



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS  
DEPARTAMENTO DE ARTE CORPORAL  
CURSO DE LICENCIATURA EM DANÇA

RENATA BUSTAMANTE FERNANDES COSTA

**A integração dança yoga como via de acesso à espiritualidade**

RIO DE JANEIRO

2022

RENATA BUSTAMANTE FERNANDES COSTA

**A integração dança yoga como via de acesso à espiritualidade**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como parte dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciatura em Dança.

Orientadora: Ma. Leticia Pereira Teixeira

RIO DE JANEIRO

2022

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS  
DEPARTAMENTO DE ARTE CORPORAL  
CURSO DE LICENCIATURA EM DANÇA

Trabalho de Conclusão de Curso: A integração dança yoga como via de acesso à espiritualidade.

Elaborado por: Renata Bustamante Fernandes Costa

É aprovado pelo professor responsável pelo T.C.C., professor orientador e professores convidados. Foi aceito pela Escola de Educação Física e Desportos como requisito parcial à obtenção de grau de:

Licenciatura em Dança

PROFESSORES:

Orientador (a): \_\_\_\_\_

Mestra: Letícia Pereira Teixeira

Convidado (a): \_\_\_\_\_

Doutora: Luciane Coccaro

Convidado (a): \_\_\_\_\_

Doutor: André Meyer

Data: 11/05/22

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar, agradeço à minha força espiritual alinhada a Deus, pela conclusão deste trabalho e deste curso. Foram diversos os desafios externos e internos para que eu me graduasse em licenciatura em dança.

Agradeço ao meu pai, por ter me estimulado a fazer o vestibular para ingressar na faculdade dos meus sonhos. Ele acreditou em mim mais do que eu, além de ter respeitado minha vontade de cursar dança. Provavelmente este trabalho não existiria em ele.

Agradeço à minha mãe por ser minha maior inspiração. Ela que se formou em educação física, também na UFRJ e no mesmo prédio que eu, foi e é uma excelente profissional.

Agradeço a todos os professores, que enriqueceram minha trajetória de maneira tão singular. Aprendi e sou muito grata a todos.

Obrigada à todas as pessoas que de algum modo me atravessaram e contribuíram para quem estou hoje e consequentemente para este trabalho.

Obrigada família, amigos, Thomaz.

Um agradecimento especial a Letícia Teixeira, minha orientadora, que contribuiu diretamente com este trabalho, me direcionou, motivou e inspirou imensamente.

## RESUMO

Este trabalho apresenta a dança como fomentadora do autoconhecimento e da saúde e por isso, do desenvolvimento pessoal. Foi especificado qual dança consideramos que mais se aproxima de proporcionar tais benefícios ao indivíduo, exemplificando com o trabalho de profissionais da dança que trouxeram esta experiência em seus trabalhos. Aprofundando o conceito de autoconhecimento à espiritualidade, *A integração dança yoga como via de acesso à espiritualidade*, enfatiza também a importância de uma saúde mais integrada, considerando o corpo, a mente e o espírito e, apresenta a yoga como prática de cura e complementar à dança em seus ensinamentos. Oferece como metodologia do tema, a vivência *Mova o Ser* que une a dança com a yoga, e foi criada com o objetivo de estender ao outro, toda a transformação que ela é capaz de proporcionar.

**Palavras-Chave:** autoconhecimento, dança, saúde, essência, espiritualidade

## ABSTRACT

This work presents dance as a promoter of self-knowledge and health and, therefore, of personal development. It was specified which dance we consider to be closest to providing such benefits to the individual, exemplifying the work of dance professionals who brought this experience into their work. Deepening the concept of self-knowledge to spirituality, *The integration of dance yoga as a way of accessing spirituality*, also emphasizes the importance of a more integrated health, considering the body, mind and spirit, and presents yoga as a healing practice and complementary to dance in your teachings. It offers as a methodology of the theme, the experience *Move the Being* that unites dance with yoga, and was created with the objective of extending to the other, all the transformation that it is capable of providing.

**Keywords:** self-knowledge, dance, health, essence, spirituality

## SUMÁRIO

<b>Introdução</b> .....	<b>08</b>
<b>Capítulo 1 - O autoconhecimento através da dança</b> .....	<b>12</b>
<b>Capítulo 2 - Que dança é essa?</b> .....	<b>17</b>
2.1 - Helenita de Sá Earp.....	19
2.1.1 - Criação: presença e integração.....	21
2.2 - Maria Fux.....	22
<b>Capítulo 3 - Saúde Holística</b> .....	<b>24</b>
3.1 - Respiração.....	26
3.2 - Yoga.....	29
<b>Capítulo 4 - Vivência Mova o Ser</b> .....	<b>33</b>
4.1 - Plano de aula da vivência Mova o Ser.....	34
<b>Considerações Finais</b> .....	<b>38</b>

## Introdução

O curso de Licenciatura em Dança, do Departamento de Arte Corporal (DAC) da Escola de Educação Física e Desportos (EEFD), na Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), gerou uma transformação em vários aspectos da minha vida. Claro, entrar em uma Universidade nos expande para novos conhecimentos, novas possibilidades e habilidades. Porém especificamente no curso de Licenciatura em Dança, além de toda essa expansão natural, aprendemos sobre o corpo, a arte e o ensino. E quando entramos em contato com nosso corpo e com a prática artística, o autoconhecimento se torna intensamente presente.

No primeiro semestre, tivemos a disciplina “Corporeidade” que nos direcionava e estimulava à um olhar de autoconhecimento. Um profundo autoconhecimento. Não sei dizer se foi a metodologia utilizada de Maria Inês Calfa, mas aquela disciplina me trouxe um olhar para mim mesma que nunca havia experienciado.

Não me esqueço quando fui dançar pela primeira vez na faculdade, era uma prova em que deveríamos “criar a nossa dança”, dizia Calfa. No final da minha apresentação, ela me disse olhando bem fundo nos meus olhos: “Renata, não era você nessa dança”. Aquela fala me marcou profundamente. Senti vontade de chorar e não sei dizer por quê. Talvez um choro de quem sente a ausência de si mesma. “Quem sou eu? Qual é a minha dança?” Eram as perguntas que me fazia, muitas noites antes de dormir.

Eu não fazia ideia de que aquele curso mexeria tanto comigo e em tantos níveis do meu ser. Antes de ingressar na faculdade, achava que a dança deveria ser uma reprodução de lindos passos e obrigatoriamente acompanhar a melodia. Eu ainda não sabia que iria ter que olhar para dentro e desapegar do fora. Que o mais bonito na dança é o sentir. Eu não sentia, eu apenas fazia, de modo um tanto automático e mecânico. Sem presença de espírito, sem calma, sem pausa, sem integração e sem vida. Eu me sentia muito exposta e tinha medo de ser quem eu sou e não agradar, por isso me tornava quem eu não era e desagradava. Sim, fui encontrar essa emoção dentro de mim na dança, ao fazer algo que não dominava e também por isso, a timidez que eu sempre senti durante a infância, gritou. Aquele velho sentimento de inadequação estava de volta à tona. Isso não foi ruim, foi bom, foi desconfortável, mas foi bom. Me cutucou, me sacudiu e me transformou. E na minha opinião, a transformação é o propósito da nossa vida. Nos transformarmos em quem realmente somos.

Outro momento que me marcou bastante, também no primeiro período, foi na disciplina de Balé e Contemporaneidade. Tínhamos que apresentar um trabalho prático sobre um tema de escolha da dupla, e quando eu e minha parceira de trabalho, fizemos uma demonstração de como o trabalho estava sendo construído, com coreografias “a la Beyonce”, a professora Mariana Trotta disse: “Não é nada disso, não queremos coreografias da Beyonce, queremos que vocês sintam o tema e criem a partir daí.” E a partir do direcionamento dela, criamos um dos trabalhos mais profundos para mim, em todo o curso. A partir dali, entendi o propósito do curso de dança da UFRJ. Como as professoras diziam, não queriam nos ver reproduzindo movimentos já dados. Queriam que nos expressássemos, que criássemos, que fizéssemos arte! Como dizia Helenita:

(...) como manifestação da sua própria essência não fica restrita a métodos, formas e habilidades motoras. Assim, transformar qualquer movimento do corpo em arte é penetrar na consciência profunda, envolvendo o âmago da materialidade mais densa em sua potencialidade como criação. Transformada em atos mais purificados, manifestando e intensificando o movimento como condição de existência num nível de integração com todas as especificidades. (GARCIA apud MEYER, 2012, p.82)

Com o passar do tempo, fui aprendendo a interiorizar mais a dança e isso fez com que eu começasse a amar a arte cada vez mais.

No capítulo 2, veremos que este trabalho apresenta a dança como propulsora do desenvolvimento pessoal, através do autoconhecimento e da saúde holística proporcionados por essa prática artística. O tema da pesquisa se deu devido à sua relevância, no meu entendimento.

Como disse, o curso de Licenciatura em Dança colocou um espelho em minha frente, literalmente. Desde o primeiro período, na disciplina de Corporeidade, somos direcionados a nos olharmos, a nos encontrarmos e a expressar a nossa dança. Com o passar do tempo entendi que a minha dança é aquela que habito, ou seja, expresso a minha dança quando estou imersa e totalmente entregue ao movimento dançado. Deixando de lado a timidez e a preocupação com o que vão pensar de mim. E é me entregando e me integrando que sinto toda a potência que emana através de mim. É o acesso da infinitude do universo, em um instante. Essa é a vastidão de quem realmente somos. André Meyer discorre sobre essa ideia na apostila de Fundamentos da Dança, através da citação de Helenita: “A dança é una em sua essência e diversa nas suas emanências” (EARP apud MEYER, 2012, p. 73).

