



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MATO GROSSO DO SUL
UNIDADE CAMPO GRANDE**

**CURSO DE ARTES CÊNICAS E DANÇA – LICENCIATURA
LOUISE PADRON CHIAPPETTA.**

**COMO A DANÇA PODE PROPORCIONAR A CONSCIÊNCIA
CORPORAL?**

Campo Grande - MS
Novembro de 2016



LOUISE PADRON CHIAPPETTA

COMO A DANÇA PODE PROPORCIONAR A CONSCIÊNCIA CORPORAL?

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado no Curso de Artes Cênicas e Dança da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, sob orientação da Professora Dra. Dora de Andrade Silva.

Campo Grande – MS
Novembro 2016

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO: EU ÁRVORE	1
1 CUIDADO DE SI E A CONSCIÊNCIA CORPORAL: UM OLHAR PARA MEU CORPO.....	4
2 EDUCAÇÃO SOMÁTICA: ONDE ENCONTRO A LIBERDADE	7
3. AUTOIMAGEM: DO SER COLETE AO SER ÁRVORE	13
4. O CORPO QUE EU TINHA, O CORPO QUE EU ACHAVA QUE TINHA E O EU-CORPO HOJE	16
CONSIDERAÇÕES FINAIS: DE ÁRVORE PARA ÁRVORE.....	18
REFERÊNCIAS.....	19

COMO A DANÇA PODE PROPORCIONAR A CONSCIÊNCIA CORPORAL?

Louise Padron Chiappetta

Orientadora: Profa. Dra. Dora de Andrade Silva

Resumo: Esta pesquisa autoetnográfica procura investigar como a dança, por meio da abordagem somática, pode proporcionar a consciência corporal, e como essa consciência pode gerar benefícios ao corpo. Para atingir tal objetivo propõe-se estudar e refletir sobre o pensamento e prática na educação somática, delimitar conceitos de imagem corporal, apurar a definição de corporeidade. Discutindo a partir de uma experiência aportada sobre minha própria corporeidade, proponho observar como na dança, através de um referencial somático, passa a buscar a compreensão do corpo enquanto uma singularidade, apurando a escuta deste por meio da vivência dos movimentos. Hoje a dança permite renovar minhas folhagens, a cada estação perceber detalhes em mim e na paisagem que me entorna, sem pressa: dentro do meu ciclo natural, pude enxergar autoimagens que venho construindo ao longo da vida, descobrindo qual o corpo que eu achava que tinha e como o percebo hoje. Baseada assim em uma experiência incorporada, esta pesquisa busca desvelar possibilidades da dança enquanto emergência de um corpo presente e receptivo aos seus processos sensíveis.

Palavras-Chave: dança; consciência corporal; educação somática; autoimagem.

INTRODUÇÃO: EU ÁRVORE

Seu balançar com o vento faz seus galhos flexíveis fertilizarem a terra com seus frutos. Suas folhas caem ao solo, lá, suas raízes, entrelaçadas de passados, passam por caminhos que marcam a trajetória de seu crescimento que, em busca do sol, de algo para se apoiar e com o desejo de alcançar o céu azul que ela tanto ama, torceu em torno de si mesma entortando seu tronco, criando as curvas que a tornaram árvore.

Como falar das minhas cascas, algumas marcas no meu tronco que me levaram a buscar no meu corpo respostas diferentes daquelas que até então me foram dadas? Foi na realização e prazer da dança que percebi caminhos para encontrar não respostas absolutas, mas possibilidades de me conhecer, reconstruir minha autoimagem e me apropriar do que sou.

Sempre gostei de dançar. Porém, aos onze anos, quando descobri que tinha uma escoliose importante, recebi de médicos ortopedistas, também a notícia de que não deveria mais dançar, era arriscado. Para me manter segura e evitar a progressão do desvio de coluna, com uma pequena chance de melhora, estes me explicaram que eu passaria a usar um colete que, assim como uma árvore para ficar reta muitas vezes precisa de suportes de madeira para

direcionar seu crescimento, eu precisava do colete *Milwaukee*¹ para não continuar crescendo erroneamente.

Apesar do discurso que recebi da medicina tradicional, continuei procurando maneiras de dançar dentro das minhas possibilidades. Antes de saber de fato o que era consciência corporal, já percebia que meu corpo falava comigo. Não só nos momentos de dor, incômodos na fisioterapia ou RPG², meu corpo também gritava querendo se libertar do colete que não só me escoriava, mas me impedia de expressar algo que só era possível por meio da dança.

Portanto, segui meu caminho dentro do que me realizava até chegar à licenciatura de Artes Cênicas e Dança da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS), onde tive aulas práticas que envolviam o estudo do corpo expressivo. Tais práticas me estimularam a pesquisar mais especificamente sobre como a dança pode proporcionar consciência corporal.

Se algo que parece simples, como o uso ciente dos três pontos de apoio dos pés, pode alterar a rotação dos joelhos, ou como o encaixe da cintura pélvica pode provocar o alinhamento da coluna, em que o despertar do corpo como um todo poderia então resultar?

Partindo de um lugar de experiências próprias, busco permitir ao leitor desse artigo um olhar por meio de algumas de minhas vivências ligadas à dança e ao meu corpo, entendendo que uma experiência singular possa oferecer dados para uma reflexão aportada em teorias abrangentes. Dessa forma, acredito que uma pesquisa autoetnográfica abre um bom campo para discussões dentro do que proponho para reflexões em dança e consciência corporal.

Através dessa pesquisa autoetnográfica, também encontro um meio de olhar para o meu corpo. Relembrando minhas experiências, me encontro num processo de, muitas vezes, retirar as cascas de feridas que estavam cicatrizando. No entanto, me permito passar por esses momentos para não só compartilhar minhas vivências com o leitor e possibilitar que o mesmo desfrute e conheça o que conto a partir do meu olhar em particular, mas, também, para que, dentro desse percurso, eu possa compreender mais sobre o outro e o meio. Kock, Godoi e Lenzi, tratando da pesquisa autoetnográfica, afirmam:

-
1. O colete de Milwaukee (órtese cervicotoracolombossacra) é pioneiro e ainda hoje utilizado em escolioses torácicas altas e hipercifose torácica, descrito inicialmente por Blount e colaboradores na década de 1940, do *Milwaukee Children's Hospital*. (HAJE, PODESTÁ, GUERRA, PETRENKO, 2008, p. 11).
 2. A reeducação postural global (RPG) é um método de avaliação e tratamento das diversas disfunções posturais, que utiliza posturas globais para tratar as cadeias musculares em alteração. (ROSSI, BRANDALIZE, GOMES, 2011, p. 255).

