

NADIA KARINA TREDESINI BARBIERI



**A DANÇATERAPIA COMO POSSIBILIDADE
EDUCACIONAL NA ADOLESCÊNCIA**

Monografia apresentada como requisito parcial
para conclusão do curso de Licenciatura em
Educação Física, do Departamento de
Educação Física, do Setor de Ciências
Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA
1999**

NADIA KARINA TREDESINI BARBIERI

**A DANÇATERAPIA COMO POSSIBILIDADE
EDUCACIONAL NA ADOLESCÊNCIA**

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

PROFESSORA ORIENTADORA

DEBORA BARRETO

*“A Dança é um dos poucos caminhos pelo qual se consegue ser, simplesmente ser.
Onde a emoção, a energia e o prazer transcendem as palavras.”*

(Autor Desconhecido)

AGRADECIMENTOS

O momento de externar agradecimentos é sempre muito gratificante, porque neste momento temos a oportunidade de demonstrar a nossa gratidão a todos os que sempre, de uma forma ou outra nos apoiaram e incentivaram.

Para não fugir ao lugar-comum mas sempre obrigatório, inicio por agradecer aos meus pais, Paulo e Tania, por entenderem minha necessidade de espaço e em que pese muitas vezes não concordarem com minhas idéias, me indicaram novos horizontes.

Não poderia deixar de agradecer a outra pessoa que divide comigo os espaços em meu lar, a minha irmã Ana Paula por me incentivar a sonhar alto, mesmo que por vezes o sonho pareça por demais longe de se tornar realidade. Com ela aprendi que o sonho vale a pena, ainda que nos pareça distante.

Agradeço à minha Orientadora Débora Barreto, grande estudiosa e dedicada à profissão, que com sua paixão pela Dança inspirou-me e me fez acreditar neste trabalho.

Agradeço aos amigos da faculdade, Verde, Mere, Sapo, Loyde, Andrea, Carine, Aline, Natacha, Moacir, Zezão, Pati, Martha e Jú, os quais, de acordo com suas características próprias me apoiaram e relevaram meus momentos nem sempre muito sociáveis, além de garantirem que esses quatro anos juntos serão sempre lembrados com muito carinho e saudade.

Agradeço ainda aos amigos Carol, Niltinho, Ana Lúcia (Anão), Débi, Júlio, Ti , Jamie e Guta, em especial porque em momentos oportunos me resgataram da quase intoxicação literária para buscar novos conhecimentos em ambientes alternativos.

Por fim, resta-me agradecer Àquele que tudo pode, que tudo concede. Agradeço ao meu Deus principalmente por possibilitar-me agradecer a todos os que me cercam.

Dedico este trabalho à todos que apreciam a arte da Dança e que se dedicam a transformar suas vidas em belos espetáculos. Comoventes, alegres, dignos de aplausos mil, com muita luz, brilho, emoção e harmonia.

SUMÁRIO

EPIGRAFE	iii
AGRADECIMENTOS	iv
DEDICATÓRIA	v
RESUMO	vii
1. INTRODUÇÃO	01
1.1. PROBLEMA.....	03
1.2. JUSTIFICATIVA.....	04
2. OBJETIVOS	08
3. REVISÃO DE LITERATURA	09
3.1. A DANÇA ATUALIZANDO-SE.....	09
3.2. DANÇATERAPIA.....	14
3.3. PSICODRAMA.....	16
3.4. ADOLESCENTES.....	18
4. METODOLOGIA	21
5. CONCLUSÃO	22
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	23

RESUMO

Este trabalho tratará a temática da dançaterapia como possibilidade educacional na adolescência sob a luz do psicodrama seguindo uma linha de pesquisa bibliográfica. Esta pesquisa objetiva possibilitar àqueles interessados na arte da Dança conhecer um pouco mais sobre seu aspecto terapêutico e os benefícios dessa prática para o adolescente. O tema tem como base estimular a compreensão e a expressão de sentimentos velados, escondidos ou esquecidos que possam causar conflitos por não terem sido trabalhados adequadamente. Investigar como a dançaterapia poderia contribuir para uma melhor adaptação do jovem com o mundo e com as pessoas de sua convivência, em meio as mudanças e decorrentes adaptações desta fase da vida humana, sem que esta experiência se torne dolorosa ou traumática. O que justifica a dança em seu caráter terapêutico. A partir da dramatização, a Dança permite ao adolescente um maior contato com seu corpo, estimulando a criatividade e auxiliando-o superar os conflitos e ansiedades provindos da busca de sua identidade e independência. Proporciona maior confiança em situações difíceis e de embaraço e maior facilidade em manter sua ansiedade de ser aceito pelo grupo em níveis mais adequados. Essas sensações de medo e insegurança comum nesta fase da vida do homem são em geral desenvolvidas pela não expressão ou expressão inadequada de nossos sentimentos. Por isso acredito que a prática de dançaterapia proporciona maior liberdade de sentimentos auxiliando na exteriorização de conflitos. Também considerando que há a necessidade de uma eficiente comunicação gestual em todas as áreas de atuação - médicos, advogados, políticos, esta prática pode ser de grande valia para crianças, adultos e idosos. Delimitou-se a adolescentes nesta pesquisa, apenas pelo simples fato de facilitar a concentração de estudo.

Palavras - chaves: dramatização, expressão, conflito, dançaterapia, adolescente.

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho apresenta como tema central a dançaterapia como uma possibilidade educacional para adolescentes, buscando despertar nestes indivíduos o autoconhecimento, os conhecimentos sobre os outros e sobre o mundo, ampliando suas possibilidades de consciência, expressão e relacionamentos.