Por este pressuposto compreende-se que todo fenômeno é uma particularização do infinito. Todas as formas vêm do fluxo do infinito como particularizações deste. Particularidades que em si mesmas estão permeadas pela presença da fonte infinita da qual emanam, onde todos os múltiplos flutuam, aparecem e desaparecem. Então, o infinito, por sua vez, é imanente e transcendente nas formas corporais. (MEYER, 2012, p. 73)

Ou seja, a essência da dança e a nossa, são únicas e a mesma. É a própria conexão com a fonte criativa do Universo. Em conexão com a fonte, acessamos a neutralidade (em um nível mais profundo não somos isso ou aquilo, apenas Somos) e a infinitude da nossa essência, estabelecendo um Universo sem fim de emanações (movimentos criativos) na dança. E fazemos isso, através do estado de presença. Nos aprofundaremos neste tema no capítulo 1.

Durante o curso de dança, iniciei e concluí uma formação como professora de Yoga e então tive a ideia de desenvolver um projeto que unisse a Dança e a Yoga, já que uma prática se relaciona totalmente com a outra, para proporcionar autoconhecimento, acesso à nossa essência e expressão corporal. Então criei a vivência *Mova o Ser* (na época o nome era *Para Ser*) e a realizei no Espaço Mova no ano de 2018 (no capítulo 4 específico sobre ela). Eu já estudava espiritualidade nessa época, seguindo como filosofia de vida o que ensina o mestre espiritual e autor Eckhart Tolle e outros autores, e aos poucos, com influência também do curso de dança, notei que dançar com presença e entrega é um modo de acessar nossa essência. E o qual é o benefício de acessar nossa essência? O contato com a nossa Verdade e a libertação do que nos aprisiona. Ou seja, viver de acordo com o que busca nosso coração e não apenas seguindo padrões sociais. É o encontro com nosso propósito primordial. É a sensação de preenchimento, que tanto buscamos. Acredito que uma pessoa que vive seu propósito primário, que é Ser basicamente, viver em busca deste estado de presença, estado este que a dança também propicia, está mais próximo de descobrir seu propósito secundário e externo: oferecer seus dons e talentos ao mundo de forma única.

Nada substitui a descoberta do verdadeiro propósito. No entanto, o significado genuíno, ou primário, da vida não pode ser encontrado no nível exterior. Ele não diz respeito ao que fazemos, e sim ao que somos – isto é, ao nosso estado de consciência. (...) Encontrar o propósito interior e viver alinhado com ele é o alicerce para a satisfação do propósito exterior. (TOLLE, 2007, p. 222)

Quando Tolle diz sobre o estado de consciência, ele está falando sobre estado de presença. No contexto espiritualista, consciência e estado de presença semelhantes, uma vez

que estamos totalmente presentes, estamos em contato com a consciência, ou melhor, nos tornamos a consciência propriamente dita.

Com tantos estímulos externos nos dias de hoje, a arte nos leva a um lugar pouco visitado pela maioria das nós, que é nosso mundo interno. Ao nos aprofundarmos em nós mesmos, revelamos nossa natureza. A arte nos incita a ter sensibilidade, humanidade, e o melhor, nos permite ser quem realmente somos: a consciência que está para além do corpo e da mente. E ao entrar em contato com a consciência, espiritualmente falando, as virtudes inatas ao nosso Ser, brotam naturalmente, de dentro para fora. A arte expressa nossa originalidade, nos dá o gosto do acesso à essência, que é ilimitada e indefinível, nosso lado divino. Nos sentimos em casa, expressando um potencial antes adormecido. E então daí, poderemos transbordar esta realização ao outro.

## Capítulo 1 – O autoconhecimento através da dança

*“Todos somos, sem exceção, bailarinos da vida, todos nos movendo para um único e fundamental objetivo: o autoconhecimento.” Luis Pellegrine – (apud VIANNA, 2018, pg. 20)*

O que é o autoconhecimento? Pela sugestão da própria palavra, que está cada vez mais em voga, autoconhecimento é o conhecimento sobre si, certo? O que seria então, a prática de se conhecer, ou seja, como praticar o autoconhecimento?

Muitos entendem que nós humanos somos feitos de corpo, mente e espírito. Este é pelo menos, o entendimento que estamos trazendo neste trabalho, inspirado pelas filosofias que compreendem o indivíduo desta maneira integrada e não separada. Através desta perspectiva holística, muito debruçada em conhecimentos orientais, consideramos que corpo, mente e espírito sofrem influências entre si. Para se autoconhecer é preciso então, adquirir uma observação global sobre si. Sobre o corpo, sobre pensamentos e emoções e com isso, estabelecer contato também com o espírito.

O autoconhecimento é fundamental para o desenvolvimento pessoal de nós seres humanos. Tal prática cultivada, implica ao indivíduo compreender quais são suas aspirações genuínas, os valores, gostos e desgostos, os dons e talentos que estes possuem, assim como o tipo de pensamentos e emoções cultivados ao longo dos dias. Ou seja, está relacionado diretamente com a saúde e bem-estar, e, com o senso de realização.

Na escola, o tema do autoconhecimento deveria ser mais explorado, já que os alunos e alunas talvez sejam mais estimulados a serem competentes nas disciplinas impostas. Observamos que a arte continua sendo desvalorizada no ensino, esta que seria um caminho de acesso à nós mesmos, pois a arte nos coloca em contato com nosso eu mais profundo. Como ela nos direciona a um olhar interno, entramos em contato mais direto com nossas sensações, emoções, limitações e potências. Mesmo quem busca só se aprofundar na técnica e pouco na expressividade, acessa uma consciência maior sobre si, pois estando presente no movimento, ativamos a consciência, o espírito. Ou seja, aquele aspecto nosso que é atento a tudo o que se refere a si, ao outro e ao mundo, mas que se desprende dos rótulos e padrões. Observa sem julgamento. E é por isso que dizemos que a arte é a expressão da alma.

Este trabalho visa ilustrar como a dança pode ser um meio, um caminho e um fim para o processo de autoconhecimento e auxiliar os seres humanos a dissolverem questões geradas pela desconexão consigo mesmos, como crises existenciais, doenças e também, falta de propósito na vida.

Diante do que foi exposto, a presente pesquisa busca abordar a dança como elemento fomentador da criação, liberdade e autenticidade, sem perder de vista a importância da técnica e suas valências (força, equilíbrio e flexibilidade), possibilitando que o ser dançante não se limite e sim se expanda. Já dizia Helenita de Sá Earp, segundo Meyer:

Então, para ampliar a capacidade de receptividade do ser humano à harmonia do movimento, a professora Helenita enfatizava que qualquer movimento em qualquer trabalho de criação na dança, deve ser feito com integração. Essa atitude de integração propicia, então, que o ser humano se abra para a Dança do Eterno, e assim, coloque as potencialidades do corpo em função do Ser, dos talentos em função da sua atitude criadora (MEYER, 2012, p.78)

Quando Helenita diz: “Dança do Eterno”, me remete à conexão direta da dança com a espiritualidade. Nos traz a percepção do que está além do corpo, além do que se pode ver e tocar. Quando dançamos com total presença e integração, ou seja, com total entrega, acessamos a eternidade e saímos do tempo. Só existe vida e energia pulsante neste estado. A dança me colocou em contato com a minha verdade mais profunda e me fez enxergar que sou muito mais, que sou ilimitada como alma e energia criativa. Todos nós.

Paramahansa Yogananda, autor e mestre espiritual, cita em seu livro Autobiografia de um Iogue, o nível de profundidade sobre o conhecimento de si que este trabalho busca se debruçar:

“Se o homem é apenas um corpo, a perda desse corpo realmente seria para ele o fim de sua identidade. Se, porém, no decurso de milênios os profetas falaram a verdade, o homem é essencialmente uma alma, incorpórea e onipresente.” (YOGANANDA, 2016, p. 4)

Entendemos que a arte e a espiritualidade são intrínsecas, já que nos colocam em contato com a consciência e nos libertam das prisões dos padrões da mente e dos sentidos.

O autoconhecimento que enfatizamos aqui que a dança acessa, não é somente no sentido de conhecer as possibilidades de movimento do nosso corpo, os músculos e os ossos que nele habitam. Também, pois o corpo que é a morada da alma, deve ser conhecido, sentido, explorado e cuidado, porém, o verdadeiro autoconhecimento transcende o corpo e a mente e nos conecta com o espírito.

Deepak Chopra médico, filósofo e também mestre espiritual diz: “O seu corpo é um campo de moléculas. A sua mente é um campo de pensamentos. Subjacente ao corpo e à mente, e dando origem a eles, há um campo de consciência, a esfera espiritual.” (CHOPRA, SIMON, 2004)

Em apenas uma frase Eckhart Tolle nos define (ou indefine): “a verdade suprema de que nós somos não é “eu sou isso ou eu sou aquilo”, mas “eu sou” (2007). Esta afirmação, liberta o indivíduo de rótulos relacionados aos seus estados momentâneos; às emoções e aos padrões de comportamento e pensamento, os quais dizem sobre estados momentâneos de nós mesmos. Eu Sou se refere à consciência, que é a essência dos seres humanos, de acordo com a visão espiritualista.

Ser é a eterna e sempre presente Vida Única, que existe além das inúmeras formas de vida sujeitas ao nascimento e morte. Entretanto o Ser não está apenas além, mas também dentro de todas as formas, como a mais profunda, invisível e indestrutível essência interior. Isso significa que ele está ao seu alcance agora, sob a forma de um eu interior mais profundo, que é a verdadeira natureza dentro de você. (TOLLE, 2002, p.17)

Quando há identificação com a essência, o indivíduo deixa de se aprisionar pelas características da personalidade limitante que construiu, muitas vezes baseadas nos modos condicionados de pensar e crer, sobre si mesmo e sobre o mundo, devido a influências que sofreu do seu meio, durante seu desenvolvimento. Será que nossas escolhas, foram e são baseadas em nossas vontades, em nossa verdade? Quem nós estamos é um estado transitório, nossos modos de pensar e agir, mesmo que muito enraizados e viciados, podem se transformar, sempre que decidirmos efetuar tal mudança.