Por meio da autoetnografia, o indivíduo, ora pesquisador, ora objeto pesquisado, compreende a si mesmo por meio do aprofundamento intrínseco e de seu ambiente vivido. Assim, quando compreender a si, compreenderá o meio, os outros envolvidos. (GODOI, KOCK, LENZI, 2012, p. 96)

Assim, nessa pesquisa, busco encontrar e tratar de caminhos através dos quais a dança se apropria da consciência corporal através de uma abordagem somática, pensando em quais benefícios tal consciência, vinda da dança, pode gerar ao corpo.

No entanto, para discorrer acerca de tal apropriação da dança, é necessário esmiuçar alguns conceitos que baseiam essa ideia inicial. É preciso desfazer-se de uma imagem e/ou autoimagem do corpo que o considera faccioso, a qual se estrutura apenas cogitando seu aspecto físico ou separando o que se compreende por corpo e mente, dentro de uma concepção limitada e, muitas vezes, orientada somente pelo sentido da visão.

Para atingir tal objetivo acredito que seja necessário conhecer métodos, técnicas de educação somática, delimitar conceitos de imagem corporal e apurar a definição de corporeidade, porém, não necessariamente nessa ordem. É primordial não categorizar esse processo por níveis de importância, uma vez que a compreensão dos mesmos deve ocorrer de forma que se intercomuniem.

Com minhas experiências, percebi que a prática da dança pode trazer para o indivíduo uma consciência de seu próprio corpo, de como se articula com o espaço e com o outro. Através do movimento expressivo, escuta-se o que o corpo tem a dizer e de que forma pode se comunicar. Portanto, por meio da dança, encontra-se um caminho para compreender o corpo de forma integral, individual e coletiva ao mesmo tempo.

A investigação do corpo, a partir dessa perspectiva consciente, é fundamental para o campo das artes, da educação, e outras áreas de estudos do corpo, trazendo novos questionamentos e produzindo novos saberes para esses campos. Esta compreensão sensível do corpo, que se formula por meio da dança, é um caminho para se compreender o indivíduo em seus processos físicos, culturais, cognitivos, emocionais e psicológicos de forma abrangente. Assim, tal abordagem, que permite investigar essas dimensões integradas do corpo, impulsiona a desdobramentos promissores para a geração de conhecimentos que busquem compreender o indivíduo em sua amplitude e complexidade.

Os estudos e teorias a respeito do corpo aqui abordados, sendo por meio da dança, movimento, ou escuta do corpo, culminam num mesmo ponto: a consciência corporal, a

integralidade e individualidade de cada corpo, cada sujeito, ou seja, não se pode tratar de um indivíduo como se fosse um padrão pertencente a uma massa composta por iguais.

1. CUIDADO DE SI E A CONSCIÊNCIA CORPORAL: UM OLHAR PARA MEU CORPO

Sentada no chão da sala, com o notebook à minha frente, mal enxergo as teclas, pois meus olhos estão embaçados de lágrimas. Penso com um nó na garganta: “É, Louise, está na hora de encarar tudo aquilo que você experimentou, viveu e reconstruiu com a dança e mesmo assim teima em ignorar”. Minha perna esquerda está adormecida, levo todo peso da coluna para o lado direito, inclino a cervical para frente abaixando minha cabeça. Obviamente, não estou confortável. O que vou fazer a respeito?

Admito que escrevo sobre a consciência corporal na dança de um lugar não muito tranquilo. À medida que estudo e descubro mais acerca do assunto, noto o quanto sou negligente e irresponsável com meu corpo. Não é fácil aceitar que posso e devo cuidar de mim, mas não o estou fazendo porque ainda trago comigo influências de crenças e conceitos que recebi a vida toda.

Os questionamentos também fazem parte do aprendizado na consciência do corpo. Thérèse Bertherat trata exatamente sobre esse aspecto de autorresponsabilidade corporal. Contando sua experiência com a fisioterapeuta Françoise Mézières, relata a importância de conhecer o corpo através do sensível, buscando a libertação do mesmo, justamente o contrário de tentar fazê-lo obedecer a padrões e metas ilusórias.

Precisa conhecer a si mesmo e aceitar a responsabilidade de conhecer-se melhor que a ninguém. Senão vai sempre procurar a autoridade fora de si: no médico, no remédio, no tratamento. (BERTHERAT, BERNSTEIN, 2010, pg. 95).

Em seu livro *O corpo tem suas razões*, Bertherat fala do corpo como uma morada que habitamos e precisamos cuidar, um lar com janelas, portas e cômodos que tantas vezes ignoramos por não aceitarmos a nós mesmos como somos. Me identifiquei ao ler logo a primeira página... Passei tanto tempo ignorando minhas sensações e necessidades que já não sabia como habitar meu próprio corpo, desconhecia tantos cantos, minhas curvas, peso, pele, até o ritmo e percepção de algo tão vital e natural como minha respiração eu desconhecia.

Neste instante, esteja você onde estiver, há uma casa com o seu nome. Você é o único proprietário, mas faz tempo que perdeu as chaves. Por isso, fica de fora só vendo a fachada. Não chega a morar nela. Essa casa, teto que abriga suas mais recônditas e reprimidas lembranças, é o seu corpo. (BERTHERAT, BERNSTEIN, 2010, pg. 01).

Portanto, para tal, o cuidado que preciso ter comigo mesma, com meu corpo, não é a preocupação com minha postura, me policiando para não realizar um movimento que viesse a me ocasionar alguma tensão ou dor. Não é viável que eu fique atenta a cada minuto a todos os meus gestos. Mas para que eu não fique de fora da minha própria casa, preciso, sim, despertar minha sensibilidade corporal como um todo, sem segmentar meu corpo ou minhas sensações. Refletindo a partir da teoria oferecida pelo cientista cognitivo Antonio Damásio, a pesquisadora Ana Clara Brasil explica como as sensações fazem parte do corpo:

Em primeiro lugar, é importante inferir sobre a questão da conscientização da percepção quanto memória, ou seja, ao conscientizarmos uma percepção ela já se tornou passado. Antonio Damásio propõe então que agimos sobre o mundo a partir dos “marcadores somáticos”, que seriam as informações de sensações que nos impulsionam a agir, mesmo antes de conscientizarmos a experiência. Em outras palavras, agimos sobre o mundo muito mais pelas sensações e estados do nosso corpo em experiência do que por uma síntese racional de consciência. O cérebro age a partir do corpo, dos mapeamentos dos seus estados e das relações com o meio. A partir dos mapeamentos dos estados do corpo e da relação com a condição atual do meio, o cérebro é capaz de inferir, predizer e apostar em como agir sobre ele. (BRASIL, 2014, p. 64)

Agimos no mundo por meio de nossas sensações em elaborações corporais numa relação intrínseca com o meio. Conforme aqui apresentado pela pesquisadora, o ambiente e o corpo estão em constante troca. Nas práticas de dança, à medida que percebo o espaço de maneira diferente, eu estabeleço uma nova relação com meu corpo que informa ao cérebro motivações e estados diferenciados para sua ação. Portanto, passo a escutar meu corpo inclusive pelo que está apresentado fora dele.