O interesse em pesquisar este assunto partiu de vivências pessoais em dança, nas quais pude perceber a rigidez com que esta vem sendo tratada, em diversos espaços sociais. Após anos de experiência com balé clássico busquei a dança moderna, assim pude sentir uma maior leveza de movimentos que até então não havia experienciado. As práticas tornaram-se muito mais prazerosas e gratificantes vindo ao encontro das minhas necessidades de movimentação, que não eram mais atendidas nas aulas de balé, nas quais todas as alunas deviam movimentar-se de forma padronizada e poderiam ser “espelhos” umas das outras. Tendo consciência de que cada indivíduo tem suas peculiaridades e que essas devem ser respeitadas, passei a questionar se aquela dança estava ou não sendo vivenciada positivamente no desenvolvimento de seus praticantes.

Esses questionamentos me levaram a abandonar a prática da dança que passou a ser, para mim, opressiva. Fui então, novamente buscar uma outra forma de movimento. Tive uma curta, porém, gratificante experiência com a dançaterapia, e vivenciei a eficácia dessa prática. As aulas eram, na maioria das vezes, dirigidas, não impostas, e não existia a pressão de ser igual ou melhor em relação aos companheiros de turma. Talvez essa ausência de competitividade encontrada na dança seja o ideal nessa fase púbere, na qual há muitas possibilidades de se trabalhar a consciência dos traços da personalidade. Foi então, percebendo o potencial terapêutico da dança, que surgiu a idéia dessa pesquisa.

Não pretendo discutir o balé clássico como prática profissional, a dança moderna ou qualquer outra modalidade de dança; pretendo investigar dançaterapia como possibilidade educacional, valendo-me de experiências vividas que podem ser armazenadas corporalmente, durante o momento da adolescência e que precisam ser melhor elaboradas através de um processo de consciência corporal. Vejo, no entanto, que a maior dificuldade seria mostrar como a prática da dançaterapia, poderia contribuir de maneira efetiva para que os possíveis conflitos que emergem em momento de transição, transformação e adaptação na vida do adolescente sejam amenizados, ou acolhidos nas aulas de dançaterapia.

A princípio imagina-se ser significativa a investigação e o aprimoramento desta idéia com adolescentes também em função de que nessa fase afloram interesses mais intensos por vivenciar e compreender a sexualidade, a qual pode ser abordada nas práticas de dança em que torna-se necessário um envolvimento afetivo e cognitivo equilibrado, estimulando a consciência com as transformações decorrentes desse momento da vida.

Por ser um trabalho voltado aos adolescentes com caráter terapêutico torna-se necessário aliar os conhecimentos da dança enquanto forma de expressão da cultura corporal aos de uma vertente da psicologia. Sendo essa uma ciência de grande abrangência, optei por limitar a pesquisa ao psicodrama. Isto porque dentro desse enfoque há uma valorização muito grande à expressividade do corpo. Nesse contexto, as experiências das pessoas, suas emoções, seus pensamentos são representados, ou melhor, dramatizados durante o processo terapêutico. Assim, o psicodrama, visto como uma terapia criativa, poderia auxiliar e complementar a prática da dançaterapia.

1.1. PROBLEMA

Durante o tempo de estudo sobre o tema, vários questionamentos surgiram em relação a Dançaterapia como possibilidade educacional. Quando pensamos em educação, tendemos a pensar em escola, porém a dança tratada na maioria das escolas deixa a desejar por visar apenas ritmos folclóricos e festas comemorativas. Sabendo do potencial da Dança, não acredito na sua limitação aos palcos e exposições.

Considerou-se então no potencial terapêutico da prática, mas as dificuldades em encontrar bibliografias sobre o assunto não me permite um maior aprofundamento sobre como esta pode ser aplicada. A Dançaterapia já é utilizada em algumas instituições, porém com um caráter paliativo no que diz respeito às complicações físicas e emocionais. A intenção desta pesquisa é tentar abordar o lado preventivo e educacional dessa prática.

Pretende-se ainda fazer a junção da Dança com a psicologia que parece bastante coerente na teoria e imaginação, mas não se sabe se poderá realmente ocorrer já que são duas áreas de conhecimento bastante complexas e com algumas individualidades que poderão futuramente ser um problema. Assim como o psicodrama enfatiza a dramatização e interpretação através da fala e de vivências corporais, quando a dançaterapia enfatiza a expressão corporal buscando a linguagem não-verbal com o objetivo de descobrir traços de personalidade, talvez em algum momento ambos poderiam se complementar auxiliando o desenvolvimento do adolescente.

1.2. JUSTIFICATIVA

Acredita-se que seja possível, trabalhando com dançaterapia, educar o indivíduo melhorando sua forma de se relacionar consigo mesmo, com os outros e com o mundo, ampliando sua expressividade e estimulando a criatividade e consciência corporal. Segundo BISSE (1998 : 87), “a imagem do corpo constrói-se (...) e é o ponto de referência para todo tipo de aquisição de conhecimento do mundo exterior. Será esse o ponto de partida de noções de tempo, espaço, forma, volume.” De acordo com essa idéia está DUARTE JÚNIOR (1995 : 90), que complementa apontando que a construção de conhecimento é sempre um ato de criação. Quando o indivíduo assimila um novo conhecimento, na verdade ele está criando um espaço para o mesmo. Sendo, em minha opinião, a dança e a criação indissociáveis, e sabendo que o indivíduo criativo tem maior facilidade de se organizar e se relacionar de maneira harmônica, imagino que a dança por ela mesma já poderia ser um caminho. Porém a dança vincula-se, aos menos esclarecidos, a idéia de profissionalização, repetição e busca de perfeição técnica, afastando-os ou inibindo-os da prática. No entanto, a dança em seu caráter terapêutico pode ser aplicada para focar a exteriorização de sentimentos velados ou esquecidos, bem como a livre expressão de sonhos, peculiaridades da personalidade e de idéias. Idéias estas que, por vezes, se não expressadas, bem orientadas e trabalhadas possam vir a provocar bloqueios e traumas, especialmente nesta fase da adolescência em que o indivíduo passa por várias mudanças as quais tenta se adaptar. Juntamente com estas transições surgem questionamentos que atormentam e causam ansiedade e insegurança. A intenção dessa pesquisa é estimular outros estudos que busquem compreender esses sentimentos e bloqueios.