Porém, existe algo que é incapaz de ser transformado, que aqui estamos chamando de essência ou consciência. Mesmo sem ser explorado, nosso lado imutável permanece intacto dentro de nós como um potencial, que sempre poderá ser explorado. Ou seja, não importa o que fizemos ou deixamos de fazer, podemos sempre recomeçar do agora a acessar nossa consciência e nos libertar do passado.

Quando conseguimos nos sentir à vontade em não saber quem somos, então o que sobra é quem somos – o Ser por trás do humano, um campo de pura potencialidade em vez de

alguma coisa que já está definida. (...) Portanto, desista de se definir – para si mesmo e para os outros. Você não morrerá. Você nascerá. (TOLLE, 2007, p. 98)

Algumas pessoas estão super identificadas com seu corpo, seus pensamentos, seu status, profissão ou estado civil, fazendo-as criar um apego a esses estados transitórios e as afastando de quem realmente são. O que acontece é que elas se limitam dessa forma, vivendo e sendo só o que acreditam ser possível. Ou sofrem por atrelar o seu senso de valor a coisas que podem mudar e acabar. Falando de forma geral, estamos mais conectados com nossa mente (ego) do que com nosso coração (intuição). Eckhart Tolle nos confirma essa ideia no trecho do livro “O despertar de uma nova consciência”:

O profundo autoconhecimento não tem nada a ver com nenhuma idéia que esteja flutuando em torno da nossa mente. Conhecer a nós mesmos é estarmos enraizados no Ser em vez de estarmos perdidos na nossa mente. (TOLLE, 2007, p.164)

Quando descobrimos quem somos e quem não somos, e a partir daí, aprendemos que com presença somos muito mais genuinamente nós mesmos, e acessamos a consciência, o ato de simplesmente ser e nos expressar sem nos prender aos padrões que nos limitam, nos tornamos mais livres, porque nos libertamos do domínio da mente. Passamos a cultivar mais o amor por nós e pelos outros, porque estamos em lugar de sensibilidade. A dança a que esta pesquisa se refere, que estabelece o contato com o corpo externo e interno, que nasce de um estado de presença e de entrega total na expressão do que se sente, afim de explorar e liberar a energia criativa que carregamos dentro de nós. Através dessa dança, entramos no caminho do autoconhecimento.

No trecho da Apostila Didática dos Fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp, André Meyer confirma este pensamento:

Neste sentido, a dança pode ser utilizada como um meio facilitador do autoconhecimento na medida em que fornecer estímulos à transformação criadora das possibilidades de expressão do corpo juntamente com o exercício da plena atenção no movimento. (MEYER, 2012, p.87)

Ou seja, a partir do momento em que estamos ativando a presença (ou atenção plena como diz Meyer) na dança, e nos libertando de padrões pré-estabelecidos de como nos mover

e nos expressar e dos pensamentos sobre “o que vão pensar” ou “o que faço agora”, somos estimulados a levar essa atitude para todas as áreas da nossa vida, nos abrindo a novos olhares e novos caminhos. É nesse lugar que a arte é transformadora. Luís Pellegrini na introdução do livro de Klauss Vianna, “A dança”, descreve lindamente sobre essa conexão que a dança proporciona e que se estende para a vida:

Dançando, o homem transcende a fragmentação, esse espelho partido cujos pedaços representam as partes dispersas do todo. Enquanto dança, ele percebe novamente que é uno com seu próprio Eu e com o mundo exterior. Quando atinge tal nível de experiência profunda, o homem descobre o sentido da totalidade da vida (PELLEGRINI, 2018 apud KLAUSS, p.20).

É neste lugar que queremos chegar quando falamos sobre tudo o que a dança pode proporcionar. A dança não atinge apenas o aspecto raso da matéria, das formas e da estética. Como diz Pellegrini acima, é possível descobrir o sentido da totalidade da vida através do ato de dançar, através da conexão com a própria essência e com o Universo.

## Capítulo 2 - Que dança é essa?

Neste capítulo, vamos apresentar sobre os tipos de dança que desenvolvem o autoconhecimento à que nos referimos e destacamos. Apresentaremos o trabalho de profissionais como Maria Fux e Helenita de Sá Earp e práticas de dança existentes nos dias de hoje, que enfocam no desenvolvimento do ser como um todo.

A dança que atinge esse lugar de conexão profunda do nosso Ser, em que é possível sentir o corpo físico, o mental e o espiritual de modo integrado, é resultado de um laboratório de criação, em que, através de direcionamentos específicos para pesquisa corporal, o dançarino entre em um estado de *flow*, ou fluxo criativo. Ou no caso de uma coreografia, o dançarino precisa dominá-la primeiro, para depois colocar sua essência nos passos, seu jeito único de sentir cada passo e expressar através do mover. Não é possível que todos os corpos, dancem todas as técnicas. O balé por exemplo, é uma dança que exige uma técnica muito elevada e inclusive uma anatomia específica. Na maioria dos casos, a bailarina muda sua anatomia para se aperfeiçoar na técnica. Mas será que há presença e integração total em todos os bailarinos? Será que há arte?

De que me adianta saber fazer movimentos belos e complexos se isso não me amadurece nem me faz crescer? Se não me faz abandonar os falsos conceitos competitivos da dança e da arte, de que me adianta essa técnica? Um dos requisitos básicos de um movimento é que ele seja claro e objetivo – a beleza surge daí. Toda verdade é forte e bela. A arte não é gratuita: se não aprendo com ela, se não cresço com ela, é o mesmo que não fazer nada. (VIANNA, 2018, p.76)

Este trecho engloba praticamente todo o propósito deste trabalho através de dois pontos cruciais: presença e crescimento. Quando Klauss Vianna diz que o movimento deve ser claro e objetivo para que seja belo, o que é necessário para que haja essa qualidade? Presença, certo? É preciso estar presente no corpo e na intenção do mover. Entregue ao momento. E assim o movimento se torna arte.

Dessa forma, a configuração do espaço gerado por um movimento é mais importante do que o movimento em si: é nesse intervalo que se passam a emoção, as projeções. A vida em movimento está nesse espaço. É a sabedoria de viver nem tanto lá nem tanto cá. É também estar presente a cada momento, assim como não deixar escapar a intenção de um movimento enquanto ele se realiza, sem antecipar mentalmente seu fim. (VIANNA, 2018, p. 92)

Uma das coisas que aprendi com o tempo na Dança da UFRJ, foi a intencionalidade de um movimento e finalizá-lo, antes de passar para outro, como cita Klauss Vianna acima. Na verdade, antes estava mais preocupada com o belo e com a aprovação do outro do que com a integração no movimento em si, ou seja, aprendi depois de tanto “errar”.

E a dança não significa reproduzir apenas formas. A forma é pura, fria, estática, repetitiva. Dançar é muito mais aventurar-se na grande viagem do movimento que é a vida. Nesse sentido, a forma pode comparar-se à morte e o movimento, à vida. (VIANNA, 2005, p. 112)

A compreensão na prática, da primeira frase do trecho acima, foi o que talvez mais tenha me marcado no curso de Licenciatura em Dança da UFRJ. Klauss Vianna, bailarino, coreógrafo e professor, tem uma visão sobre o tipo de dança que muito se relaciona com o que buscamos apresentar neste trabalho. Ele criticava as técnicas enrijecidas e sem expressão ou, sem intenção no mover e considerava que a beleza na dança, surgia de um outro lugar:

Podemos dizer que o que faz a beleza de um movimento é a clareza, a objetividade. Quando o movimento é limpo, consegue expressar aquilo que busca expressar e, como consequência natural de sua verdade, ganha em beleza e emoção. Precisamente aí reside seu valor estético. (VIANNA, 2005, p.113)

Como relatei na introdução, cheguei na UFRJ, tentando fazer movimentos bonitos, para mostrar “a minha dança”. Porém eles nada diziam, pois não tinham presença, intenção e nenhuma emoção. Ouvir a professora dizer que eu não estava lá, ou que não era eu naqueles movimentos, foi um salto para o meu autoconhecimento e para entender o que de fato é a arte. Quem sou eu na dança foi o que procurei investigar.

Essa técnica, portanto, deve ser cristalina, transparente, pois de que adianta fazermos uma série de movimentos formalmente considerados bonitos se isso não traduz ou expressa nada, se não há objetivo ou intenção naquilo que fazemos e se, acima de tudo, não contribui para nosso autoconhecimento? (VIANNA, 2005, p. 112)

Neste sentido, não ter uma técnica transparente, me levou a buscá-la e por isso me direcionou para o autoconhecimento. Eu vi que estava presa aos padrões e buscando aprovação por uma estética que nem bonita era, pois não havia intenção e nem clareza em meus movimentos. E o que isso dizia sobre mim naquele momento? Talvez que eu estivesse buscando aprovação através do que é “conhecido e belo” em troca e com receio, de mostrar a minha verdade através da dança. Foi aí que comecei a me libertar.

## **2.1. Helenita de Sá Earp**

Helenita de Sá Earp foi professora, intérprete, coreógrafa e fundadora do Curso de Licenciatura em Dança na UFRJ. Helenita desenvolveu um sistema para o estudo da dança que chamou de Fundamentos da Dança. Os Fundamentos da Dança de Helenita, nos proporcionam “um mundo” de novas possibilidades no que se refere aos movimentos do corpo. Pois dentro dos Fundamentos da Dança, encontram-se os parâmetros Movimento, Espaço, Forma, Tempo e Dinâmica.

