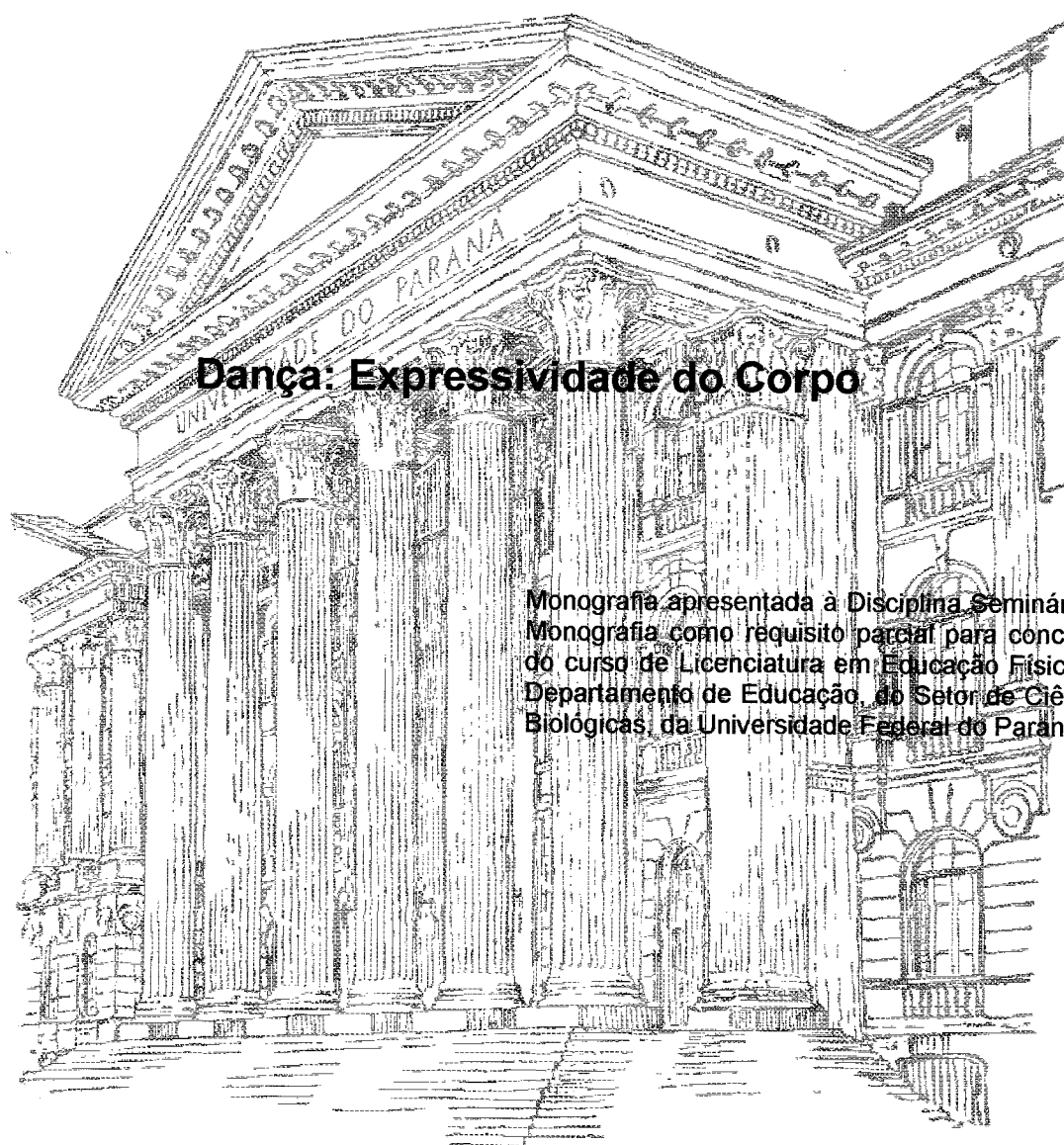


**Leila Jorge**



## **Dança: Expressividade do Corpo**

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

**Curitiba  
2002**

**Leila Jorge**

## **Dança: Expressividade do Corpo**

Monografia apresentada para obtenção do título de Professor de Educação Física no Curso de Licenciatura em Educação Física, Setor de Ciências biológicas, Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Rosecler Vendruscolo

## DEDICATÓRIA

Voa pássaro sem asas  
Corre atrás das montanhas  
Traz-me seus segredos  
Faz-me ver a luz do luar  
Mostra-me a grande glória  
De ver a minha alma através de teu canto  
Doce expressão singela  
Refleta na água minha virtual imagem  
Siga seu rumo através do seu ritmo interior  
Crescer-me faz através de ti  
Música que só a ti chega  
Embriaga minha alma  
Chega a meus sentidos  
Faz-me inquieto  
Por si só, por todos os teus encantos.

Leila Jorge

Dedico a todos os profissionais  
interessados nesta área e a grande  
mulher que é a Professora –  
Orientadora Rosecler Vendruscolo.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos que de uma forma ou de outra colaboraram para que este projeto fosse concluído. Em especial a minha amiga Melissa Conde que ajudou tentando ler e arrumou alguns erros que estavam no projeto; a Melissa Kozera que me incentivou a solicitar a ajuda da professora Rosecler quando tudo parecia perdido, e principalmente a professora Rosecler Vendruscolo que apesar de já haver passado muito tempo do prazo de solicitação de orientador ela me acolheu e me deu alento.

## SUMÁRIO

<b>RESUMO</b> .....	vi
<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	01
1.1 PROBLEMA.....	03
1.2 OBJETIVOS.....	04
1.2.1 OBJETIVO GERAL.....	04
1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	04
1.3 JUSTIFICATIVA.....	04
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	06
2.1 CONTEXTO HISTÓRICO DA DANÇA.....	06
2.2 CONCEITOS SOBRE DANÇA.....	11
2.3 CORPORALIDADE, DANÇA E MÚSICA.....	12
2.4 POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÃO CORPORAL POR MEIO DA DANÇA.....	15
2.5 A CRIATIVIDADE COMO NECESSIDADE NA DANÇA.....	18
2.6 AS RELAÇÕES DA CORPORALIDADE ATRAVÉS DA DANÇA.....	23
2.7 A DANÇA COMO AJUDA EM UMA PROFILAXIA DIÁRIA.....	28
<b>3. METODOLOGIA</b> .....	33
<b>4. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	35
<b>5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	37

## RESUMO

O presente estudo se encaminha por meio de uma pesquisa bibliográfica e tem como principal objetivo *Analisar como a dança pode propiciar aos indivíduos aprimorarem o conhecimento sobre o próprio corpo*. Considerando a precariedade de referencial bibliográfico sobre essa área de interesse, a coleta do material teve como enfoque os temas: dançaterapia, psicomotricidade, criatividade, baseado nas idéias de autores como: VIANNA (1990), FREITAS (1998), LOPES (1999), MOROZOWICZ (1996), ZOTOVICI (1999). Pode-se constatar que a corporalidade dos indivíduos está intimamente ligada a sua vida. Alguns aspectos foram de grande importância para se comprovar que a dança possibilita a aquisição do conhecimento do próprio corpo como: a criatividade, os conceitos sobre dança e seu histórico, formas de como a dança ajuda na profilaxia mental das pessoas, a corporeidade como estímulo da investigação, a dança e a música como estão relacionadas com todo este processo, formas de intervenção corporal através da dança, como se dá a importância da expressão corporal. Ao relacionar todas as formas de intervenção do corpo com o mundo podemos ter um novo rumo na conscientização, com o intuito das pessoas redescobrirem o seu corpo e aprenderem a usá-lo de forma mais produtiva e mais prazerosa.

## 1- INTRODUÇÃO

"Imagine um sorriso, que seja o mais belo possível, perceba os detalhes que provêm da pessoa que está transmitindo sua alegria através de seus lábios, observe que em cada detalhe existe algo a mais além do que estamos vendo. Sob um sorriso existem diversas reações que são desencadeadas para que ele seja espontâneo. Devemos nos disciplinar para encontrar o prazer nas coisas que fazemos: buscar cada vez mais conseguir alcançar objetivos que nos satisfaçam plenamente, transformar as adversidades em exemplos e adicioná-los as nossas conquistas, como se fossem favoráveis, buscar nas minúcias a essência de cada situação e tentar a partir daí entendê-la por completo. Olhemos tudo o que nos cerca para podermos assim nos considerar parte deste sistema e usarmos as conveniências para vivermos melhor" FREITAS (1998).

FIAMONCINI (1999), afirma que "o ser humano dançou desde suas origens e a dança representou a sua identificação com seus pares e com a natureza, o que possibilitava uma maneira de ver o mundo. Para os povos primitivos, a dança estava intimamente ligada a todos os momentos da vida, com as guerras, religião, comemorações e a própria morte. Evoluindo, o homem afastando-se do potencial mágico da dança, aproxima da razão". Ao aproximar-se ele tem dificuldade em relacionar a importância que a dança tem para o seu próprio desenvolvimento, deixando de lado suas crenças para ir de encontro com fatores que a sociedade lhe impõe, cercando seu potencial criador.

