

A DANÇA COMO PARTE DE UM PROCESSO DE AUTOCONHECIMENTO E AMPLITUDE DE CONSCIÊNCIA CORPORAL

Jair Felipe Bonatto Umann¹

Leda Mara Cadore²

RESUMO: Este trabalho investiga a dança vista como parte de um processo de autoconhecimento e de ampliação de consciência. Parte de uma pesquisa bibliográfica sobre o tema e articula com um relatório de experiência pessoal descrevendo a dança tanto como um objeto de estudo de um processo terapêutico quanto como um auxílio para a obtenção de um bem-estar corporal. Este processo descritivo tem como base as experiências vividas durante períodos específicos partindo do conhecimento e evidências adquiridos desde o início do processo psicoterapêutico, onde a prática da dança é uma forma amenizadora da minha inflexibilidade e, também, por estar sendo monitorada no tratamento de um câncer, a possibilidade de ingressar na Oncodance veio no meu caso como um despertar de nova consciência corporal. Oncodance é um projeto gratuito de oficina de dança e grupo de apresentações que é formado por mulheres que tiveram ou têm algum tipo de câncer. Este trabalho enfoca o período a partir de 2009 onde, desde então, a dança tem feito parte efetiva da minha vida, através da participação em diferentes grupos e alguns ritmos específicos tendo papel relevante à obtenção de uma maior percepção corporal com o auxílio de técnicas de aprendizagem apoiadas em estímulo e motivação e, inter-relacionando-se com o conhecimento e evidências adquiridos no processo psicoterapêutico. A partir de uma experiência pessoal, este estudo aponta as possibilidades da dança como auxiliar de um processo de autoconhecimento. A partir de diversas experiências individuais e em grupo é notório os efeitos benéficos à saúde corporal e mental de muitas pessoas com a prática da dança.

Palavras-Chave: Autoconhecimento. Terapia. Câncer. Dança. OncoDance

DANCE AS PART OF A PROCESS OF SELF-KNOWLEDGE AND BREADTH OF BODY AWARENESS

ABSTRACT: This work investigates dance seen as part of a process of self-knowledge and expansion of consciousness. It begins as a literature review on the subject and articulates with a personal experience report that describes dance both as an object of study of a therapeutic process and as an aid to achieve physical well-being. This descriptive process is based on experiences during specific periods starting from the knowledge and the evidences acquired since the beginning of a psychotherapeutic process in which the practice of dance is a way of smoothening my inflexibility. Also, for being monitored in the treatment of cancer, the possibility of joining Oncodance

¹ Doutor em Educação, Professor da ESEFID-UFRGS.

² Mestre em Ciência da Computação, Bacharel em Matemática ambos na UFRGS e atualmente: Estudante do Curso de Especialização em Dança, UFRGS.

came, in my case, as an awakening of a new body awareness. Oncodance is a free project of the dance workshop and a performance group composed by women who have had or have some kind of cancer. This paper focuses on the period from 2009 on. Since then, dance has been an effective part of my life by participating in different groups, and some specific rhythms having an important role to achieve greater body awareness with the help of learning techniques supported by stimulus and motivation and interrelating with the knowledge and the evidences acquired in the psychotherapeutic process. From a personal experience, this study points out the possibilities of dance as an auxiliary in a self-knowledge process. From many individual and group experiences, the beneficial effects to the physical and mental health of many people with dance practice are notorious.

Keywords: Self-knowledge. Therapy. Cancer. Dance. Oncodance

INTRODUÇÃO

O presente artigo propõe uma abordagem introspectiva no processo de autoconhecimento que inclui a descoberta de uma doença que sofro: Epilepsia (O quê?) com a busca incessante até hoje em descobrir a causa (Por quê?) e quais as formas e caminhos para obter a solução desta dificuldade em minha vida e a obtenção da sua cura efetiva (Como?), e interligando estas etapas e perguntas com propostas distintas, mas todas úteis e funcionais para o processo como um todo. Neste conjunto de etapas, a dança aparece como uma forma entre outras (medicações, psicoterapia de autenticação e curso de autoconhecimento místico) de aliviar as tensões do cotidiano, fazendo com que tanto meu corpo como minha alma encontrem um porto seguro de calma, harmonia e bem-estar. Após as aulas de dança os problemas ou dificuldades parecem não ter mais a relevância original, sendo assim a dança como uma espécie de bálsamo. As perguntas em parênteses, para grande parte dos seres humanos em geral são eternas, desde os grandes filósofos, cada um de nós de certo modo convive com elas, só que em outras esferas de significado e superação de dúvidas de cada um em sua existência.