Para que a educação através da dançaterapia aconteça, é necessário buscar um equilíbrio entre a racionalidade, a emoção, a sensibilidade e a criatividade. DUARTE JÚNIOR (1995 : 98), nos diz que a criatividade está intimamente ligada a imaginação, a qual nos leva buscar a “articulação dos sentimentos, à sua transformação em imagens e ao encontro de símbolos que expressem processos e resultados.” É a busca de uma linguagem que possa expressar com fidedignidade nossos sentimentos; uma complementação a linguagem verbal que às vezes nos falta, ou ainda quando não conseguimos expressar tudo aquilo que sentimos, pois como diz FUX (1983 : 42) “o corpo em movimento não mente”.

Além dos aspectos citados, este trabalho menciona alguns aspectos que a dançaterapia pode estimular durante o processo de formação do adolescente, por exemplo: coordenação, lateralidade, percepção de direção, espaço e imagem corporal; possibilitando um conhecimento mais profundo e mais completo do próprio corpo. Afinal, partindo de uma boa imagem corporal, o humano poderá se estruturar e se organizar melhor em relação ao mundo exterior. Vendo a dança como um processo que se dá de dentro para fora, parece-me ser um caminho bastante viável para complementar a formação de adolescentes. No entanto, quando se trata dessa fase da vida deve-se levar em consideração que devido a todas as adaptações e mudanças que vão acontecendo, ocorre também o interesse ou desinteresse na mesma proporção por atividades físicas. Penso que devido a isso, é necessário um empenho maior para que se consiga que o interesse pelas práticas permaneçam. FUX (1983 : 40) afirma que a dança envolve pelos estímulos musicais, e que acentua a alegria de se expressar.

Com a ajuda da música, a dança se torna uma atividade bastante agradável e através da experiência de dançar os adolescentes podem ampliar seu repertório de movimentos, descobrindo suas possibilidades de vivenciar sua corporeidade. Corporeidade essa que pode

ser entendida aqui como o “local” onde encontram-se os significados que damos às nossas ações, o movimento intencional. Essa corporeidade vai sendo conquistada à medida que o indivíduo vive seu meio e adquire novos conhecimentos, não através da racionalização, mas através de percepções corporais. Em outras palavras, citando Nóbrega, (1997 : 1552):

“Resgatar o sensível, a ressonância e a vitalidade do corpo para a construção da corporeidade, síntese da existência humana, que situada no tempo e no espaço, é limitada, porém com condições para superação; já que é próprio do homem não apenas criar, mas recriar as estruturas que criou, reinventá-las”

Nessa perspectiva, não há dúvidas de que a Dança e a Educação Física podem caminhar de “mãos dadas” na direção da educação do indivíduo, já que a Educação Física por sua vez tenta educar o homem explorando ao máximo sua cultura corporal. Além de objetivar estabelecer relações equilibradas com os outros, reconhecer-se como elemento integrante do mundo, entre outros exemplos de sua abrangência apontados nos Parâmetros Curriculares Nacionais. Mesmo essa pesquisa não tendo como alvo a escola, os P.C.N.s poderão servir como material de pesquisa, por estarmos tratando de dançaterapia como possibilidade educacional, e quando nesse material encontramos passagens sobre a importância da dança na área de Educação Física. Como exemplo, ressaltado momentos da prática de dança como a citação nos PCNs, (1998 : 27) a seguir:

“(…)saber conviver com a sensação de liberdade que acompanha o exercício de criação, assim como também o exercício de conviver com o módulo pronto de desenho coreográfico. Processos de criação e de cópia utilizadas de forma inadequada reacendem categoricamente as atitudes corporais estereotipadas. Portanto a possibilidade de harmonizar criação livre e cópia de movimento passa a ser uma atitude sensata de equilíbrio na aplicação dos conteúdo”.

Essa citação vem reforçar a intenção dessa pesquisa possibilitando que considere acertada minha área de estudo. Quando penso nessa prática terapêutica da dança, não me permito limitá-la às escolas, academias ou consultórios. Sendo uma prática tão leve e livre,

pode ser inserida nos mais diversificados ambientes, desde que haja, no mínimo, um indivíduo com vontade de se movimentar e outro com disposição para auxiliar.

2. OBJETIVOS

O principal objetivo desse trabalho será tentar mostrar a importância da dança durante a, geralmente, conturbada fase da adolescência, sendo essa dança trabalhada dentro ou fora da escola com a intenção de educar, através de uma abordagem terapêutica. Esta pesquisa pretende também indicar aos profissionais da área da Dança e Educação Física, uma possibilidade a mais de, através da dançaterapia:

- estimular o adolescente a superar seus medos de expressão, descobrindo e ampliando sua linguagem não-verbal;
- atingir o equilíbrio entre o racional e o emocional; despertar nos profissionais de ambas as áreas o interesse de educar o adolescente para que esse seja um indivíduo atuante e não espectador, mostrando que seus movimentos têm sempre consequência, significado e expressividade;
- estimular o lado criador que possibilitará adaptações menos complicadas e dolorosas às novas situações da vida do adolescente.