A estrutura da organização da sociedade em que vivemos, nos leva a ter uma visão fragmentada sobre o que nos rodeia, assim como a mecanização de sentimentos e vontades. A necessidade de expressão corporal por sua vez tende a ser reprimida ou assume imagens negativas como do tchan e a do funk na música. Estes são exemplos de uma maneira de dizer que algo está perdido por tantas imposições sociais, mas também, que somos um corpo que quer e que anseia por movimento.

Um fato de grande importância que, hoje, se contrapõe a idéia de que as pessoas se afastam da dança e da percepção de seu próprio corpo é que, independentemente da classe, da raça, aptidão e constituição física, todos e quaisquer seres humanos são capazes de dançar. Tomar consciência de seu próprio corpo, do movimento consciente e criativo, de suas possibilidades expressivas, do uso de seu espaço, do sentido do tempo e de sua relação com os demais, por meio da dança, pode se apresentar como múltiplos sentidos que a dança assume na vida das pessoas.

FREITAS (1998), confirma que a dança pode nos proporcionar um conhecimento mais profundo de nossos corpos: seus limites, a beleza de seus movimentos, a alegria da expressão corporal. Nosso corpo tende a se expressar mais lentamente em momentos em que estamos tristes, nossos movimentos parecem que expandem a tristeza que sentimos para o ambiente em que estamos, por outro lado, quando estamos alegres, expressamos tal situação em movimentos descontraídos contagiando o ambiente e as pessoas que estão à nossa volta.

Em vista de existirem muitos tipos de problemas vinculados a falta da expressividade, vários estudiosos comentam a respeito de suas técnicas de terapia, na qual usam a dança como meio para alcançar tal fim.

A música, elemento componente na dança, está diretamente ligado às nossas sensações, emoções. No entanto, não somente ao som de alguma música, mas pelo estímulo de todos os sentidos, pela penetração do ritmo das coisas em seu corpo, que pode ser resgatado dentro de si o melhor do ser humano que se esconde no mais profundo sentimento.

Nesse processo de conscientização corporal ou da corporalidade por meio da dança deve ser oportunizado um espaço para o desenvolvimento da criatividade, como podemos ver através de ZOTOVICI (1999), a criatividade é um processo contínuo das civilizações. Acontece em todas as culturas, podemos dizer, que de forma global. A criatividade é consequência de uma complexidade de reações que envolvem tanto os processos neurológicos quanto os psicológicos, considerando também as influências sofridas pelo meio físico e social.

Podemos dizer que a transformação pode começar a acontecer a partir do momento em que há uma interação com o corpo no mundo de forma mais significativa e atuante. Voltar-se para dentro de si, de sua subjetividade, colocando para fora tudo o que foi assimilado e incorporado durante muito séculos é que o corpo se inicia no processo de auto-conhecimento através da dança. E a partir deste todo se dá toda a problemática do projeto.

## 1.1 PROBLEMA

Como a Dança pode ajudar no processo de conhecimento do próprio corpo?  
E quais fatores que influenciam neste processo.

## 1.2 OBJETIVOS

### 1.2.1 Objetivo geral

Analisar como a dança pode propiciar aos indivíduos aprimorarem o conhecimento sobre o próprio corpo.

### 1.2.2 Objetivos Específicos

- Contextualizar a história da Dança;
- Analisar as potencialidades da Dança enquanto expressão corporal;
- Realizar um diagnóstico dimensionado e organizando as atitudes corporais e o que isso pode transmitir aos significados da cultura corporal;
- Identificar algumas formas de intervenção dentro do contexto da Dança como manifestação da expressão corporal ligada à corporeidade;

## 1.3 JUSTIFICATIVA

Quando se tenta dar explicações sobre o corpo, acaba-se por dividi-lo e com isso torna-se difícil de percebê-lo em sua totalidade. Temos a visão fragmentada de corpo, suas relações com o mundo ficam sempre em segundo plano. As atitudes, os gestos, são meramente algo sem importância que não tem significado perante tantas imposições sociais.

Vivemos numa sociedade moralista, cheia de pré-conceitos que se destinam a um mesmo fim, que é o da aceitação de regras impostas por longos anos de repressão. De acordo com a própria história do homem podemos verificar tudo o que acerca a relação da Expressão Corporal com a Dança.

Como forma de produção de conhecimento, este projeto de monografia vem contribuir a pesquisas na área de Dança, deixando transparecer a importância do conhecimento da cultura corporal<sup>0</sup> para pessoas que estejam interessadas em ter uma visão clara sobre as manifestações do corpo.

Com o resultado deste projeto, procuro oportunizar a futuros educadores desta prática que se tornem capazes realmente de colocar em cada indivíduo um pouco de conscientização por meio do corpo enquanto forma de expressão corporal significativa, não permitindo assim que apenas prolonguem a mecanização das pessoas. Espero sim que o estudo propicie uma visão mais crítica a estes educadores e que enriqueçam a sua cultura corporal, bem como a de seus educandos, que se conscientizem e possibilitem uma adequada consciência corporal, que se tornem presentes aos acontecimentos que os rodeiam, livrando-se da acomodação e dessas tão questionadas receitas prontas de bolo. Enfim, que propiciem não só a seus educandos, mas a si próprios, um conhecimento diferenciado e de excelência, deixando para trás atitudes não reflexivas de caráter meramente manipulador e mecanicista.

---

<sup>0</sup> A cultura corporal, é parte da totalidade da cultura humana: a cultura corporal é definida pela cultura geral e ao mesmo tempo um elemento que a define, numa relação dialética (KRAWCZYK (1980), citado por BETTI). Mas a cultura corporal pode também automaticamente, como uma sub-cultura, um segmento definido da realidade cultural – o domínio dos valores e padrões das atividades físicas, dentre as quais destacam-se as atividades institucionalizadas (dança, esporte, jogos e ginástica) (BETTI *apud* NAKONECSNY, 1998).

## 2- REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 - Contexto Histórico da Dança

Esse "poder mágico" ou "transe" proporcionado pela dança, já era conhecido por nossos ancestrais do período neolítico, cujas danças rituais eram executadas por meio de giros, cujos efeitos psicossomáticos, qualquer um poder experimentar: a perda do sentido de localização do espaço. Vertigem, uma espécie de despossessão de si mesmo, um êxtase. Observa-se que em qualquer parte do mundo e em qualquer época, inclusive na nossa, as danças sagradas por meio das quais os executantes pretendem situar-se em um estado no qual se crêem em comunicação direta com os espíritos, se fazem por meio de giros. Os Xamãs, Lamas, Derviches, exorcistas muçulmanos ou feiticeiros africanos giram sobre si mesmo em seus exercícios religiosos que lhe conduzem a um estado de transe provocado pela dança (BOURCIER, 1987).

Não apenas jogo, mas celebração, participação e não espetáculo, a dança está presa à magia e à religião, ao trabalho e à festa, ao amor e à morte. Os homens dançaram todos os momentos solenes da sua existência: a guerra e a paz, o casamento e os funerais, a sementeira e a colheita (GARAUDY, 1980).

Dizemos que cada ritmo transporta em seus movimentos aspectos de seu criador e da era em que foi criado; além do contexto cultural em que nasceu, tendo sido moldado através dos tempos de acordo com as mudanças que foram ocorrendo. A dança como tudo acompanha a evolução social dos povos e vem sendo cada vez mais caracterizada por aspectos regionais (FREITAS, 1998).

Desde a antiguidade, a humanidade já tinha na expressão corporal, através da dança, uma forma de comunicação. Encontramos influências culturais dos países onde são dançados e de onde são originários os ritmos. Cada cultura transporta seu conteúdo às mais diferentes áreas, dentre estas, as danças absorvem grande parte desta transferência, pois sempre foi de grande importância nas sociedades através

dos tempos, seja como uma forma de expressão artística, como objeto de culto aos deuses ou como simples entretenimento. No entanto, em tempo mais remotos o sentido da dança tinha um carácter místico, pois era muito difundida em ritos religiosos e raramente era dançada em festas e comemorações (PORTINARI, 1989).

O Renascimento cultural dos séculos XV / XVI trouxe diversas mudanças no campo das artes, cultura, política, dentre outras. Dentro deste contexto, a dança sofreu profundas alterações que já vinham se arrastando através dos anos. Nesta época, a dança começou a ter um sentido social, isto é, agora era dançada em festas pela nobreza apenas como entretenimento e como recreação (FREITAS, 1998).

Desde então a dança social foi se transformando e aos poucos se tornou acessível às camadas menos privilegiadas da sociedade que já desenvolviam outro tipo de dança: as danças populares; que inevitavelmente, com estas alterações de comportamento foram se unindo às danças sociais, dando origem a muitos estilos de dança, inclusive uma nova vertente da música, dançada por casais, que mais tarde seria denominada: Danças de Salão (FREITAS, 1998).