Conscientizar-me de meu corpo é também estar disposta a escutá-lo antes de escutar o que terceiros têm a dizer sobre ele, assim como alguns profissionais da medicina, que procuram saber o melhor a fazer com minha saúde. Seria correto afirmar que uma cirurgia é necessariamente a melhor forma de obter sucesso na correção de uma escoliose? Seria o melhor caminho me prender entre duas hastes rígidas, se o que percebo que meu corpo precisa, naturalmente, é a liberdade do movimento?

Portanto, a consciência corporal me ensina, através da escuta do meu corpo, a encontrar meios e modos de me preservar de dores ou reparar desconfortos. E ainda: acredito que, partindo do movimento expressivo, posso levar para o meu dia a dia esse mesmo corpo mais consciente e sensível que eu aciono na prática da dança.

Na necessidade de levar para cena um corpo consciente de seu movimento expressivo, a dança passa a incorporar, em suas técnicas, princípios da consciência corporal. As

pesquisadoras e educadoras somáticas Jussara Miller e Neide Neves trazem contribuições que nos apresentam esse contexto:

Na década de 1960, iniciava-se, em algumas cidades do Brasil, um mergulho no corpo e no movimento que em contraposição às técnicas tradicionais e mais formais, buscava a sensibilização do corpo, a percepção dos estados corporais, com o interesse em entender as relações entre a mecânica do movimento e a expressão. (MILLER E NEVES, 2013, p.01)

A consciência corporal na dança, assim, busca aprimorar a capacidade e qualidade da expressão do movimento. Para que o gesto não seja realizado de forma mecânica e desatenta, trabalha-se nessa abordagem a percepção de si, do outro e do espaço. Desta forma, o movimento emerge no indivíduo de maneira engajada com seus sentidos e estados corporais presentificados.

Gabriela Salvador fala sobre a importância de primeiro conhecer o corpo para realizar o movimento expressivo. E que é justamente por meio do movimento que se conhece esse corpo, sensibilizando-o, fazendo o indivíduo conhecer partes e detalhes de sua estrutura e as possibilidades de se movimentar no espaço. “A percepção corporal na dança começa quando conhecemos nosso corpo, suas partes, suas dimensões, seu volume. Qual é o corpo que tenho? Como é o corpo que tenho? Como me relaciono com esse corpo? ” (SALVADOR, 2011, p.43).

De fato, recordo que foi durante minha formação em Licenciatura em Artes Cênicas e Dança na UEMS, nas práticas das aulas de dança – também com essa professora – que passei a dar atenção a tantos lugares em mim que até então eu ignorava.

Assim, depois que iniciei esse tipo de experiência sensível na dança, passei a enxergar a realidade a minha volta, despertei ainda mais os meus sentidos da visão, olfato e tato, minha pele se tornou mais sensível ao toque, percebendo diferentes texturas e temperaturas, o ar me fez sentir viva novamente. Uma vida ganha de meu direito, de meu prazer, para eu viver sem pensar, sem “ter que” para me permitir “ser”... Só pisar, deslizar e sentir o chão com meus pés e minha pele, deixar fluir para fora esses movimentos que vêm de dentro. Dançando evito a auto sabotagem, que seria fugir do cuidado de mim mesma, e o melhor de tudo isso é o prazer que encontro nesses momentos, pois, do contrário, a dança não passaria de auto cobrança.

Portanto, como alcançar tal consciência corporal quando não se permite a experiência? A corporeidade é uma forma de compreensão que considera o presente, o agora, concebendo a necessidade do corpo em relacionar-se para existir, sempre havendo a troca de

experimentação, prática e conhecimento, entendendo-o como uma unidade sensível que agrega todas essas instâncias. Elias nomeia este processo, que se organiza numa perspectiva relacional de construção da consciência do corpo, de “corporeisar-se”:

(...) este processo ao qual chamo *corporeisar-se* é um processo igualmente individual e coletivo, pois ao mesmo tempo em que convoca os muitos corpos de que somos feitos (corpo intelecto, corpo emoção, corpo percepção, corpo afeto, corpo sensação, corpo organismo, corpo espírito, corpo midialógico, corpo virtual, corpo imaginação, corpo memória, corpo dramaturgia etc.), submete-os todos ao corpo relacional, sem o qual não há garantia de nossa existência. (ELIAS, 2013)

Quantas vezes já escrevi nesse artigo “meu corpo”? Ou melhor, quantas vezes no meu dia-a-dia eu digo “meu corpo” ou “minha escoliose”? Para conceituar a imagem corporal (conceito que percorrerei mais adiante), Giovanina Oliver aborda concepções sobre a corporeidade, aprofundando na questão da relação do indivíduo com o meio e de como o sujeito se estabelece como proprietário de algo que não lhe pertence, mas que o é:

O indivíduo que tem um corpo não é consciente dele, como também não pode ser consciente de um objeto – a relação que se estabelece é de posse e não de conhecimento íntimo. “Ter” um corpo é pretender que ele se cale e se submeta ao domínio daquele que o possui. Porém, é o homem quem se encontra nos “domínios” do corpo, sua condição é corporal e ele só se comunica com os outros porque tem um corpo que se expressa. Em outras palavras, existe uma entidade complexa, mas invisível – o homem – que apenas pode se expressar através de seu corpo e que só pode fazê-lo de forma contextualizada, como um ser no mundo. É o corpo que atrai o olhar do outro e é atraído para ele; o pensamento, a emoção, a dor, o prazer – tudo encontra no corpo sua origem e sua manifestação. (OLVIVER, 1995, p.47).

Na corporeidade ganho consciência de mim, saio de um lugar onde possuo meu corpo, para um lugar onde sou meu corpo (dentro de uma abordagem somática) e reafirmo que a consciência corporal me ajuda a seguir rumo à apropriação e descobertas desse. Não considero as abordagens somáticas como fórmulas milagrosas que me trariam a consciência corporal absoluta e instantaneamente. Pensar assim seria ignorar mais uma vez esse corpo, o tempo e os caminhos que preciso seguir para continuar me conhecendo.