A Epilepsia teve sua origem na minha infância inicialmente como “crises de ausência”, onde o intervalo entre uma crise e outra era muito grande, e foi aumentando gradativamente a frequência delas na adolescência e chegando ao ápice na idade de vinte anos, onde comecei a fazer o tratamento médico com neurologista e foi então, verificado que eu sofria desta doença, que anteriormente, pensava que simplesmente eram momentos em que eu apenas “saía fora do ar”. O processo de medicação foi necessário, mas nunca o suficiente em meu caso, pois essas crises sempre estiveram

presentes e, devido a este fato, a busca incessante por outras formas que viessem eliminá-las passaram a fazer parte do meu processo pela sua “cura efetiva”. A auto-observação do que acontecia previamente sempre fizeram parte e, pouco a pouco a identificação de “porque” cada crise tinha ocorrido tornava-se cada vez mais nítida. Mas a questão sempre foi: Como evitá-las previamente? E na resposta desta pergunta cada vez mais sinto a dança como uma das formas de diminuí-las em conjunto com o processo total de tomada de autoconsciência do corpo e mudanças de comportamento.

Durante o texto, serão abordadas as diferentes terapias complementares ao tratamento neurológico que fizeram e fazem parte deste processo de autoconhecimento: em 1995 foi iniciado o tratamento com as sessões de psicoterapia através da ciência Ontopsicologia a qual, segundo (MENEGHETTI: 2001, p. 119-125) é definida por:

“Pesquisa sobre a atividade psíquica na sua causalidade primeira. Pesquisa sobre o projeto lógico elementar que precede à atividade e fenomenologia psíquica. A Ontopsicologia é a última nascida entre as ciências contemporâneas, que tem por objeto a análise da atividade psíquica.”

Desde 2010 iniciei um Curso de autoconhecimento que tem me auxiliado na compreensão de comportamentos e atitudes antes por mim desconhecidos como a evidência do quanto eu era exigente demais comigo mesma, através da fixação de pensamentos. Em cada uma das terapias complementares e distintas, pelas quais passei, a dança tem seu papel de relevância. Durante o primeiro processo psicoterapêutico em 2005, fizeram parte deste processo a descoberta e a cura de um Câncer. Em 2009, já em processo de cura do câncer, iniciou-se de modo profundo seguir o que o fundador da Ontopsicologia, pessoalmente em 1999 tinha me escrito como parte do autógrafo em um de seus livros “Per Leda, Danzare come ordine della vita” (“Para Leda, Dançar como ordem da vida”). Iniciei participando de um grupo de Danças Circulares através de um amigo me indicando um panfleto sobre um curso, já que ele sabia que eu me interessava por dança, sem que fosse um ato consciente fiz a inscrição e fiquei de 2010 a 2012 participando de eventos deste mesmo grupo formado por duas professoras. E desde então, esta decisão de dedicar-me à dança na minha vida, vem sendo parte efetiva do meu cotidiano e, também agora como parte de minha formação profissional ao fazer este curso de Especialização em Dança.

Serão enfatizadas também, neste artigo, as minhas experiências em projetos e oficinas de dança que começaram em 2013, através da minha participação em uma oficina de

dança que incluía apenas mulheres que tinham sido ou estavam sendo tratadas de algum tipo de câncer, e por eu estar incluída neste contexto pude fazer parte dele. Posteriormente, todas as alunas que frequentavam a escola onde o projeto acontecia foram convidadas a participar de uma oficina de Dança do Ventre, com a mesma professora, que ocorria através da prefeitura de Porto Alegre, aceitei e desde então, iniciou a minha trajetória efetiva na dança, participando em 2014 de coreografias e apresentações neste estilo e em outras oficinas de projetos diferentes, como o do Parque Alim Pedro em Porto Alegre, participando de aulas semanais de ritmos (salsa, samba, forró, etc.) e no final de cada ano na apresentação de coreografias em vários lugares. Neste trabalho de conclusão, serão destacadas as oficinas com os estilos Samba e Dança do Ventre e o OncoDance que foi iniciado no final de 2014 e será um dos tópicos apresentados neste trabalho.

