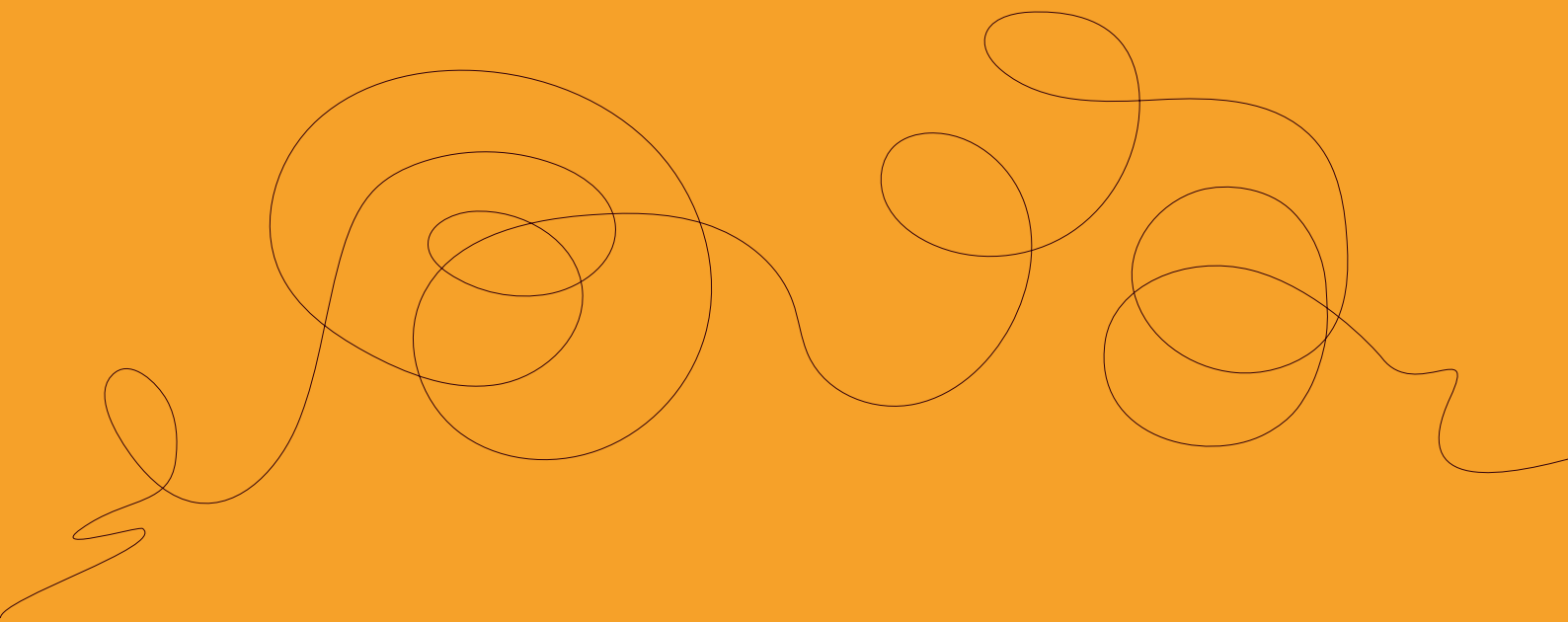


Autoras
Maria Fernanda Duarte Silveira
Bianca Christian Medeiros Sales



SÔMA: **A DANÇA** **COMO PROPOSTA** **TERAPÊUTICA**

Maria Fernanda Duarte Silveira
Bianca Christian Medeiros Sales

SÔMA:
A DANÇA
COMO PROPOSTA
TERAPÊUTICA

Universidade do Estado de Minas Gerais | UEMG

Reitora: Lavínia Rosa Rodrigues

Vice-reitor: Thiago Torres Costa Pereira

Chefe de gabinete: Raoni Bonato da Rocha

Pró-reitora de Graduação: Michelle Gonçalves Rodrigues

Pró-reitor de Extensão: Moacyr Laterza Filho

Pró-reitora de Pesquisa e Pós-Graduação: Vanesca Korasaki

Pró-reitora de Planejamento, Gestão e Finanças: Silvia Cunha Capanema

UEMG Divinópolis

Diretora: Ana Paula Martins Fonseca

Vice-diretor: André Amorim Martins

Coordenadora de Extensão: Janaina Visibeli Barros

Coordenador de Pesquisa e de Pós-Graduação: Michael Jackson de Oliveira Andrade

Projeto gráfico e editoração: Vitória Mariana Silva Vilaverde (estagiária da Assessoria de Comunicação da UEMG Divinópolis)

Revisão: Elvis Gomes

Arte-final: Diêgo Garcia

Ilustrações: voluntários do projeto

Apoio: Assessoria de Comunicação – UEMG Divinópolis

AGRADECIMENTOS

À Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), que proporcionou as condições para a realização da pesquisa “Arte e saúde mental: os impactos da dança no processo terapêutico de pessoas com depressão e ansiedade”, aprovada no Edital 05/2021 – Pibic/Fapemig/UEMG, com uma bolsa de iniciação científica. Aos cursos Educação Física Licenciatura e Bacharelado da UEMG Unidade Divinópolis pelo espaço de construção, diálogo e aprendizagens constantes.

PREFÁCIO

Todo mundo deve inventar alguma coisa, a criatividade reúne em si várias funções psicológicas importantes para a reestruturação da psique. O que cura, fundamentalmente é o estímulo à criatividade. Ela é indestrutível.

A criatividade está em toda parte.

Nise da Silveira

A criação deste material teve como objetivo compartilhar as ações e as vivências realizadas por meio de um programa de intervenção de dança voltado para pacientes de um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) de município de Divinópolis (MG). As propostas realizadas estão vinculadas ao Núcleo de Estudos: Criação e Educação em Dança (CED) da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), com apoio da Fapemig por meio do Pibic/2021.

O respectivo material não tem a pretensão de ser um tipo de roteiro, receita ou sistema a ser seguido, mas uma difusão de experiências que visam a estimular novas ações do campo da dança aplicadas à saúde mental.

Para tanto, o presente material se estrutura em várias referências do âmbito educacional, terapêutico e artístico. Contudo deve-se apontar que essas fundamentações não foram seguidas rigidamente, mas foram realizadas releituras a partir de reflexões da realidade encontrada. Entre as principais fundamentações destacam-se:

- Os fundamentos da Dançaterapia;
- As seis dimensões do conhecimento apresentadas pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC), as quais caracterizam a singularidade da experiência artística;
- Os objetivos de aprendizagem definidos pela Taxonomia de Blomm.

Deve-se explicitar que este material inicialmente apresenta, de forma mais detalhada, as bases de referências acima citadas, as quais fundamentaram toda a proposta. Por conseguinte, é expresso o programa de intervenção, com destaque para o objetivo da intervenção e as atividades realizadas. Esperamos que esta experiência, agora materializada, contribua para novas ações, invenções e criações que envolvam a dança e a saúde mental.

Bianca Christian Medeiros Sales

O trabalho artístico da Danzaterapia também é projetado numa perspectiva integrativa: dançam juntos, na mesma sala, pessoas com diferentes idades, com ou sem problemas físicos ou psicológicos. Isso não significa que essa é uma prática para os “excluídos”, muito pelo contrário; concepção artística de Maria Fux ignora a “exclusão” de qualquer natureza. Falamos aqui de outro paradigma em dança, onde todos são aceitos, e não há distinção entre o que é compreendido como “normal” e “diferente”. Para Maria Fux, todos somos diferentes, de uma maneira ou de outra (LIMA, 2016, p. 57)



CAPÍTULO 1



MARÍA FUX E A DANÇATERAPIA

A única coisa que eu faço é estimular a potencialidade que existe nos outros [...]. (FUX, 1988, p. 101-102)

Nascida na Argentina em 2 de janeiro de 1922, a artista-pedagoga María Fux é precursora do método Dançaterapia. Sua proposta é compreendida como um ramo das psicoterapias de artes criativas. Segundo a American Dance Therapy Association, o método é compreendido como instrumento psicoterápico do movimento para a integração emocional, cognitiva, física e social do indivíduo. Essa prática possui uma concepção da dança como um caminho para a plenitude do potencial expressivo que todos os seres humanos possuem (LIMA; RAYMOND, 2018).