2. EDUCAÇÃO SOMÁTICA: ONDE ENCONTRO A LIBERDADE

Ao tratar acerca da questão da Educação Somática, é possível que se desdobrem questões relacionadas a diferentes áreas do conhecimento, não exclusivamente à dança. A educação somática não está relacionada somente ao fazer artístico, na verdade, na área da saúde existem muitos trabalhos ligados a essa prática voltada para a totalidade do corpo.

Antes de mais aprofundar nas questões ligadas a essa abordagem, é importante ressaltar que, como afirma Márcia Strazzacappa, o termo *Educação Somática* já permeia pelo Brasil há aproximadamente quatro gerações. Porém, tal expressão também foi conhecida por outros nomes como, por exemplo, *técnicas de consciência corporal* ou *técnicas alternativas corporais*, entre outros. No entanto, foi Thomas Hanna quem definiu o termo que conhecemos hoje por *Educação Somática*, através da revista *Somatics*, no início da década de 1980.

Com a intenção de retomar a individualidade do homem, surgem diferentes técnicas de educação somática. Os primeiros reformadores somáticos, em sua maioria, tinham como objetivo descobrir novas maneiras de perceber o corpo e o movimento. Dentre alguns reformadores, podemos citar Moshe Feldenkrais, que teve um problema no joelho, e o ator Mathias Alexander, que acabou perdendo sua voz. Ambos insatisfeitos com seus diagnósticos e tratamentos, vieram a levantar diferentes questionamentos referentes à medicina tradicional.

Todavia, ainda surgiram muitos outros reformadores do movimento dentro do mesmo princípio, partindo da escuta e percepção do corpo, para evitar futuras lesões ou proporcionar melhor convivência e qualidade de vida com seus problemas de saúde adquiridos. Elisa Vieira, em sua tese de doutorado, ao abordar a educação somática, nos apresenta outros reformadores somáticos que se encaixam no contexto:

Num breve levantamento, tomo os nomes dos criadores e suas motivações em algumas abordagens somáticas. (...) A *Eutonia* foi desenvolvida por *Gerda Alexander* que sofria febre reumática e endocardite; a abordagem tem como propósito regular o tônus muscular. *Pilates* foi criado por *Joseph Pilates* que tinha raquitismo, asma, febre reumática e previa o seu uso de cadeira de rodas, tendo criado, aparelhos improvisados para proporcionar movimentações. O *Rolfing* foi inicialmente desenvolvido por *Ida Pauline Rolf* para sanar seus problemas de saúde e de seus filhos. O *Rolfing* é uma abordagem pela manipulação que separa as fibras musculares agindo sobre a física muscular, a fim de obter uma melhor postura do corpo. A *Ideokinesis* foi desenvolvida por *Mabel Todd* (após uma lesão na coluna), *Barba Clark* e *Lulu Sweigard*. A abordagem *BMC – Body-Mind Centering*, conforme já mencionado, foi criada pela terapeuta ocupacional norte-americana *Bonnie Bainbridge Cohen*, que teve pólio em sua infância. (VIEIRA, 2014, p. 40)

Podemos constatar então que muitos dos reformadores somáticos, em suas pesquisas, não partiram do movimento expressivo para cena, ou do trabalho do artista cênico, mas sim, do corpo e suas lesões e demais limitações consequente de práticas que não tratavam da consciência corporal. Apesar da aplicabilidade dessas técnicas pelos artistas da cena, Strazzacappa nos lembra que:

Os reformadores se diferenciam de coreógrafos, bailarinos e diretores teatrais porque as técnicas que idealizaram não apresentavam, a priori, fins estéticos. Sabe-se que a codificação de muitas técnicas corporais efetivada por artistas tinha como objetivo a

adequação do movimento dos intérpretes à sua concepção pessoal de movimento. (...)Diferentemente dos coreógrafos, os reformadores do movimento não pensavam na padronização de corpos, nem tinham uma pré-concepção estética. O desenvolvimento de suas técnicas, embora tenham surgido da necessidade de solucionar problemas específicos e mesmo pessoais, tinham como objetivo exatamente o oposto: resgatar a unidade e identidade do ser humano.(STRAZZACAPPA, 2000, p.49).

Portanto, que educação somática é esta que está relacionada ao movimento expressivo? Com as pesquisas do bailarino, coreógrafo e preparador corporal Klauss Vianna, formaram-se elos entre a consciência corporal e a dança, quando estudos relacionados à capacidade do corpo expressivo por meio da sensibilidade e percepções buscavam melhor expressão e comunicação desse corpo, em objeção a algumas técnicas tradicionais.

No Brasil, a prática corporal da família Vianna (que inclui os trabalhos de Angel Vianna e Rainer Vianna) emerge trabalhando a dança e o gesto, dentro da proposta de uma abordagem somática para o corpo. A Técnica Klauss Vianna alcançou a educação somática pela inevitabilidade da compreensão do corpo, seus direcionamentos ósseos, a fim de potencializar o movimento expressivo. Sobre a pesquisa da Escola Vianna e a prática dos primeiros reformadores somáticos, Miller e Neves explicam:

Estas abordagens, como a pesquisa dos Vianna, iniciada na década de 1960, já reconheciam a unidade corpo-mente e se interessavam pelo estudo do movimento por este viés. Antecipavam, desta forma, a educação somática, conceituada pelo estadunidense Thomas Hanna, na década de 1980. Trabalhos reunidos sobre este conceito buscam a integração do corpo-mente e baseiam-se na noção de que o crescimento, a mudança e as transformações são sempre possíveis, em qualquer momento da vida. A Técnica Klauss Vianna, a partir de estudos atuais, é reconhecida como uma técnica brasileira de educação somática. No Brasil, Klauss e Angel Vianna tiveram papel pioneiro na pesquisa do movimento com enfoque somático. (MILLER E NEVES, 2013, p 02).

Considerando o corpo soma, Klauss Vianna não separa as técnicas das experiências do cotidiano, da vida. Em seu livro *A Dança*, o mesmo, na primeira parte da obra, intitulada de *A Vida*, refere-se à dança não somente como arte, forma de expressão ou manifestações culturais, mas, por meio de uma visão mais abrangente, vê a dança como a própria vida em si, como meio para se auto observar e se descobrir, de experimentar e sentir suas afetações em relação ao seu redor.