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1. A DANÇA ATUALIZANDO-SE

“Hoje em dia, a dança é tudo. É dança o trabalho neoclássico de George Balanchine, (...) que reconduziu o emprego da técnica acadêmica a um plano criativo absolutamente ímpar. É dança a manutenção dos clássicos (...) feitas por todas as companhias que se dedicam a remontar com carinho as grandes obras do passado. É dança o trabalho de clássicos modernos (...) empregando-a até mesmo com espírito satírico, dramático ou romântico, conforme se mostre necessário. É dança o trabalho de Martha Graham (...) e todos os outros que buscaram e encontraram novas formas de expressão através do movimento corporal, juntando à sua técnica tudo aquilo que havia de bom em outras propostas. É dança o trabalho de pesquisadores como Lucinda Childs (...) dentre outros profissionais da atualidade que tentam romper novas barreiras sem demonstrar a necessidade de destruir o que foi feito por seus antecessores. É dança o trabalho das companhias folclóricas não só da área socialista (...) que se dedicam a cultivar e manter a riqueza cultural popular de seus países. É dança o trabalho de coreógrafos de talento que, em pleno teatro comercial (...) elevaram as rotinas das comédias musicais, abrindo mais um mercado de trabalho para o bailarino profissional. É dança o que se faz todo pesquisador sério num estúdio de bairro, numa igreja abandonada, numa escola de subúrbio, (...) desde que essa dança seja feita com a intenção de aprimorar a arte, e não apenas como expressão pessoal de um modismo passageiro. É dança o que de bom se fez, se faz e se fará para contribuir efetivamente às experiências vividas por gerações de artistas que dedicaram suas existências ao plantio e cultivo da arte.” (FARO, 1987 : 130)

Embora o enfoque principal desse trabalho seja a dançaterapia, é fundamental que se aborde a dança propriamente dita, para garantir um entendimento mais amplo de suas potencialidades. Sendo a Dança conhecida como a mais antiga arte do movimento e considerando as grandes modificações que sofreu ao longo dos tempos, investigaremos esta arte até o ponto em que se aproxime da dança que buscamos com esta pesquisa, uma dança com caráter terapêutico.

A Dança assumiu diferentes características no decorrer de sua história, relatando costumes e tradições de variados povos e construiu um vocabulário próprio.

No reinado de Luís XIV o balé da corte teve formas de arte teatral e caracterizou-se como dança de salão. Este rei conheceu Jean Baptiste Lully, compositor nascido na Itália que exerceu grande influência pelo seu estilo musical e coreográfico. O balé da corte, diferente dos vistos hoje em dia, era sempre executado por pessoas do sexo masculino e foi Lully que incluiu, pela primeira vez, mulheres na arte.

O balé clássico originou-se desse balé da corte e surgiu na Itália; sendo sua nomenclatura, balé (ballet) proveniente desta língua - balare, bailar - e foi na verdade a união entre música, poesia, pintura, teatro e outras artes. O balé resume-se em variados passos e gestos anteriormente coreografados para vários ou apenas um bailarino com o objetivo de transmitir histórias aos espectadores. (ENCICLOPÉDIA BARSÁ, 1964 : 62). Esta é uma dança de escola, bastante rigorosa que busca a perfeição técnica, não permitindo muita espontaneidade por parte dos praticantes.

As cinco posições fundamentais dos pés, criadas por Pierre Beauchamp eram a base para todo e qualquer movimento. Os passos se mantinham baixo e sem saltos. O bailarino Ballon foi quem adicionou os grandes saltos à técnica. Com a morte de Luís XIV, o balé deixou a corte para assumir um caráter profissional. Marie Sallé contribuiu para o aperfeiçoamento da arte com grande sabedoria; aboliu as máscaras e perucas, o corpete com saia balão e optou por roupas mais soltas e leves. Esta inovação, contudo, não foi muito bem aceita na época.

Com o aparecimento de novas concepções coreográficas, o balé moderno teve seu início com Jean Georges Noverre que valia-se de todos os princípios do clássico, transformando, modernizando, estilizando movimentos básicos. Noverre foi um reformador e preocupou-se com as pinturas de cenários, efeitos de luz e das cores na dança que deveria

expressar idéias e paixões. Criou o balé de ação que é um movimento estético dentro do balé clássico, assim como o romantismo.

Durante o romantismo, Marie Taglioni, revolucionou a estética da dança, criando a sapatilha de ponta e usando o vestido de tule possibilitando total liberdade de movimentos às bailarinas que deveriam transmitir beleza. Os balés românticos foram substituindo os mitológicos e o balé de Noverre teve grande aceitação.

Marius Petipa, por sua vez, impulsionou o desenvolvimento da técnica clássica e dos elementos do balé, transformando o balé romântico em balé neo-clássico. Serge Diaghilev, foi o divulgador das obras de Marius Petipa e deu ao público o prazer de assistir a beleza de Anna Pavlova e Vaslav Nijinsky. E foi também o maior empresário da arte “transformando uma arte restrita à fronteiras de poucos países numa forma cosmopolita de interpretação até revitalizando-a onde estava praticamente morta” (FARO, 1987 : 88). Diaghilev conseguiu derrubar tabus que cercavam o balé e impulsionou a arte de tal forma que, há quem acredite que a dança não seria o que é hoje se não fosse por suas contribuições. Para ele, um balé deveria ser um trabalho de equipe entre o libretista, o compositor, o coreógrafo, e cada uma dessas partes contribuiria para que o todo atingisse o nível de uma obra de arte. Não só acreditava nisso, como conseguiu essa fusão em seus espetáculos, sendo talvez essa, sua maior realização.