María Fux emprega recursos artísticos, educacionais e terapêuticos da dança, a fim de auxiliar as pessoas a encontrarem seu caminho, superar seus desafios e viverem mais felizes. A artista utiliza-se do corpo, dos movimentos e de diversos estímulos para emprego de sua proposta, a qual favorece maior contato do sujeito consigo mesmo e contribui para ganhos físicos e emocionais (VIRIATO *et al.*, 2014).

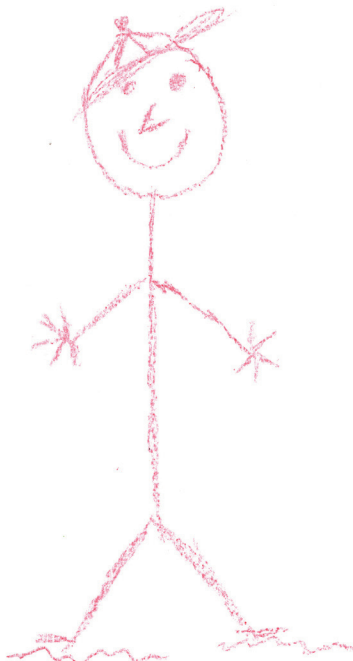
A Dançaterapia visa a desenvolver a consciência do corpo e estimular a criatividade e a conexão entre o movimento e a emoção. Sua prática regular estimula as potencialidades, muitas vezes escondidas, despertando, assim, áreas adormecidas em todo o corpo e oferecendo infinitas possibilidades de criação, expressão e emancipação do ser humano (CAVALLI, 2014).

Sobre o uso do método da Dançaterapia em nosso programa de intervenção, convém salientar que as colocações deste material não abarcam esta abordagem como prática reconhecida e difundida por dançaterapeutas formados por María Fux, mas apresentam uma experiência da dança como prática corporal integrativa, que tem como parte de sua estrutura os fundamentos do respectivo método a partir de uma releitura. Dessa maneira, o programa utilizou os seguintes aspectos da Dançaterapia:

- I. Os elementos (música, ritmo, linhas, movimentos, formas, voz, figuras de linguagem e silêncio);
- II. Os cinco sentidos (tato, paladar, olfato, visão e audição);
- III. As cores;
- IV. Palavras-mãe geradoras de movimento.

SAM
DAV
EL

[...] toda arte envolve órgãos físicos, como o olho e a mão, o ouvido e a voz e, no entanto, ela ultrapassa as meras competências técnicas que estes órgãos exigem. Ela envolve uma ideia, um pensamento, uma interpretação espiritual das coisas e, no entanto, apesar disto, é mais do que qualquer uma destas ideias por si só. Consiste numa união entre o pensamento e o instrumento de expressão.
(DEWEY, 2002, p. 76)



CAPÍTULO 2



AS SEIS DIMENSÕES DE CONHECIMENTO: A EXPERIÊNCIA ARTÍSTICA EM QUESTÃO

Partindo do pressuposto de que este programa buscou se estabelecer enquanto um processo de experiência e aprendizado teórico-prático da linguagem da dança, foram colocados como base de suas intervenções as dimensões de conhecimento apontadas pela BNCC de Arte.

O documento propõe seis dimensões do conhecimento que, de forma indissociável e simultânea, caracterizam a singularidade da experiência artística. Trata-se de linhas maleáveis que se interpenetram, constituindo a especificidade da construção do conhecimento em Arte, não havendo nenhuma hierarquia entre essas dimensões, tampouco uma ordem para se trabalhar com cada uma delas (BRASIL, 2018).

Criação: É entendida como a capacidade de materializar sentimentos, ideias, desejos e representações em produções estéticas individuais ou coletivas.

Crítica: Abarca as impressões que os indivíduos imprimem ao conquistarem novas formas de compreender e observar o espaço que os cerca, por meio das relações que são estabelecidas nesses lugares de sociabilidade, estudos, pesquisas e observações e, também, por experiências vivenciadas.

Fruição: Essa dimensão exige uma maior entrega e conexão do indivíduo. É sobre o prazer em se permitir ser sensível às práticas artísticas e culturais.

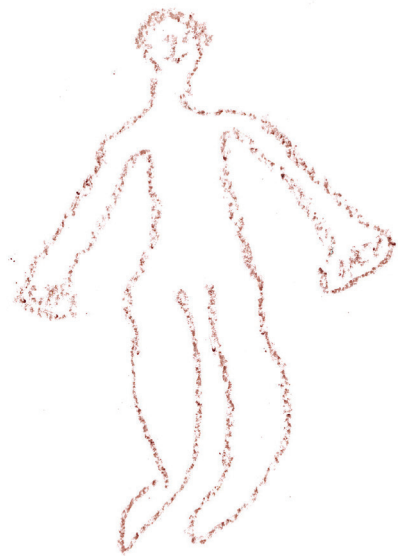
Estesia: Se refere à sensibilidade experimentada pelos sujeitos em sua relação com o espaço, o tempo, o som, a ação e o próprio corpo. Explora as sensações e percepções e considera essas ações como uma forma de autoconhecimento e, também, do que os cerca. Nessa dimensão, o corpo é o principal elemento.

Expressão: Faz referência à possibilidade de manifestar criações subjetivas através de processos artísticos, de forma individual ou coletiva.

Reflexão: Refere-se ao processo de construir argumentos sobre o prazer da Arte. É a capacidade de perceber, observar e interpretar os feitos artísticos, seja num lugar de protagonismo, criador ou consumidor.



Por aprendizagem significativa, entendo aquilo que provoca profunda modificação no indivíduo. Ela é penetrante, e não se limita a um aumento de conhecimento, mas abrange todas as parcelas de sua existência.
(ROGERS, 2001, p. 322)



CAPÍTULO 3



A TAXONOMIA DE BLOOM: OS OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Os objetivos das intervenções tiveram como base a Taxonomia de Blomm. Trata-se de um modelo de estrutura de organização hierárquica que classifica os objetivos de aprendizagem em níveis de complexidade e especificidade, abarcando os domínios cognitivo, afetivo e psicomotor. Apesar de compreender que a proposta de Blomm auxilia no desenvolvimento de um processo pedagógico, deve-se sublinhar que o caminho para a experiência artística pode, por vezes, transitar entre a organização delimitada, recriando outras formas de organização e aplicação dos objetivos propostos.

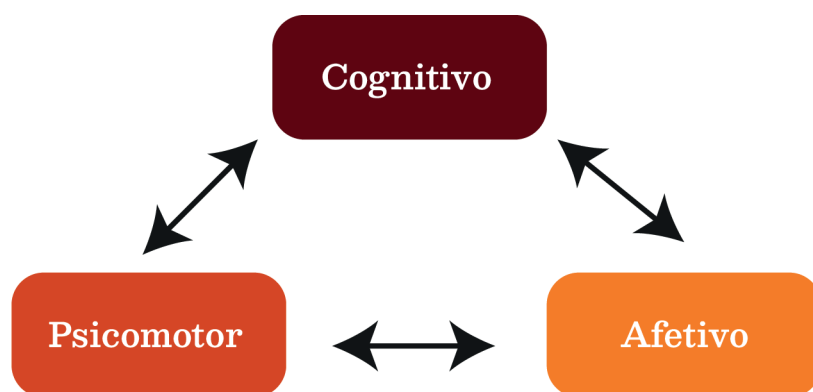


Figura 1. Domínios da Taxonomia de Bloom, Divinópolis, 2022.
Fonte: Elaborada pelas autoras

Cognitivo: Lembrar, compreender, aplicar, analisar, avaliar e criar.