Klauss Vianna também não tinha intenção de levar aos seus alunos a exatidão de um movimento estabelecido a priori, ou moldá-los a uma prática específica. Sua intenção era impulsionar o que cada um já possuía dentro de si, a fim de que achassem sua própria maneira

de encontrar e realizar seus movimentos, suas danças. Assim atrela a dança à singularidade da existência de cada um:

“Mas, se a dança é um modo de existir, cada um de nós possui a sua dança e o seu movimento, original, singular e diferenciado, e é a partir daí que essa dança e esse movimento evoluem para uma forma de expressão em que a busca da individualidade passa a ser entendida pela coletividade humana”. (VIANNA, 1990, p. 88)

As palavras de Klauss Vianna, acima referidas, me trazem muitas memórias, lembro das aulas na Universidade, em minhas experiências com meu corpo e movimento, quando nestas, em determinado momento, me estranhei, pois percebi que estava simplesmente dançando, sem precisar agradar ninguém e nem causar boas impressões para aqueles que estavam presentes. Eu estava num lugar onde minha coluna não era um problema, mas o tronco que expandia meus movimentos, que se estendiam pelos meus galhos, raízes e folhas. Em torções, balançando com a música ou vento, sentido os calores entre os espaços, muita força para enraizar ou pouca força para crescer, como posso em meus movimentos, ignorar a vida que está semeada em mim?

Foi num projeto de dança na escola, realizado no contra turno, aos 16 anos de idade, que tive meu primeiro conflito relacionado ao meu corpo e a dança. Quando entrei para a turma, não havia falado sobre minha escoliose, pois não achava que seria algum problema ou empecilho, até o momento em que comecei a encontrar algumas dificuldades: “Professor, eu sei que estou no grupo já faz um tempo, mas tenho algo para contar, tenho um desvio de coluna, não consigo fazer alguns movimentos de *street* sem depois ficar com dor. Mesmo assim, eu quero muito continuar dançando, por favor, não me tire do grupo”. O professor, que antes me estimulava e elogiava, passou a me “poupar” das práticas, chegando a ponto de não se referir mais a mim. Após o ocorrido, continuei presente nas aulas, mas já não estava inclusa em nenhuma das coreografias, até que sem saber por que, deixei de frequentar o projeto.

Talvez aquele professor de dança não estivesse consciente do quanto era influenciado pelos padrões tradicionais impostos sobre o corpo, que estão intrínsecos em nosso meio social. Desse ponto de vista, meu corpo não só era impossibilitado de dançar, mas também, de realizar outras atividades, como praticar esportes (exceto natação), andar de ônibus, qualquer prática que envolvesse carregar mais de 5 kg de forma vertical, entre tantas outras ações e funções.

Vivemos num mundo onde o corpo valorizado e aceito é aquele que se encontra hábil para atender a certos preceitos estabelecidos por uma cultura de mercado. Este pensamento me remete a um importante trecho de uma tese onde, tratando sobre a consciência corporal, Oliver refere-se ao corpo no mundo capitalista:

Vimos como o corpo foi e continua sendo manipulado pelo modo de produção capitalista e como o corpo produtivo se tornou também consumível e consumidor. Os corpos “feios”, muito gordos, muito magros, sujos, deficientes, desajustados, são os corpos que não contribuem para a reprodução das relações de produção – e por isso são questionados, marginalizados. Não vendem, não dão lucro. (OLIVER, 1995, p. 71).

Antes de assumir as necessidades do meu corpo, mais especificamente a necessidade de me expressar por meio do movimento, havia uma barreira que me impedia de seguir por este caminho desejado. Além de “conselhos” que recebi de diferentes médicos e fisioterapeutas que diziam que eu não poderia dançar, para evitar o avanço da minha escoliose, também existia uma realidade que eu percebia em diferentes ambientes de prática de dança, que era a exigência de um corpo que atendesse às necessidades de uma dança específica.

Meu corpo não se encaixava em nenhum daqueles padrões requisitados, tão pouco eu conseguiria, por meio de práticas corporais, transformar minha escoliose numa coluna “normal”. Consciente disso, deixei a dança de lado por um bom tempo, contra minha vontade, é claro. Mas, insatisfeita, segui até encontrar na dança contemporânea as abordagens da educação somática.

Trago tal questão aqui por entender que a educação somática permite que diferentes corpos se expressem na dança independentemente de suas formas, limitações ou capacidades, incluindo possibilidade de explorar novas formas de realizar os movimentos partindo de suas individualidades. Ou seja, sem a exigência de atender a um padrão de “normalidade”, mas explorando através da naturalidade de cada sujeito. Inserido nesse contexto sobre a educação somática, Márcia Strazzacappa trata dessa questão do corpo em relação à identidade de cada um: “ Estas técnicas partiram do princípio de que nenhum ser humano é igual ao outro e de que estas diferenças deviam ser respeitadas e mantidas. ” (STRAZZACAPPA, 2000, p.49).

O corpo que antes não podia dançar porque era torto, passou a conviver e movimentar-se com suas sinuosidades, que já não era sinônimo de imperfeição, mas de identidade. Este corpo passa a ser muito mais que uma coluna ou suas partes fracionadas, na capacidade de enxergá-lo como um todo, onde tudo nele está inter-relacionado, me permito aceitá-lo como é,

e explorar suas potencialidades. Considero então a educação somática como o solo fértil na dança que permitiu tantas mudanças positivas em relação ao meu corpo e minha expressão através do movimento.

Estamos referindo-nos a uma dança que liberta o homem pelo movimento, excarcera seu corpo de suas prisões, trazendo um novo significado para seu mundo. Mas que dança é essa que permite tantas transformações e que possibilita a criação dentro de uma abordagem somática? Jussara Miller menciona o quanto a dança contemporânea, pela busca da sensibilização do bailarino, tantas vezes se sustém nas abordagens somáticas:

A distância da mecanização do movimento é uma das características da educação somática, que trata o corpo sensível vivenciado interiormente. Nos dias atuais, o olhar dado à dança contemporânea volta-se, muitas vezes para recursos oferecidos pela educação somática, ou seja, para a busca da consciência do movimento como tentativa de construir uma organicidade por intermédio do corpo presente e disponível para a expressão da dança, ou melhor, do corpo que compreende o movimento e elabora sua atenção em relação ao todo. (MILLER, 2012, p.48).

A dança contemporânea pode acolher possibilidades de invenção por intermédio da educação somática e consciência corporal, se apropriando desses fundamentos. De outro modo, num caminho inverso, a partir de seu processo criativo e estudo do movimento expressivo, a dança contemporânea, assim como outras formas de dança, pode proporcionar a escuta do corpo dentro de uma abordagem somática. Tratando sobre a preparação do bailarino, Miller explica que, por meio da técnica Klauss Vianna, a dança pode se tornar o fator de investigação do próprio corpo, convocando os princípios somáticos dentro de uma construção criativa:

A técnica Klauss Vianna propõe a ação criativa imbricada na ação técnica, ou melhor, o indivíduo em trabalho técnico está em ação investigativa de sua relação com o próprio corpo, com o corpo do outro e com o ambiente/espço, com a percepção aguçada do momento/movimento. Por isso podemos falar de um “corpo em relação”, ou seja, da atenção do corpo em relação ao todo, ao outro, ao espaço, ao ambiente numa rede de percepções. (MILLER, 2012, p.30).