HISTÓRICO DA DANÇA NA MINHA VIDA

A dança começou a ser um estimulante na minha vida em 1998, desde que ao me mudar de bairro em Porto Alegre, descobri que meu vizinho era um conhecido professor de danças de salão e ministrava aulas e cursos nesta sua escola (nesta etapa, eu já estava em processo psicoterapêutico com uma ontopsicóloga³). A curiosidade me fez despertar e começar a fazer suas aulas de ritmos e imediatamente abandonei outras atividades físicas que sempre fizeram parte de minha vida, pois sempre estive fazendo alguma atividade física que me proporcionam tanto bem-estar físico quanto emocional. Desde então, jamais abandonei a dança como minha atividade física preferencial. Nas aulas de ritmos de dança desta escola, sempre eram enfocados os passos básicos de diversos estilos, como tango, samba, salsa, bolero, etc. Dentro dos estilos citados, o samba era pra mim um dos mais difíceis de aprender, desde o seu passo básico até os mais sofisticados, mas a vontade em superar e conseguir ajustar os passos fez com que esta dificuldade se transformasse em grande estímulo em seguir adiante neste aprendizado, participando de cursos extras de samba que eram oferecidos antes do carnaval, com

³ Ontopsicólogo é assim considerado somente sendo um psicólogo ou filósofo que domina profundamente toda a teoria e prática dos conhecimentos de Ontopsicologia. Até a morte do seu fundador, somente este poderia formar um ontopsicólogo. Em 2008, foi fundada a Faculdade Antonio Meneghetti no Recanto Maestro e tem o curso de Psicologia baseada nos fundamentos da Ontopsicologia.

muita repetição de passos, aliado com paciência fui superando as dificuldades e cada vez mais este estilo se consolidou como um dos meus preferidos.

Paralelamente com este despertar para a dança, em 1999, estando já em processo psicoterapêutico com a Ontopsicologia desde 1995, numa sessão de autógrafos na Feira do Livro de Porto Alegre deste ano, de um de seus livros, “O Manual da Melolística” (Meneghetti, 1996) do cientista italiano fundador da Ontopsicologia, onde ele colocou para mim como autógrafo: “Per Leda, Danzare come Ordine della Vita!” O termo Melolística é definido em (MENEGETTI: 2001, p.100) como:

“Gr. μεῖλοζ = canto; gr. οἰολζ = todo, inteiro.

Arte do movimento musical ou harmônico.

Dança e comportamento físico sobre ritmos extraídos e amplificados – com instrumentos em percussão - do iso viscerotônico, enquanto epicentro das ligações vitais.”

O termo “iso” acima citado é definido em (MENEGETTI: 2001, p.91):

“Do grego “igual”. O critério elementar da vida: o que é igual a este critério é sadio, o que é diverso é erro, regressão, doença. É o critério base da sanidade da vida, igual seja para a célula, seja para a estrutura orgânica, para o organismo, para os comportamentos cerebrais, para a fantasia etc. Não é um princípio físico: é uma forma lógica que precede a qualquer estruturação do nosso organismo.”

A partir de então, começou a busca do que isto significava, naquele momento achei estranho, mas como já conhecia a sabedoria de quem tinha escrito, comecei a observar o que a dança provocava no despertar do meu corpo, mas de modo ainda muito sutil, não dando a devida importância do que esta mensagem estava me dizendo.

Em 2005 com a descoberta de estar sofrendo de um câncer, o recado acima começou a fazer mais sentido, pois sabia que era algo que era verdade, mas minha consciência não aceitava como tal. No período de 2004 a 2007 o meu corpo físico sofria o reflexo da doença e abandonei as atividades físicas, retornando somente em 2008. Ao tomar conhecimento através de um panfleto sobre Danças Circulares, que eu ignorava por completo, mas fui atrás e gostei muito desta prática de dança e, no período de 2009 a 2012 participei em vários cursos, workshops e encontros envolvendo este tipo de dança.

Em 2013, quando participei do projeto de dança para quem teve ou está com câncer, ali nesta oficina foram trabalhados passos básicos de alguns estilos de dança, entre os quais o estilo Dança do Ventre que, embora inicialmente, tendo dificuldade em deixar o meu corpo seguir o seu curso da sensualidade, foi nos dois anos seguintes ao participar de

outras oficinas específicas deste estilo relatadas neste trabalho que passou a ser um dos estilos que mais me desperta atualmente a vontade de dançar.

Em 2015, durante o curso de Especialização em Dança da UFRGS ao conhecer uma colega que ministra aulas de Dança Moderna de Martha Graham e de Dança Contemporânea começou a minha participação também nestes estilos de dança.

