

Pode a Dança Contribuir Para o Alívio da Dor?

MARÍLIA DE ANDRADE

Coreógrafa. Professora de Dança. PhD em Psicologia - Columbia University, NY. Professora Titular do Departamento de Artes Corporais. Instituto de Artes - Unicamp.

A dança como auxílio terapêutico no tratamento da dor é frequentemente indicada por médicos e psicoterapeutas. A crença é de que a prática da dança melhora os problemas posturais, além de diminuir a ansiedade e o stress, considerados importantes fatores entre as causas de algumas dores.

É importante ressaltar, entretanto, que nem sempre a prática da dança é um fator benéfico. Muitas vezes é até prejudicial. Trataremos aqui da dança como um processo pedagógico do movimento que, quando bem orientado, pode efetivamente contribuir na melhora psicofísica e no alívio das manifestações de dor.

A pedagogia do movimento visa ensinar os indivíduos a readquirirem o contato consigo mesmo. O primeiro passo consiste na liberação da sensibilidade receptiva e consciência corporal, habitualmente embotadas. Estimula-se a experimentação com os cinco sentidos, o desenvolvimento da percepção cinestésica, a consciência da localização espaçotemporal.

A possibilidade de contato consigo mesmo, através da autoconsciência corporal, promove, em contrapartida, a relação eficiente com o mundo exterior: maior atenção aos estímulos externos e possibilidade de responder adequadamente ao momento presente. Assim, a expressão “estar fora de si” indica que o indivíduo está respondendo desproporcionalmente à estimulação recebida; não estando em relação “consigo mesmo” também não está em condições de reagir satisfatoriamente.

A autoconsciência corporal desperta o contato direto com as memórias, emoções e outros aspectos da mente subjetiva. Mente e corpo são comprovadamente interligados.

Os movimentos humanos mais simples dependem da aquisição de padrões complexos de coordenação motora. Desde os primeiros anos da vida da criança, estabelecem-se hábitos motores que incluem respostas posturais automáticas, muito difíceis de serem alteradas; é impossível melhorar os hábitos posturais somente através de comandos verbais ou do conhecimento racional, pois eles envolvem estruturas neuromusculares subcorticais, sobre as quais não se tem controle voluntário.

Os hábitos motores adquiridos durante a vida nem sempre correspondem à maneira mais eficiente de utilizar o corpo. De fato, na vida cotidiana da maioria dos indivíduos, os movimentos corporais são realizados com esforços supérfluos, que os tornam desajeitados, pouco eficientes e excessivamente desgastantes.

A formação do dançarino, que precisa adquirir um perfeito comando do corpo, deve incluir a reeducação dos hábitos posturais básicos para inibir reações automáticas inadequadas que prejudicam a organicidade e a eficiência dos movimentos da dança.

É indesejável a imposição de treinamento muscular (exercícios de dança) a um corpo que não apresenta, em princípio, uma postura bem equilibrada. Decorrem daí os inúmeros problemas físicos que os bailarinos enfrentam, pela utilização mecânica da força sem a vivência orgânica do corpo.

Portanto, o ensino da dança deve começar pela reorganização motora, através de exercícios muito simples e até atividades do cotidiano. O dançarino precisa, antes de mais nada, dominar profundamente o seu próprio corpo, conscientizando-se de seus hábitos motores automáticos, e aprender a realizar movimentos básicos com o máximo de organicidade e o mínimo de esforço supérfluo.

Basicamente, meu trabalho pedagógico consiste no desenvolvimento da consciência e expressividade corporal, utilizando técnicas propostas por diferentes especialistas. O ensino da dança, a meu ver, deve almejar os seguintes objetivos:

1. Sensibilização ou afinação dos sentidos visuais, táteis e auditivos e sua integração com a percepção do corpo em termos de peso, elasticidade e capacidade de movimento.
2. Domínio progressivamente consciente de todos os movimentos corporais.
3. Conhecimento e domínio do ritmo corporal, derivado dos movimentos básicos do corpo.
4. Integração dos movimentos do corpo aos dos elementos musicais. Emprego da música como estímulo para a criação.
5. Integração de todos esses aspectos.

O método atende a pessoas com grande diversidade de interesses, variando entre a simples necessidade de desinibir os movimentos corporais até uma complementação de terapia psicológica, através de autoconhecimento e domínio do corpo. Recorro frequentemente à minha formação de psicóloga para facilitar o contato das pessoas consigo mesmas e com o grupo ou ainda para evitar um excessivo envolvimento emocional – ou manifestações catárticas – que pode ser puramente desgastante ou até psicologicamente nocivo.

A liberação do corpo propicia diretamente a liberação da mente, a busca de novos vãos por novos espaços. O exercício corporal “faz bem para a cabeça” não apenas porque desvia nossa atenção dos incontáveis problemas cotidianos. Faz bem para a cabeça, isto sim, porque nos recoloca em contato conosco mesmos, com nossos desejos e nossas sensações, reequilibra o organismo, colocando-o em sintonia com o mundo externo. E isso provoca, como efeito direto, uma relação de alerta para os estímulos externos – uma melhor percepção do mundo ambiente, uma maior tranquilidade real (o corpo não reage com tanta excitabilidade) diante dos obstáculos, das ameaças de perturbações.