Com a dança, o corpo desperta para um estado presente, levando o artista cênico a prestar atenção em seus movimentos. Ou seja, Jussara Miller explica que a técnica de dança Klauss Vianna possibilita um caminho que, através da pesquisa do movimento que explora o espaço, relacionando com o outro e com o meio, obtém-se, como consequência, uma consciência corporal somática.

Miller explicita a diferença da Técnica Klauss Vianna em relação às outras técnicas e métodos de educação somática, as quais não tiveram a origem de suas pesquisas na dança. Tal diferencial desta abordagem dos Vianna se faz aqui extremamente relevante pontuar:

Diversas técnicas de educação somática apresentam o caminho inverso, pois se pautaram em estudos terapêuticos e objetivos específicos da saúde - de algo a ser tratado - para, num segundo momento, poder ser aplicadas em um processo artístico. Portanto, a meu ver, a contribuição diferenciada dos Vianna para os estudos do corpo e a práxis artística está sobretudo na atuação pedagógica de propor quebras, outros olhares e, por conseguinte, outros saberes. O casal criou uma pedagogia do corpo com aspectos filosóficos, ou seja, uma filosofia do corpo que joga luz sobre a dança, o teatro, a saúde e os estudos do corpo expressivo em todos os seus elementos, sugerindo o que poderíamos chamar de dança somática. (MILLER, 2012, p.53)

Quando busquei a dança fui movida por uma necessidade, vontade de dançar, de realizar a prática artística, inclusive na educação. Portanto, me encontrava num caminho contra uma corrente que dizia que meu corpo não era apto para dança. Para minha surpresa e alegria, na Universidade descobri novos trajetos nos estudos, experimentação e vivência em outras práticas de dança, dessa vez com princípios somáticos.

Identifico-me com a técnica Klauss Vianna, pois meu processo de redescoberta do corpo e aprendizagem da linguagem somática ocorreu justamente através dessas minhas novas experiências na dança. Fui tomando uma consciência corporal mais profunda à medida em que experimentava os movimentos, buscando pelo meu corpo novos caminhos para realizar as ações, convocando a atenção para minhas articulações, respiração, peso, para o espaço e para o outro. Essas experiências me proporcionaram, inclusive, maior respeito por esse corpo, podendo assim evitar possíveis lesões.

3. AUTOIMAGEM: DO SER COLETE AO SER ÁRVORE

Longe de tratar o corpo com dicotomias, sem repartir as potencialidades que ele oferece – sabendo que está em constante processo de contaminação em relação a si e ao outro – percebe-se, então, que dentro de uma individualidade existem vários “eus”, conforme pontua Elias:

Corpo é relação, e a corporeidade nos lembra que o corpo relacional é aquele que realmente atesta nossa existência. Existimos na relação com o outro, com o mundo e com nós mesmos, com as visibilidades e invisibilidades que nos compõem, com os múltiplos *eus* dos quais somos feitos. Portanto, não somente se penso, mas se faço pensar, faço sentir e faço perceber, então sei que existo. (ELIAS, 2013, pg. 07).

Partindo do pensamento de Elias, percebo que minha autoimagem está ligada a existências que tenho no mundo em que vivo. Dentro do conceito de corporeidade posso concluir que meu corpo está em constante afetação e contaminação com tudo ao meu redor. Desta forma, os signos, gestos que carrego no meu corpo, estão diretamente relacionados ao meio. Meus “*eus*” estão em processo de reconstrução constante de acordo com o que percebo ao meu redor.

No entanto, sempre achei que o que via do meu corpo no espelho ou a imagem que tinha do meu corpo na minha mente era o que definia a minha autoimagem corporal. Nunca a associei às sensações do meu corpo ou aos meus movimentos. Foi na minha experiência com a dança, numa abordagem somática, com experimentações e descobertas no próprio corpo, que pude ter as minhas primeiras vivências relacionadas à autoimagem por meio da apropriação dos meus movimentos. Vi o quanto ainda não me conhecia após cada pequena descoberta.

Só pude me perceber “árvore”, como menciono na introdução deste texto, depois que me senti acolhida na dança contemporânea, dentro das práticas somáticas. Portanto, foi por meio de minhas experiências, do despertar de um corpo sensível, que me redescobri e através de minhas sensações que percebi que minha imagem corporal não era algo externo a mim, mas que as imagens que tinha de mim estavam ligadas também a outros fatores:

Imagem do corpo é, portanto, o conceito – e a vivência – que se constrói “sobre” o esquema corporal, e que traz consigo o mundo humano das significações. Na imagem, estão presentes os afetos, os valores, a história pessoal, marcada nos gestos, no olhar, no corpo que se move, que repousa, que simboliza. (OLIVER, 1995, p 18.),

Aos poucos, fui me libertando de conceitos e ideias ilusórias que tinha sobre mim mesma. Depois de uma nova consciência corporal adquirida, constatei que antes de ser diagnosticada com escoliose me sentia livre para explorar meu corpo (ainda que inconscientemente). Mas após o diagnóstico, passei a acreditar que eu era uma coluna torta com um colete. Depois de um tempo, cheguei a ignorar completamente meus limites, num processo de negação, tentando fugir (de uma maneira que hoje vejo como impossível) do meu próprio corpo.

Pensar que eu era uma coluna torta com um colete está, fatidicamente, muito longe de uma percepção do meu corpo enquanto uma unidade sensível. Assim, no período em que me via desta forma, não conseguia estabelecer relações da minha coluna com outras partes do

meu corpo, tão pouco em relação ao meio em que vivia. Para mim, eu tinha um defeito, que era a escoliose, e este defeito, que era de minha responsabilidade e culpa, devia ser corrigido. Dentro desse contexto, ao tratar sobre corporeidade, Giovanina Oliver critica a forma fracionada de enxergar o corpo, exemplificando o que muitas vezes se passa na medicina ocidental tradicional:

O exemplo da medicina é patente: o cardiologista, o gastroenterologista, o oftalmologista, o psiquiatra, nos falam de universos parecem estar a milhões de anos-luz de distância entre si e mais distantes ainda de nossa vivência concreta. Preocupamo-nos em “perder a barriga”, “aumentar o bíceps”, “diminuir o nariz”, como se as partes do nosso corpo estivessem fora de nós mesmos e como se as modificações sofridas por uma delas não fossem, na verdade, modificação do todo e, portanto, com implicações de tal abrangência. (OLIVER, 1995, p. 44).