EXPERIÊNCIAS EM PROJETOS OU OFICINAS DE DANÇA

Danças Circulares (2009 – 2012)

Ao participar do primeiro encontro de Danças Circulares eu tinha total desconhecimento de como seriam estas práticas de danças, mas a resposta positiva veio imediatamente, ao ouvir o histórico deste tipo de dança pelas professoras ministrantes e também em conhecer um grande grupo de pessoas de diversos lugares. Algumas Danças Circulares cuja principal referência é Bernhard Wosien⁴ partem do princípio de formar um círculo com os participantes de mãos dadas e com uma vela acesa no centro da roda, onde os diferentes passos que fazem parte de danças étnicas ou culturais de diversos lugares são praticados em círculo. A metodologia usada nestas oficinas parte do princípio de ensinar passo a passo uma pequena sequência de movimentos que através da sua repetição exigida pela própria música faça com que o grupo todo ao dançar em movimento circular e de mãos dadas consiga estar uníssono e ter memorizado completamente toda a coreografia. Neste processo de aprendizado da coreografia o erro de alguém não importa, pois através de sucessivas repetições, o medo em não aprender algum passo é superado pela força do grupo inteiro integrado e em sintonia com a mesma energia. Como participante de alguns grupos de prática de Danças Circulares, foi por mim observado que a harmonia do grupo faz com que mesmo sem conhecer nenhum passo, as pessoas entrem e consigam aprendê-lo através da repetição, superando assim suas próprias dificuldades.

As danças circulares são representações de diversas culturas do mundo, por exemplo, a “dança da colheita”, foi baseada nos movimentos contínuos e repetitivos que os

⁴ Bailarino, pedagogo da dança, desenhista e pintor, que dedicou muito tempo de sua vida a coletar as danças étnicas.

agricultores japoneses faziam durante o processo desde o plantio até a colheita do arroz. Diversos povos deixaram suas marcas em forma de dança: turcos, árabes, asiáticos, etc. Na citação abaixo, de Bernhard Wosien pode-se observar a dança como um movimento natural do ser humano e uma forma de comunicação com o mundo e também fazer relação com o que foi aprendido e praticado em aulas práticas durante este curso sobre movimento-tempo-espaço segundo Laban.

(...) quando surgimos no espaço e nele nos movimentamos, temos que dar passos. A escola de dança é a escola do caminhar. O fluxo contínuo da corrente do tempo recebe através do contato do pé de um compasso. Através dos passos determinados uma medida de tempo e ao mesmo tempo uma medida no espaço. O passo torna-se mensurável, de acordo com a música, o ato da dança no espaço e no tempo, vivenciável e possível de ser repetido. O nosso pensamento aprende com o pé a acertar o passo, e assim construímos uma coluna entre o céu e a terra. (WOSIEN: 2000, p.40).

Neste período participei de alguns eventos de Danças Circulares: “Cursos Danças do Mundo” em 2010; no mesmo ano “Reencontro - O melhor do Stockton Dance Camp” e, em 2011, do “Workshop de Danças da Turquia por Ahmet Luleci”.

Participações em Oficinas de Dança do Ventre (2013 – 2015):

Nestas duas experiências serão apresentados aspectos da metodologia usada pela professora na condução das aulas de dança, relacionando com o conteúdo que foi apresentado no curso. Segundo (MARQUES, 1999) a dança do ventre é considerada como uma técnica específica, codificada em passos, que imita certo modelo, mas também está interligada com a criatividade da professora que cria novas coreografias, explorando sempre novas combinações de movimentos que não são mecânicos e, sim, tendo certa liberdade, ou seja, existe improvisação, expressão corporal, que são características da dança livre. Esta separação Dança Livre versus Codificada não é algo como lógica exclusiva (ou um ou outro) e, sim como inclusiva, elas se entrelaçam.

Associação dos Moradores do Posto de Saúde - Zona Norte de Porto Alegre

Em 2013, eu iniciei a partir de agosto nas aulas da oficina gratuita no estilo Dança do Ventre a qual já havia sido iniciada desde maio na associação dos moradores de um bairro junto a um posto de saúde na zona norte de Porto Alegre, de um projeto desta professora. A oficina gratuita era executada no salão de festas da associação citada

acima, uma vez por semana, num período de três horas, onde abrangia duas aulas seguidas, mas com um intervalo entre elas, onde algumas alunas podiam participar de ambas, que foi o meu caso. O período total da oficina era seis meses, de maio a novembro, e no final deste mês, haveria uma apresentação em público com uma coreografia criada pela docente. Eu trazia comigo o desafio de aprender este estilo o mais rápido possível para poder fazer parte desta apresentação final e faltavam apenas três meses.