Como a civilização europeia é bem mais antiga do que a americana, seria muita pretensão do povo das Américas, querer ser o introdutor da dança na sociedade, pois como já foi dito, a dança existe há muito tempo, no entanto há diferenças entre a forma de se dançar em quase todo o mundo. O carácter sensual vem em especial da influência negra na dança que se fez presente em vários pontos no mundo e não só nos povos latinos. O Jazz, por exemplo, também tem elementos de sensualidade (FREITAS, 1998).

De acordo com PORTINARI (1989), de todas as artes, a dança é a única que dispensa materiais e ferramentas, dependendo só do corpo. Por isso, dizem-na a mais antiga, aquela que o ser humano carrega de si desde tempos imemoriais.

Temos notícias, através de documentos estudados em relação ao conhecimento e descrição de imagens, estátuas e monumentos antigos, que o homem do período neolítico já dançava, como sinal de exuberância física, rudimentar tentativa de comunicação e, posteriormente, já como forma de ritual (BOURCIER, 1987).

O homem primitivo buscava invocar as forças da natureza, através da sua dança, para demonstrar quais eram as suas necessidades, e acreditava que, desta forma, adquiria influência sobre os fenômenos naturais, obrigando-os a atuarem de acordo com seus desejos e necessidades". "Assim, o homem primitivo imitava o trovão, mediante o girar no solo, acompanhado do rufar de tambores; dando golpes na terra, acreditava poder fazer chover, se sua necessidade fosse fazer com que cessasse a chuva, o homem provocava-o com ventos que a afastassem, criados com o balanceio rítmico de leques de folhas de palmeira. Com suas danças, imitava as fases da lua para que esta influísse benéficamente sobre as mulheres grávidas, as fêmeas prenhas e as sementes. Nos sacrifícios dançava para agradar os deuses; dançava ao redor dos enfermos para afugentar seu mal, dançava em torno dos mortos para que, satisfeitos seus espíritos, estes se afastassem. Dançando, o homem imitava os passos dos animais para atraí-los para a caça (OSSONA, 1988).

O homem evoluiu e com ele a dança, tanto em seu conceito como na própria ação de mover-se e no desenho espacial. Esta forma vai revelando, através da história, a mutação social e cultural e a relação do homem com a paisagem, marco geográfico que lhe impõe distintos modos de vida (OSSONA, 1988).

Segundo FREITAS (1998), muitos ritmos surgidos nas Américas, quando dançados em outras partes do mundo tendem a perder sua originalidade em detrimento da cultural local. Nas culturas egípcias, asteca, bantu, dançava-se por alegria e luto, para homenagear deuses e chefes, para treinar guerreiros e educar

cidadãos. Mitos e lendas narram suas origens. Na Grécia, os filósofos lutaram por depurar a dança dos excessos orgásticos, reconhecendo-a como parte importante na educação dos gregos. Conforme período e circunstância, os romanos a prestigiaram em templos e arenas, até que se transformou em espetáculo grotesco e degradante, grosseiro exibicionismo das mais baixas paixões, principalmente aberrações sexuais.

Devido à impressão grosseira que a Roma impôs à dança, o Cristianismo, então emergente, a considerava como imoral e tudo fez para proibi-la, porém todas as ameaças feitas revelaram-se ineficazes. Mesmo temendo os castigos prometidos, os camponeses continuaram com suas danças que guardavam um forte vestígio de paganismo (PORTINARI, 1989).

Na Idade Média, quando a peste negra fazia milhares de vítimas, dançava-se para exorcizá-la, ou simplesmente pela euforia de ainda estar vivo. Dançava-se em cemitérios nessa época e algumas danças, como a Tarantela, atravessaram a história e se tornaram folclore na região. Nesta mesma época, a dança amenizava a rotina dos castelos feudais, tanto para servos quanto para senhores. Como brincadeira rústica ou forma aceitável de cortejar uma dama, ela contribuía para liberar a sensualidade reprimida pela religião (PORTINARI, 1989).

A Europa já tem há muito tempo associações que cuidam para que a dança esteja sempre em evidência. Devido a este fato muitos países que estão fora do continente europeu tendem a se adaptar às suas normas em relação à dança, como por exemplo os Estados Unidos da América, pois existem competições mundiais de Danças de Salão que se regem pelas regras impostas por padrões europeus (FREITAS, 1998).

A nobreza renascentista destacou-se por haver tido mestres de dança. Em sua maioria eram judeus perseguidos pela inquisição que, levados aos guetos, reagiam expressando sua alegria de viver com festejos nos quais o canto e a dança prolongavam-se por mais de um dia. Como o espaço que dispunham para suas danças era limitado, e o número de pessoas grande, os judeus foram obrigados a adotar desenhos para as danças, às vezes bastante complicados, e acabou por surgir a necessidade de se criar guias de dança, responsáveis pela formação de grupos, improvisação de ritmos e de passos e desenhos coreográficos (OSSONA, 1988).

Uma outra revolução já estava em curso. Isadora Duncan, bailarina norte-americana, imbuída de conjunto de idéias e costumes da Grécia, quis libertar a dança de tudo o que lhe parecia artificial. Ela se rebelou contra o uso de sapatilhas, acreditando que a dança deveria ter um contato maior com a terra (dançava descalça), da mesma forma que negou o uso das famosas saias de ballet e passou a utilizar técnicas esvoaçantes, transparentes, claras e límpidas, de modo que pudessem ver a silhueta do seu corpo dançando livremente. Suas coreografias eram inspiradas nos desenhos dos vasos gregos, conservados nos museus, e totalmente alheias a qualquer imposição e normas ou técnicas. Infelizmente, Isadora não fundamentou suas concepções e o que sabemos sobre seu trabalho, é graças às suas discípulas. Surge, pois, a primeira centelha da dança moderna, posteriormente aprimorada e fundamentada por nomes como Martha Graham, Ted Shawn, Ruth Saint-Denis, Doris Humphrey, Mary Wigman, entre outros. Apesar de cada um deles possuir seu estilo próprio, a essência que permeia seus trabalhos é a mesma, a dança moderna (GARAUDY, 1980).

A dança com enfoque terapêutico, segundo Le Camus *appud* LOPES (1999), é criação americana. Foi nos hospitais psiquiátricos dos Estados Unidos que se começou, ao que parece, a utilização da dança como técnica terapêutica, sendo I. Bartenieff e T. Schoop que realizaram as primeiras experiências sistemáticas.

Na América Latina, mais precisamente na Argentina, encontramos Maria Fux, uma bailarina, que depois de alguns anos de estudo, começou a trabalhar com

deficientes auditivos e a difundir suas técnicas através de cursos, inclusive no Brasil (LOPES, 1999).

No Brasil, no III Congresso Paulista de Fisioterapia ocorreu a exposição do trabalho de Rosangela Barnabé, intitulado: "O Lado Terapêutico da Arte", onde demonstrou como surgiu e desenvolveu sua proposta de trabalhar com deficientes físicos, através da dança (LOPES, 1999).

Recentemente algumas pessoas, que estão no âmbito da dança no mundo, vêm criando um movimento para se dar à certos ritmos, particularidades que eles contêm em seus países de origem, como o samba por exemplo (FREITAS, 1998).

## 2.2 - Conceitos sobre Dança

Dança ... arte de movimento humano, plástica-rítmica, abstrata ou expressiva. É toda emoção que transcende em sua natureza a ordem humana e terrena. Toda dança é e proporciona êxtase. É produzida e limitada por seu instrumento: o corpo humano. Sua perfeição depende da harmonia entre seus elementos básicos e da técnica com que é executada (BARROS, 1999).

Maurice Bejárt, bailarino e coreógrafo, diz que: a dança é união, união do homem com seu próximo, união do indivíduo com a realidade cósmica ou ainda que a dança é um rito: ritual sagrado, ritual social, encontramos na dança esta dupla significação que está na origem de toda atividade humana. A dança é também meditação, um meio de conhecimento, a um só tempo introspectivo e do mundo exterior (GARAUDY, 1980).

É uma forma de comunicação,

Isadora Duncan, pioneira da dança moderna, diz: "Para mim, a dança não é apenas uma arte que permite à alma humana expressar-se em movimento, mas também a base de toda uma concepção de vida mais flexível, mais harmoniosa, mais natural". A dança não é, como se tende a acreditar, um conjunto de passos mais ou menos arbitrários que são o resultado de combinações mecânicas e que, embora possam ser úteis como exercícios técnicos, não poderiam ter a pretensão de constituírem uma arte: são um meio e não um fim ou ainda; dançar é vivenciar e exprimir, com o máximo de intensidade, a relação do homem com a natureza, com a sociedade, com o futuro e com os deuses (GARAUDY, 1980).

As diferentes definições existentes para o termo "dança", talvez possam ser explicadas por ser ela, ao mesmo tempo, muitas coisas. Dança é união, emoção, espetáculo, comunicação. Segundo GARAUDY (1980), se pudéssemos dizer certa coisa, não precisaríamos dançá-la.

