

CORPO DETECTAR CONFLITOS PSICOLÓGICOS INERENTES A ADAPTAÇÕES MOTORAS INADEQUADAS

# Análise do movimento



Libertar o corpo, satisfazer impulsos, reflectir sobre os próprios movimentos são algumas das componentes do curso

controlo, força, peso do corpo. "Só podemos agir através do corpo. A mente, só, não é nada", adverte a analista do movimento.

**A análise do movimento tem as suas raízes na dançoterapia, terapêutica iniciada por volta dos anos 40**

Depois de escassos minutos de descanso é-lhes proposto o tema Esticar e Flectir. Mais uma vez, o corpo entra em acção, desta vez subordinado ao tema proposto. A primeira reacção é esticar e flectir apenas os membros inferiores e superiores mas descobre-se, então, que é possível fazer o mesmo a várias partes do corpo. Dos pés à cabeça, nenhuma zona fica

esquecida. Um pormenor é anexado à temática. "Percebam a diferença com as variações: esticar muito ou pouco", exemplifica a analista do movimento. Os exercícios continuam sob um silêncio pacífico. Muitos executam-nos de olhos cerrados. Terminado o tempo, inicia-se nova análise. Dania Neumann avança: "este exercício tem a ver com alcance. Quando se estica tem-se mais alcance. Quando se flecte tem-se menos possibilidade de alcance". Um dos alunos diz ter descoberto várias coisas, entre as quais a utilização do corpo de forma mais harmoniosa. Outro considera: "inicialmente fiquei com a sensação de que era muito limitado. Foi agradável a quantidade de possibilidades que me sugeriu este te-

ma depois".

Passando para o exercício seguinte, a ordem é dada: "utilizem o alcance nas vossas inter-relações". Durante a execução, o grupo reage com sorrisos e jogos. Alguns elementos imitam os movimentos de outros. A interacção arranca algumas gargalhadas a Dania Neumann. Um dos alunos coloca-se defronte das portadas da varanda, olhando o exterior ou, talvez, observando a sua imagem reflectida. Terminado o exercício, a analista do movimento convoca nova reunião inquirindo sobre a influência do novo tema. Denuncia ainda a relação entre este exercício e o poder de integração numa relação. A partilha tem início e a analista do movimento dá achegas no que toca à interpretação: "conseguiste regular a

distância com o outro, no sentido do ponto, em que ele entra na tua esfera privada. Quando podes controlar essa distância ou proximidade ficas relaxada. Tens a inteligência dessa possibilidade". Neste diálogo, e a partir dos movimentos executados, também é possível descobrirem-se fraquezas, inseguranças, fragilidades e vulnerabilidades. As lágrimas que daí advêm fazem perceber a eficácia deste método. A confrontação crítica fomenta a transformação processual da "imagem do corpo" que é a percepção de si próprio.

Retomando o tema do alcance é altura de dividir o grupo em dois para proceder ao "movement study". Os dois grupos reúnem-se e preparam o seu exercício de interacção. No final, titulam-no. E termina a sessão, não sem antes ser distribuído material teórico sobre a análise do movimento. No dia seguinte haveria nova sessão. E chega então o momento de percebermos melhor em que consiste este método.

A análise do movimento tem as suas raízes na dançoterapia, uma tentativa de, através da dança, se romper com o isolamento psíquico dos pacientes. Em 1966 era fundada, nos Estados Unidos, a Associação de Dançoterapia e o método foi posteriormente reconhecido como tratamento psicoterapêutico. Nos últimos 50 anos surgiram vários princípios de aplicar a dança e o movimento como terapia. Desta feita, começou a utilizar-se a expressão "terapia de movimento e de dança", distinguindo-a da dança artística. O objectivo é fazer com que o paciente desenvolva o seu ritmo interior, desistindo dos estímulos exteriores.

Em 1986, o bailarino e coreógrafo americano Cary Rick funda a Associação de Dançoterapia na Áustria. E foi ao fim de muitos anos de prática e estudo, avaliando as diversas aplicações da dança e do movimento em terapia, que Cary Rick criou o método de tera-