Nesta oficina foi observado o uso do método de ensino trabalhado pela professora onde uma aula de dança deve conter uma introdução, desenvolvimento e finalização (a importância e aplicação deste método foram enfatizadas nas aulas da professora Flávia Valle⁵). As suas aulas começavam sempre em círculo, partindo do alongamento (isto seria visto como uma "introdução") e cada aluna tinha a liberdade de expressar-se e era uma forma divertida de exercitar-se. Em cada aula, tinha um propósito, que seria aprender alguns movimentos novos específicos do estilo Dança do Ventre (aqui seria a "apresentação do tema"), sempre aumentando a dificuldade de modo gradual, para que não houvesse susto, por exemplo, após aprender três movimentos diferentes, ela fazia a sua repetição para que as alunas fizessem a sua memorização. Primeiramente, sempre era mostrada a seqüência de passos sem a música, enfocando cada movimento e seus detalhes, após, era colocado uma música específica de acordo com os passos ensinados, e isto era muito importante, pois era percebido nas práticas de dança, que a música permitia ao aluno relaxar e deixa fluir o movimento no seu corpo.

Visualmente os movimentos da dança do ventre parecem ser fáceis, mas na prática isto não se verifica. Qualquer um dos movimentos deste estilo exige muita repetição de movimentos, paciência para aprendê-los e aperfeiçoá-los e, adicionados a isso, está o despertar do conhecimento do próprio corpo. Nesta etapa é evidenciada a participação efetiva da professora, sempre encorajando uma aluna quando esta conseguia fazer determinado movimento, principalmente, nos movimentos básicos do quadril, em que a maioria das alunas tem maior dificuldade em "soltar-se". Sempre era proposto de modo livre que as alunas fizessem a seqüência de passos executados em cada aula, repetindo-a várias vezes, onde sempre, no final de cada aula, a maioria conseguia melhorar dentro

⁵ Professora e Coordenadora do Curso de Especialização em Dança – ESEFID.

de suas dificuldades os passos que foram ensinados. Conseqüentemente, as aulas eram finalizadas com um alongamento e, sempre a docente perguntava quais movimentos que tinham sido mais fáceis ou difíceis, enfocando que o aperfeiçoamento de cada movimento iria ocorrer com muita repetição e treinamento.

A paciência da professora era notória ao demonstrar várias vezes os movimentos e observar o desenvolvimento das alunas de modo individual, apontando onde estavam acertando ou não, isto fazia com que cada aula tivesse sempre uma nova descoberta e um desafio sendo aprendido de modo específico. Cada aluna tinha o seu tempo de aprendizagem, e o estímulo dado por ela a cada uma no seu distinto estágio evolutivo neste estilo foi muito importante para que eu continuasse a me desafiar aula após aula, sempre observando a evolução do grupo como um todo, assim como a das colegas e a minha especificamente.

Em 2014, neste mesmo local, efetuou-se uma nova oficina gratuita neste mesmo estilo de dança do ventre com esta mesma professora e o grupo tinha a possibilidade de ter novas integrantes. Nesta eu participei integralmente de maio a novembro deste ano. Na primeira fase, de maio até julho, funcionava como um aprendizado básico, nesta etapa, existia muita troca de alunas, alguém vinha, experimentava uma ou duas aulas e após, desistiam por motivos diferentes. Já na segunda etapa, de agosto a novembro era exigido maior empenho das alunas que iriam participar da apresentação final da docente porque nesta etapa ela começaria a montar a coreografia e quem decidisse apresentar-se no final, teria que ser coerente e marcar presença, caso contrário poderia apenas freqüentar as aulas normalmente. Neste ano foi nítida a minha evolução neste estilo, pois fiz questão de entrar num bloco da coreografia que utilizava como acessório o uso de lenços, o qual eu desconhecia totalmente e foi um grande aprendizado. A dificuldade inicial foi sendo substituída gradualmente em motivação em aprender algo mais complexo devido ao estímulo da professora somando-se com o meu esforço individual em repetir e memorizar as seqüências coreográficas do qual eu fazia parte. Seguramente, nestas oficinas foi comprovado que o conhecimento é dado pela experiência, tema focado em (BONDÍA, 2002).