Ruth Saint-Denis, uma das pioneiras da dança moderna, diz: A maior função da dança é a de ajudar o homem a formar um conceito mais nobre de si próprio (GARAUDY, 1980).

### 2.3 - Corporalidade<sup>1</sup>, Dança e Música

Todas as pessoas têm ritmo, mas muitas se esquecem de que quando crianças faziam tudo o que desejavam e não existiam limites para suas atitudes. Dentro deste contexto podemos dizer que todos nós temos ritmo e que apenas

---

<sup>1</sup> De acordo com OLIVEIRA *apud* NAKONECSNY (1998), corporalidade é entendida como conjunto de práticas corporais do homem, sua expressão criativa, seu reconhecimento consciente e sua possibilidade de comunicação e interação na busca da humanização das relações dos homens entre si e com a natureza. A corporalidade se substancia na prática social a partir das relações de linguagem, poder e trabalho.

devemos retirar de nossas mentes os limites para nossas ações, pois às vezes a superação de dificuldades está em transpormos obstáculos impostos por nós mesmos. Somos diretamente responsáveis por muitas das coisas que deixamos de fazer, pois desistimos ao menor sinal de dificuldades (FREITAS, 1998).

O ser humano surpreende a cada segundo. A experiência do corpo é descobrir o ritmo interno através do qual se pode mobilizar a via de comunicação que há em seu interior. Para isso, o corpo deve ser motivado e, sobretudo, ter um sentido: por que me movo e para quê (GARAUDY, 1980; FREITAS, 1998; FUX, 1983); ao prosseguir a discussão deste projeto, faz-se algumas prováveis hipóteses destas questões.

Segundo FUX (1983), se pudéssemos dar livre mobilidade à música que nos penetra, seguramente nos mobilizaríamos. Mas, nossa cultura e nossos medos fazem com que não nos movamos mesmo que a música nos penetre, mesmo que sintamos que nosso corpo se move. Através da presença da música podemos perceber a sensibilização de nossos corpos, fazendo com que a corporalidade seja aflorada de modo mais intenso e vivaz.

Qual é então o efeito da música sobre o corpo? O corpo produz imagens que, estimuladas pela música, se comunicam entre si. Diferentes elementos se mobilizam. Aprendi a mobilizar-me no espaço compreendendo a música; mobilização abre portas e faz compreender melhor seu sentido, não através da teoria estática, mas de forma global, de modo que a música às vezes se transforma em algo vivo que nos permite senti-la como se a tivéssemos escrito. A vivência musical se amplia e se enriquece quando se estende ao corpo. À medida que a música se difunde, como o sangue no corpo, posso mover-me no espaço sentindo-o dentro, não só em forma auditiva mas encontrando-o já dentro de meu ser como uma transfusão. Não é preciso ser bailarino para poder adquirir uma experiência corporal da música (CAMARGO, 1994).

Nas palavras de FUX (1983), podemos dizer que em virtude da vinculação entre a música e a dança, é indispensável o estudo do movimento do corpo por meio da expressão musical.

A dança hoje não pode estar alijada da sociedade em que vivemos nem dos problemas do homem cotidiano. A dança não deve ser privilégio daqueles que se dizem dotados, ela deve ser ministrada na educação comum como uma matéria de valor estético, peso formativo, físico e espiritual. Com uma capacidade e possibilidade de buscar a criação de cada um de acordo com o desenvolvimento que tenha frente a si mesmo e frente ao espaço (LOPES, 1999).

Segundo MADUREIRA (1999), o corpo não só vive novas emoções como necessita descarregá-las e, além disso, simbolicamente nesse espaço onde se encontra, vai adquirindo uma realidade e uma força na qual compreende que pode desenhar e também projetar seus sentimentos. A expressão e a criação no nível do corpo são próprias do ser humano, qualquer que seja seu estágio cultural ou qualquer que seja sua condição física.

O caminho da dança é a verdade; o corpo não se engana quando se expressa (FUX, 1983).

A dança e o movimento, encarado no criativo que todos temos, ajudam a uma profilaxia terapêutica que deveríamos realizar diariamente. É tal nossa necessidade de utilizar o corpo, que mesmo aquelas pessoas totalmente impossibilitadas podem, pelo influxo do movimento dado, mobilizá-lo (LOPES, 1999).

## 2.4 - Possibilidades de Intervenção Corporal por Meio da Dança

Segundo VIANNA (1990), através da observação e da percepção dos movimentos mais elementares criamos um código com nosso corpo, começamos a sensibilizar as partes mortas e a liberar as articulações. Nosso corpo vai reagindo aos mais diferentes estímulos, do mesmo modo que um saco plástico cheio de ar reage a uma determinada pressão, deslocando-se, inflando em outro ponto qualquer, compensando em outra parte a pressão exercida sobre ele.

A dança por se tratar de uma forma de expressão corporal e por não fazer parte de nosso cotidiano pode ser encarada como uma nova situação e deve ser analisada e executada com harmonia entre cérebro e corpo. Como qualquer nova informação que exija o sincronismo destes dois agentes para ser concluída, só será efetuada com exatidão quando o corpo estiver recebendo corretamente os dados que lhe estiver sendo enviado (DINIZ, 1999).

VIANNA (1990), complementa: Quando um ser humano resolve dançar, toda uma cadeia de reflexos entra em processo de sincronização. Esses reflexos estão sendo preparados no momento em que o bailarino decide, quando toma posição, ajusta ombro e costas, projeta os olhos. Respostas internas são acrescentadas e esses movimentos, como as que mudam o ritmo da respiração. Instantaneamente, os reflexos condicionados agem de acordo com os princípios dos mecanismos e do funcionamento orgânico. Até mesmo o momento em que decidimos iniciar o movimento é parcialmente determinado por seu sentido cinestésico, que poderíamos chamar de sensação - de - que - tudo - está - correto.

A partir do trabalho de VIANNA (1990), sobre o corpo, entendemos que, quando definimos objetivos exteriores a nós, acabamos por converter o processo num meio de alcançar apenas determinados fins e, com isso, perdemos de vista o próprio corpo, tornando assim mero instrumento das nossas vontades e idealizações.

Brikman *appud* ZOTOVICI (1999), nos diz que para ir ao encontro da linguagem do corpo é preciso desenvolver todas as possibilidades do movimento corporal, o que exige a descoberta do próprio corpo pela via da sua sensibilização, vivência e conscientização, ou seja, perceber os aspectos físicos e psíquicos do corpo e suas inter-relações.

Em outras palavras, procura-se recuperar a percepção da totalidade do corpo e tornar consciente gestos até então mecanizados em nossa prática cotidiana. Isso pode ser mais claramente entendido através de um simples exemplo: quando trabalhamos os pés, através de exercícios de sensibilização e toque, começamos realmente a saber que temos pés. Eles ganham vida e amplitude através da percepção dos movimentos (VIANNA, 1990).

A escola, em seus diferentes níveis educacionais: educação infantil, ensino fundamental e médio até o superior pode desenvolver ou canalizar a dança como uma linguagem a mais, além da verbal e da escrita. Dançar, então, não é adorno na educação mas um meio paralelo a outras disciplinas que formam, em conjunto, a educação do homem. Sendo o objetivo educacional formar um homem que possa perceber seu corpo como meio expressivo em relação com a própria vida (FUX, 1983).

Segundo GARAUDY (1980), qualquer tipo de dança envolve participação seja ela apenas por um divertimento qualquer, seja ela para o espetáculo, nossos olhos ficam atentos a qualquer que seja a demonstração de sentimento, vemos e sentimos a dança, nosso corpo se sensibiliza ao mínimo contato com a expressão dos corpos em movimento, toda a nossa cinestesia fica aguçada quando a música alijada a expressão corporal vem ao encontro da expectativa que permeia o olhar ansioso dos

expectadores. Percebemos todos os músculos mobilizados, sua contração e relaxamento, em direção a um momento único de demonstração de plenitude do corpo de um bailarino.

De acordo com PACHECO & PINTO (1999), a transmissão direta da experiência de bailarinos com relação a expressão corporal é um dos mais elevados ensinamentos da dança para transformar nossa própria experiência e enriquecer nossa própria vida com a criação dos outros. Não apenas ela nos mostra a unidade de todo o movimento do corpo com um movimento psíquico, ou melhor ainda, que o físico e o espiritual não são dois domínios separados, mais dois aspectos de uma mesma realidade, como, sobretudo, revela-nos esta verdade maior: a arte é o caminho mais curto entre dois homens e quem não sabe se mexer é verdadeiramente um muda na linguagem mais linda do universo: a dança.