Apesar de não ter uma consciência mais apurada – do quanto o que eu via, entendia e relacionava com o mundo poderia afetar minha concepção do próprio corpo –, o que eu tinha estabelecido na minha autoimagem corporal foi se transformando com o passar do tempo conforme a realidade que se reconfigurava à minha volta. Giovanina Oliver, ao tratar de imagem corporal, afirma que dentro do processo de recriação de si o homem mantém-se em sua totalidade:

Consideramos que o homem não é um ser inacabado, mas um ser que atua sempre como uma totalidade. Esta totalidade não é um “esboço”, mas é ao mesmo tempo plástica para reconstruir-se no diálogo com o mundo. Quando dizemos que o homem não é um ser inacabado, queremos dizer justamente isso: que ele é uma unidade intencional, uma presença atuando em sua totalidade. Ele é, poderíamos dizer, “dinamicamente acabado”, o que equivale a afirmar que ele se recria e recria constantemente seu mundo – e esta reconstrução é inexoravelmente simbólica. (OLIVER, 1995, p 16).

Ou seja, dentro da minha totalidade fui reconstruindo diferentes imagens corporais sobre mim. Ainda continuo nesse processo de reconstrução constante, me redescobindo e também me recriando por meio dos movimentos. Porém, isso não significa que eu esteja incompleta ou inacabada, mas sim “dinamicamente acabada”. Assim, sempre terei algo novo para reconhecer em mim, pois estou em constante mudança e, inclusive, em inevitável processo natural de amadurecimento.

Foi a partir da percepção dos meus gestos, em um despertar do meu corpo para um estado de observação e presença, que reconstruí minha autoimagem. À medida que dançava, renovava as imagens que tinha do meu corpo, dos meus movimentos. Ana Clara Brasil explica como esse processo de imaginação em dança acontece:

Sabemos da plasticidade do cérebro em se recriar constantemente à medida da sua necessidade e interação com o meio. Ao imaginar o movimento a partir de nossas

palavras, acionamos novas sensações-memória no corpo. O mesmo ocorre quando observamos o movimento do outro. Tanto no processo de imaginar o movimento, quanto na imaginação de movimento de outra pessoa, o que se constata é que o cérebro ativa mapas referentes à memória e imaginação do movimento nessas relações. Esses mapas alteram os estados do corpo presente e são alterados e atualizados por eles. Em outras palavras, o corpo relaciona-se às produções de imagens mentais e à observação do ambiente em pausa aparente. Quando em movimentos também. (BRASIL, 2014, p.75)

Ana Clara Brasil fala, então, que inclusive ao observar outra pessoa em movimento, o indivíduo aciona em seu cérebro um mapa referente à memória daquele movimento. Desta forma, aciono em mim um estado corporal diferente, carregando uma imagem do que foi observado. Assim, posso, a partir da percepção para os gestos do outro, construir uma imagem que se manifestará no meu corpo, podendo também alterar minha própria autoimagem. Ou seja, na minha relação com o outro também reconstruo o que vejo e expesso em mim. Neste contexto, a autora acrescenta:

Os mapas e as imagens mentais geram e são gerados pelo corpo no cérebro, em experiência de relação no mundo. Esses relacionamentos compõem nossas emoções, sentimentos e subjetividade. Vivemos a vida no corpo inserido em um ambiente que o altera e é alterado por ele constantemente. Imaginado o movimento ou observando o movimento do outro, a mente relaciona-se com o mundo e cria estados ficcionais e no e a partir do corpo. De qualquer maneira, a mente corpórea é ativada. (BRASIL, 2014, p. 75)

Somente após minhas experiências na dança que eu pude enxergar as autoimagens que construí e venho construindo ao longo da vida, descobrindo em diferentes fases: que corpo que eu tinha, que eu achava que tinha e como o percebo hoje.

4. O CORPO QUE EU TINHA, O CORPO QUE EU ACHAVA QUE TINHA E O EU-CORPO HOJE

Na minha infância, lembro que tinha um corpo mais sensível. Não voltava minha atenção para meus gestos e movimentos, mas atendia às vontades do meu corpo, era livre para me expressar por ele. Dançava porque isso me deixava feliz e fazia eu me sentir viva.

A partir dos meus onze anos, até uma parte de minha juventude, o corpo que eu achava que tinha era o “corpo prontuário”, definido pela medicina. Então, passei a ser a escoliose ou o colete, como mencionei anteriormente. Até que, insatisfeita, revoltada por ser uma coluna torta, desconsidereei completamente o meu corpo, e pensava: “Se eu não sou a menina da infância que podia dançar, e também não aceito ser somente o que os médicos dizem, eu não sei o que sou, então não sou nada.”

Corpo estranho, fruto bizarro, um ser torto desajeitado tentado se movimentar. Porém, a mesma forma, a mesma aparência, o mesmo corpo, foi lançado ao solo fértil, foi entrando na terra, se entregando como a chuva na maciez do barro. Percebeu-se árvore, enxergou sua beleza, viu que podia ser sombra e abrigo, ganhou o sol e deixou para trás o amargo em que se colocava.

Meu corpo teve suas razões para ser essa árvore retorcida que insiste em se movimentar. Parte dessas razões eu ainda desconheço, por enquanto ainda tento reconhecê-lo, habitá-lo, me permitir ser esse corpo sem forçá-lo a obedecer, mais uma vez, a ordens que são contra sua vontade e bem-estar. Gostaria de fazer minhas as palavras de Bertherat:

Pensamento, sentimento, raciocínio, é claro. Somos também tudo isso e muito mais. Mas às vezes nós o somos só porque dizemos que somos. Usamos apenas palavras – traidoras, contraditórias, fúgivas – para informar-nos sobre nós mesmos, para nos inventarmos. Mas é possível, é essencial sentir em nosso corpo quem somos, o que somos. Sejam antes de tudo corpo. Sejam enfim corpo. Sejam.
(BERTHERAT, 2010, p. 147)

A dança permite que o corpo crie e se expresse dentro de uma poética. Na prática da educação somática, é justamente por meio desse processo poético que o sujeito abre um espaço para um olhar diferente sobre ele mesmo. O indivíduo então descobre novas formas de fazer, explorar seus movimentos e, conseqüentemente, seu corpo, gerando então uma nova consciência corporal sobre si. Ou seja, é pelo estímulo desse corpo criativo que se encontra um caminho para melhor conhecê-lo. “Ao investigar maneiras diferentes de construção de um mesmo movimento e ao ampliar o potencial perceptivo, os métodos de educação somática poderão conduzir o dançarino a um maior grau de liberdade estrutural, expressiva e funcional”. (SOTER, 1998, p.145).