Escola Estadual de Ensino Fundamental de Porto Alegre

Em 2014, o espaço de uma sala com espelho e linóleo que estava assim adequada para a execução de aulas de dança foi cedido pela diretora de uma escola estadual de ensino fundamental de Porto Alegre, atendendo à solicitação de três de suas professoras que fariam parte deste pequeno grupo formado por cinco integrantes, onde eu, outra colega e a professora orientadora não éramos suas funcionárias. As aulas eram praticadas uma vez por semana e este grupo foi formado pelo desejo destas alunas que eram todas iniciantes e tinham interesse em aprender e ter aulas práticas de Dança do Ventre. Assim, a princípio este grupo era livre e não tinha nenhuma obrigação de apresentação de alguma coreografia em público como foram os outros dois grupos acima descritos em que fiz parte com esta mesma professora orientadora. Participar deste grupo foi como um laboratório de percepção e prática, onde foi possível executar novos movimentos deste estilo, conseguindo com a repetição, aperfeiçoar suas formas, obtendo uma evolução significativa e ficou mais evidente que, “através dos movimentos do nosso corpo aprendemos a relacionar nosso ser último com o mundo exterior” (LABAN, 1990).

Com o estímulo da professora que montou uma coreografia específica para este pequeno grupo, eu também fui motivadora e ajudei a convencer minhas colegas, já que algumas eram mais retraídas e nunca haviam participado em nenhum evento em público, a apresentarem-se no local onde sou docente na Faculdade SENACRS. No segundo semestre deste ano, especificamente durante a semana do dia do professor, os docentes desta faculdade foram desafiados a mostrarem alguma outra atividade sua diferente da docência e, eu escolhi a minha participação em dança como sendo a minha atividade extraclasses e ela foi aceita com satisfação pela comissão organizadora do evento.

Participações nas Oficinas do Parque Alim Pedro

A partir de 2013, comecei a participar da oficina gratuita de ritmos vinculada à Prefeitura no parque Alim Pedro de Porto Alegre que geralmente no final de cada ano seja composta uma coreografia pela professora e as alunas que tiverem interesse em apresentar-se poderão fazê-lo. Com este grupo de aula de ritmos foram feitas algumas apresentações em público de dois estilos: samba e forró (em 2014) e coreografias com

músicas dos anos 60 e 70 (em 2015). Devido ao fato da maioria dos integrantes deste grupo ser da terceira idade, as apresentações em escolas, teatros e locais públicos têm um papel relevante de motivação para outras pessoas e isso é evidenciado em cada apresentação.

Participações na OncoDance

OncoDance, um projeto gratuito de oficina de dança e grupo de apresentações que é formado por mulheres que tiveram ou têm algum tipo de câncer (MELNIK, 2016) foi iniciado em 2014 e segue em curso. Ao participar deste projeto e ter vivenciado como experiência pessoal enfatizo a importância da dança como uma forma de incentivar as mulheres a adquirirem uma maior consciência corporal (VIEIRA, 2015) e a transformar um momento doloroso em mais uma etapa de luta com seu próprio corpo e, também, superar uma forma de discriminação da sociedade que declara o câncer como uma sentença de morte.

Nestas oficinas de dança é utilizada uma metodologia de ensino (MARQUES, 1999) que estimula e convida as integrantes a participarem facultativamente de apresentações de coreografias simples e fáceis de aprender, sendo estas uma motivação para vencerem barreiras internas como a falta de autoestima. Para dialogar com as experiências pessoais foram trazidos autores e conceitos como a diferença entre informação e a experiência (BONDÍA, 2002) e a dança como um laboratório de percepção do seu próprio corpo (MILLER, 2012) e (SUQUET, 2008). No meu caso específico a dança aparece como uma forma de evolução da consciência, uma vez que tive câncer há mais de dez anos e considero-me curada. Nestas oficinas as aulas de dança aparecem como uma forma terapêutica para aliviar a minha inflexibilidade e, assim, poder fazer a “Ecologia Mental” enfocada em (GUATTARI, 1990). Após algumas aulas, ao serem deparadas com outros tipos diferentes de câncer, mas enfrentando dificuldades semelhantes, eu pude observar que a dança oportuniza um novo olhar e estimula as suas participantes a terem uma nova tomada de consciência do seu próprio corpo, aparecendo como uma luz no fim do túnel ou esperança para seu sentido de vida.

O projeto OncoDance começou no Teatro Hebraica com um grupo formado por cinco alunas, as aulas eram praticadas neste espaço e, após um mês de treinamento de uma

pequena coreografia, este pequeno grupo já teve a sua primeira participação em público num evento de apresentações de dança neste mesmo local, sendo aplaudido em pé pelo público, quando foi comunicado quem eram as suas integrantes: somente as portadoras de algum tipo de câncer. Depois as aulas do grupo passaram a ser realizadas no espaço de dança particular da professora e, atualmente estão sendo realizadas na Faculdade SOGIPA de Porto Alegre.