Segundo LABAN (1990), o movimento é um traço de todas as atividades do homem. Por que então pensamos que a dança contribui para preparar a vida (coisa que constitui a meta da educação)? Na dança, mergulhamos no processo mesmo da ação, enquanto em outras atividades, seja no âmbito do esporte ou do trabalho, nossa atenção se centraliza principalmente nas conseqüências práticas de nossas ações. Embora as seqüências de movimento de todas as atividades físicas exijam o esforço, específico da pessoa que se move, nesta última, a consciência do processo dá lugar à sua concentração no âmbito externo

No dia-a-dia realizamos uma infinidade de movimentos que acabam revelando a relação que costumamos manter com nosso corpo e com tudo mais que nos cerca. Se observarmos, por exemplo, o ato de andar, veremos como é possível identificar características muito distintas de comportamento. Dependendo da relação que normalmente estabelecem os pés com o chão, podemos expressar agressivamente, dor, alegria ou até mesmo ausência. Existem pessoas que agredem o chão ao andar, algumas que acariciam e outras ainda que simplesmente estão distantes do chão, às vezes deixando transparecer uma relação de completo abandono. O indivíduo é uma

totalidade e não pode ser dividido em fatores intelectuais, sociais e motores. Eles estão todos interligados (COSTE, 1978).

O propósito de dançar é se divertir aumentando o prazer da música e a companhia por expressão física de movimento. Qualquer tipo de dança precisa de prática, dedicação, paciência, músculos, memória e tempo (LOPES, 1999).

ZOTOVICI (1999), crê que a escola inibe a criatividade dos professores e dos educadores a partir do momento que impõe as regras e estruturas já estabelecidas, que não estão abertos a mudanças.

Todo processo criativo é revestido de intenção e objetivo a ser alcançado. Conforme afirma Taffarel *appud* ZOTOVICI (1999) “cabe, portanto, ao professor uma parte das iniciativas, no sentido de inovar ou renovar o contexto de ensino, para assim, com seus alunos, desenvolver comportamentos singulares que contribuirão para a produção criativa e encorajamento do processo em sua totalidade.”

## 2.5 - A Criatividade como Necessidade na Dança

Veja a dança como um complemento à sua vida; busque nos seus momentos de lazer a alegria da dança; não se importe com a beleza plástica de movimentos complexos, mas sim, busque como essência o sorriso e a alegria que ela pode lhe proporcionar. Deixe sua alma de criança deslizar pelo salão e compartilhe com seu parceiro estes raros momentos de frenesi em que a vida se resume a um único instante e lugar, a pista de dança (LOPES, 1999).

Segundo ZOTOVICI (1999), a criatividade é uma necessidade própria do ser humano de estar sempre buscando ampliar seus horizontes, seu universo de conhecimento, como realização pessoal consequência das conquistas cotidianas.

Busque nas sensações , estímulos para que você possa inventar passos e se deliciar mesmo com os erros, que são comuns em toda dança. Retire a essência de cada momento e transforme sua vida em um único instante de felicidade (FREITAS, 1998).

A Comissão de Educadores do Ciclo de Seminários *appud* ZOTOVICI (1999), sobre o processo criativo, nos diz que: o ambiente onde ocorre o processo criativo pode interferir nas possibilidades de criação. Quando nos referimos ao ambiente, estamos considerando-o em dois aspectos: o físico, que é concreto, palpável, manipulável, referente a objetos, local, etc.; e o social, que depende dos grupos, organizações, sociedade e fatores culturais.

Para Taffarel *appud* ZOTOVICI (1999), os inibidores da criatividade, são determinados conforme os níveis cognitivo, afetivo, sócio – cultural, físico e social:

Princípio cognitivo: referente aos bloqueios perceptivos, às estruturas rígidas de pensamento, aos crivos severos de percepção do meio, à má interação entre o indivíduo e o meio, à falta de informações e experiências, à fixação na solução de problemas, ao pensamento rígido de causa e efeito, aos preconceitos, às teorias dominantes.

Princípio afetivo: encontramos o medo de cometer erros, a grande necessidade de segurança, a falta de confiança na capacidade criativa, o interesse em resolver problemas com muita rapidez.

Princípio sócio – cultural: verificamos as situações de autoritarismo, a alta diretividade, excesso de formalismo, as críticas severas, os julgamentos estereotipados, a indisciplina, a diminuição dos canais de comunicação.

Princípio físico e social: mostra que nos separamos com as estruturas imutáveis, fixas, diversificadas, padronizadas, das coisas que nos rodeiam.

Dançar não tem segredo, requer força de vontade. Existe em cada um de nós um criador nato, que desperto pode dar origem à coisas maravilhosas. Vários estilos de dança foram criados dentro deste raciocínio, uma vez que o homem sempre teve através das diversas épocas que compõem a história da humanidade a oportunidade de criar diversas formas de expressão (LOPES, 1999).

Podemos dizer que o primeiro passo na dança é dado quando nos propomos a entregar nossos corpos à magia dos movimentos que a compõem, procurando aprender e aperfeiçoar sempre, para que a dança possa nos propiciar sempre novas emoções a cada coreografia executada (FUX, 1983).

Para LABAN (1990), quando criamos e nos expressamos por meio da dança, quando executamos e interpretamos seus ritmos e formas, preocupamo-nos exclusivamente com o manejo de seu material, que é o próprio movimento. Devemos ter consciência de que às vezes nos mais simples momentos é que conseguimos nossas maiores conquistas e que é de pequenos fragmentos que se constroem as grandes obras, portanto, cada movimento é uma partícula que compõe o universo das Danças.

Segundo a Comissão de Educadores do Ciclo de Seminários *appud* ZOTOVICI (1999), sobre o processo criativo - professor criativo é: Aquele indivíduo que sabe fazer uso de sua liberdade, ousa sem medo de chocar, e que sente-se impulsionado para resolver problemas. A principal fonte de energia criativa do professor reside no AMOR: é uma pessoa capaz de interagir afetivamente com seu trabalho e com seus alunos. Este professor estaria então naturalmente apto a respeitar o arbítrio do aluno – ele assumiria o papel de orientados do aluno, dentro de um processo de investigação, de descoberta; essa seria a pedagogia adequada ao desenvolvimento da criatividade.

Às vezes nos vemos diante de situações que nos amedrontam devido ao fato de nunca as termos experimentado, de a desempenharmos mal ou ainda por encontrarmos resistência à estas situações em nossos próprios corpos.

Neste espaço o qual permeia a dança existe a presença das capacidades cognitivas, motoras e afetivas – sociais que estão a todo o tempo manifestando-se em atos significativos, ou seja, ações acompanhadas de intenção (ZOTOVICI, 1999).

GUILFORD *appud* ZOTOVICI (1999), definiu criatividade como uma habilidade em solucionar situações, ao mesmo tempo em que detém, o senso crítico e interpreta as informações afirmando que a mesma é: o conjunto de habilidades relacionadas à fluência, flexibilidade, sensibilidade a problemas, pensamento divergente, capacidade de redefinição de análise e síntese das informações.

No desenvolver das atividades de uma aula procura-se motivar cada educando para que este possa comunicar-se e expressar-se de forma livre, descontraída e espontânea seus desejos, sentimentos e emoções, sem induzir os movimentos mecanicamente realizados, ou melhor, repetitivamente copiados; talvez uma indução, se assim podemos chamar, por meio de estímulos visuais, gustativos, táteis ou sonoros, como por exemplo, palavras significativas, poesias, cores, paisagens, músicas, entre outros (ZOTOVICI, 1999).

O ser humano normalmente não assimila uma grande carga de conhecimentos de uma só vez; é necessário que recebamos as informações aos poucos, para podermos assim assimilá-las melhor, pois quando recebemos muitos dados ao mesmo tempo conseguimos guardar somente alguns que por algum motivo nos chamaram mais a atenção. Assim é a dança, pois é impossível sairmos de uma aula dançando perfeitamente. São necessárias horas exaustivas de treino

para que nossos movimentos se adequem a determinado ritmo e se sincronizem assim à música (FREITAS, 1990).

Em relação ao Processo Criativo a Comissão de Educadores do Ciclo de Seminários *appud* ZOTOVICI (1999), considera:

A capacidade de oferecer respostas novas a uma situação determinada, portanto ela liga-se à habilidade de um indivíduo em fazer novas combinações a partir dos elementos que possui. Ai ele cria um novo signo: emerge um novo significado, pois é criada uma nova relação entre as coisas já existentes. Este processo de simbolização liga-se ao desenvolvimento da afetividade: quanto mais um indivíduo tiver sua personalidade integrada, mais energia criativa ele terá.

Para FIAMONCINI (1999), o que impera, na atuação do aprendiz, é a imitação do instrutor e a preocupação por parte deste em se apropriar das habilidades e destrezas motoras daquele a fim de que haja a execução das seqüências de exercícios com o máximo de perícia e precisão técnica. Isto impede a exteriorização de seus reais sentimentos, não permite a criação e não leva ao auto conhecimento.

Partindo da concepção de que a pouca (ou a impossibilidade de) expressão própria resultante de criação se dá pela falta de um processo de desenvolvimento da crítica e da autonomia na escola, bem como nas academias, tendo como preço a regressão da capacidade expressiva (FIAMONCINI, 1999).

