

DANÇA, SAÚDE E CÉREBRO: INTERFACES

Déborah Maia de Lima

RESUMO

Entender a forma com que a dança atua e seu poder de auxiliar na prevenção em saúde e educação é um eixo de estudo em crescente pesquisa no Brasil. Apesar de, entre outras concepções, a dança trazer a idéia de linguagem artística, pouco se conhecendo a respeito de sua participação em estruturas cerebrais e corporais. A forma com que a subjetividade da caracterização da idéia de “eu” que a técnicas de dança livre e espontânea proporcionam, são assinaladas aqui a partir de reflexões focadas nas diversas facetas da inserção da arte da dança e sua extensa teia de manifestações corporais. A leitura reflexiva traz uma possibilidade de ampliação do entendimento do universo da criatividade na dança tanto corporal quanto cerebralmente estudada como interface na formação de profissionais de dança, de saúde e de educação conscientes do vasto universo de possibilidades que estas interfaces promovem.

Palavras – Chave: Dança, Cérebro, Movimento Livre, Terapia, Educação.

A dança é considerada uma das mais antigas das artes, dispensando materiais e ferramentas, pois depende única e exclusivamente das potencialidades do corpo humano. O ato de dançar é um comportamento que tem sua origem em rituais grupais, podendo-se ter notícia de fragmentos de dança entre os ancestrais humanos há mais de 20000 anos. De fato, acredita-se que ele seja tão antigo quando a capacidade humana de se locomover como um bípede. (Brambleand Lieberman, 2004).

Na dança, estão inseridas possibilidades múltiplas de contato com o mundo e de uma linguagem diferenciada de comunicação e interação. Quando se pensa nessa arte, encontra-se implícito a idéia de movimentação corporal e de uma atuação física no ambiente, seguindo, assim, certas leis e certos

parâmetros conhecidos e estudados fisiologicamente. O corpo, desta forma, é envolvido em um amplo contexto no que se entende por possibilidades, motora e cerebral.

Os seres humanos aprendem códigos de movimentação corporal com o decorrer da sua formação e em diferentes culturas, de forma a serem reproduzidos, introjetados e repetidos a partir do convívio com outros humanos.

Todo o corpo e não só o cérebro interage com o meio ambiente. Na dança, o dançador¹ movimenta-se de acordo com as percepções que ele tem do seu ambiente, tanto interno quanto o externo. A liberdade para se movimentar espontaneamente, permite que haja a exploração de cadeias corporais ainda desconhecias. Isso, na prática, costuma trazer uma surpresa e sensação de descoberta para quem executa o movimento, permitindo uma ampliação de repertórios no seu código corporal, tanto em relação ao próprio movimento quanto ao mundo que o rodeia.

Movimentos livres propiciam uma profunda relação da consciência corporal e mental, onde todo o corpo trabalha de forma continuada e orgânica. Essa idéia a respeito da referência que o corpo proporciona à mente é colocada por Damásio como fundamental para a obtenção do que o autor chama de *noção do eu*.

“Para que o estado biológico do eu se verifique, é necessário que diversos sistemas cerebrais, bem como os inúmeros sistemas do corpo, estejam funcionando plenamente. Se você cortasse todos os nervos que levam sinais do cérebro para o corpo, seu estado do corpo alterar-se-ia radicalmente, e, como consequência, o mesmo sucederia com sua mente. Se desligasse apenas os sinais do corpo para o cérebro, sua mente também se alteraria”. (p. 258)

Diferenciando-se da dança espetacular com trabalhos coreográficos onde os movimentos são demonstrados e “ensinados” e onde existe uma ativação de estruturas sub corticais nas improvisações espontâneas (os córtices sensoriais iniciais e várias estações do córtex de associação), o

¹ Neste artigo, será utilizado o nome dançador para denominar qualquer pessoa que dance, indistintamente.

processo de fluidez na sequência do movimento é momentânea, pessoal e pontual. E não há um modelo a ser assimilado.