Quando Helenita procurou dotar os processos de criação e ensino da dança como um instrumento que fosse lógico - mas não limitante -, acabou por nos fornecer uma perspectiva genealógica sobre esta. Ao delinear os fundamentos sob a forma de parâmetros, segue o raciocínio da construção da linguagem científica. (MOTTA, 2006, p.86)

Os parâmetros nos permitem pesquisar com o corpo de forma delimitada, mas ainda assim plural, como descreve bem a professora Maria Alice Motta:

Eles deverão ser compreendidos como parâmetros do corpo, inseridos num dado contexto como fatores variantes das ações deste mesmo corpo. Movimento, Espaço, Forma, Dinâmica e Tempo: cada um desses fragmentos expressa um conceito que o difere do outro e singulariza sua estrutura. Entretanto, como isomorfos não-triviais, cada qual sendo singular e plural em si mesmo, não pode ser separado ou visto elementarmente. (MOTTA, 2006, p. 93)

Vamos abordar o parâmetro Movimento, que é o alicerce entre todos os outros e apresenta a especificidade do que estamos buscando destacar na dança.

Segundo os Fundamentos da Dança, o movimento pode ter dois estados: Potencial e Liberado. O Movimento Potencial é um estado de ação inerte. Não há mover, porém há

presença e concentração. A energia está contida, em potencial. O Movimento Liberado é ao contrário, aquele que se move, que está em fluxo, com a energia dispersa, liberada.

O Movimento Potencial e o Movimento Liberado, quando estimulados, e dinamizados, provocam diferentes estados na consciência humana, assim como, sua relação na fisicalidade provoca uma maior riqueza na organização do trabalho físico criativo e na expressão coreográfica. (MEYER, 2012, p. 98)

Uma coreografia ou célula de movimento, pode ser bastante enriquecida com a utilização da variação dos Movimentos Potencial e Liberado. Outro ponto que destaca o parâmetro Movimento é que ele pode ser sucessivo ou simultâneo, ou seja, um movimento após o outro (sucessivo) ou mover segmentos diferentes ao mesmo tempo (simultâneo). O ponto principal, o que é essencial em todas as possibilidades de movimento que estamos abordando é a integração total do ser no ator de mover. Estar totalmente presente e se mover de modo intencional.

No parâmetro Movimento, o plano conceitual é instaurado através da dilatação de seu sentido para além do ato da ação funcional e automatizada. Faz-se necessário que ele seja total, integral, sem “fendas”, desvelando continuamente a dinâmica do ser através de uma atenção plena. (MOTTA, 2006, p. 96)

Atenção plena, estar presente, consciente, poetizar a ação. O parâmetro Movimento nos direciona para esse tipo de integração total do nosso ser. Quando integramos este parâmetro, saímos da automatização do mover e do pensar para fazer. Em vez disso, ativamos o sentir, intuir, qualidade que depende justamente da nossa total entrega para o momento. Este é um parâmetro base para o ato de dançar, todos os outros devem conter essa consciência do mover que caracteriza o parâmetro Movimento, para que o movimento dançado se torne arte. Motta relembra: “Para Helenita, dança é todo movimento transformado em arte, o que significa, necessariamente, uma habitação diferenciada do movimento cotidiano.” (MOTTA, 2006, p.96)

Nos dias de hoje, em que a maior parte da nossa sociedade vive correndo, em busca de objetivos e realização, e em que a tecnologia ganha um espaço cada vez maior em nossas vidas, o que tem muito valor e funcionalidade, mas muitas vezes nos distrai de nós mesmos, o que pode ser muito perigoso quando nos prende no modo zumbi, de estar o tempo todo recebendo informações, com o mental acelerado, porém fora do aqui e agora. Dito isso, talvez

possamos concluir que é fácil viver desse modo automático e talvez estejamos assim na maior parte do tempo. E por isso também que cada vez mais se faz necessário atividades que nos conectem com nós mesmos, que nos façam olhar para dentro e sentir nossa presença e nosso corpo.

### **2.1.1 - Criação: presença e integração**

Conforme descrito na introdução, este trabalho aborda o tipo de dança que estimula o autoconhecimento, a expressividade do Ser e a criação artística.

Nos laboratórios dos Fundamentos da Helenita, sobre os parâmetros ou famílias da dança, em que os alunos são conduzidos através do professor ou de uma temática pré-estabelecida, quando a conexão corpo, mente, espírito atinge uma profundidade em que se entra em um estado de fluxo, de criação, onde não se pensa mais, e não existe mais identidade, só se faz, atingimos uma característica de movimento mais genuíno. Ou, quando repetindo uma coreografia tantas vezes, à ponto de dominá-la, se torna possível colocar o jeito próprio e expressar a alma. É uma sensação de integração total e potência.

A dança inerente a todos os seres deve ser realizada aqui e Agora, uma re-ligação constante do ser humano com o universo. É um sentir, é um pensar é um fazer em integração. É estar em conexão com tudo e todos, é viver na consciência do princípio gerador de todas as coisas, é expressar o belo em atitudes sem condicionamentos e pré-conceitos. (MEYER, 2012, p.78)

O processo de criação na dança, se dá através da atitude de presença e integração de todo nosso Ser. Algo só é criado quando unimos mente e corpo, acessando um estado de presença que é livre de pensamentos e conceitos. Deste estado, sentimos a liberdade na conexão com a energia indefinível e ilimitada de nossa essência ou alma, e assim, criamos.

Caso você precise usar a mente para um propósito específico, use-a em parceria com o seu corpo interior. Só se conseguirmos estar conscientes sem que haja pensamentos é que seremos usar a mente de forma criativa, e o caminho mais fácil para entrar nesse estado é através do corpo. (TOLLE, 2002, p. 127)

Por natureza, os seres humanos são criativos, muitas pessoas não se consideram e talvez realmente estejam com a criatividade bloqueada devido à dificuldade de silenciar a mente

e se libertar de padrões pré-estabelecidos, para que possam sentir mais, se conectar com o coração e ouvir a intuição.

Não existe criatividade sem que haja liberdade. A criatividade é uma abertura ao fluxo do infinito, transformando os canais de expressão. Isto significa que a dança em sua expressão artística é a capacidade do ser humano agir conforme seu eu intuitivo, isto é, sua capacidade de revelar-se sem aprisionamentos e fixidez. (MEYER, 2012, p.80)

No caso da criação na dança, é através da conexão com o corpo, que acessamos esse estado de consciência em que se entra em contato com memórias, emoções e sentimentos que muitas vezes ficam reprimidos, e que quando acessados podem ser liberados, expressados e inclusive transmutados, fazendo do ato de dançar uma cura.

O corpo é via de acesso para revelar a potência humana. Quando se está presente, ocupando o próprio corpo, com consciência da respiração e dos movimentos, em uma conexão profunda, se dá a transcendência da matéria e energias mais elevadas são acessadas. Há um abandono momentâneo da visão limitada sobre si e sobre o mundo. A partir do momento que é descoberta a amplitude e complexidade de si mesmo, a realização em Ser se torna palpável.

## **2.2 - María Fux**

Outra inspiração para este trabalho no campo da arte do movimento, é María Fux: dançarina-coreógrafa-pedagoga argentina, cujo trabalho é bastante reconhecido por apresentar uma prática de dança acessível a todos. Para María Fux, a dança é inseparável da vida.

María Fux desenvolveu a chamada Danzaterapia, com o objetivo de aproximar as pessoas da arte na prática, as direcionando para se expressarem corporalmente através de sua unicidade. Suas aulas de Danzaterapia foram nomeadas desta forma, por sugestão de uma aluna sua que era psicóloga, mas Fux considerava uma maneira de ensinar arte, apesar de ter consciência de seus efeitos curativos.

As autoras do artigo sobre a Danzaterapia, uma delas, Déborah Maia de Lima, formada pelo método de María Fux, nos contam que é uma prática integrativa e inclusiva:

Podemos dizer que a Danzaterapia é também concebida como uma prática de perspectiva integrativa. O trabalho de María tem como o fundamento o potencial

criativo e positivo que cada ser humano possui em si mesmo, sem importar o grau de diferenças físicas, cognitivas ou intelectuais. (DE LIMA e RAYMOND, 2018, p. 153)

O objetivo e a metodologia do trabalho com a dança, de María Fux é pelo que descrevem, bastante semelhante ao da vivência Movimento do Ser, que apresentaremos no último capítulo. Um dos motivos da criação da vivência foi também o de aproximar as pessoas do “fazer arte”, de saírem de um lugar de apenas apreciar a arte, para o de se sentir artistas, criativos, criadores da própria dança e assim, da própria vida. Que elas se curassem do medo em ser e se expressar. Além de muitas outras curas internas e externas que a dança pode proporcionar.

Em seu artigo, Débora Maia de Lima e Caroline Raymond relatam:

Para María, a dança é um modo de conexão com a vida e não pode ser isolada da sociedade ou da vida pessoal daqueles que se interessam por essa arte. Fundamentalmente, María não concebe a dança aos que se nomeiam “bailarinos”, ou seja, que fazem da dança sua profissão. Para elas, a dança pertence a todos, indistintamente. (DE LIMA e RAYMOND, 2018, p. 153)

A dança não precisa ser só para profissionais ou apenas para se aperfeiçoar em determinada técnica. Ela pode existir de modo único, no corpo de cada um. Ao ganharem consciência corporal, presença e entrega, a dança pode ser bela em corpos leigos. E por ser diferente do que é apresentado e reproduzido em espetáculos, pode ser inovadora e disruptiva.