De acordo com LOPES (1999), todos temos gostos diferenciados e transmitimos isso de uma forma ou de outra, estes são diferentes de qualquer pessoa, assim é na dança, gostamos de ritmos variados, deixando claro a preferência musical, algumas pessoas gostam de mostrar a sua personalidade através deste ou daquele ritmo em particular, deixando claro o nosso processo de

auto afirmação que se concretizou naquele momento de expansão da capacidade criativa.

A liberdade de resposta também é influenciada pelo otimismo. Se o corpo está devidamente condicionado, livre de dúvidas e medos, o movimento surge e a dança explode. Nas condições adequadas, a movimentação surge – exatamente como neva, chove, faz sol. O movimento é resultado de condições estabelecidas de acordo com princípios básicos que dirigem um mecanismo dinâmico. Entender esses princípios básicos é fundamental para entender o mecanismo do movimento (VIANNA, 1990).

ZOTOVICI (1999), comenta sobre os fatores psicológicos que interferem na criatividade:

As atitudes, as motivações, as capacidades e habilidades mentais, sofrem alterações de indivíduo para indivíduo, que irão determinar os níveis de criatividade, conforme os fatores psicológicos que influenciam o ato criativo.

## 2.6 - As Relações da Corporalidade Através da Dança

Achamos que nosso corpo é responsável por não conseguirmos concretizar certos objetivos, existem diversos fatores que inibem nossas atitudes. Nosso cérebro é o principal responsável pela correta conclusão de nossos anseios. Nosso corpo apenas responde a estímulos enviados por nossa mente ou os recebe através de sensações provenientes de veículos externos, algumas situações são simples de serem executadas, pois já fazem parte de nosso cotidiano, sendo concluídas quase que inconscientemente, no entanto é nosso cérebro quem envia as mensagens para que estas mensagens sejam efetuadas e nosso corpo apenas responde à estes estímulos (FREITAS,1998).

A dança, sendo então uma linguagem, um veículo de comunicação, é caracterizada por estar incluída entre as atividades culturais de um grupo

determinado cujas variações estão sintonizadas com os conceitos existentes, dentro deste grupo particular (ZOTOVICI, 1999).

Em cada organização coletiva de trabalho a comunidade se organiza e trabalha de maneira rítmica. Durante séculos, toda vez que cadencialmente, marinheiros içavam a vela ou davam voltas ao cabrestante (aparelho que ergue âncoras de navios), que barqueiros sirgavam (conduzir um barco por meio de um cabo de corda) suas barcas ao longo dos rios, que ferreiros malhavam, no mesmo ritmo, o mesmo ferro, a força do grupo, uma vez coordenada e ritmada, mostrava-se superior à soma das forças individuais dos participantes. O homem adquire assim um novo poder e toma consciência dessa transcendência da comunidade com relação aos indivíduos. Este poder e essa transcendência estão ligados ao ritmo dos gestos e a comunhão que esse ritmo permite concretizar. A dança opera essa metamorfose: transformando os ritmos da natureza e os ritmos biológicos em ritmos voluntários, ela humaniza a natureza e dá poder para dominá-la (GARAUDY, 1980).

Ainda, de acordo com GARAUDY (1980), a dança foi para todos os povos, em todos os tempos, a expressão, através de movimentos do corpo, organizados em seqüências significativas, de experiências que transcendem o poder das palavras e da mímica. A dança está no homem, em qualquer homem da rua, e é necessário desenterrá-la e compartilhá-la. Temos a comprovação no folclore; ele chega até os nossos dias vivo e fresco em seus ritos (FUX, 1983).

ALVES (1999), diz que o significado da dança na vida do homem, o significado étnico, social, cultural e até mesmo espiritual, tem grande importância e realmente possui um poder de irradiação e fascínio, reflexo de toda a escala de emoções e sentimentos humanos.

A partir de VIANNA (1990), a dança e a movimentação cotidiana não se prendem ao passado ou ao futuro, nem a um professor. A dança começa no conhecimento dos processos internos. Você é estimulado a adquirir a compreensão de cada músculo e do que acontece quando você se movimenta.

Que impulso irresistível leva o homem a dançar ? OSSONA (1988), responde: sem dúvida por uma necessidade interior, muito mais próxima do campo espiritual que do físico.

Além dessa necessidade interior que leva o ser humano a dançar, devemos lembrar que o homem faz parte de um determinado grupo étnico, social e cultural, e apresenta a necessidade de sentir-se parte integrante deste grupo e de estar em relação com os demais. Quem vai concretizar a existência dessa união é o gesto, muito mais do que as leis, os costumes, o traje e a linguagem. Assim as mãos se juntam, as respirações se unem pelo ritmo e a dança folclórica nasce (BEJÁRT *appud* GARAUDY, 1980).

Para LABAN (1990), por meio dos movimentos do nosso corpo aprendemos a relacionar nosso ser último com o mundo exterior. Recebemos de fora impressões que nos fazem reagir e, assim mesmo, projetamos para fora nossos impulsos internos espontâneos, com o que expressamos a presença da energia vital. Mas o que reforça a consciência do movimento não é o domínio de movimentos físicos e isolados. É, melhor dizendo, a estimulação recíproca do fluxo interior e exterior do movimento que impregna e anima todo o corpo, tal como se faz na dança.

Aqueles que vivenciaram de alguma forma a experiência de dançar poderão compreender a verdadeira e profunda essência de alguns conceitos expressos ao longo deste trabalho.

Se trabalho enriquecendo minhas possibilidades musculares, eu sou o movimento e não apenas me movo. E, se me movo integralmente, tenho em mim todas as forças que regem o Universo. Quando danço, portanto, está dentro de mim a engrenagem que faz o movimento do mundo (VIANNA, 1990).

A conscientização da expressão corporal é importante para o ser humano, fazendo com que aperfeiçoemos nossa coordenação motora, trazendo ao nosso cotidiano uma grande paz de espírito e quando efetuada em grupo proporciona a convivência social saudável, além de estarmos fazendo exercícios físicos que com certeza beneficiarão nosso organismo (SILVA, 1999).

As vantagens: é uma extraordinária, suave e mais completa forma de exercitar o corpo, favorece uma boa postura, independente da idade, tonifica o corpo e da aquela sensação de "que é bom estar vivo", ensina boas maneiras, ajuda a manter-nos jovens e atualizados (LOPES, 1999).

A expressão é essencial tanto para quem dança quanto para quem assiste, pois se a dança é um modo de existir, cada um pode realizar ou entender um movimento diferente dos outros e através dele exteriorizar seus sentimentos na busca da individualidade, da sua compreensão (MOROZOWICZ, 1996).

Descreve VIANNA (1990), mesmo que as descobertas científicas sejam negadas por alguns, deve-se admitir que o corpo do bebê já se formava antes que ele começasse a pensar e dar evidências da inteligência humana. Mas quando, na criança pequena, raciocínios poderosos gradualmente se desenvolvem, sua atenção começa a se dirigir não mais para o corpo e sim para o ambiente em que vive. Assim, inicia-se um processo de distanciamento intelectual do próprio corpo.

A primeira forma que nós, seres humanos, utilizamos para nos comunicarmos, não foram as palavras, nem a escrita, mas sim gestos e que podiam transmitir dentre outras coisas: alegria ou tristeza, calma ou irritação. Afirmar-se então que desde os primórdios o homem já tinha em seu cotidiano a facilidade de se expressar através de seu corpo: portanto, podemos nos deixar envolver pelas situações que nos causam bem estar e ao mesmo tempo nos desvinculam de preconceitos que não nos levam a lugar nenhum a não ser muitas vezes às tristezas que estes podem nos causar ou a quem convive conosco. É com este propósito que a dança vem alegrando os povos através dos tempos, tornando a convivência das pessoas mais alegre e vivaz. Podemos trazer de volta a expressão corporal

que a evolução da humanidade, através do advento da escrita e das línguas faladas, vem nos tirando através dos tempos, fazendo com que nossas palavras às vezes de tão inócuas não convençam nem a nós mesmos, face a sua falsidade. Às vezes nosso olhar pode transmitir mais verdade do que os sons provenientes de nossos lábios (PACHECO & PINTO, 1999).

Quanto mais unidos estivermos ao que intimamente somos, mais possibilidades teremos de nos comunicar e ser felizes. A necessidade de expressar-se é o patrimônio do ser humano. Se em todas as etapas do homem – desde a primitiva até a de nossos dias –, o movimento e a dança formam parte de uma necessidade motriz e espiritual, é na adolescência que estas manifestações são sentidas como imprescindíveis: com efeito, os ritmos de crescimento físico e psíquico desequilibram muitas vezes a possibilidade de um bom encontro do adolescente com seu corpo. Podendo expressar-se através dele com a dança, se pode obter equilíbrio nessa etapa (FUX, 1983).

Talvez seja estranho analisarmos a dança desta forma ou ainda compará-la com aspectos que vêm se alterando ao longo dos séculos, mas devemos ter a consciência de que todas as nossas sensações, sejam elas boas ou ruins, se iniciam em algum órgão de nosso corpo, seja pela visão, pelo toque, ou por qualquer outro sentido; nosso cérebro é o receptor e emissor de todas as nossas sensações, portanto de fundamental importância para coordenar todas as nossas atitudes, mas nosso corpo é o objeto de conclusão e de iniciação para todo e qualquer anseio, sendo assim é essencial que exista sincronismo entre estes dois agentes (DINIZ, 1999).

