmica, gostar de ler, aprender a ouvir sua própria intuição, ter grande vontade de ajudar, um amor pela dança e pelo próximo. Ele deve cultivar a sensibilidade, a humildade, o respeito, a tolerância e ter em mente que tudo é interdependente.

Para Fux (1988, p. 98) um dançaterapeuta deve:

Conhecer-se e através de si, conhecer o outro, e se diariamente, conhecendo meus limites, vou-me transformando, o outro também o fará, não apenas psiquicamente, mas também corporalmente. Vendo como crescem esses seres que chegaram até mim, como necessitam de mim e eu, deles, como recebem e reconhecem a música e as palavras, convenço-me de que ao nosso redor existe um fluxo de vida que espera que a compreendamos para poder compreender.

Geralmente a dança torna a pessoa mais alegre, solta, comunicativa, extrovertida e, como consequência, ela se relaciona melhor com o seu corpo. Quando se trabalha com a arte, com a dança e com o corpo tem-se a impressão de estar sempre começando. É um trabalho árduo. Exige equilíbrio, dedicação e força de vontade.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O nosso corpo fala através do movimento. Quando dançamos, dialogamos com as frases implícitas nos movimentos. Expressamos nossa emoção e a intensidade das vibrações que aquela vivência não verbal enseja. Surge uma transformação e dela deriva uma postura mais consciente, cujo benefício é o gozo de uma fidelidade e integridade construída pela percepção, contemplação e aquisição desta nova conquista. Tornamos mais alegres, mais felizes e mais iluminados. Acredito que uma das maiores realizações do homem é a harmonização consigo mesmo.

É da coerência entre o que se pensa, sente e se expressa, que o homem evolui como ser. Transpor as barreiras e sobressaltos vivenciais com respeito, contenção e modéstia, reverenciando com humildade aos percalços que a vida lhe impôs, pois é daí que, ao final, tudo volta a si como um tributo sereno e amadurecido consolidado por esta eterna busca de recurso, descanso e dignidade humana. Eis que surge a sublimação intelectual, moral e estética.

Nosso corpo é como um grande livro de registros, ele fala, sente, ouve, memoriza, é sábio e sagrado. Sábio é aquele que se permite ouvi-lo e conhecê-lo. “Dançar é certamente o melhor meio para se fazer a experiência contínua de diálogo, conhecimento, amor, prazer (e dor), êxtase, na relação com o corpo: o nosso próprio e o dos outros.” (CALAZANS, 2003, p. 55).

A dança busca a beleza, o equilíbrio e a harmonia. É uma forma de comunicação muito rica e profunda, que dispensa as palavras e atém-se ao movimento, à música e ao silêncio. O corpo é um canal, um instrumento entre o mundo interior, com suas emoções e sentimentos, e o mundo exterior. Se este corpo está bem, consciente de suas limitações e possibilidades, o indivíduo se sente mais feliz, seguro e pronto para percorrer novos caminhos. A principal ferramenta é o estímulo. Desde que haja estímulo, o indivíduo se libera. Liberta-se de seus medos, inseguranças, limitações e se transforma. Esta transformação interior gera uma abertura para a afetividade, pois o indivíduo pode se

tocar, se sentir, se expressar e se dar. Toda esta descoberta e abertura ficam expressas em seu rosto. Sua postura muda e a postura de uma pessoa contém sua história de vida. Enfim a dança é a respiração da vida que há dentro de cada um de nós.

## REFERÊNCIAS

- BERTAZZO, Ivaldo. **Cidadão corpo: identidade e autonomia do movimento**. São Paulo: Summus, 1998.
- CALAZANS, Julieta; CASTILHO, Jacyan; GOMES, Simone (coord.). **Dança e educação em movimento**. São Paulo: Cortez, 2003.
- FUX, Maria. **Depois da queda... Dançaterapia**. São Paulo: Summus, 2005.
- \_\_\_\_\_. **Formação em dançaterapia**. São Paulo: Summus, 1996.
- \_\_\_\_\_. **Dançaterapia**. São Paulo: Summus, 1988.
- HOWARD, Walter. **A música e a criança**. 3 ed., São Paulo: Summus, 1984.
- LABAN, Rudolf. **Dança Educativa Moderna**. São Paulo: Ícone, 1990.
- LOWEN, Alexander. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.
- SILVA, Angela Maria. **Guia para normalização de trabalhos técnico-científicos: projetos de pesquisa, trabalhos acadêmicos, dissertações e teses**. Uberlândia: Edufu, 2006.
- STRAZZACAPPA, Márcia; MORANDI, Carla. **Entre a arte e a docência: a formação do artista da dança**. Campinas, SP: Papyrus, 2006.