Buscamos com esse capítulo demonstrar qual a essência da dança que para nosso entendimento, representa esta profunda conexão com nós mesmos. Para cura, expressão e transformação. Helenita, Klauss Vianna e María Fux são profissionais que pautaram seu trabalho em algo muito mais profundo do que a matéria. Eles compreenderam que a beleza da dança é construída de dentro para fora e que essa arte jamais pode nos limitar e sim estar a serviço de nós e do mundo.

### Capítulo 3 - Saúde Holística

Queremos demonstrar através deste capítulo, como a dança pode ser uma fonte de cura e nos gerar saúde integrada.

Geralmente encontramos na medicina tradicional, a cura de sintomas físicos, com um remédio apropriado para tal. Não é tão comum ser investigada a causa de uma enfermidade, em outros níveis do ser, como o mental/emocional e espiritual.

Os orientais nos ensinam há milênios sobre esse olhar mais profundo e aqui no Ocidente há um tempo e cada vez mais, as práticas e terapias integrativas como acupuntura, reiki, yoga, cromoterapia, dança circular, dentre outras, são consideradas e aderidas como complementares, no processo de cura do indivíduo, sendo atualmente reconhecidas pela OMS.

As consideradas doenças do século, como a ansiedade, depressão, síndrome do pânico, dentre outras de origem emocional e espiritual, serão oriundas dessa falta de conexão consigo e com o momento presente, aliados à uma alta identificação com a mente e pouca com o espírito, emoções sobre o passado, e os muitos padrões e pressões que a sociedade impõe? Se sim, como podemos nos libertar disso?

Sugerimos aqui, que a consciência e o movimento do corpo, afeta positivamente todo o nosso organismo. Assim como o estado de presença e expressividade que a dança requer, permite que entremos em contato mais profundo com nosso espírito, nossa essência. Como diz o autor Eckhart Tolle, em “O poder do Agora”:

Quanto mais consciência tivermos do corpo, mais forte se torna o sistema imunológico. É como se cada célula despertasse e festejasse. O corpo adora a atenção que lhe damos. É também uma poderosa forma de se auto-ajudar. A maioria das doenças acontece quando não estamos presentes em nossos corpos. (TOLLE, 2002, p.124)

O quanto estamos presentes em nossos corpos? Quantas pessoas tem o hábito de levar a consciência para dentro de si, para entender o que se passa no seu Universo interno? Subestimamos este ato e damos muito mais valor ao intelecto, nos iludindo de que pensar é superior ao sentir, ao se aquietar ou simplesmente relaxar por alguns instantes

Cuidar da saúde como um todo e buscar a causa e não só o sintoma, é o que as terapias holísticas sugerem. Investigar a causa, seria observar e entender os tipos de pensamentos e emoções que o paciente tem alimentado, assim como seu estilo de vida. Aliar essas medicinas, como vem ocorrendo ainda de modo gradual, seria então um salto evolutivo da humanidade?

Se formos considerar a saúde do indivíduo através de uma perspectiva holística e integrada, como de maneira crescente vem sendo, verificamos que cada campo do nosso ser, o físico, o mental e o espiritual, estão interligados e sob influência um do outro. O modo como cuidamos do nosso corpo, influencia na qualidade de nossos pensamentos emoções e em nossa conexão espiritual. Os pensamentos, e as emoções que estes geram, interferem no funcionamento do nosso corpo e também em nossa espiritualidade. O nível de conexão espiritual que desenvolvemos, também interfere na qualidade dos pensamentos e emoções, e conseqüentemente no corpo nosso físico. “O organismo físico, nosso corpo, tem inteligência própria, assim como os organismos de todas as formas de vida. E essa inteligência reage ao que a mente diz, aos pensamentos. Portanto, a emoção é a resposta do corpo à mente.” (TOLLE, 2007, p. 118)

O ato de dançar ajuda o indivíduo a desenvolver a sua saúde em todos os níveis: físico, mental/emocional e espiritual, justamente o significado de saúde holística, ou integrativa, que engloba o todo. No nível físico, através das valências de força, flexibilidade e equilíbrio. O movimento, como quer que ele seja, traz saúde para o nosso corpo. O corpo físico, precisa de movimento para estar saudável. No nível mental/emocional, a maneira que injetamos mais saúde é através do relaxamento da mente. É mais saudável para o nosso corpo e organismo, uma mente mais focada no presente e com menos pensamentos.

Quanto menor o número de pensamentos em sua mente, mais presente, consciente, decidida, focada, estratégica, criativa e inovadora ela será. Quanto menor a atividade, mais otimizada será a função de todas as faculdades mentais. Existe uma relação direta entre a quantidade de energia voltada para suas faculdades mentais, o número de pensamentos que você tem e a função da sua mente. Baixos níveis de energia significam mais pensamentos e menor função. Níveis mais altos significam melhor função e menos pensamentos. Espero que você esteja percebendo que a maneira mais simples de se tornar mais atento, focado, claro e criativo é carregar sua mente com o poder da energia vital. (PATEL, 2020, p.83)

Em seu livro *Shakti – O poder da sua essência*, Rajshre Patel, que também é professora, palestrante e co-fundadora da Arte de Viver, uma organização internacional, fundada pelo líder espiritual Sri Sri Ravi Shankar, que oferece programas de autodesenvolvimento, baseados na

filosofia hinduísta da yoga, destaca a importância da respiração consciente e fluida, para termos mais energia para a vida. Para cumprir nossos objetivos, precisamos de energia, então é importante que saibamos preservá-la e criá-la.

Como vimos em sua citação, Patel acredita, assim como toda a filosofia oriental, que é através da constante nutrição e recarga de energia vital que nos tornamos mais saudáveis e potentes. O que é energia vital, afinal? Enquanto “na medicina chinesa, é chamada de chi, a energia que dá vida, que está na base do sistema humano e de toda natureza” (PATEL, 2020, p. 51), na cultura Indiana, energia vital é chamada de prana ou shakti.

O prana é a força vital primordial que governa todas as funções mentais e físicas. Trata-se da energia vital que anima moléculas inertes transformando-as em seres biológicos que evoluem e se curam. É o poder criativo primário do cosmo. Aprender a regular o prana para que ele acalme, equilibre, purifique e revigore o corpo/mente é uma técnica poderosa da ioga. (CHOPRA e SIMON, 2004, p. 97)

A seguir falaremos de uma ferramenta maravilhosa para que tenhamos mais energia vital: a respiração consciente.

### **3.1: Respiração**

Para viver, respiramos, mas pouco temos consciência sobre esse movimento que não cessa dentro de nós e nos dá a vida. A respiração é tão elementar e básica que a ignoramos e desacreditamos que utilizar nossa respiração de forma consciente, pode transformar tanta coisa dentro de nós.

Mestres espiritualistas, budistas e hinduístas estudam e praticam a respiração consciente há milênios, e cada vez mais falamos sobre meditação no Ocidente. A respiração é a conexão da mente ao corpo, “a ponte entre o nosso mundo interior e exterior” (PATEL, 2020, p.140) e nos conecta automaticamente com o momento presente, no instante em que estamos conscientes dela.

A respiração é a ferramenta mais simples e eficaz para liberar a mente. Nós apenas precisamos aprender como usá-la. É impressionante pensar que, na correria frenética de nossa vida, cheia de exigências, nos esquecemos de respirar e, como resultado, perdemos o contato com nossa maior fonte de energia. (PATEL, 2019, p.128)

Já falamos muito sobre nos libertar da mente que sempre nos leva para o futuro e para o passado, nos tirando do único momento que existe, o agora. Se não trouxermos presença para o que quer que seja que estejamos fazendo, a mente vai nos comandar, nos levando ao passado e nos fazendo cultivar a lamentação ou arrependimento sobre fatos que já nem existem mais ou a gerar ansiedade e preocupações sobre o futuro. A depressão por exemplo, pode ser desencadeada por excesso de pensamentos sobre o passado, excesso de tristeza, e a ansiedade aumenta com excessos de pensamentos sobre o futuro. Nos dois casos, excesso de mente. A energia vital que está ligada à respiração consciente, pode ser comprometida com uma respiração inconsciente, curta, rasa e rápida.

A prática da respiração consciente pode trazer mudanças significativas para nossas vidas, pois é capaz de curar diversos males e problemas de saúde à nível, físico, mental e espiritual. Podemos criar pequenos rituais durante o dia, para mudar nosso padrão respiratório e assim todo nosso sistema.

Quando muda conscientemente o padrão da sua respiração, você muda o que está acontecendo na sua mente. Ao acalmá-la, acelerá-la, prendê-la, soltá-la, inspirar depressa ou expirar com força - ao mudar sua respiração de qualquer forma-, você muda seus pensamentos e emoções. (PATEL, 2020, p. 131)

A respiração não para por aí e pode acessar pensamentos e emoções do passado, trazendo-os à tona para que possamos transmutar, como diz Patel, “ela se move por todo o iceberg até as profundezas do banco de memória, onde pode se concentrar e liberar antigas toxinas”.

Não fomos ensinados a respirar corretamente e nem a utilizar e recorrer a nossa respiração para ter mais clareza mental, pois praticar a respiração consciente nos conecta com o momento presente, o que nos traz energia vital, foco, e conexão com nossa alma, o que também nos conecta com as qualidades inatas ao Ser: contentamento, paz interior e sabedoria.

Como podemos então, diminuir o fluxo dos pensamentos em nossa mente, ou seja, torná-la mais relaxada?