Segundo VIANNA (1990), ao acordar, ao sensibilizar uma dada articulação, adquire-se mais um ponto de equilíbrio no corpo e isso acaba agindo sobre todo o resto, inclusive sobre coisas que aparentemente nada têm a ver com músculos e articulações, como a atividade intelectual. O ser humano vem perdendo o domínio de seus sentidos ao representar o gesto, enquanto as outras espécies animais procuram preservar esse gesto.

Ao fazermos uma introspecção e analisar com profundidade o teor dos valores e privações que a sociedade nos impõe e buscar em nosso íntimo o que realmente tem importância em nossas vidas, percebendo a existência de sensações contidas que gostaríamos de experimentar e que despertadas poderiam ser saboreadas, talvez por movimentos de dança, que podem nos trazer ao mesmo tempo a alegria de dançar e a felicidade de se viver momentos tão especiais (MADUREIRA, 1999).

Na expressão de cada um existe um equipamento mental e emocional, temperamento, exigências e preconceitos pessoais, influenciando e controlando a relação de cada parte do corpo com o todo. Para cada estímulo há uma resposta motora. O número de partes envolvidas nessa resposta está condicionado pelas reações e comportamentos sociais da pessoa, assim como por seu estado físico (FAHLBUSCH, 1990).

Para ZOTOVICI (1999), a dança nos permite brincar com os movimentos, criando novas formas, novas possibilidades. Assim, jogamos com a arte do improviso; o improviso dirigido ou livre, que dá um significado à ação, manifestando a intenção de ser e também educando cada indivíduo para o sentir, pensar e agir seu movimento no tempo e no espaço conquistado. Para isso, o indivíduo se utiliza da linguagem gestual que pode superar limites e padrões impostos pelas palavras (escritas ou faladas) e também barreiras emocionais que surgem durante o processo de desenvolvimento do ser.

## 2.7 - A Dança Como Ajuda em uma Profilaxia diária

A dança como atividade física, social e terapêutica, tem por objetivo contribuir para o desenvolvimento das potencialidades físicas, mentais e sociais como: maior flexibilidade e coordenação, liberação das tensões e superação da timidez, relaxamento, descontração, comunicação e expressão, criatividade, sociabilizações

e espírito de coletividade, além de melhorar o sistema cardio-respiratório e cardiovascular, harmonizar os músculos, as articulações, as glândulas, os órgãos digestivos (LOPES, 1999).

A mídia atualmente é grande influenciadora das ações das pessoas, nos mais diferentes aspectos de suas vidas, que vai desde a alimentação a vestimenta, o tipo de cabelo, chegando a dança. Em outras palavras, ela manipula o gesto, o pensamento e o agir das pessoas consigo mesmas, com os outros e com o mundo. A dança nesse ambiente de consumo e produto acirrados, passou e passa a ser vista como mais um produto comercializável. É esta dança, compreendida como mercadoria, que se torna banal e alienada, dando lugar a um empobrecimento geral da mesma. Entendo esta infertilidade como uma “regressão da expressão” (FIAMONCINI, 1999).

Na real situação de solidão em que se encontra o homem moderno no seio de uma civilização dilacerante; ele contudo, não sofre apenas dessa solidão, mas também e principalmente, de uma divisão profunda de seu ser. Atualmente dissociamos a educação do corpo da educação do espírito e ambas desse centro, a que chamamos segundo nossos costumes, alma, coração, intuição, conhecimento transcendente. As ciências físicas e naturais fazem abstração deste princípio e de sua difusão no universo. Nossa religião não satisfaz às necessidades da inteligência. Nosso intelecto nega o corpo ao passo que a medicina nada quer saber da alma ou do espírito (BEJÁRT *appud* GARAUDY, 1980).

A importância psicológica dos exercícios físicos é confirmada por FELDENKRAIS *appud* LOPES (1999): a estrutura física de uma pessoa e a sua habilidade de movimento são provavelmente mais importantes para a sua auto-imagem que qualquer outra coisa.

ALVES (1999), diz que o homem moderno, devido ao ritmo acelerado de vida que leva, sente essa dissociação de seu ser e procura alternativas que possam

minimizar a sua insatisfação diante de si mesmo e da vida. Essa procura pode saudavelmente, acabar no exercício físico, seja ele de que tipo for, porque o corpo necessita movimentar-se. Porém, quando a necessidade do homem não se restringe ao nível físico, ele busca algo que lhe auxilie a nível psíquico, e percebe que nem todas as atividades físicas cumprem essa função.

A dança é uma das raras atividades humanas em que o homem se encontra totalmente engajado: corpo, espírito e coração. A dança é um esporte (só que completo) (GARAUDY, 1980).

FELDENKRAIS *appud* GAIARSA (1984), confirmam: o único exercício ou ginástica com a propriedade de alterar a personalidade humana é aquele que se faz em plena consciência, sentindo as sensações de estiramento, de contração, de movimento. O principal do exercício não é fazer e muito menos fazer muitas vezes - para criar músculos ou prática; o único exercício com poder de transformação psicológica é o que se faz para ir aos poucos descobrindo, ampliando e aprofundando a percepção das mil sensações complexas desta coisa que chamamos meu corpo.

E o problema básico nestes exercícios não é o fazer mas o sentir, pois quanto mais delicadamente alimentado o gigantesco computador que nos move, mais adequado, preciso e poderoso o movimento conseqüente automaticamente (FELDENKRAIS *appud* LOPES, 1999).

Nossa cultura e nossos medos fazem com que não nos movamos livremente mesmo que a música nos penetre, mesmo que sintamos que nosso corpo se move. Com a imposição das convenções sociais dos "não pode", "não convém" e "não fica

bem", nos reprimimos e criamos, cada vez mais couraças musculares (LOPES, 1999).

Quando se utiliza o conceito psicológico (Gestáltico) dentro de um trabalho de dança, não é habitualmente para curar ninguém, mas para que esse alguém se ponha a salvo do risco da enfermidade; e enfermidade nesses casos seria não reconhecer o corpo, sua possibilidade expressiva e sua evolução em relação à idade que se tem. A posição do trabalho da dança, neste caso, não é necessariamente terapêutica, melhor seria considerá-la profilática (FUX, 1983).

A nível psicológico, afirma FELDENKRAIS *appud* LOPES (1999), que os movimentos executados com consciência podem levar quem os pratica, a cultivar uma imagem positiva de si próprio, e a tornarem-se mais confiantes e organizados. Movimentos mal organizados demonstram má organização da personalidade toda, com margem enorme de desperdício, ineficiência, sofrimento e frustração.

FUX (1983), se refere ao valor da dança como terapia, ou "dançaterapia": Creio que a dança e o movimento encarado no criativo que todos temos, ajudam a uma profilaxia terapêutica que deveríamos realizar diariamente. É tal nossa necessidade de utilizar o corpo, que mesmo aquelas pessoas totalmente impossibilitadas de mover-se, podem, pelo influxo do movimento dado, mobilizá-lo.

Segundo ALVES, (1999), somente arrancando e desenvolvendo as possibilidades físicas internas que temos, podemos equilibrar-nos. Quanto mais unidos estivermos ao que intimamente somos, mais possibilidades teremos de nos comunicar e sermos felizes.

Nossa sociedade alienante e o acúmulo de tensões, de repressões e de defesas que experimentamos na vida cotidiana nos fazem reduzir e contrair nosso corpo para enfrentarmos aquela (FUX, 1983).

A partir de LOPES (1999), a expressão e a criação no nível do corpo são próprias do ser humano, qualquer que seja seu estágio cultural ou qualquer que seja sua condição física. A necessidade de mover-se é parte da pessoa e quanto mais auxiliada a expressar-se, mais benefícios obterá para o resto de suas atividades em sua vida privada ou social.

Para FELDENKRAIS *appud* GAIARSA (1984), através dos nossos movimentos, temos condições não somente de refiná-los, mas também de corrigi-los em nossos atos cotidianos, como por exemplo; manter uma postura adequada na posição sentada, em pé, deitada e outras, sem que nosso corpo sofra tensões desnecessárias e venha a "reclamar" futuramente, gerando algias incômodas. Importante é ouvir, conversar e respeitar o corpo.

A importância da exploração do corpo através da dança torna-se clara, pois através dela podemos resgatar sensações ímpares e equilibrar a emoção, através do movimento.

### 3- METODOLOGIA

Este trabalho de monografia se encaminhou por meio de uma pesquisa bibliográfica, cujo propósito foi analisar como a dança pode auxiliar os indivíduos a aprimorarem o conhecimento sobre seu próprio corpo.