A professora foi trabalhando nesta coreografia o seu método de ensino sempre respeitando as dificuldades e os limites de cada aluna estimulando-as ao aperfeiçoamento dos movimentos e passos em diversos estilos de dança uma vez que algumas ainda estão em fase de tratamento e isso faz com que apresentem períodos de maior instabilidade emocional e isso é refletido diretamente no seu estado físico. Neste estágio, o conhecimento da professora teve papel fundamental por ela também ser psicóloga⁶. A música escolhida foi importante também porque não exigia por parte das alunas movimentos muito rápidos nem mais complexos.

Posteriormente o grupo OncoDance fez outras apresentações em público em 2014: no Evento do Acampamento Cigano e na Faculdade SOGIPA; em 2015: na participação de quatro programas da TV Urbana e no Teatro Renascença. Desde maio de 2015, a direção da Faculdade SOGIPA disponibilizou um espaço físico nesta escola para a prática das aulas deste grupo que está com o dobro de participantes e, aberto ao público. Devido ao fato do dia disponibilizado não ser possível o meu comparecimento, fiquei afastada do grupo e retornei neste ano.

Em muitas participantes do grupo era observado o resultado positivo que a dança provocava nestas alunas, independente do fato de estarem executando bem ou não os passos num determinado estilo de dança. A importância maior era de estarem ultrapassando seus próprios limites e a dança era uma forma de motivação para o grupo.

⁶Cristina Soares Melnik: Mestre em Ciências Médicas (UFRGS), Psicóloga, Licenciada em Dança pela ULBRA, fundadora da OncoDance.

Participações em Dança Moderna de Martha Graham

Segundo (SUQUET, 2008), na década de 1930, para Martha Graham a bacia se tornou o reservatório das forças motoras. Ela é o “centro de gravidade”, isto é, o ponto de mobilização de toda a massa corporal e de seu transporte pelo movimento. O torso, parte do corpo, onde a emoção se torna visível pela ação conjugada da mecânica e da química corporais – coração, pulmões, estômago, vísceras, coluna vertebral. Seus movimentos são baseados na respiração: contração e expansão (contrato/release). Tenho participado desde 2015 de aulas específicas de Martha Graham com a Professora Marilice Bastos Guimarães⁷, em Porto Alegre, a qual foi aluna de Nair Moura, discípula de Cecy Frank, que foi a pioneira da dança moderna de Martha Graham em Porto Alegre, esta técnica descende do *Ballet Clássico*, sendo uma dança teatral e, como o *Ballet Clássico* é uma técnica sofisticada, ou seja, possui uma estrutura própria de passos e seqüências de exercícios que são realizados e repetidos em cada aula, com certas variações de movimentos.

Segundo (Guimarães, 2016), esta técnica baseia-se principalmente no princípio da respiração que gera os movimentos básicos da técnica: “contraction/release”. Os movimentos são realizados tanto no solo (nível baixo) como no centro e diagonais (nível alto e médio), utilizando-se ou não, o auxílio da barra, em barras e em movimento. O domínio, a expressão e a percepção do corpo são alguns dos fatores principais como foco desta técnica. A dificuldade em executar os passos corretamente de acordo com a referida técnica está porque o nosso corpo geralmente está sujeito a diversos fatores físicos ou emocionais advindos de hábitos de movimentos e posturas repetitivos no cotidiano. O corpo vai perdendo flexibilidade, a força, a resistência, o ritmo, o movimento coordenado e expressivo e, o alinhamento correto principalmente da coluna vertebral.

Com esta mesma professora, eu participo também de aulas de Dança Contemporânea e de Tecidos Acrobáticos, e neste último módulo no início os desafios eram completamente inimagináveis de serem superados, mas aos poucos estou conseguindo evoluir, pois exige muita força muscular, flexibilidade e no meu caso o mais difícil ainda é “vencer o medo” de atingir certas etapas.

⁷ Marilice Bastos Guimarães – Formada em Educação Física – UFRGS; bailarina, coreógrafa e Professora. Atua dirigindo o Espaço Cultural de Aulas no DCDA de: Tecidos Acrobáticos; Dança Moderna de Martha Graham e Dança Contemporânea.