O mais incrível sobre a respiração é que ela *sempre* está no momento presente. Ela não vai a lugar nenhum nem fica presa como a mente fica (...) nós podemos usar a respiração para tirar a mente de onde ela está presa e guiá-la para fora do passado e do futuro, ancorando-a no agora. (PATEL, 2020, p. 140)

Muitas vezes ficamos presos no pensamento sobre o passado e o futuro, como se fôssemos encontrar alguma solução para nossas preocupações, o que acaba gerando mais falta de clareza. Como vimos no capítulo 2, para criar algo novo, inclusive soluções, precisamos de presença, pois ao nos alinharmos à inteligência universal, a qual a consciência está ligada.

Respirar é a forma mais rápida e simples de reduzir o estresse e mudar naturalmente a maneira como você pensa, sente e age. É a chave mestra para desbloquear o potencial de todo seu sistema. Ao praticar a respiração, você ficará surpreso com a rapidez com que o tempo passa e com o benefício instantâneo não apenas em se energizar, mas em se tornar mais presente e consciente. (PATEL, 2019, p. 129)

Outra questão sobre a respiração, é o quanto ela está diretamente conectada com nossas emoções e vice-versa:

Observar a respiração revela que emoções específicas sempre estão associadas a padrões específicos de respiração. Nós dizemos às pessoas para “respirar fundo” quando precisam se acalmar porque sabemos que uma respiração profunda e constante está conectada à sensação de paz e tranquilidade. Existe um ritmo específico de respiração para todas as emoções que os seres humanos têm. A respiração influencia as emoções, e o inverso também vale: as emoções impactam a respiração. (PATEL, 2019, p. 135)

Se tem algo que todos nós buscamos em comum, é a sensação de estar em paz. Ocorre que nós também temos a tendência de buscar a sensação de bem-estar, com coisas externas e não dentro de nós, em nossa respiração, por exemplo. Mas como cita Patel, nossa respiração tem o poder de mudar o modo como nos sentimos. “A inspiração traz força vital e a distribui por todo o sistema, enquanto a expiração libera o que não é mais necessário e desintoxica a mente e o corpo.” (PATEL, 2019, p.133).

Observe como você respira, se te pedirem para fazer uma inspiração profunda por exemplo, como ela acontece no seu corpo? Você recolhe o abdômen e o peito sobe? Pois essa é a maneira errada de respirar. O correto é o abdômen encher de ar como um balão ao inspirar e ao exalar se recolher.

Se você olhar para os bebês, verá que o abdômen deles se expande quando inspiram. Parte da razão pela qual as crianças têm tanta energia é porque respiram no ritmo

diafragmático mais natural. Eles trazem muita energia para dentro pela inspiração e liberam tudo o que está preso na expiração. (PATEL, 2019, p. 136)

A prática dos pranayamas da yoga, ajuda muito na qualidade da respiração. Prana significa energia vital e ayama significa controle, ou seja, controlamos a respiração alongando, retendo, soltando, e assim controlamos o prana ou energia vital. Um pranayama bastante utilizado que podemos praticar em qualquer lugar e de olhos abertos, é *Dirgha*, a Respiração Completa, formada por 3 etapas: a respiração abdominal, a respiração intercostal ou torácica e a respiração clavicular. Praticar a Respiração Completa nos ensina a respirar de forma correta: de modo que o espaço interno de cada etapa, seja preenchido e expandido na inspiração e esvaziado e recolhido na exalação. Além disso, essa prática gera um equilíbrio interno imediato.

Tanto no nível físico quanto emocional, os exercícios de respiração pranayama desobstruem os canais que possibilitam que você permute sem esforço a sua energia pessoal com a energia do universo. Quando conscientemente dirigida, a energia vital pode ser usada para a criatividade e a cura. Os exercícios de pranayama são ferramentas destinadas a ajudá-lo a canalizar a sua energia vital de maneiras evolucionárias que o conduzem a níveis mais elevados de bem-estar físico e emocional. (CHOPRA e SIMON, 2004, p. 101)

Qual é a relação da respiração com a dança? Toda, embora não tão destacada por professores em minhas experiências dançantes, respirar ao dançar gera qualidade no mover, pois une a mente com o corpo e a partir dessa união, há presença também do espírito e revelando o espírito, liberamos a energia universal criadora que nos atravessa e então podemos transbordar em movimentos. A prática de pranayamas antes de dançar, seja na reprodução de uma coreografia, seja na experiência de um laboratório, é extremamente benéfica.

### **3.2: Yoga**

Vamos falar um pouco sobre o universo da yoga neste capítulo, já que essa prática faz parte da vivência Mova o Ser, a qual este trabalho se inspira e se destina.

Yoga é uma filosofia espiritual milenar nascida na Índia, estima-se que há mais de 5 mil anos e faz parte da religião hinduísta. Quem tem o reconhecimento de ser fundador da yoga é o lendário Maharashi Patanjali, escritor da obra clássica, *Yoga Sutras*. “A yoga é um componente central do sistema abrangente da filosofia indiana conhecida como ciência védica (...) os Vedas

são a expressão da sabedoria perene e a yoga é o aspecto prático da ciência védica” (CHOPRA e SIMON, 2004, p. 23).

Apesar de ser muito conhecida aqui no ocidente pelas suas posturas físicas, os asanas, a yoga é muito mais abrangente do que isso. Maharashi Patanjali organizou a yoga em oito membros ou oito divisões que são: *yamas*, *niyamas*, *asanas*, *pranayamas*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*. “Além de descrever posturas físicas do yoga e práticas de *pranayama* e meditação, ele trata de *yamas* e *niyamas*: práticas ativas de consciência relacionadas a nós mesmos e aos outros.” (PATEL, 2020, p. 163)

De modo resumido, *yama* fala sobre atitudes éticas para com os outros, alguns traduzem como “regras do comportamento social”. São cinco os *yamas* descritos no *Yoga-sutra*. O primeiro é *Ahimsa* significa não-violência. Não violentar ou agredir os outros e a si mesmo. Esse *yama* se refere a aceitação. Aceitação sobre o lado que não foi curado, tanto em nós quanto nos outros. Com *Ahimsa*, evitamos conflitos e mantemos as relações saudáveis. O segundo *yama* é *Satya* que significa verdade. Ser verdadeiro e honesto com os outros e também conosco. Estar em contato com nossa verdade mais profunda, nosso aspecto imutável. E alinhar pensamento, fala e ação. *Asteya* é o terceiro *yama* e é sobre não roubar. Não só no nível material de se apossar do que não nos pertence, como no nível mental e energético. Praticar a mentalidade da abundância e abandonar a da escassez de almejar o que é do outro e se diminuir com comparações, é o que sugere *asteya*. O quarto *yama* é *Brahmacharya* que é traduzido como celibato. Gosto da definição de Rajshree Patel para *Brahmacharya*: “abster-se de se entregar exageradamente aos prazeres dos sentidos.” (PATEL, 2019, p. 171). Ou seja, direcionar nosso foco e energia para atividades que nos ajude a atingir nossos objetivos maiores e se entregar menos à prazeres imediatos que nos desviam deste caminho, como sexo, álcool, TV, e comidas não saudáveis em excesso. O último *yama* se chama *Aparigraha* e é sobre desapego. Como humanos tendemos a nos apegar a muitas coisas. Objetos materiais, pessoas, situações e crenças. *Aparigraha* nos convida a ser mais livre do externo e buscar preenchimento dentro de nós e na fé que o Universo sempre nos fornecerá o que precisamos. Para receber, basta que estejamos doando.

*Niyama* é traduzido como “regras do comportamento pessoal” que se relacionam mais com atitudes para consigo e existem cinco *nyamas*. Vamos aos cinco *niyamas*: *Saucha* que significa limpeza e pureza. Este *nyama* sugere a limpeza externa e também interna, dos pensamentos e emoções. É também treinar a mente em se abster do julgamento, de não rótulo sobre as situações e pessoas. Cultivar um olhar inocente perante a vida. *Santosha* é o segundo

niyama que significa contentamento. Basicamente aceitar e estar satisfeito com a própria vida. O que não significa não promover mudanças. Podemos e devemos mudar o que queremos em nossas vidas, mas sempre aceitando e sendo gratos pela vida que já temos hoje. *Santocha* nos lembra de encontrar valor no momento presente. O terceiro niyama é *Tapas* que significa disciplina e resiliência. Para que conquistemos objetivos na vida, precisamos ter disciplina e resiliência para superar desafios. Ganhamos mais energia quando somos resilientes com os reveses da vida. *Svadhya* significa autoanálise e autorresponsabilidade. Se analisar e ter responsabilidade pelas próprias emoções, assim como pelo estado da nossa vida em geral, é um passo rumo à liberdade e transformação pessoal. Quando transferimos o que é nosso para o outro ou para o mundo, nos tornamos vítimas e perdemos nosso poder. O niyama final é *Ishvara pranidhana* que significa amor-próprio e fé no divino ou na vida. Cultivar a fé que significa aceitar o que nos é dado, mesmo sem querer ou entender o porquê, entendendo que tem um propósito por detrás de tudo o que acontece e que nem sempre entenderemos qual é, de início. “A frequência e vibração dos yamas e niyamas são poderosas o suficiente para romper os bloqueios energéticos criados por ciclos repetitivos de pensamentos e emoções negativas densas, como ressentimento, raiva, culpa, acusações e medo.” (PATEL, 2019, p. 165)

O terceiro membro da yoga é asana, que são as posturas físicas. Pranayama o controle da respiração é o quarto membro. O quinto é pratyahara, o recolhimento dos sentidos ou dirigí-los para dentro. Dharana que significa concentração ou o domínio da atenção é o sexto. Dhyana, o “desenvolvimento da consciência da testemunha” (CHOPRA e SIMON, 2004, p. 53), a meditação em si, é o sétimo membro da yoga, e samadhi que significa um estado iluminado ou de “acomodação em uma consciência pura e ilimitada” (CHOPRA e SIMON, 2004, p.53), o oitavo e último.