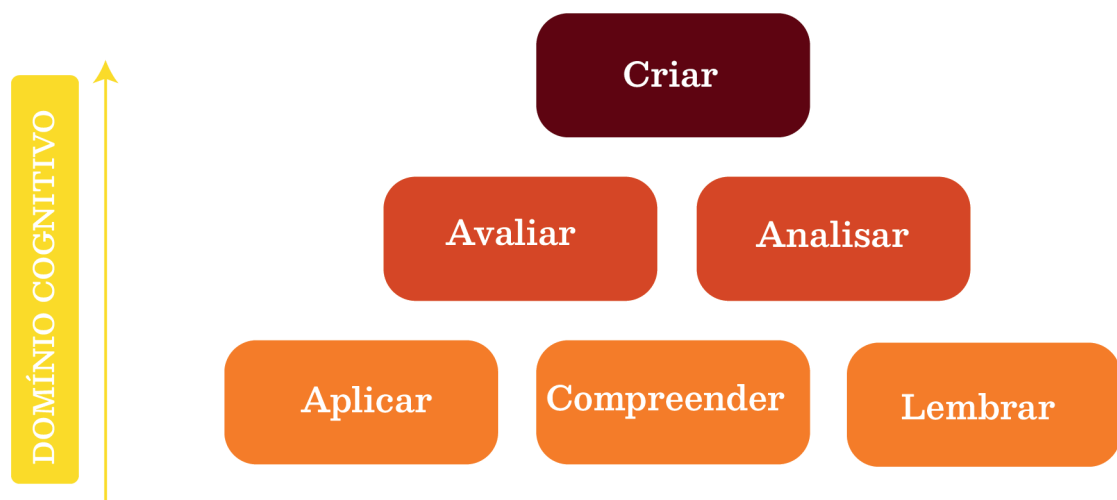


Figura 2. Categorias do Domínio Cognitivo, Divinópolis, 2022.
Fonte: Bloom *et al.* (1997).

Afetivo: receptividade, resposta, valorização, organização e caracterização.



Figura 3. Categorias do Domínio Afetivo
Fonte: Bloom *et al.* (1997)

Psicomotor: imitação, manipulação, articulação e naturalização.



Figura 4. Categorias do Domínio Psicomotor, Divinópolis, 2022.
Fonte: Dave (1970).



Não se curem além da conta. Gente curada demais é gente chata. Todo mundo tem um pouco de loucura. Vou lhes fazer um pedido: Vivam a imaginação, pois ela é a nossa realidade mais profunda. Felizmente, eu nunca convivi com pessoas ajuizadas. É necessário se espantar, se indignar e se contagiar, só assim é possível mudar a realidade.

(NISE DA SILVEIRA, 2017)



CAPÍTULO 4



A ESTRUTURA DO PROGRAMA E DAS AULAS

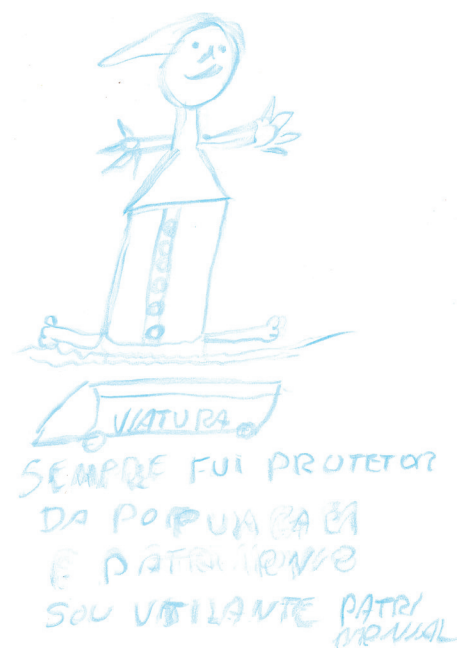
O programa foi composto por 16 intervenções/propostas, sendo realizadas duas aulas por semana com duração de 50 minutos cada. As aulas ocorreram em um espaço amplo com um grupo de pacientes do CAPS de ambos os sexos, de diferentes idades e com diferentes doenças mentais, tendo o enfoque na ansiedade e na depressão. Abaixo pode-se observar a estrutura do programa de intervenção e das aulas.

Estrutura do programa de intervenção:

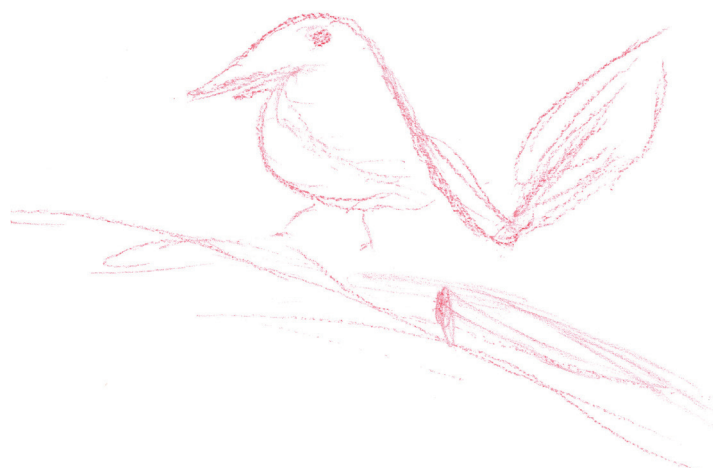
- I. Sensibilização artística (2 intervenções): cada intervenção visa a trabalhar, de forma geral, todos os fundamentos da Dançaterapia;
- II. Desenvolvimento da proposta (12 intervenções): cada fundamento da Dançaterapia será melhor enfatizado;
- III. Criação e estruturação artística (2 intervenções): estruturação das experiências vivenciadas para criação de obra artística.

Estrutura da aula/intervenção:

- I. Sensibilização corporal: atividades preparatórias para o desenvolvimento da proposta programada;
- II. Experiment(ações): desenvolvimento do conteúdo estipulado;
- III. (Re)flexões: finalização da aula.



A Dançaterapia estima “desenvolver a criatividade a partir da dança. Eu não trabalho com patologias, mas com a criatividade que surge de minha prática artística [...]. Eu transporto os elementos sensíveis da dança na voz e no corpo, e construo uma linguagem independente da fala.”
(FUX, 2004, p. 18)



CAPÍTULO 5

1º momento de intervenção

Sensibilização artística

AULA 1:

(INTRA)

Objetivo

Promover a sensibilização artística através da vivência dos fundamentos da Dançaterapia, visando estimular a consciência corporal e a expressividade.

Descrição das atividades

Sensibilização corporal: Coloque os voluntários em roda e inicie uma conversa a partir de questões norteadoras. Algumas sugestões a serem utilizadas são: O que é dança para você? A dança pode auxiliar no tratamento terapêutico? Qual é a relação da dança com a saúde mental?

Experiment(ações)

- I. Será realizada uma atividade por meio da contação de história (ver a história utilizada ao final do material). Utilize uma música ao fundo para auxiliar na criação do ambiente. O objetivo é realizar movimentos de acordo com as sensações presentes na história;
- II. A partir dos movimentos vivenciados na atividade anterior, cada participante demonstrará um movimento desenvolvido enfatizando uma palavra (relacionada à sensação vivida) e todos os outros devem imitar. Após isso, solicite aos demais participantes que reproduzam os movimentos com outras partes do corpo, em diferentes ritmos e níveis.