Inspirada nas idéias de Delsarte e Dalcroze, pioneiros como Isadora Duncan, Laban, Martha Graham, fizeram nascer a dança moderna que modificou de vez a rigidez da dança clássica. Não se pode apontar o criador da dança moderna, já que não foi inventada, foi sim, uma consequência às transformações do século XX. Teve seu início na Alemanha, com o expressionismo das artes plásticas, e nos Estados Unidos onde o balé não obteve grande aceitação.

Rudolf Von Laban iniciou uma busca de um método de registro gráfico dos movimentos que chamou de Labanotação. Enquanto pesquisava, abriu escolas e dirigiu grupos que se apresentavam em teatros e ao ar livre. Em Londres fundou o centro de Modern Education Dance onde aplicava os “princípios da Labanotação que basicamente era: dividir o espaço em três níveis - vertical, horizontal e axial - sobre os quais se inscrevem doze direções de movimentos; em resumo, uma esfera com pontos de tangência : um icosaedro.” (BOURCIER, 1987 : 294). O método de Laban é o que melhor descreve uma coreografia em seu estado original e por isso é usado até os dias atuais, e sua divulgação se deu, principalmente, por dois seguidores seus: Mary Wigman e Kurt Joos.

Wigman iniciou uma concepção sobre o movimento como sendo este, uma fonte de análise introspectiva, e não mera mímica da realidade; e indo além do que havia aprendido, também rejeitava a prática de interpretação da música para as danças. Coreografou várias vezes sem música, utilizando-se do ritmo dos pés no chão ou por batidas de percussão. Contribuiu para a liberdade do vocabulário corporal, dando-lhe responsabilidade sobre a expressão. Joos por sua vez desenvolveu um trabalho físico que objetivava uma completa consciência muscular onde a energia mental seria transferida ao torso, e conseqüentemente para os membros. Mesmo filiado a Laban, inovou a dança e ao contrário de Wigman, não rejeitou o caráter ilustrativo da coreografia e nem tão pouco eliminou por completo as influências do balé.

Nos Estados Unidos, Isadora Duncan teve um papel marcante na história da dança moderna. Influenciada pelas concepções vindas da Europa, onde foi melhor recebida que em seu próprio país, improvisava, inspirava-se na natureza, nas ondas do mar, no vôo dos pássaros, no vento, nas árvores e imitava danças gregas sem utilizar-se das bases da dança clássica. Buscou simbolizar a liberdade da mulher em sua arte e a beleza. Mas foi Ruth

Saint-Denis quem realmente elaborou uma técnica corporal pensada. Conheceu Ted Shawn após turnê pela Europa, casaram-se e nasceu a Denishawnschool, primeira escola de dança moderna em Los Angeles que formou vários nomes que viriam contribuir para o aprimoramento da dança.

Uma das mais importantes alunas desta escola foi Martha Graham, que se tornou líder da revolução na dança moderna no país. Sua técnica fundamentava-se basicamente no princípio de contração e relaxamento e dava grande importância à respiração. Suas coreografias mostravam o confronto do homem com os problemas sociais e permanentes de seu tempo. Conseguiu vários seguidores e discípulos que mantêm viva sua técnica até os dias atuais. Durante esse período também foram desenvolvidos diversas propostas de consciência corporal, pedagogia do movimento, consciência pelo movimento, por vários estudiosos como Gerda Alexander, Mathias Alexander, entre outros, que buscavam formas alternativas de harmonizar e equilibrar a vida do homem moderno.

A dança contemporânea por sua vez, é ainda um movimento estético que vem se construindo. Por ser vista como toda forma de arte feita em nosso tempo, observa-se uma enorme diversidade de estilos e formas em suas produções. Para que a dança contemporânea seja respeitada é necessário que haja a preocupação em desenvolver pesquisas que articulem expressividade e técnica, sintonizadas com o homem contemporâneo e seus conflitos e como parte do mundo que o cerca.

As transformações ocorridas até então, não menosprezaram seu valor nem tampouco sua beleza; pelo contrário, buscaram sempre inovações e contribuições ampliando horizontes e formas. “A dança tem, hoje em dia, usos dantes nunca sonhados. Pode ser usada até terapeuticamente” (FARO, 1987 : 129), e este será o aspecto de sua prática à ser investigado nesta pesquisa, o terapêutico.

3.2. DANÇATERAPIA

A dançaterapia, segundo Scharfstein, utiliza o movimento como seu instrumento de trabalho em um processo que vai buscar o desenvolvimento total do indivíduo - emocional e físico. Seria como abrir caminho ao corpo para que este possa se expressar, trazer à tona áreas esquecidas ou escondidas, deixando transparecer o se EU verdadeiro, que por vezes está reprimido. Este “trazer à tona”, na verdade é agir conforme realmente se é enquanto corpo, mente e espírito, o que proporciona uma sensação de bem-estar e por isso é tido como terapia, já que esta sensação afasta medos, angústias e dor. É a terapia através dos movimentos da dança.

A terapia pela dança foi criada por Marian Chace em 1942, que era originalmente dançarina e professora da Escola Denishawn. A filosofia dessa escola, fundada por Ruth St. Denis e Ted Shawn, era de que não existia uma única forma de se movimentar, e sim inúmeras, dependendo da história de cada pessoa. Ruth St. Denis foi responsável por introduzir à dança moderna o elemento espiritual e dedicou-se inteiramente a esta fusão entre o espírito e o movimento físico. Marian aplicava esta filosofia nas mais diferentes pessoas com quem trabalhava. Pessoas que estavam ali por livre e espontânea vontade, com crianças, adolescentes, psicólogos, pessoas mandadas de clínicas, e observou uma relação entre o estado emocional e psíquico do indivíduo e seu repertório de movimentos. Foi a primeira a perceber o caráter terapêutico dos movimentos da dança e utilizou-se disso para possibilitar que seus alunos explorassem seu mundo e eles mesmos através de explorações sensoriais e corpóreas. Buscou uma fusão entre fantasia e realidade, entre mente e corpo, e é esta a filosofia da dançaterapia até os dias de hoje, incentivar e explorar. (Scharfstein,

1981 : 07) Explorar o movimento do corpo, sem pressa, com a devida orientação e respeitando as limitações e os diferentes ritmos dos indivíduos, possibilita que o praticante tenha um conhecimento aprofundado de si, já que o corpo quando se expressa, não mente; e consiga transpor seu temor de se expressar. Diferente da prática de dança, a dançaterapia não objetiva formar bailarinos ou coreógrafos, mas sim possibilitar que seus praticantes expressem seus sentimentos e emoções, busquem sua identidade, conheçam a si mesmo e aos outros, sintam-se parte do mundo, além de melhorar sua relação com o próprio corpo.