Este tema foi escolhido pelo resgate de vivências que obtive na dança, após alguns anos como aluna, professora, dançarina notei como cada um se portava diante dos passos que atentamente experienciavam. Como cada pessoa colocava um pouco de sua vida em cada gesto. Com isto a busca pelas referências se deu pelo interesse despertados nos momentos das aulas de dança. As referências são muito escassas, tanto na biblioteca do Departamento de Educação Física, na Reitoria quanto na Biblioteca Pública do Paraná. Além de serem livros muito antigos e não específicos sobre o assunto escolhido: Dança: Expressividades do Corpo. Outro recurso utilizado foi o empréstimo de livros com professores do próprio departamento de educação física e na internet encontrou-se uma monografia que chamou a atenção pois se tratava deste assunto. Dessa forma as principais análises sobre o assunto se deram pelas produções literárias de experiências sobre a dança de autores como VIANNA (1990), FUX (1983), FAHLBUSCH (1990), MOROZOWICZ (1996), LABAN (1990), que estudando suas práticas, as inquietudes de seus alunos puderam ampliar o conhecimento sobre a própria expressão corporal.

Buscou-se aprofundar o assunto em categorias como: contexto histórico da dança; conceitos; corporeidade; dança e música relacionadas com o movimento humano; possibilidades de intervenção corporal por meio da dança; criatividade; a

importância da expressão corporal; conscientização corporal usando como veículo a dança; dança – profilaxia diária.

Segundo referencial bibliográfico, desenvolvi uma pesquisa de abordagem múltipla, utilizando-me da descrição dos mais variados assuntos na busca de uma conclusão ao meu problema, analisando as causas de sua existência, tentando compreender sua origem e como veio se alterando com o passar dos tempos, quais são suas relações, quais foram suas mudanças no sentido de projetar para a vida humana.

#### 4- CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através de toda pesquisa bibliográfica pode-se compreender que a Dança como forma de expressão corporal possibilita aos indivíduos um conhecimento aprimorado sobre suas reais potencialidades: cognitivas, motoras, afetivas e sociais. Para poder explicitar mais esta questão nos remetemos as seguintes categorias de análise: a história da Dança através dos tempos, a dança veio sendo construída com todas essas mudanças; como a corporalidade esteve incorporada a dança e a música em todo contexto histórico, a criatividade com veículo de manifestação corporal.

Uma abordagem diferenciada na área da dança enquanto movimento expressivo pode significar uma melhor compreensão de ser humano. A qualidade de quem ensina técnicas para compreensão corporal é de responsabilidade de profissionais da área que se dedicam a assuntos como a Dança, bem como também temos uma grande responsabilidade de formar indivíduos que saibam trabalhar com os futuros alunos que irão se confrontar num futuro não muito distante.

A abordagem da Expressão Corporal enquanto recurso pedagógico nas próprias aulas de Educação Física é uma proposta inovadora e reflexiva que se contrapõe a todas as atuais práticas esportivistas.

Ao ter claro o intuito de que as pessoas; começando desde crianças, nas escolas; em síntese, descubram, vivenciem e utilizem atividades expressivas, como é o caso da Dança; as múltiplas formas de movimento de que dispõem e se tornem sensibilizados frente às diferentes formas de experimentação, reconhecimento, exploração e improvisação de movimentos, de forma bastante lúcida e crítica, de

que questionem suas práticas corporais, as imposições e restrições relacionadas as mesmas.

A vivência com a Expressão Corporal é bastante gratificante, pois é nela que se descobre coisas ocultas nas pessoas, seus sentimentos e emoções. Em cada aula há uma troca mútua entre professor e aluno, as experiências pessoais ajudam no relacionamento interpessoal, proporcionando assim um resultado mais contextualizado com as necessidades interiores perante a sociedade.

Como atividade física, a dança proporciona o desenvolvimento generalizado de todas as potencialidades físicas, além de melhorar as capacidades fisiológicas das pessoas contribuindo para um bem estar mental ampliando a percepção do próprio corpo. A dança é um dos poucos exercícios que se utiliza plena consciência para execução dos movimentos, assim sendo a sua função seria de profilaxia dentro do contexto histórico das pessoas.

Movimentos executados com consciência podem levar quem os pratica a cultivar uma imagem positiva de si próprio e a tornarem-se mais confiantes, finalmente, desenvolvendo as possibilidades físicas internas que temos, poderemos equilibrar-nos.

## 5- REFÊRENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALVES, T. de A. **Corporeidade e Cultura: A Face Estética da Cultura Popular Refletida em um Corpo que Dança.** In: CONBRACE, 11, 1999, Florianópolis. **Anais.** Rio Grande do Norte: NEPEF/UFSC, 1999. 1340 – 1343.
- BARROS, B. **Reportagem do Jornal Dance.** Rio de Janeiro, 1999. 12.
- BOURCIER, P. **História da Dança no Ocidente,** Editora Martins Fontes, 1ª edição: São Paulo, 1987.
- CAMARGO, M. C. **Música Movimento – Um Universo em duas Dimensões.** 1. ed. Belo Horizonte: Vila Rica, 1994.
- COSTE, J – C. **A Psicomotricidade.** 1 ed. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1978.
- DINIZ, I. C. V. C. **A Motivação Humana e o Gesto Técnico no Contexto da Dança.** In: CONBRACE, 11, 1999, Florianópolis. **Anais.** Minas Gerais: NEPEF/UFSC, 1999. 428 – 435.
- FAHLBUSCH, H. **Dança Moderna – Contemporânea.** 1. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1990.
- FIAMONCINI, L. **Dança: Esportivizada ou Expressiva? Uma Análise sobre a Influência da Indústria Cultural.** In: CONBRACE, 11, 1999, Florianópolis. **Anais.** Florianópolis: NEPEF/UFSC, 1999. 379 – 382.
- FREITAS, R. & BARBOSA, C. **Danças de Salão A vida em movimento.** Fundação Mário de Andrade, Franca: 1998.
- FUX, M. **Dança, Experiência de Vida.** 3. ed. São Paulo: Summus, 1983.
- GAIARSA, J. A. **Couraça Muscular do Caráter.** 4ª ed. São Paulo: Agora, 1984.
- GAIARSA, J. A. **O Espelho Mágico Um fenômeno social chamado corpo e alma.** 10. ed. São Paulo: Summus, 1984.
- GARAUDY, R. **Dançar a Vida.** 3ª ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

- LABAN, R. **Dança Educativa Moderna**. 1. ed. São Paulo: Ícone, 1990.
- LABAN, R. **Domínio do Movimento** 3ª ed. Summus, 1971.
- LOPES, T. **A Dança de Salão como Recurso Terapêutico**. São Caetano do Sul, 1999. 48. Monografia de Exigência Parcial para obtenção do Título de Fisioterapeuta – Universidade, Universidade do Grande ABC.
- MADUREIRA, J. R. **Delsarte e Dalcroze: Personagens de uma Dança (Re) descoberta**. In: CONBRACE, 11, 1999, Florianópolis. **Anais**. São Paulo: NEPEF/UFSC, 1999. 1353 – 1357.
- MOREIRA, W. W. **Corpo Presente**. 1. ed. Campinas: Papirus, 1995.
- MOROZOWICZ, M. **Vida em Movimento**. 19ª ed. Curitiba: Movimento Editorial, 1996.
- NAKONECSNY, A. C. **A Expressão Corporal como uma Perspectiva para a Educação Física Escolar**. Curitiba, 1998. Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura Em Educação Física, Universidade Federal do Paraná.
- OSSONA, P. **A Educação pela Dança**. 1ª ed. São Paulo: Summus, 1988.
- PACHECO, M. S; PINTO, A. J.. **A dança na educação Física: Uma revisão de Literatura**. In: CONBRACE, 11, 1999, Florianópolis. **Anais**. Niterói: NEPEF/UFSC, 1999. 117 – 123.
- PORTINARI, M. **História da Dança**. 1ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.
- SILVA, P. N. G. da. **Corporeidade: Um traçado Epistemológico entre: Merleau – Ponty, Guatarri e Assmann**. In: CONBRACE, 11, 1999, Florianópolis. **Anais**. Rio Grande do Norte: NEPEF/UFSC, 1999. 1259 – 1263.
- UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ – INSTITUTO PARANAENSE DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO E SOCIAL – IPARDES. **Normas para Apresentação de Documentos Científicos**, 8: redação e editoração. Curitiba, 2000.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ – INSTITUTO PARANAENSE DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO E SOCIAL – IPARDES. **Normas para Apresentação de Documentos Científicos**, 2: teses, dissertações, monografias e trabalhos acadêmicos. Curitiba, 2000.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ – INSTITUTO PARANAENSE DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO E SOCIAL – IPARDES. **Normas para Apresentação de Documentos Científicos**, 6, referências. Curitiba, 2000.

VIANNA, K; CARVALHO, M. A. de. **A Dança** 1ed São Paulo: Siciliano, 1990.

ZOTOVICI, S. A. **A dança despertando a criatividade nas aulas de Educação Física**. In: CONBRACE, 11, 1999, Florianópolis. **Anais**. Campinas: NEPEF/UFSC, 1999. 423 – 428.