(Re)flexões

Coloque os alunos em roda e peça para cada voluntário relatar sobre o que espera das intervenções e sobre o que entende quando se fala de Dançaterapia.

Quadro 1. Detalhamento dos componentes estruturantes da intervenção, Divinópolis-MG, 2022.

Categorias	Subcategorias	Descrição
Fundamentos da Dançaterapia	Elementos	Música, ritmo, movimentos internos, formas, figuras de linguagem
	Sentidos	Tato, visão, audição
	Cores	Azul (relação com a história contada - MAR)
	Palavras-mãe	-
Objetivos de aprendizagem	Cognitivo	Lembrar, compreender, analisar e criar
	Afetivo	Receptividade
	Psicomotor	Imitação
Dimensões de conhecimento		Criação/reflexão/expressão/estesia

Fonte: Dados do projeto.

AULA 2:

MOEBIUS

Objetivo

Revisitar os fundamentos da Dançaterapia, por meio de atividades em grupo que potencializem o aprimoramento da consciência corporal.

Descrição das atividades

Sensibilização corporal: Peça que cada participante faça um desenho de si, enfatizando sempre as principais características, as sensações do momento e os sentimentos presentes. Logo após isso, peça que cada um deles apresente seu desenho aos demais do grupo.

Experiment(ações)

Em roda, ao som de uma música, cada um dos voluntários, na sua vez, falará em voz alta uma característica, uma sensação ou um sentimento retratado no desenho, relacionado a uma parte do corpo. Exemplo: “RAIVA-MÃO”. Todos deverão expressar o sentimento relatado com a parte do corpo escolhida.

(Re)flexões

Logo após a experimentação, peça aos participantes que se desenhem novamente, visando a enfatizar cada parte do corpo que ele redescobriu com a experiência acima.

Quadro 2. Detalhamento dos componentes estruturantes da intervenção, Divinópolis-MG, 2022.

Categorias	Subcategorias	Descrição
Fundamentos da Dançaterapia	Elementos	Música, ritmo, formas
	Sentidos	Tato, visão, audição.
	Cores	-
	Palavras-mãe	As apresentadas na atividade de “sensibilização corporal”
Objetivos de aprendizagem	Cognitivo	Compreender e aplicar
	Afetivo	Resposta
	Psicomotor	Manipulação
Dimensões de conhecimento		Criação/reflexão/expressão

Fonte: Dados do projeto.



Não me canso de enfatizar que não sou psicóloga, não faço interpretações nem dou receitas. Sou uma artista que, através do trabalho criativo, encontrou um método que realiza mudanças nas pessoas, através do movimento. A única coisa que faço é estimular as potencialidades que todo mundo tem. Nunca falo em curar, mas em mudar. E qualquer que seja o tipo ou gravidade de um problema, sempre haverá algo que pode ser modificado.
(FUX, 2004, p. 13)

SÁ VIO



CAPÍTULO 6

2º momento de intervenção

Desenvolvimento da proposta

AULA 3:

QUAL É O ESPAÇO DA SUA MÚSICA?

Objetivo

Utilizar os elementos da Dançaterapia – música (elementos musicais) e espaço (linhas) – como instrumento expressivo, bem como desenvolver, por meio destes elementos, um processo de autoconhecimento.

Descrição das atividades

Sensibilização corporal: Inicialmente, reúna os participantes em uma roda e, ao som da música peça para cada integrante criar um movimento realizado em seu cotidiano. Após a realização do movimento criado, os outros integrantes irão imitá-lo.

Experiment(ações)

- I. Organize um repertório musical constituído por uma diversidade de gêneros e estilos para ficar tocando enquanto os participantes realizam a atividade seguinte;
- II. Sob influência do repertório musical, assim como das sensações por ele geradas, peça aos alunos para desenhar com giz de cera caminhos no chão, explorando as direções espaciais (direita, esquerda, frente, trás e diagonais), e tipos de trajetos (reto, zigue-zague, ondulado e espiral, entre outros);
- III. Com todos os desenhos já finalizados, os participantes irão percorrer os caminhos dos outros voluntários ao ritmo da música;
- IV. Após isso, organize os participantes em duplas, coloque músicas em ritmos variados e estimule-os a transmitir um para o outro seus sentimentos em forma de movimentos, como se fosse uma conversa.

(Re)flexões

Organize os voluntários em roda, as duplas que realizaram a atividade anterior apresentem as sensações e expressões realizadas durante a intervenção.

Quadro 3. Detalhamento dos componentes estruturantes da intervenção, Divinópolis-MG, 2022.		
Categorias	Subcategorias	Descrição
Fundamentos da Dançaterapia	Elementos	Música, ritmo, formas
	Sentidos	Tato, visão, audição
	Cores	As cores do giz de cera (cada integrante irá escolher a sua)
	Palavras-mãe	-
Objetivos de aprendizagem	Cognitivo	Lembrar e compreender
	Afetivo	Recepção e resposta
	Psicomotor	Imitação
Dimensões de conhecimento		Criação/reflexão/fruição

Fonte: Dados do projeto.

AULA 4:

SENTIMENTALIZ(AÇÃO)

Objetivo

Apresentar o ritmo interno e externo como um dos principais elementos da Dançaterapia, bem como utilizá-lo como instrumento de expressão corporal.

Descrição das atividades

Sensibilização corporal: Apresente para os participantes diferentes placas com ações cotidianas (correr, dançar, cantar, cozinhar, tomar banho, ler etc.). Após isso, peça para que eles as interpretem reproduzindo uma cena do cotidiano das suas vidas relacionada à atividade da placa. Peça para que o aluno enfatize a emoção vivenciada no momento da ação.

Experiment(ações)

Ao som de uma música (música/estilo escolhido pelos participantes) peça para que eles dance as ações das placas. A medida que eles forem dançando, emita o comando de uma emoção por eles relatada na atividade anterior (exemplo: Ao dançar a ação de “cozinhar”, pronuncie o sentimento “alegria” e peça para executar a ação relacionada ao sentimento). Eles terão de interpretar essa emoção e dançá-la.

(Re)flexões

Inicialmente peça aos voluntários para dançarem da forma que preferirem (com a música/estilo escolhido por eles ao fundo). Após isso, retire a música e solicite que eles continuem dançando, mesmo que no silêncio, enfatizando o ritmo interno (respiração, frequência cardíaca, entre outros).

Quadro 4. Detalhamento dos componentes estruturantes da intervenção, Divinópolis-MG, 2022.

Categorias	Subcategorias	Descrição
Fundamentos da Dançaterapia	Elementos	Música, ritmo interno e externo, silêncio e voz
	Sentidos	Audição e visão
	Cores	-
	Palavras-mãe	Emoções relatadas
Objetivos de aprendizagem	Cognitivo	Lembrar, compreender, aplicar, criar
	Afetivo	Recepção e resposta
	Psicomotor	Manipulação e articulação
Dimensões de conhecimento		Criação/reflexão/expressão/fruição

Fonte: Dados do projeto.

AULA 5:

TRAÇANDO CAMINHOS

Objetivo

Utilizar os elementos da Dançaterapia para promoção da vivência artística, estimulando a exploração de sensações, sentimentos e gestos expressivos.

Descrição das atividades

Sensibilização corporal: Cada participante irá escolher uma cor de giz de cera para o outro participante. Após isso, ao som de uma música, cada um deles irá dançar interpretando a sensação que a cor lhe representa.