O corpo em movimento é energia, e o ideal é que essa energia seja gasta de forma positiva e criadora para proporcionar a sensação de bem-estar. Por isso a prática da dança, se quiser alcançar o caráter terapêutico, deve ser leve, com movimentos soltos, permitindo assim a livre passagem dessa energia, para que a pessoa não se sinta pressionada a realizar tal técnica em determinado tempo/espaco causando tensão. O mais importante é que o praticante manifeste-se, libere as sensações da personalidade (idéias, emoções, conflitos), tenha autonomia e domínio próprio para possibilitar a educação do movimento como um todo e estimular a criatividade. Tudo isso, dentro de uma devida orientação. Aos que decidirem trabalhar com dançaterapia, que fique claro; esta prática exige grande conhecimento das diferentes técnicas e análise de movimentos, além de conhecimento da mente humana. Nessa mesma linha de trabalho, encontra-se o psicodrama, que se apresenta como terapia criativa, orientada para a ação, que como a própria palavra sugere, são as emoções em ação. A diferença é que o psicodrama apesar de utilizar o corpo e o movimento na sua prática, a fala interpreta as mensagens não verbais, o movimento corporal não é o elemento principal no trabalho, como acontece na dançaterapia.

3.3. PSICODRAMA

“O ser humano como constituindo a única espécie viva capaz de retomar o movimento criador do ‘élan’ e ‘abrir’ o círculo fechado em que vive (dado que o mundo humano - a sociedade - representa também o termo final do movimento criador), ele afunda a possibilidade do *ato criador*, ou seja, o *privilégio humano de reassumir o poder criador da vida*, na medida em que dispõe de uma memória e de uma consciência: o homem é capaz de uma coincidência parcial com o esforço divino, o esforço criador; entretanto, paradoxalmente, é sua dimensão corporal, a mesma que o limita - como matéria que é -, aquela que constituirá a condição fundamental para a sua realização como criador, pois a criação verdadeira é, necessariamente *ação*. Nos termos morenianos diríamos que a espontaneidade - como consciência corporal e abertura ao mundo - é a condição para a expressão criadora - *espontaneidade criativa* - pois está sempre em situação ou, como diz Merleau-Ponty, ‘habita o mundo’. O que significa dizer que, se criar equívale a coincidir com o poder divino, o ser humano tem que encarnar esse Deus” (NAFFAH NETO, 1979 : 74)

É assim que o psicodrama pode ser descrito; como ato criador e de encarnação. Encarnar um personagem com o caráter de “como se fosse”, “faz de conta”, mas no entanto real, em se tratando que a dramatização será testemunhada, nem que seja por apenas uma só pessoa, e o praticante tem consciência do fato. Esse encarnar, na verdade é revelar, trazer para o mundo perceptível, um aspecto desconhecido ou velado pelo indivíduo, sendo o corpo o instrumento para abrir o homem para o mundo e colocá-lo em posição de criador.

Considerando que o mundo ao qual estamos inseridos modifica-se rapidamente e que devemos nos adaptar bem como achar novas soluções para as mais diferentes situações com a mesma velocidade, deve-se ter consciência que a intuição e criação são qualidades imprescindíveis ao homem. Devido às facilidades da vida moderna, tendemos a nos acomodar e temos como exemplo bastante claro as crianças dos dias atuais, que optam por brinquedos prontos e de preferência eletrônicos que nada estimulam a imaginação e criatividade, proporcionando poucas variedades em suas brincadeiras. A partir desta acomodação terminamos por apresentar atos e movimentos repetitivos, que não proporcionam espaço para espontaneidade de ação, limitando e até anulando a capacidade

criadora. O psicodrama como terapia criativa, dirige seu praticante durante a prática, para que este, conscientemente, desenvolva uma “seqüência de cenas dramáticas, encadeadas” (NAFFAH NETO, 1979 : 90) objetivando permitir o fluxo espontâneo de sua dramatização. Assim o indivíduo poderá constatar, os benefícios e conseqüências de suas próprias ações, percebendo-se parte integrante do meio, como realmente se é. Terá maior confiança em agir e estará estimulando seu aspecto criador.

O psicodrama valoriza a ação como um todo, enfatizando a fala em seu processo interpretativo do conflito dramatizado. O diálogo pode ocorrer após, antes ou durante a dramatização. Durante e após, com o intuito de reflexão do trauma, e antes, com o intuito de descobrir qual o conflito a ser trabalhado e de que forma.

Como sabemos, as adaptações e transformações ocorrem a todo momento na vida do humano, e o psicodrama e a dançaterapia são aplicáveis a todas estas fases. No entanto, o enfoque desta pesquisa está no adolescente por simples delimitação do tema abordado e concentração da investigação bibliográfica. Além deste estar vivendo uma fase de distanciamento parcial dos pais em busca da sua identidade, o que muitas vezes dificulta a comunicação. Observa-se então que estas práticas seriam bastante eficazes na aproximação com os mesmos, já que a dançaterapia nos favorece com a exteriorização de emoções, sonhos e idéias sem verbalizar. Isto provoca a sensação de simples representação da realidade, sem a carga de avaliação. O adolescente, desta forma, não se sente analisado e julgado pelo adulto e assim exprime-se com maior confiança.