CONCLUSÃO

Este trabalho teve como proposta olhar a dança como parte de um processo de autoconhecimento e uma maior consciência corporal. Através de um relato de experiências como aluna em diferentes oficinas e grupos de dança assim como em diversos estilos de dança durante o período de 2009 a 2015. Foram explicitadas anteriormente experiências de vida como pré-requisitos para que se pudesse ver a dança como algo aliviador e benéfico para a minha saúde e o meu bem-estar. Ao fazer observações do meu próprio comportamento diante de outras pessoas, descobri que sofria por ser uma pessoa muito exigente e também por ser uma profissional da área de matemática e informática, onde meu cérebro trabalha muito com a exatidão, e a dança aparece como o deslocamento de toda a energia que normalmente fica na mente e desloca-se para o corpo, sendo assim uma forma de obter tranquilidade. Ao dançar, o foco mental é direcionado para o corpo do dançante, a percepção do próprio corpo e assim, aliviando esta parte cerebral, dando a esta uma folga. Este é o grande e valioso auxílio da dança nesta estrada em busca da saúde física e mental.

Pessoalmente, percebo com muita segurança que o conhecimento e a prática de dança me fizeram eliminar bastante a minha inibição, pois no estilo de dança do ventre teve relação direta com uma descoberta maior de minha sensualidade, pois ao dançar, permiti que meu corpo dançasse de modo inteiro sem quaisquer barreiras e, isso aliado ao incentivo da instrutora para que tanto eu como as colegas participassem de alguma coreografia com apresentação em público foi um elemento motivador para que ocorresse este meu despertar desta consciência corporal (VIEIRA, 2015). Relaciono o palco como um lugar livre onde ao dançar sentimos sensações intensas, saindo do “Eu Moral” e permitindo que o “Eu Próprio” dance, que o íntimo de nosso corpo fale. Nestas minhas experiências tenho evidenciado a dança como um laboratório de percepção do meu próprio corpo como é citado em (MILLER, 2012).

Como participante do grupo “OncoDance”, onde me sinto mais como uma estimuladora de outras colegas porque estou curada do câncer sofrido em 2005, ficou nítido o efeito positivo que a prática da dança provoca nas suas alunas agindo como um fator de estímulo a continuar a luta, umas com maior ou menor grau de intensidade. Ao fazer

parte das oficinas deste grupo, o meu entusiasmo com a dança em diversos ritmos passou a ser uma motivação para outras mulheres que estão numa parte inicial de seu tratamento e vêem a dança e o apoio mútuo entre as integrantes como uma luz no fim do túnel sendo possível.

BIBLIOGRAFIA

MENEGHETTI, Antonio. Manuale di Melolística e Altre Tecniche Psicocorporee. Psicologica Editrice, 1996.

MENEGHETTI, Antonio. Dicionário de Ontopsicologia; tradução de Adriana dos Reis – São Paulo: OntoPsicologica Editrice, 2001. (192 p. Título Original: Dizionario di Ontopsicologia).

WOSIEN, Bernhard. Dança: Um Caminho para a Totalidade. São Paulo: Triom, 2000.

MARQUES, Isabel. Ensino de Dança Hoje: Textos e Contextos. São Paulo: Cortez, 1999.

BONDÍA, Jorge Larrosa. Notas sobre a Experiência e o Saber da Experiência. Universidade de Barcelona, Espanha. Tradução de João Wanderley Geraldi. Universidade Estadual de Campinas, Departamento de Lingüística, 2002.

LABAN, Rudolf. Dança Educativa Moderna. São Paulo: Ícone, 1990.

MELNIK, Cristina Soares. Oncodance: Um grupo de dança de Porto Alegre composto por mulheres que tiveram ou têm câncer. In: TOMAZZONI, Airton; FERRAZ, Wagner, DANTAS, Mônica. Escritos da Dança: Olhares da Dança em Porto Alegre. V.1. Porto Alegre: CANTO- Cultura e Arte, 2016, p. 194-204.

VIEIRA, Marcílio Souza. Abordagens Somáticas do Corpo. Revista Brasileira Estudos da Presença. Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 127-147, jan./abr. 2015. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/presenca>

MILLER, Jussara. Qual é o Corpo que Dança? Dança e Educação Somática para Adultos e Crianças. São Paulo: Summus, 2012.

SUQUET, Annie. Cenas. O corpo dançante: um laboratório da percepção. In: COURTINE, Jean-Jaques (Dir.). História do corpo vol. 3 - as mutações do olhar. O século XX. Petrópolis: Vozes, 2008, p. 509-540.

GUATTARI, Félix. As Três Ecologias. Tradução Maria Cristina F. Bittencourt. Campinas: Papirus, 1990.

GUIMARÃES, Marilice Bastos. Impressões de dança de Martha Graham em Porto Alegre – Um Relato de Experiência. In: TOMAZZONI, Airton; FERRAZ, Wagner, DANTAS, Mônica. Escritos da Dança: Olhares da Dança em Porto Alegre. V.1. Porto Alegre: CANTO - Cultura e Arte, 2016, p. 310-316.