Experiment(ações)

Será disponibilizado um papel pardo para cada voluntário (o material poderá ficar no chão ou colado na parede). Ao som de uma música, peça para cada um dançar e ao mesmo tempo riscar o papel (a partir dos movimento surgidos) com o giz de cera recebido.

(Re)flexões

Logo após a atividade ser realizada, cada indivíduo explicará o desenho que fez em seu papel para os demais voluntários.

Quadro 5. Detalhamento dos componentes estruturantes da intervenção, Divinópolis-MG, 2022.

Categorias	Subcategorias	Descrição
Fundamentos da Dançaterapia	Elementos	Música, palavras-mãe
	Sentidos	Audição e visão
	Cores	Azul, verde, amarelo e vermelho
	Palavras-mãe	Emoções relatadas
Objetivos de aprendizagem	Cognitivo	Lembrar, compreender, aplicar, criar
	Afetivo	Recepção e resposta
	Psicomotor	Manipulação e articulação
Dimensões de conhecimento		Criação/reflexão/expressão/fruição

Fonte: Dados do projeto.

AULA 6:

SUA FERA!

Objetivo

Desenvolver atividades que explorem os sentidos da audição, da visão e do tato como instrumento de expressão artística, a partir do campo de conhecimento da Dançaterapia.

Descrição das atividades

Sensibilização corporal: Organize os participantes em roda para iniciar uma conversa. Cada voluntário irá descrever, por meio de mímicas, o seu animal preferido, e os demais tentarão adivinhar.

Experiment(ações)

Com um fundo musical (sugestão: utilize uma música com a pulsação mais rápida e forte), os voluntários começarão a dançar livremente. O professor utilizará um apito para indicar um novo comando que será dado durante a dança dos alunos. Ao soar o apito, o professor emitirá o comando para a imitação de um animal. Com isso, eles passarão a dançar a música imitando o animal que for falado.

(Re)flexões

Nesse momento, cada voluntário irá criar uma frase que explique o motivo da identificação com o seu animal preferido.

Quadro 6. Detalhamento dos componentes estruturantes da intervenção, Divinópolis-MG, 2022.

Categorias	Subcategorias	Descrição
Fundamentos da Dançaterapia	Elementos	Música, palavras-mãe
	Sentidos	Audição, visão e tato
	Cores	-
	Palavras-mãe	Nome dos animais
Objetivos de aprendizagem	Cognitivo	Lembrar, compreender, aplicar, criar
	Afetivo	Recepção e resposta
	Psicomotor	Manipulação, articulação
Dimensões de conhecimento		Criação/reflexão/ expressão/fruição

Fonte: Dados do projeto.

AULA 7:

BAIXO, MÉDIO E ALTO

Objetivo

Desenvolver atividades que explorem os níveis espaciais como instrumento de expressão artística relacionado às cores e os sentimentos aos elementos espaciais, a partir do campo de conhecimento da Dançaterapia.

Descrição das atividades

Sensibilização corporal: Posicionado em linha reta, será feita com os voluntários a brincadeira do morto-vivo, em que no comando “vivo”, eles deverão se levantar e, no comando “morto”, eles deverão abaixar.

Experiment(ações)

I. Com uma música ao fundo, será solicitado aos voluntários que dançam livremente. Ao longo da melodia, serão dados comandos como “abaixar”, “levantar”, “sentar” e “deitar”. Eles deverão dançar obedecendo a esses comandos;

II. Após isso, cada comando delimitado será substituído por uma cor e, por seguinte, por um sentimento/sensação, sendo que os participantes deverão dançar a partir desses estímulos. Obs: As escolhas de substituição pelas cores e pelos sentimentos/sensações deverão ser realizadas junto com os participantes.

(Re)flexões

Nesse momento, numa roda de conversa, os voluntários deverão expor quais foram as dificuldades encontradas em cada momento da experimentação e quais sentimentos foram explorados.

Quadro 7. Detalhamento dos componentes estruturantes da intervenção, Divinópolis-MG, 2022.

Categorias	Subcategorias	Descrição
Fundamentos da Dançaterapia	Elementos	Música, palavras-mãe
	Sentidos	Audição e visão
	Cores	-
	Palavras-mãe	Sentado, em pé, deitado, abaixar, levantar
Objetivos de aprendizagem	Cognitivo	Lembrar, compreender, aplicar, criar
	Afetivo	Recepção e resposta
	Psicomotor	Manipulação e articulação
Dimensões de conhecimento		Criação/reflexão/expressão/fruição

Fonte: Dados do projeto.

AULA 8:

BRINCANDO COM AS CORES

Objetivo

Realizar atividades que visem a estimular a associação entre os elementos da Dançaterapia e as cores, de maneira que potencializem diferentes formas de expressão corporal.

Descrição das atividades

Sensibilização corporal: Peça os participantes para sentarem e/ou deitarem (em uma posição confortável) e fecharem os olhos. Com um fundo musical de “ritmo mais lento e suave”, verbalize algumas cores, cite uma de cada vez e peça para que os participantes internalizarem essa cor. No momento em que for verbalizar a cor, relacione-a a algum elemento, como, por exemplo, árvore, mar, fogo, dentre outros. Peça para que os voluntários controlem a sua respiração de acordo com a intensidade do elemento pensado.

Experiment(ações)

Agora com um fundo musical de “ritmo mais rápido e forte”, apresente as plaquinhas com diferentes cores. A partir disso, os voluntários terão de associar essa cor a algum elemento (conforme a atividade anterior) e se expressar corporalmente a partir do elemento pensado.

(Re)flexões

Em uma roda de conversa, os voluntários deverão expor quais foram as dificuldades encontradas em cada momento da experimentação e quais sentimentos foram explorados.

Quadro 8. Detalhamento dos componentes estruturantes da intervenção, Divinópolis-MG, 2022.

Categorias	Subcategorias	Descrição
Fundamentos da Dançaterapia	Elementos	Música, palavras-mãe
	Sentidos	Audição, tato e visão
	Cores	Verde, azul, vermelho, amarelo, roxo, entre outras
	Palavras-mãe	-
Objetivos de aprendizagem	Cognitivo	Lembrar, compreender, aplicar, criar
	Afetivo	Recepção e resposta
	Psicomotor	Manipulação e articulação
Dimensões de conhecimento		Criação/reflexão/expressão/fruição

Fonte: Dados do projeto.

AULA 9:

SEGUINDO AS BATIDAS

Objetivo

Desenvolver atividades que explorem os sentidos como instrumento de expressão e composição artística, a partir do campo de conhecimento da Dançaterapia.

Descrição das atividades

Sensibilização corporal: Com um fundo musical que explore a percussão corporal (músicas que usem os sons do próprio corpo, como palmas e assovio, entre outros), cada voluntário deverá perceber os sons presentes na canção e explicitar para os demais o que percebe.

Experiment(ações):

- I. Em roda, cada voluntário terá de criar uma batida corporal que combine com o ritmo que é usado para falar seu próprio nome. Sendo assim, todos os outros voluntários irão repetir o mesmo movimento do criador;
- II. Posteriormente a isso, os participantes formarão grupos de quatro a cinco pessoas e juntarão os sons criados, formando uma estrofe musical.

(Re)flexões

Nesse momento, cada voluntário irá definir com uma palavra como foi essa experiência de descoberta e criação de novos sons através das batidas corporais.

Quadro 9. Detalhamento dos componentes estruturantes da intervenção, Divinópolis-MG, 2022.

Categorias	Subcategorias	Descrição
Fundamentos da Dançaterapia	Elementos	Música, ritmos internos
	Sentidos	Audição, tato e visão
	Cores	-
	Palavras-mãe	-
Objetivos de aprendizagem	Cognitivo	Lembrar, compreender, aplicar, criar
	Afetivo	Recepção e resposta
	Psicomotor	Manipulação, articulação e caracterização
Dimensões de conhecimento		Criação/reflexão/expressão/fruição

Fonte: Dados do projeto.