Para haver maior compreensão desse período da adolescência, faz-se necessário um capítulo específico para esclarecimento sobre mudanças ocorridas nessa fase que a torna bastante delicada e complexa. Seguindo, abordaremos alguns aspectos de considerável importância aos que optarem por essa linha de trabalho.

3.4. ADOLESCENTES

A fase da adolescência no ocidente se dá no período de 12 a 24 anos aproximadamente e é tida como uma fase de transição, em que o indivíduo passa de um estado de dependência, para uma condição de autonomia onde começa assumir determinadas responsabilidades. Também considerada como um período crítico, psicologicamente falando, quando ocorre maior necessidade de descobrir a própria identidade, que podem gerar graves conseqüências para o indivíduo. (Dinâmica da Adolescência, p.23). É a fase da vida humana em que são necessários ajustes de cunho pessoal e social por conta das mudanças ocorridas, que não são poucas. Além do amadurecimento sexual, e a busca de seus próprios valores, há também a sensação de instabilidade em relação aos pais de quem se afastam parcialmente para tentar alcançar sua independência.

É uma fase conturbada, porém de muito vigor, sonhos e aspirações que podem ser benéficos ao adolescente, se toda essa ansiedade em ser e fazer for dirigida de forma positiva. Por isso, antes de iniciar qualquer trabalho com adolescentes é necessário inteirar-se sobre as alterações pelas quais estão passando e quais as prováveis conseqüências.

As alterações biológicas ficam por conta do amadurecimento sexual que provocam mudanças físicas, e em geral preocupam os adolescentes. Estes sentem-se incomodados com o crescimento desproporcional das extremidades em relação ao resto do corpo, com as novas formas que o corpo está tomando, espinhas, além de crescer o interesse a respeito da prática sexual, para a qual muitas vezes sabem que ainda não estão preparados. Este empenho tende a causar ansiedade e tensão. Juntamente com essas mudanças físicas, ocorre também uma mudança em sua consciência corporal, que acarreta mudanças de sentimentos

e pensamentos. O corpo com o qual estavam acostumados se modificou rapidamente e por vezes os adolescentes não se sentem preparados emocionalmente para haver as adaptações necessárias. A preocupação com o corpo, dentre outras, aumenta, e podem surgir traumas e conflitos.

Socialmente falando, o adolescente parte em busca de relações novas que o ajudem na identificação de seus próprios limites e identidade. Em geral, orientam-se por professores, treinadores, mas se sentem que tem sua personalidade ameaçada por algum adulto, afastam-se. Há também a busca de seus iguais; e é dentro desse grupo que atividades como telefonar e sair para dançar são vitais na promoção da sensação de liberdade em relação aos pais e alívio de tensões. “A dança, permite o deleite físico e descarga de tensões, satisfação sexual. Inúmeras danças atuais possuem movimentos de qualidade sexual. Os dançarinos raramente se tocam ou se abraçam e isto não deixa de ser importante já que os adolescentes ainda não estão preparados para o coito.” (Dinâmica da Adolescência, p.83). A dança, quando não é vista dentro de seu padrão clássico, é muito bem aceita entre os jovens, que estão cheios de energia. O importante, é canalizar essas energias, impulsos e ações para um fim útil e construtivo. Se a fase da adolescência for bem dirigida, poderemos nos valer da capacidade do jovem de assimilação e intuição para aprender novas técnicas de adaptação e defesa, auxiliando-o em seu desenvolvimento e crescimento integral. Conduzi-lo a novos interesses, habilidades e atividades.

Nesta nova fase, apesar de os adolescentes buscarem uma vida com padrões adultos, com independência financeira e autonomia em seus atos, a maioria deles não se sente preparado para a realidade do campo de trabalho e muitas vezes ainda nem se decidiram por sua ocupação. Pior que isso, muitas vezes não se sentem confiantes nem ao menos na escola que pode representar sucesso ou fracasso perante seu grupo de iguais. Tentam alcançar o

mundo adulto, mas tendem a fantasiar uma realidade mais amena. (Dinâmica da Adolescência, p.67). A prática da dançaterapia permite abordarmos os diferentes temas usando a imaginação e criatividade. A realidade, no caso, pode parecer mais sensível e ser sentida com mais liberdade de emoções, sem fugir da verdade. O adolescente pode expressar seus sentimentos, vontades e sonhos, sem que tenha o caráter de plano real; assim não sente-se julgado ou cobrado pela sociedade ou qualquer outro adulto, tendo assim mais confiança em mostrar o que realmente é e pensa. Isso facilita a “entrada” do professor, treinador ou pais em seu mundo, possibilitando uma orientação mais consciente em seu crescimento e desenvolvimento.

4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A presente pesquisa seguiu uma linha de investigação bibliográfica, buscando em textos científicos e livros sobre o tema um maior aprofundamento dos prováveis benefícios da dançaterapia para as áreas de Dança e Educação Física. Uma pesquisa bibliográfica caracteriza-se por exames de livros, documentos escritos, ou qualquer outra fonte científica sobre determinado assunto. Sendo assim, este trabalho construiu-se com base em leituras e interpretações das escassas publicações sobre o assunto, pautando-se basicamente nas experiências de FUX e BERTHEARAT. A primeira nos favorece com um trabalho consideravelmente amplo no campo da Dançaterapia e a segunda segue seu raciocínio em o que ela descreve como antiginástica e consciência de si. Como plano de fundo, este trabalho aponta o psicodrama como uma proposta alternativa de complementação para a pesquisa, baseando-se principalmente em NAFFAH NETO, cujo trabalho resume obras de outros autores sobre o tema e encontra-se em objetivo com a presente proposta.