É importante esclarecer, que a yoga, embora tenha nascido nos *vedas* (textos sagrados antigos) da religião hinduísta, o praticante não precisa seguir os dogmas religiosos, pelo menos isso não é exigido aqui no ocidente. Também no ocidente, a yoga é conhecida através da prática das posturas físicas, os *asanas* que citamos, porém, muitos acreditam que as posturas são muito difíceis e se sentem incapazes de reproduzi-las. Neste caso é importante esclarecer que é possível adaptar as posturas, torná-las mais amenas e escolher as mais simples, para ir progredindo aos poucos, qualquer um pode praticar, seja qual for a limitação física, pois o corpo vai se adaptando e se transformando. A facilidade ou dificuldade ao executar posturas, vai depender da experiência corporal e anatomia de cada um. Também existe um público que acredita ser a yoga muito leve e parada, mesmo sem nunca tendo praticado. Existe esse mito.

Realmente existem tipos mais lentos e pausados, como a hatha yoga, porém outros são bem intensos como a ashtanga e a vinyasa yoga. Inclusive antigamente não havia prática de asanas na yoga, seu aspecto prático era apenas a meditação (dharana e dhyana) para atingir o samadhi. “*Ásana* unifica a mente em si, o corpo em si, o corpo com a mente, visando, com isso, a um aprimoramento, uma sensibilização, uma purificação global que abra as portas do infinito. *Ásana* é um balé de saúde e paz.” (HERMÓGENES, 2021, p. 274)

Vinyasa yoga é o estilo que tenho formação como instrutora e sua característica principal é o fluxo entre as posturas, fazendo a prática ser fluida, como uma dança. Muitos chamam a sequência de posturas do vinyasa de coreografia, justamente pelas passagens de movimentos serem marcadas pela fluidez. E este foi um dos motivos para que eu unisse esse estilo de yoga com a dança em uma única vivência, uma pode complementar a outra.

É possível praticar yoga escolhendo apenas alguns de seus oito membros, o que a torna uma prática bastante abrangente e democrática. Qual é afinal, seu maior objetivo? “O objetivo da ciência da *yoga* é acalmar a mente para que, sem distorções, ela possa ouvir o infalível conselho da Voz Interna” (YOGANANDA, 2008, p. 163).

A voz da consciência, do coração, da inteligência universal que habita em nós? Os nomes variam, mas cada um de nós já sentiu, mesmo que por breves momentos, a própria sabedoria ou divindade interior, quando deixou de lado o próprio ego e fez o bem ao próximo por exemplo, sentindo aquela sensação de preenchimento no coração. Ou quando temos um grande insight ou sentimos aquele sinal da intuição. Quanto mais aprendermos a separar a voz da consciência, da voz do ego, mais próximos estaremos da nossa própria libertação. O que é o ego, espiritualmente falando? São os padrões de comportamento, crenças limitantes, identificação com coisas mutáveis e externas a nós, a nossa parte viciada em prazeres imediatos e que não quer sentir dor ou sair da zona de conforto. A maioria de nós vive mais na camada do ego do que na da consciência, podemos verificar isso ao olhar para fora, com tanta desigualdade, violência, doenças, separação e guerras. Ainda é uma minoria, que já despertou para a identificação com o espírito e que se desenvolve ativamente. E mesmo o que já despertaram para esta importância, vivem desafios diários para dar mais voz à alma.

O significado da palavra yoga é união. União do corpo com a mente para que o espírito seja cada vez mais desperto. Ao praticar essa união pessoal, nossa reintegração perdida com o tempo, podemos aos poucos estarmos mais unidos uns com os outros, como sociedade. Se cada um cuidar de si e estiver bem consigo mesmo, só o bem poderá fazer ao próximo.

## Capítulo 4 - Vivência Mova o Ser

Como foi citado anteriormente, é através do contato com nosso corpo, que podemos acessar nossa essência. Não pela identificação com nossa forma física, mas adquirindo consciência sobre suas partes e possibilidades de movimentos, e assim, sentindo a energia interior do nosso corpo, nos voltando para dentro.

Existe um tabu muito grande no que se refere ao corpo e à sexualidade, e por isso, fomos perdendo o contato com o nosso lar aqui na Terra. Na história da humanidade, o corpo já foi e ainda é renegado, por muitas religiões que acreditam que seja esse o caminho da salvação ou iluminação. Como diz Tolle, “Algumas pessoas infligiam até mesmo sofrimento ao corpo, numa tentativa de enfraquecê-lo ou puni-lo, porque ele era visto como cheio de pecado. No cristianismo, isso era chamado como mortificação da carne” (TOLLE, 2002, p.115). Porém, após muitas experiências ao longo da nossa história, os grandes mestres espirituais, afirmam que o corpo é o lugar que dá acesso à alma.

Não despreze o corpo, porque é no interior desse símbolo de não permanência, limitação e morte que está contido o esplendor da nossa realidade essencial e imortal. Não desvie a atenção para outro lugar em sua busca da Verdade, pois ela não pode ser encontrada em nenhum outro lugar que não no interior do seu corpo. (TOLLE, 2002, p.117)

A verdade de quem somos, pode ser sentida através do corpo. Toda vez que acessamos o corpo e estamos presentes, com nossa atenção voltada para sua energia interior, estamos em contato com nossa parte mais verdadeira. É a presença, o caminho para entrar em contato com nossa verdade essencial, a presença em nós mesmos, através da consciência do corpo, física e energeticamente.

Como parte integrante do universo, o ser humano foi criado à imagem e semelhança deste princípio da unidade na diversidade. O ser humano, quando se abre para o seu ilimitado Eu deixa de ser determinado pelo seu ego condicionado e se torna mais consciente e mais capaz para expressar espontaneamente e gloriosamente a harmonia alo-determinada da natureza. (MEYER, 2012, p. 79)

É sobre isso este trabalho, é sobre se abrir para o “ilimitado Eu” como diz Meyer, e deixar de ser controlado e limitado pelo ego, pensando e agindo sempre de modo condicionado.

Estamos falando da maior libertação que devemos buscar para alcançar toda nossa potência, e colocando a dança como um meio facilitador para essa jornada. A dança como via de acesso à essência.

Foi vivenciando tanto a dança quanto a yoga, que pude perceber que os benefícios que estas práticas proporcionam, poderiam atingir muitas pessoas as ajudando a se reencontrarem. Então decidi criar um projeto que unisse essas práticas. Uma vivência que unisse a meditação, os pranayamas e asanas da yoga, com o movimento expressivo e direcionado da dança através da metodologia da Helenita, os Fundamentos da Dança.

Esta vivência foi realizada pela primeira vez no ano de 2018, criada e facilitada por mim no espaço Mova. As participantes foram mulheres de idade variada (dos 25 aos 65 anos), apesar da vivência ser aberta a todos os gêneros. A Vivência Movimento do Ser, é uma prática corporal que une a dança e a yoga com o objetivo de estabelecer uma conexão profunda com o corpo e consequentemente com nossa essência espiritual, a expressando em movimentos dançados, criados pelo próprio ser dançante. Tem como objetivo principal desenvolver o autoconhecimento e motivar a livre expressão, porém, além disso, auxilia na saúde holística do indivíduo e libera a energia criativa que é inata a todos os seres, mas que muitas vezes fica reprimida pela falta de contato com nossa essência. É uma vivência de puro autoamor, aceitação e expressão de si.



Foto da vivência “Para Ser” no Espaço Mova, em 2018

#### **4.1: Plano de aula da vivência Mova o Ser:**

**Para quem: todos os gêneros a partir dos 16 anos**

**Duração: 1:30 à 2 horas**

##### **Chegança em roda**

Duração: 10 a 15 minutos

Começamos a aula sentados em roda e fazemos uma breve apresentação, onde cada um diz sua experiência com a dança e o que esperam da vivência. Após essa chegança, damos as mãos para quem está ao nosso lado (uma dá e a outra recebe), fechamos os olhos e respiramos juntos e então eu aviso que vou “passar energia” (leve aperto na mão) e que se chegar na pessoa que ela passe para o outro lado, vamos passando até chegar em mim novamente. Este ritual inicial é importante para que todos se conheçam e se sintam seguros em se entregarem durante a vivência.

## **Yoga**

Duração: 30 minutos

Cada um em seu tapete de yoga, iniciamos a prática de yoga com pranayama e meditação e depois começamos a prática dos asanas (posturas da yoga). O tipo de yoga é vinyasa que tem a característica de ser uma prática dinâmica, com foco nas transições e com um fluxo semelhante ao da dança. Essa prática vai ajudar na consciência corporal, aquecer as articulações, desenvolver força, equilíbrio e flexibilidade para auxiliar nos laboratórios de dança. Além dos benefícios do corpo, também vai ajudar no estado de presença, através do foco na respiração e no corpo durante os asanas.

## **Dança**

Tema de exemplo: Parâmetro Movimento e Giros da Família da Dança

Duração: 45 minutos

Faremos uma roda com todos em pé, para que seja explicado resumidamente a dinâmica desta etapa e apresentado o tema do laboratório (cada vivência terá um parâmetro e uma família da dança como tema). Apresentado, demonstrado e os participantes terem brevemente experimentado o tema no corpo, começamos uma dinâmica trabalhando a presença com a caminhada e traçadas de trajetória no espaço (parâmetro espaço), ativando a atenção na exploração do ambiente e em relação ao outro. Vou direcionando para alterarem a velocidade da caminhada (parâmetro tempo ou ritmo) e para adicionarem a família da dança escolhida como tema, neste processo.