AULA 10:

DANDO FORMAS AOS SABORES

Objetivo

Desenvolver atividades que explorem os sentidos como instrumento de expressão e composição artística, a partir do campo de conhecimento da Dançaterapia.

Descrição das atividades

Sensibilização corporal: Ao redor de uma mesa de frutas, os voluntários deverão experimentar os itens colocados na mesa.

Experiment(ações)

- I. Após esse momento, será pedido aos participantes que associem a fruta saboreada a alguma parte do corpo, bem como a sensação do sabor a algum sentimento;
- II. Os voluntários deverão desenhar essas partes do corpo escolhidas em um papel e trocar com o outro parceiro;
- III. Depois dessa troca, cada voluntário deverá dançar sem utilizar as partes do corpo desenhadas pela sua dupla. Durante a dança, o professor deverá expor os sentimentos/sensações apresentados pelos integrantes de forma a intervir no movimento realizado.

(Re)flexões

Nesse momento, cada voluntário irá mostrar e explicar o seu desenho e as suas sensações.

Quadro 10. Detalhamento dos componentes estruturantes da intervenção, Divinópolis-MG, 2022.

Categorias	Subcategorias	Descrição
Fundamentos da Dançaterapia	Elementos	Música, linhas, formas
	Sentidos	Audição, visão, tato, paladar, olfato
	Cores	Cores das frutas
	Palavras-mãe	Sensações/sentimentos relatados
Objetivos de aprendizagem	Cognitivo	Lembrar, compreender, aplicar, criar
	Afetivo	Recepção e resposta
	Psicomotor	Manipulação, articulação e organização
Dimensões de conhecimento		Criação/reflexão/expressão/fruição

Fonte: Dados do projeto.

AULA 11:

PALAVRAS-MÃE

Objetivo

Fazer os voluntários se expressarem corporalmente a partir da interpretação de algumas palavras.

Descrição das atividades

Sensibilização corporal: Os voluntários serão colocados em roda e, a partir da amostragem de algumas imagens, falarão as três primeiras palavras que vierem à cabeça relacionado-às as imagem apresentada.

Experiment(ações)

Colocar uma música de um “ritmo mais lento e tranquilo” para os voluntários dançarem da forma que desejarem. À medida em que eles forem dançando, realizar o comando das palavras que eles falaram na atividade anterior. Eles interpretarão essa palavra e a expressarão corporalmente. Nesse momento, pode-se brincar com as músicas, intercalando canções de diferentes ritmos.

(Re)flexões

Nesse momento, cada voluntário irá contar sua experiência e mostrar as palavras que mais gostou de interpretar.

Quadro 11. Detalhamento dos componentes estruturantes da intervenção, Divinópolis-MG, 2022.

Categorias	Subcategorias	Descrição
Fundamentos da Dançaterapia	Elementos	Música, linhas e formas
	Sentidos	Audição, visão e tato
	Cores	-
	Palavras-mãe	Palavras ditas pelos próprios voluntários
Objetivos de aprendizagem	Cognitivo	Lembrar, compreender, aplicar e criar
	Afetivo	Recepção e resposta
	Psicomotor	Manipulação e articulação
Dimensões de conhecimento		Criação/reflexão/expressão/fruição

Fonte: Dados do projeto.

AULA 12:

DANÇA A DOIS

Objetivo

Fazer os voluntários se expressarem corporalmente a partir da interpretação de algumas palavras e gestos.

Descrição das atividades

Sensibilização corporal: Ao som de uma música de ritmo mais “lento e tranquilo”, os voluntários deverão percorrer o espaço em linha reta e, sempre que se posicionarem à frente de outra pessoa, terão de encará-la por cinco segundos e, logo após, continuar andando.

Experiment(ações)

Em dupla os participantes receberão um balão, o qual deverão encher. Ao som de uma música de “ritmo mais rápido”, cada dupla deverá dançar com o balão em alguma parte do corpo (sem utilizar as mãos), sem deixá-lo cair. O professor mediador falará as partes do corpo em que o balão deverá estar entre as duplas (ex.: testa, barriga, costas etc.). Outra variação que poderá ser utilizada é alternar os estilos de música.

(Re)flexões

Nesse momento, cada voluntário irá contar sua experiência e mostrar quais foram as dificuldades encontradas nessa atividade.

Quadro 12. Detalhamento dos componentes estruturantes da intervenção, Divinópolis-MG, 2022.

Categorias	Subcategorias	Descrição
Fundamentos da Dançaterapia	Elementos	Música, linhas, formas e ritmo
	Sentidos	Audição, visão e tato
	Cores	-
	Palavras-mãe	-
Objetivos de aprendizagem	Cognitivo	Lembrar, compreender, aplicar e criar
	Afetivo	Recepção e resposta
	Psicomotor	Manipulação e articulação
Dimensões de conhecimento		Criação/reflexão/expressão/fruição

Fonte: Dados do projeto.

AULA 13:

DANÇANDO A ROTINA

Objetivo

Utilizar a imitação e a interpretação como ferramenta de expressão corporal.

Descrição das atividades

Sensibilização corporal: Numa roda de conversa, os voluntários deverão contar um pouco da sua rotina, explicitando as coisas que gostam e não gostam de fazer ao longo do seu dia a dia.

Experiment(ações)

- I. Ainda em roda, cada voluntário deverá dançar uma parte da sua rotina, ao som de uma música de ritmo mais “lento”. Com isso, todos os outros voluntários deverão imitar os movimentos e esperar a sua vez de dançar algum momento que represente a sua rotina;
- II. Após a apresentação da rotina de cada voluntário, o professor deverá incentivar uma ressignificação dos movimentos, solicitando que a frase coreográfica apresentada (rotina) seja apresentada em outros níveis espaciais, em outros tempos de movimento e com outras partes do corpo.

(Re)flexões

Nesse momento, cada voluntário irá formar dupla e, assim, irão explicar o que mais acharam atrativo na rotina do outro.

Quadro 13. Detalhamento dos componentes estruturantes da intervenção, Divinópolis-MG, 2022.

Categorias	Subcategorias	Descrição
Fundamentos da Dançaterapia	Elementos	Música, linhas e ritmos
	Sentidos	Audição, visão, olfato e tato
	Cores	-
	Palavras-mãe	-
Objetivos de aprendizagem	Cognitivo	Lembrar, compreender, aplicar e criar
	Afetivo	Recepção e resposta
	Psicomotor	Imitação, manipulação e articulação
Dimensões de conhecimento		Criação/reflexão/expressão/fruição

Fonte: Dados do projeto.

AULA 14:

NO SILÊNCIO

Objetivo

Utilizar do elemento “silêncio” como instrumento de expressão corporal e criação artística.

Descrição das atividades

Sensibilização corporal: Deitados, os voluntários deverão fechar os olhos e observar a sua respiração. O professor irá orientar para que, além da respiração, os participantes atencem-se para os sons internos do próprio corpo. Após esse momento, será colocada uma música de ritmo mais “lento”, e os voluntários serão orientados a controlar a respiração, respeitando a melodia.

Experiment(ações)

Com uma música de ritmo mais “rápido”, os voluntários deverão começar a dançar de forma livre, se soltando e movendo-se da forma que acharem mais confortável. Após isso, a melodia será retirada, e os voluntários deverão continuar dançando. Ao longo da intervenção, deve-se alterar em momentos com e sem melodia.

(Re)flexões

Nesse momento, cada voluntário irá descrever com uma frase a sensação de continuar dançando mesmo sem ter uma melodia.

