

Dançaterapia!!!!

A dança para todos

Não é necessário ter frequentado cursos de dança, ter um corpo treinado ou ter vinte anos de idade. A dançaterapia se dirige a todos, graças a sua possibilidade de adaptar-se como a água adapta-se ao recipiente que a contém. Todos temos algumas gotas de dança. Nascemos com isso! Todos dançamos ou, pelo menos, sentimos vontade de dançar quando ouvimos uma música



que, de alguma forma, nos toca! Quando espontaneamente batemos as mãos, os pés, movemos a cabeça estamos dançando!

Através da Dança, podemos exprimir o que sentimos numa linguagem corpórea, concreta, herdada de nossos antepassados e, neste sentido, compreensível e universal.

Muitos desequilíbrios e sofrimentos derivam de nossa tendência a nos isolarmos dos outros, de nós mesmos, num processo que começa quando não escutamos nossas emoções, não as reconhecemos como nossas e as escondemos, aprisionadas em algum lugar dentro de nós, gerando uma forte necessidade de autocontrole, diminuindo nossa capacidade de resistir a pressões externas. Em função da grande tensão interna que acumulamos, sentimos como se fossemos nos irritar com muita facilidade.

Na Dançaterapia, dissolvemos a tensão ao invés de alimentá-la, uma vez que não nos movemos segundo um padrão externo ou passos memorizados mas, ao contrário, nos movermos com base naquilo que estamos sentindo naquele momento, escutando a própria necessidade, respeitando limites e possibilidades em nós e no outro. Dentro da metodologia proposta em Dançaterapia, o foco recai sobre “como nos sentimos interiormente” ao invés de “como nos mostramos exteriormente”, através de um processo que recupera o conhecimento do corpo e reconquista o movimento que não tínhamos mais a capacidade de fazer.

A Dança é energia vital, é re-criação, é a possibilidade de ser e exercitar a própria Totalidade e, por isso, é potencialmente terapêutica. Sem a pretensão de curar, a Dançaterapia busca ajudar a pessoa a se conhecer, a modificar a si mesma de forma fluida, sem nenhuma opressão externa ou formal, numa visão não-

interpretativa e não-julgadora dos movimentos e sua expressão. O percurso é interno: ao nos encontrarmos com o outro, podemos perceber o diferente, porque o outro é um espelho através do qual construímos pontes, ampliando, desta forma, nosso nível de consciência. Assim, seguindo uma visão oriental e terapêutica, o trabalho se desenvolve sempre em grupo e “em integração”,

“Integração” é umas palavras-mãe em Dançaterapia, onde “integrar” significa a arte de “compreender” o outro que dança com nós; é o contato espontâneo com o outro num processo criativo intenso, onde o “saber” está dentro do próprio indivíduo. Assim, “integração” significa também a possibilidade de fazer dançar pessoas cegas, surdas e com problemas graves ou leves de incapacidades físicas e psíquicas, porque o encontro é, acima de tudo, um encontro com o Todo, com a Totalidade. E como poderemos nos encontrar com o Todo se não nos encontrarmos com o diferente ?

Procurar dentro de si e não fora é o primeiro passo, fundamental ponto de encontro entre a dançaterapêutica e o Oriente.

“Dançando desejo me tornar uma com minha dança, desapareço com ela, desejo vivê-la” diz Mary Wigman, uma das grandes mestras em Dança. Dançando, nos arriscamos a deixar fluir o pensar, a não deter: neste sentido, podemos dizer que a dança terapêutica é uma aproximação dinâmica do conhecimento, da prática do “*aqui e agora*” em nós, ocidentais.

**Por Elena Cerruto
(Traduzido por Judith Esperanza)**

Artigo protegido pela lei de direito autoral Nº. 9.610/98.

© 2007 Centro de Formação Internacional de dançaterapia - DMT. Todos os Direitos Reservados - São Paulo - SP - Tel.: 11-3361-2329 - www.dancaterapia-dmt.com.br

Não está permitida a reprodução parcial ou total deste artigo, sem a licença prévia e por escrito dos titulares do copyright.