Aos poucos vou pedindo para cada um escolher um espaço, um lugar para se sentarem. Explorando primeiro a base sentada, começo a direcionar os participantes para criarem movimentos com foco no parâmetro escolhido como tema. Tendo como exemplo o parâmetro movimento, peço para experimentarem movimentos sucessivos e simultâneos com os segmentos do corpo na base sentada e adicionando a família da dança escolhida (giros) como tema também e mais tarde, em passar essa pesquisa para outras bases. Vou orientando os também quanto à respiração, o estado de presença e a intenção ao mover. Incitando os a olharem para dentro e para fora para criarem seus movimentos. Após um tempo na pesquisa, peço que criem uma célula de movimentos e que repitam e memorizem esta coreografia. No final, peço para quem se sentir à vontade, apresentar (solo, duo ou trio) sua criação.

## **Finalização em Roda**

Duração: 15 a 30 minutos

No final, nos sentamos novamente para cada um que quiser, comentar e partilhar a experiência. Faço também meus comentários e peço que todos deem de decúbito dorsal e cabeça em direção ao centro da roda, para que façamos 5 minutos de relaxamento ou *savasana*. *Savasana* é a postura final das práticas de yoga. Um momento de relaxamento para que tudo o que aconteceu na vivência seja digerido e assimilado. Após o relaxamento, fazemos a mesma prática de “passar a energia” pelas mãos e nos despedimos.

### **Comentários sobre a Vivência:**

Como vimos, cada vivência terá uma particularidade, de acordo com a escolha do tema do laboratório de dança e também variar conforme as respostas dos participantes vão se dando. Em relação à dança, é possível explorar diversas variações dos laboratórios. Unindo os fundamentos da dança com as famílias da dança, e, combinando e variando suas diversas possibilidades.

Mova o Ser é uma vivência longa que tem o objetivo de desenvolver o ser de modo integral e profundo. Quando ele aconteceu pela segunda vez (a primeira foi informal para duas amigas), em 2018, no Espaço Mova no bairro da Glória, no Rio de Janeiro, o seu nome era *Para Ser*, bem semelhante ao plano de aula atual, apenas com alguns momentos a menos do que o *Mova o Ser*.

A versão da vivência *Para Ser* aconteceu para 6 mulheres de idades similares (dos 20 aos 35) e uma senhora de 67 anos. Quando conversamos no final, algumas delas confessaram terem tido bastante dificuldade em se soltarem no laboratório de dança, algo que também pude perceber nelas. Dificuldade em se entregarem a si mesmas, a olharem para dentro e a se expressarem sem buscar um padrão de movimentos que sejam “aceitáveis” na dança. Este foi um dos insights que a vivência me trouxe: o quanto temos medo de sermos nós mesmos e de errar.

Quando pensamos em dança, a referência que geralmente temos de sua beleza, são lindos giros, saltos, uma técnica limpa de movimentos, algo que os bailarinos são capazes de fazer, não um leigo na dança. Geralmente vemos a dança acontecer em corpos experientes e quando não temos experiência, acabamos buscando passos conhecidos como belos para nós, na nossa memória, no nosso acervo mental, o que nos afasta da experiência com nossos corpos,

com o ocupar, o sentir e o expressar livre e espontâneo. Como vimos ao longo deste trabalho, a beleza na dança pode ser criada através da plena atenção ao movimento, da intenção ao mover. Novos passos e movimentações são descobertos através da entrega ao novo, nos permitindo sair de uma área conhecida e explorar o desconhecido.

Algumas participantes da vivência *Para Ser* acharam a vivência bem terapêutica, justamente por trazer essas travas em ser e se expressar à tona. Perceber que existe medo e vergonha em ser, é o primeiro passo para curar essa sensação de inadequação que permeia todos nós em diferentes níveis. Quando ultrapassamos o medo e a vergonha na dança, podemos levar essa atitude para outras áreas da vida. Ter coragem de expressar os sentimentos em uma relação, ter coragem de seguir o coração ao escolher uma carreira, por exemplo.

O intuito da vivência não se encerra nela, é mais do que adquirir uma consciência maior sobre o corpo e explorá-lo artisticamente. É sobre ganhar consciência de pensamentos, emoções e crenças, ressignificar e transmutar. É sobre ter um novo olhar sobre si mesmo e despertar ainda mais a autoestima e amor-próprio. A vivência é para todos os seres, de todas as idades, gêneros e credos. Para todos que buscam movimentar os diversos âmbitos do ser, se descobrir, se reencontrar, se expressar, criar e acima de tudo, aprender a se amar.

### **Considerações Finais**

Este trabalho é o resultado e a união de tudo o que estudei e experenciei até hoje e que definitivamente, fazem parte do meu propósito de vida. Tive um grande despertar espiritual lendo o livro “O poder do Agora” de Eckhart Tolle (autor e mestre espiritual que cito diversas vezes neste trabalho), há aproximadamente 10 anos atrás. Nessa época eu comecei a meditar e praticar atenção plena (plena atenção ao momento presente), o que me conectou muito mais com minha essência. Talvez aí tenha iniciado a minha jornada de autoconhecimento.

A dança foi um chamado do coração, da alma. Apesar de ser muito ligada aos esportes desde os 4 anos de idade, quando iniciei na ginástica olímpica, nunca tive vontade de fazer faculdade de educação física. Hoje sei que algo mais profundo, como a dança, era e é o meu caminho. Na verdade, sinto que o meu caminho é a constante transformação rumo ao potencial de quem realmente sou. Já me vi muito limitada em outras fases, com a sensação de estar sem propósito, sem entender à que vim, fazendo coisas que não ressoavam com minha essência. O

que me “salvou” foi o caminho da espiritualidade, de entender o funcionamento do universo através da física quântica e de conhecer as leis herméticas.

Para os artistas e terapeutas da nova era, ou seja, os holísticos, não é tão fácil quando criança, em um colégio tradicional, ter clareza sobre seu propósito. A profissão do artista sempre foi um tanto desvalorizada, em alguns colégios nem acesso a arte os alunos tem. Quanto mais a arte for valorizada, mais sensível e espiritualizada a humanidade se torna, como esse é o nosso grande poder, estar em contato com a nossa essência, deveria ser primordial em nossas vidas, ao começar na infância.

Meu intuito é realizar a vivência Mova o Ser, também nas escolas, além de em espaços informais e para além do Rio de Janeiro e até mesmo Brasil, hoje a internet nos possibilita expandir projetos para além das fronteiras físicas, com mais facilidade. A Mova o Ser compreende inúmeros benefícios que foram citados ao longo do trabalho, tanto corporais, mentais/emocionais e espirituais. Porém, contido na vivência, o que mais me encanta é a possibilidade que ela dá a quem a experiencia, de se tornar artista de si mesmo. A dança é uma arte em que a obra é o corpo, mas não só o corpo, é também a mente focada, mas não só a mente é também o espírito que se expressa. A obra prima somos nós mesmos no caso da dança e como é na arte, muito mais do que é possível ver, é possível sentir. Tocar o público através da nossa entrega e expressão de nós mesmos. A arte é algo tão tocante, quando vejo um artista talentoso expressando sua arte, é um sentimento inexplicável, algo sublime, algo que a alma pede para viver, pelo menos a minha.

Como eu disse na introdução deste trabalho, sempre fui bastante tímida, além da minha introspecção natural, a sensação de inadequação da timidez esteve presente em grande parte da minha vida. Na faculdade de dança, por não ter domínio sobre essa arte, por ser algo realmente novo na minha vida tive muito essa sensação e muita dificuldade em me entregar quando eu apresentava algo para turma, a sensação de inadequação me acompanhava, com algumas exceções, eu não acreditava na minha dança, não importava se tinha alguém me julgando, eu já fazia isso. Quando fiz parte da cia de dança NUDAFRO da professora Tatiana Damasceno, essa sensação de inadequação e inferioridade na dança, aumentou. Eu não tinha vivência como bailarina e entrei em um grupo e espetáculo que já estava quase finalizado, tive que me encaixar. Mas me sentia quase como um peixe fora d’água, apesar de ao mesmo tempo, me sentir capaz em dançar. Era um sentimento contraditório que dependia de cada situação.

Acredito que a autoconfiança seja um ingrediente necessário para um bom desempenho em qualquer atividade ou situação. Sem acreditar e confiar na nossa capacidade, dificilmente

conseguimos realizar o que é proposto e avançar rumo aos nossos objetivos. Junto com a confiança precisa vir o desenvolvimento de virtudes, para que seja despertada a autoestima. Espero que a vivência Mova o Ser, unindo e integrando corpo, mente e espírito cumpra esse propósito, o de despertar o amor e a potência em ser quem realmente somos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- TOLLE, Eckhart. **O despertar de uma nova consciência**. Rio de Janeiro: Sextante, 2007.
- TOLLE, Eckhart. **O poder do Agora**. Rio de Janeiro: Sextante, 2002.
- MEYER, André. **Fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp**: Apostila Didática. Rio de Janeiro, 2012.
- PATEL, Rajshree. **Shakti: o poder da sua essência**. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.
- MOTTA, Maria Alice. **Teoria fundamentos da dança: uma abordagem epistemológica à luz da teoria das estranhezas**. Niterói, 2006
- VIANNA, Klauss; em colaboração com Marco Antônio de Carvalho. **A dança**. São Paulo: Summus, 2018
- CHOPRA, Deepak; SIMON, David. **As sete leis espirituais da ioga: um guia prático para curar o corpo, a mente e o espírito**. Rio de Janeiro: Rocco, 2006
- LIMA, Deborah; RAYMOND Caroline. **A danzaterapia de Maria Fux: tecendo encontros com o campo da educação somática**. Repertório, Salvador, 2018.