Quadro 14. Detalhamento dos componentes estruturantes da intervenção, Divinópolis-MG, 2022.

Categorias	Subcategorias	Descrição
Fundamentos da Dançaterapia	Elementos	Música, linhas, ritmos internos
	Sentidos	Audição e visão
	Cores	-
	Palavras-mãe	-
Objetivos de aprendizagem	Cognitivo	Lembrar, compreender, aplicar e criar
	Afetivo	Recepção e resposta
	Psicomotor	Imitação, manipulação e articulação
Dimensões de conhecimento		Criação/reflexão/expressão/fruição

Fonte: Dados do projeto.



Adriana Pereira Junior

O corpo que dança permite o sensível com toda a sua gama de possibilidades de sensações e reverberações variadas de imagens e significados
(MILLER, 2012, p. 118)



CAPÍTULO 7

3º momento de intervenção

Criação e estruturação artística

AULA 15:

A HISTÓRIA COMO INSTRUMENTO DE CRIAÇÃO ARTÍSTICA

Objetivo

Desenvolver um processo artístico a partir das vivências e dos elementos trabalhados durante a intervenção.

Descrição das atividades

Sensibilização corporal: Nesse momento, cada voluntário irá criar e contar uma história sobre algum momento especial pelo qual passou em sua vida.

Experiment(ações)

Cada voluntário, na sua vez, irá criar uma célula coreográfica improvisando e demonstrando, em forma de expressão corporal, o momento em que foi realizado durante a sensibilização corporal.

(Re)flexões

Numa roda de conversa, os voluntários deverão contar como se sentiram ao ouvir e presenciar as histórias (contados por meio dos movimentos) dos outros voluntários.

Quadro 15. Detalhamento dos componentes estruturantes da intervenção, Divinópolis-MG, 2022.

Categorias	Subcategorias	Descrição
Fundamentos da Dançaterapia	Elementos	Música, linhas, ritmos e formas
	Sentidos	Audição, visão e tato
	Cores	-
	Palavras-mãe	-
Objetivos de aprendizagem	Cognitivo	Lembrar, compreender, aplicar e criar
	Afetivo	Recepção, resposta, valorização, organização e caracterização
	Psicomotor	Imitação, manipulação e articulação
Dimensões de conhecimento		Criação/reflexão/expressão/fruição

Fonte: Dados do projeto.

AULA 16:

OS ELEMENTOS DA DANÇATERAPIA COMO INSTRUMENTO CRIATIVO

Objetivo

Desenvolver um processo criativo por meio dos aspectos da Dançaterapia.

Descrição das atividades

Sensibilização corporal: Relembrar os elementos da Dançaterapia trabalhados por meio da escrita. Cada participante deverá escrever, de forma livre, todos os elementos que lembrarem.

Experiment(ações)

- I. Será pedido aos participantes que escolham um elemento e criem uma frase coreográfica relacionado a ele;
- II. Após isso, serão formados grupos, os quais deverão juntar as células coreográficas, condensando-as em uma única célula;
- III. Por fim, será realizada, junto com o professor, uma organização espacial da célula coreográfica e uma divisão de apresentação dos elementos coreográficos, improvisando, assim, uma coreografia.

(Re)flexões

Numa roda de conversa, os voluntários deverão contar como ocorreram a experiência e as trocas realizadas na aula.

**Quadro 16. Detalhamento dos componentes estruturantes da intervenção,
Divinópolis-MG, 2022.**

Categorias	Subcategorias	Descrição
Fundamentos da Dançaterapia	Elementos	Música, linhas, ritmos e formas
	Sentidos	Audição, visão e tato
	Cores	-
	Palavras-mãe	-
Objetivos de aprendizagem	Cognitivo	Lembrar, compreender, aplicar e criar
	Afetivo	Recepção, resposta, valorização, organização e caracterização
	Psicomotor	Articulação e naturalização
Dimensões de conhecimento		Criação/reflexão/expressão/fruição

Fonte: Dados do projeto.

MATERIAIS DE APOIO

Playlist para as intervenções:

Intervenção 1

New world coming – Nina Simone
Stand by me – Florence + The Machine
Only you – The Platters
So free – Alex & Sierra
Toxic – Alex & Sierra

Intervenção 2

Mais ninguém – Banda do Mar
Jovem – Julio Secchin
Não quero dinheiro – Tim Maia
Anunciação – Alceu Valença
Morena tropicana – Alceu Valença

Intervenção 3

Happy – Pharrell Williams
Uptown funk – Bruno Mars
Rise up – Andra Day
Flutua – Johnny Hooker, Liniker e os Caramelous
Favela – Alok, Ina Wroldsen

Intervenção 4

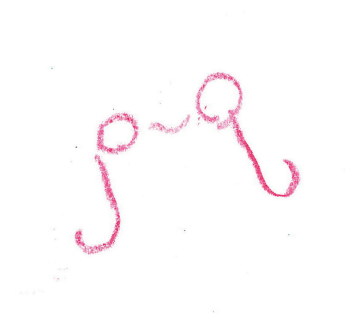
Algo está cambiando – Bomba Estéreo
Devagarinho – Gilsons, Mariana Volker
Love love – Gilsons
Triste, louca ou má – Francisco el Hombre
Dias melhores – Jota Quest

Intervenção 5

I want to break free – Queen
I gotta feeling – Black Eyed Peas
Total eclipse of the heart – Bonnie Tyler
Breathe (i am free) – Ajeet
Footloose – Kenny Loggins

Intervenção 6

Girls just wanna have fun – Cindy Lauper
Believer – Imagine Dragons
Despacito – Luis Fonsi
Take on me – A-ha
Radioactive – Imagine Dragons