5. CONCLUSÃO

É necessário enfatizar que essa pesquisa não pretende exibir uma solução aos atribulados anos da adolescência, mas sim, indicar uma proposta alternativa de educação durante essa fase, concentrando-se na possibilidade do uso da dançaterapia.

Explorando a dançaterapia, conclui-se que a partir de um profundo conhecimento do próprio corpo, alcançado através do aprimoramento da coordenação, imagem corporal, dentre outros, torna-se possível uma melhor organização e estruturação em relação ao mundo. Esta prática, aplicada aos adolescentes, permite-lhes ampliar suas possibilidades de expressão, solução de problemas, exposição de idéias e relacionamentos. Garante aos adolescentes, através de suas práticas corporais, um maior conhecimento de seu potencial como ser humano completa que é e busca, dentro de sua realidade - quase sempre tortuosa - esclarecimento de suas dúvidas em relação à sexualidade, sociedade e em relação a si próprio.

Estando a Educação Física enfocada na máxima exploração da cultura corporal do indivíduo, acredita-se que a dançaterapia poderia ser de grande valia para esta área de conhecimento, assim como para a sociedade em geral.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARRETO, Débora. **Dança... Ensino, Sentidos e Possibilidades na Escola.** Unicamp: Faculdade de Educação Física. Dissertação de Mestrado, 1998.
- BASTOS, Cleverson, KELLER, Vicente. **Introdução à Metodologia Científica.** 5.ed. Curitiba : Editora Vozes, 1989.
- BERTHEARAT, Thérèse; BERNSTEIN, Carol. **O Corpo tem suas Razões: antiginástica e consciência de si.** 6.ed. São Paulo : Martins Fontes, 1977
- BISSE, Jaqueline de Meira. **A dança e suas influências no desenvolvimento psicomotor de crianças em idade pré-escolar.**
- BOCK, Ana; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria. **Psicologias- uma introdução aos estudos das psicologias.** 6.ed. São Paulo : Saraiva, 1994
- BOURCIER, Paul. **História da dança no ocidente.** São paulo : Martins Fontes, 1987.
- BRASIL. Secretaria de educação fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais : Educação Física.** Secretaria de Educação Fundamental. Brasília ; MEC / SEF, 1998.
- CANI, Maria Soraia **A Dança do Ventre como Forma de Terapia.** Faculdades de Arte do Paraná, 1998.
- CLARO, Edson **Método Dança - Educação Física** Robe editorial. SP, 1995
- CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE (10. : 1997. : Goiás). **Merleau-Ponty, Corporeidade, e Educação Motora.** Anais, vl. II. Goiás : 1997
- CONSENTINO, Maria Teresa **A Dança Moderna e Contemporânea em Curitiba** Faculdades de Arte do Paraná, 1998.
- D'ANDREA, Flávio Fortes. **Desenvolvimento da Personalidade.** 7.ed. São Paulo : Difel, 1986.
- DEISS, Mônica Selma **Espaço para Adolescer.** Faculdade de Artes do Paraná, 1995.
- ECO, Umberto **Como se Faz uma Tese.** 14.ed. São Paulo : Perspectiva, 1998.
- ENCICLOPÉDIA BARSA. v.5 Rio de Janeiro : Encyclopaedia Britannica, 1964.
- FARO, Antônio. **Pequena História da Dança.** 2. Ed. Rio de Janeiro : J. Zahar, 1987.

- FUX, Maria **Dança, experiência de vida.** 2.ed. São Paulo : Summus, 1983
- _____ **Formação em Dançaterapia.** São Paulo : Summus, 1996.
- JERSILD, Arthur T. **Psicologia da adolescência.** São Paulo : Nacional, 1963
- LABAN, Rudolf **Dança Educativa Moderna.** Tradução Maria Conceição São Paulo : Parahyba Campos, 1990
- LOWEN, Alexander **O corpo em terapia : a abordagem bioenergética.** São Paulo : Summus, 1977.
- MIRANDA, Regina **O Movimento Expressivo.** Rio de Janeiro : Funarte, 1979
- NAFFAH NETO, Alfredo **Psicodrama, descolonizando o imaginário.** São Paulo : Editora Brasiliense, 1979.
- PORTINARI, Maribel. **História da Dança.** Rio de Janeiro : Nova Fronteira, 1989.
- PUJADE-RENAUD, Claude **Linguagem do silêncio: Expressão corporal.** São Paulo : Summus, 1900
- SALZER, Jaques **Expressão Corporal, uma disciplina da comunicação.** Tradução Juracy Daisy Marchese São Paulo : Difel, 1982
- SCHARFSTEIN, Eloísa **Terapia através da Dança e do Movimento Associação Brasileira de Musicoterapia,** Curitiba, v.11, p. 7-9, jan. / jun. 1986
- SERRA, Mônica **Psicologia do Desenvolvimento aplicado à dança.** São Paulo : Instituto de arte.
- TIBA, Içami **Puberdade e Adolescência. Desenvolvimento Biopsicossocial.** 4ª ed. São Paulo : Agora, 1986.
- UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ. Biblioteca Central **Normas para apresentação de trabalhos / UFPR Biblioteca Central.** 4ª.ed. Curitiba : Ed. da UFPR, 1994
- ZANCHETT, Kelly Cristine **Dança, uma proposta alternativa para terapia.** Curitiba, 1993. Monografia de Conclusão de Curso. Pontifícia Universidade Católica - Paraná