Foram em aulas com uma abordagem somática que tive durante minha formação em Licenciatura em Artes Cênicas e Dança na UEMS, que consegui dançar sem me preocupar primordialmente com a forma ou com a “beleza” do movimento. Dessa maneira, estava livre para sentir meu corpo e deixar que ele buscasse diferentes percursos para realizar determinado movimento, meios que traziam prazer e conforto, descobertas, ressignificações e expressasse uma estética própria. “No contexto da aula de educação somática, mais importante do que o fim, do que o resultado formal do movimento, é o processo, o percurso do gesto. Portanto, o como se torna prioritário”. (SOTER, 1998, p.144).

Na dança, através de uma abordagem de educação somática, foi que passei a buscar a compreensão do meu corpo, querendo justamente escutá-lo por meio dos meus movimentos,

do que eu sentia e não por conceitos concebidos e pré-estabelecidos pelo que me era externo. Hoje a dança permite renovar minhas folhagens, a cada estação perceber detalhes em mim e na paisagem que me entorna, sem pressa, sem obrigações, mas dentro do meu ciclo natural.

O corpo que percebo hoje ainda se encontra em lugar de transição, dentro de um processo de constante reconhecimento e ressignificação. Neste lugar encontro a aceitação do que posso ser à medida que me descubro e me enxergo.

Admito que ainda me puno por ser o que sou e não tudo aquilo que tantas vezes o meio ou as mídias sociais exigem. Porém, é quando estou dançando que me livro de todos os conceitos que cerceiam o corpo, expressando meus sentimentos, expandindo minhas sensações, me sinto livre para ser. É algo que vai muito além do que preciso ou deveria aparentar. No que aparento, carrego comigo o movimento cheio de histórias, de lembranças e experiências. Experiências essas que carregam metamorfoses, crescimento e transformações do eu, eu árvore, eu danço.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: DE ÁRVORE PARA ÁRVORE

Eu árvore aprendi a me movimentar com minhas curvas, me expressar através da dança de uma maneira mais consciente de meu tronco, raízes, cascas, galhos e folhagens. Numa pesquisa autoetnográfica, aprofundei meu olhar para meu corpo e para a paisagem que me entorna. Pude, aqui, compartilhar um aprendizado e redescoberta constante, um caminho que está sempre em construção, uma árvore que está sempre crescendo e se transformando.

A dança me permitiu a consciência corporal e ainda me permite, nesse processo contínuo. Espero ter contribuído, através dessa reflexão aportada numa experiência tornada corpo, com o campo dos saberes sobre o mesmo, e a compreensão da dança como conteúdo e campo de conhecimento necessários para se falar e pensar o lugar do sujeito no mundo. Do mesmo modo, espero ter proporcionado a você, leitor, um olhar para sua árvore também, uma curiosidade, interesse, ou até mesmo um despertar a partir das minhas experiências.

Através da dança, por meio de uma abordagem somática, meu corpo pôde se expressar de forma consciente, evitando, ainda, possíveis lesões. Minha coluna, que antes era considerada por mim como um problema, ganhou mais flexibilidade, minha aceitação,

transformando-se de algo negativo para um potencial expressivo, ganhei minha individualidade, minha liberdade para dançar.

Como vimos, a consciência corporal implica no reconhecimento e redescobrimto do próprio corpo por meio da sensibilização deste e sua relação com o meio. Entendendo o corpo como unidade, a consciência corporal é incorporada na Educação Somática com princípios que preservam o corpo de lesões e potencializam sua expressão na dança, considerando a individualidade de cada um, onde relação com o corpo, com o espaço e com o outro se reconstrói também a autoimagem do sujeito.

Continuo buscando entender tantas razões que meu corpo carrega, ainda estou construindo e reconstruindo minha autoimagem. Assim, vou seguindo, na dança, conhecendo o mundo ao meu redor e reconhecendo a mim neste meio em que vivo. Essa experiência me permite contribuir para a pesquisa do movimento expressivo na dança pelo meu olhar e perspectiva. Independentemente de como meu corpo se movimenta, ele quer se expressar e na busca da compreensão desse movimento expressivo ganho a consciência de que sou árvore, casa, Louise entre tantas outras significações.

REFERÊNCIAS

BERTHERAT, Thérèse. BERNSTEIN, Carol. **O corpo tem suas razões**. Antiginástica e consciência de si. São Paulo – SP : Wmf Martins Fontes, 2010.

BRASIL, Ana Clara. **Dança e imaginação**. Campinas – SP: Universidade Estadual de Campinas, 2014.

ELIAS, Marina. **(M)eu corpo: A corporeidade como espaço-potência de criação**. Rio de Janeiro: UFRJ, 2013.

HAJE, Sydney Abrão. HAJE, Davi de Podestá. GUERRA, Juliano Bernadelli. JÚNIOR, Aleixo GladkiPetrenko. **Órtese inclinada de uso contínuo e exercícios para tratamento da escoliose idiopática**: Uma nova proposta. In: Revista BSBM: Brasília Médica, Brasília – DF, 2008.

KOCK, Klara. GODOI, Christiane. LENZI, Fernando. **Discussão e prática da autoetnografia**: Um estudo sobre aprendizagem organizacional em uma situação de catástrofe. In: RGO Revista Gestão Organizacional, vol. 5, Chapecó – SC, 2012.

MILLER, Jussara. **Qual é o corpo que dança?** Dança e educação somática para adultos e crianças. São Paulo- SP, 2012.

MILLER, Jussara. NEVES, Neide. **Técnica Klauss Vianna – Consciência em Movimento**. Campinas – SP: UNICAMP, 2013.

OLIVIER, Giovanina Gomes de Freitas. **Um olhar sobre o esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade.** Campinas – SP: UNICAMP, 1995.

ROSSI, Luciano Pavan. BRANDALIZE, Michelle. GOMES, Anna Raquel Silveira. **Efeito agudo da técnica de reeducação postural global na postura de mulheres com encurtamento da cadeia muscular anterior.** Curitiba – PR, 2011

SALVADOR, Gabriela. **Histórias e propostas do corpo em movimento:** um olhar para dança na educação. Curitiba – PR: UNICENTRO, 2011.

SOTER, Silvia. **A educação somática e o ensino da dança.** In: Lições de dança 1. Rio de Janeiro: UniverCidade, 1998.

STRAZZACAPPA, Márcia. **Educação somática:** Seus princípios e possíveis desdobramentos. Campinas – SP: UNICAMP, 2000.

VIEIRA, Elisa. **Práticas para a plenitude do corpo:** aproximações entre performance, autoria e cura. Campinas – SP: Universidade Estadual de Campinas, 2014.

VIANNA, K & e CARVALHO, M. **A Dança.** São Paulo: Siciliano, 1990.