Intervenção 7

La belle de Jour – Alceu Valença

O mar serenou – Clara Nunes

Rebel in me – Jimmy Cliff

Take me out – Franz Ferdinand

Luz que me traz paz – Maneva

Intervenção 8

Faded – Alan Walker

Dusk till dawn – Zayn, Sia

Rock n' rol lis king – Eletric Light Orchestra

Materia girl – Madonna

Andar com fé – Gilberto Gil

Intervenção 9

Desconstrução – Tiago Iorc

Turtle island waltz – Robert Tree Cody

Para todas as mulheres – Mariana Nolasco

Petra – Brandon Fiechter

Inca Yuyo – Perotá Chingó

Intervenção 10

Borboleta – Flor de Sal

Pompeii – Bastille

What a feeling – DJ BoBo, Irene Cara e Bodylangers

Believe – Cher

Rindo à toa – Falamansa

Intervenção 11

Te desejo vida – Inkiri Piracanga, Analu Caldas

Ana e o mar – O Teatro Mágico

Por onde andei – Nando Reis

Hey you – Pink Floyd

Valió la pena – Marc Anthony

Intervenção 12

Só para o meu prazer – Leoni

Flor e ser – Isadora Canto

Sereia – Lulu Santos

Pé na areia – Diogo Nogueira

O mundo vai – Ivete Sangalo

Intervenção 13

Meu querido, meu velho, meu amigo – Roberto Carlos

Imagine – Jack Johnson

Hallelujah – Pentatonix

May it be – Enya

Qualqu'un m'a dit – Carla Bruni



Intervenção 14

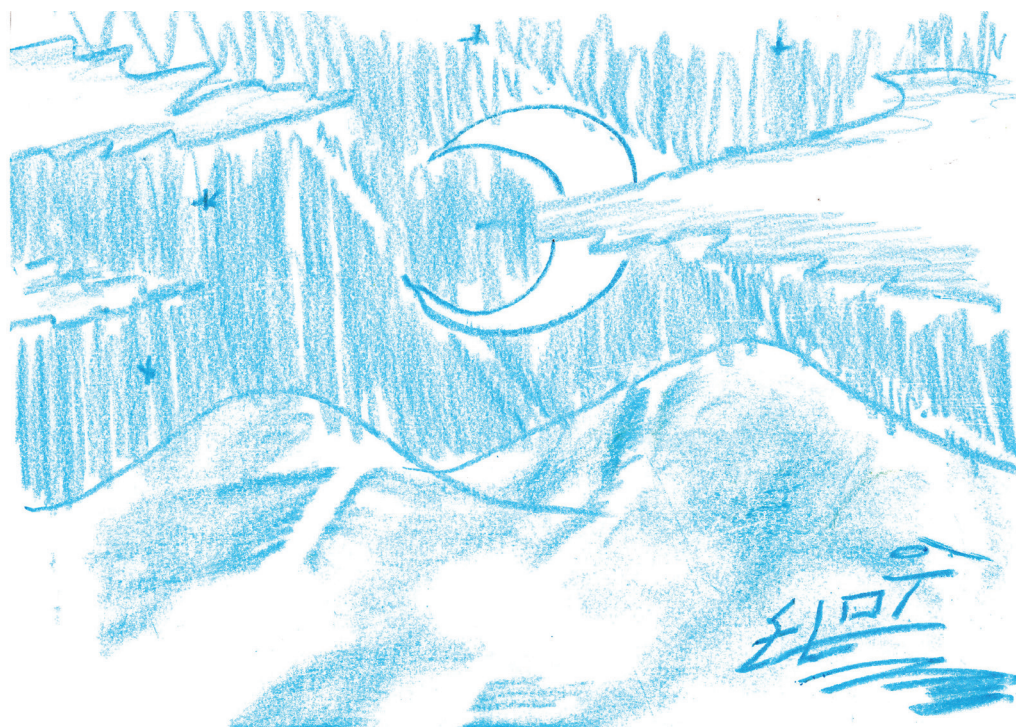
Me curar de mim – Flaira Ferro

What a wonderful world – Louis Armstrong

Dancing queen – ABBA

Jailhouse rock – Elvis Presley

Livin' la vida loca – Ricky Martin

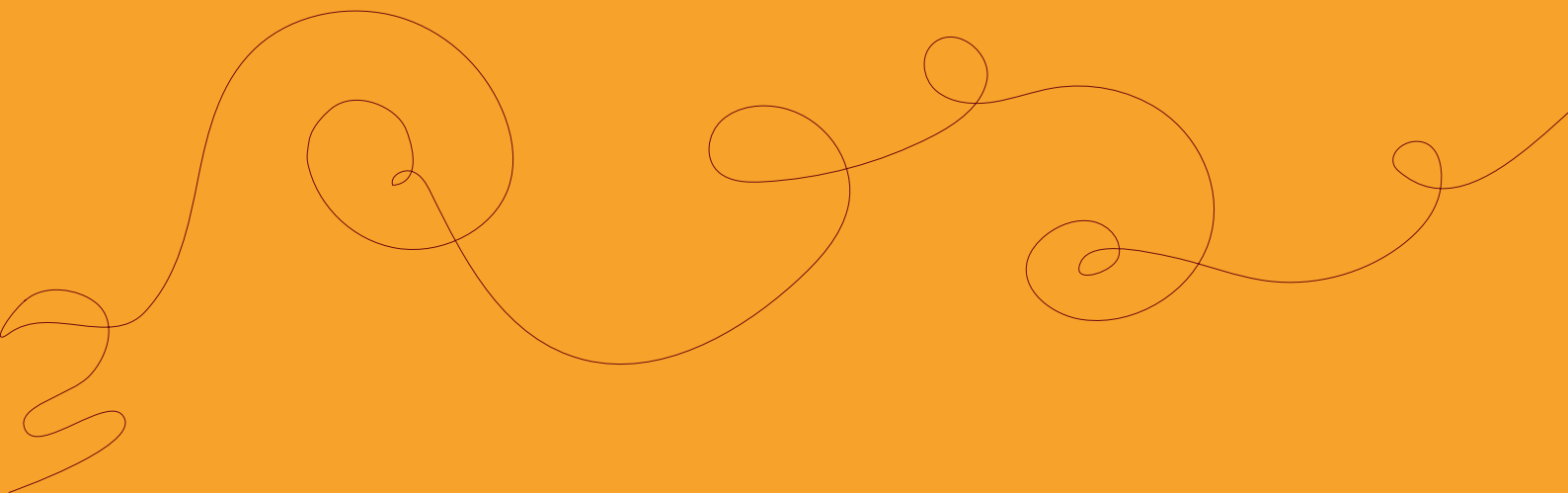


História da intervenção 1

Imagine um dia calmo de verão, com um sol escaldante e a brisa do vento batendo. Você vê o mar, e decide entrar nele. A água do mar bate em suas costas; ela está bem gelada. Você se arrepia, mas decide continuar. Você chega num ponto em que a água está batendo em seus ombros, então decide relaxar e boiar. Sinta a água passando por todo o seu corpo, a brisa leve no seu rosto, as ondas passam por você e te deixam cada vez mais relaxado. Nesse momento, você sente um vento mais forte. O tempo começa a se fechar. Forma-se uma onda enorme e você é engolido por ela. A água entra por suas narinas e você começa a se afogar. A cada tentativa de emergir você é engolido por uma nova onda. Você tenta puxar o ar, mas este não vem. Após algum tempo, você consegue emergir. As águas ficam mais calmas, a pulsação do seu corpo diminui e você volta a respirar lentamente. Seu corpo se acalma, e você vai caminhando de volta, até sair da água.

REFERÊNCIAS

- BLOOM, B. S. *et al.* **Taxonomy of educational objectives**. V. 1. New York: David McKay, 1956. 262p.
- BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)**: educação é a base. Brasília, DF: MEC/CONSED/UNDIME, 2018. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_publicacao.pdf. Acesso em: 23 mar. 2022.
- CAVALLI, D. C. **Quando o ator soma**: uma possível consciência corporal do ator pela dançaterapia. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Artes Cênicas). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2014.
- DAVE, R. Psychomotor Levels. In: R. J. Armstrong (Ed.). **Developing and writing behavioral objectives**. Tucson (AZ): Educational Innovators Press, 1970.
- DEWEY, J. **A escola e a sociedade a criança e o currículo**. Lisboa: Relógio D'água, 2002.
- FUX, M. **Dançaterapia**. 4. ed. São Paulo: Summus, 1988.
- FUX, M. **Qué es la Danzaterapia, preguntas que tienen respuestas**. Lumen: Buenos Aires, 2004.
- FUX, M. **Depois da queda... Dançaterapia!** São Paulo: Summus, 2005.
- LIMA, D. M. de. María Fux: a dança como perspectiva de vida. **Revista EIXO**, Brasília, v. 5, n. 1, jan./jun. 2016.
- LIMA, Déborah Maia de; RAYMOND, Caroline. **A Danzaterapia de María Fux**: tecendo encontros com o campo da educação somática. Dez. 2018.
- MILLER, J. **Qual é o corpo que dança? Dança e educação somática para adultos e crianças**. São Paulo: Summus Editorial, 2012.
- ROGERS, C. **Tornar-se pessoa**. 5. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2001.
- SILVEIRA, Nise da. Instituto Freedom. 31 ago. 2017.
- VIRIATO, R. H. *et al.* Contributions of dance therapy to the emotional aspect of people with physical disabilities in a rehabilitation program. **Acta Fisiátrica**, v. 21, n. 2, p. 66–70, 2014.



Realização:



Apoio:



UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE MINAS GERAIS | UEMG
UNIDADE DIVINÓPOLIS



**MINAS
GERAIS** GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

ISBN: 978-65-00-54043-7