Expressar ou entender os efeitos com que a técnica do movimento livre e pessoal atua no organismo é algo complexo necessitando de estudos exploratórios consistentes. É sabido, no entanto, que existe uma realidade externa e também uma forma de atuação do corpo nessa realidade por meio das representações das perturbações que esse meio causa nos indivíduos. Essas representações primordiais do corpo em ação desempenham um papel fundamental na consciência (Schiffman, 2005).

As representações que são criadas pelo cérebro para descrever uma situação, e os movimentos formulados como respostas às mesmas dependem de interações mútuas entre cérebro e corpo. Estas seguem sucessivamente, de forma que, as representações do corpo vão acontecendo à medida que ele vai se modificando química e neuralmente.

Damásio aponta a *noção de eu* como a capacidade do indivíduo de localizar em si uma característica e a relação entre as funções corporais e o corpo físico como pertencentes ao indivíduo e, desta forma, fazendo parte de algo que é reconhecido como pessoal cuja base neural está relacionada com a reativação contínua de dois conjuntos de representações. O primeiro está nas experiências autobiográficas do indivíduo, sendo possível, através delas, reconstituir a noção de identidade por ativação parcial em mapas sensoriais que possuem organização topográfica. Já o segundo, consiste nas representações primordiais do corpo. O conceito básico do *eu* constitui a estrutura de tudo o que vai acontecendo com o organismo, incluindo estados corporais que vão sendo continuamente integrados nesse conceito.

“O que nos acontece agora está, de fato, acontecendo a um conceito de eu baseado no passado, incluindo o passado que já era atual há apenas um instante” (p. 271).

Nas terapias através da dança, há uma grande probabilidade de que essas representações sejam estimuladas a todo o momento e recriadas a cada instante, pois elas têm como base as improvisações, não havendo um modelo

prévio a ser seguido e com uma organização visceral e somática bastante estimulada. A percepção de sinais ou eventos pelas vísceras é qualitativamente diferente das sensações que o corpo tem em sua superfície (Schnitzler, Volkman, Enck, Frieling, Witte e Freund, 1999).

De acordo com Shiffman (2005), existe uma relação entre espaço e tempo na dança, onde estes estão relacionados entre si e cada um traz uma manifestação psicológica de um fenômeno onde o foco de atenção afeta diretamente a experiência temporal. Esta é a chamada **teoria cognitivo - atencional**, onde a atenção se divide em dois processadores que são diferentes um do outro. Um deles é o processador de informações não temporal, responsável com eventos cognitivos contínuos, e o segundo, codificador de informações temporais que seria um cronômetro cognitivo. Segundo esta teoria, a percepção do tempo se estende com o aumento da consciência desse tempo e diminui com a atenção a processamentos de informações não-temporais. A dança fornece grandes possibilidades de se ter essa consciência por lidar diretamente com questões tanto subjetivas quanto objetivas.

No Brasil, conceitos a respeito da dança e da conexão corpo-mente na saúde e na educação só recentemente tem tido a atenção que merecem. Em termos formais, pode-se destacar a Faculdade Angel Vianna, no Rio de Janeiro, com uma das pioneiras em se trazer essa interlocução para o mundo acadêmico.

Áreas como a Dança Movimento Terapia, ramo das Psicoterapias de Artes Criativas, ainda se encontram praticamente desconhecidas das Universidades brasileiras, podendo somente ser encontradas através de Instituições particulares acompanhadas de inúmeros esforços nas tentativas de se colocar este ramo de trabalho no conhecimento do público. A Dança Movimento Terapia (DMT) é uma atividade profissional reconhecida formalmente nos Estados Unidos e Europa há décadas.

Outra pioneira na relação entre dança e terapia foi Maria Fux, que participou ativamente do movimento da utilização da dança como instrumento terapêutico e educacional e como um meio de comunicação para pessoas que buscam a conexão entre corpo e mente. Fux cria a chamada Dançaterapia e

compartilha da idéia de que a dança pertence a todos, podendo ser utilizada na educação e com fins terapêuticos.

A meta de seu trabalho é a totalidade. O início das atividades acontece com a tomada de consciência das pessoas em relação a seus corpos. Gradativamente, os participantes são encorajados a aumentarem sua liberdade corporal e a buscarem o deslocamento na sala. É neste exercício de deslocamento, que se inicia um trabalho de improvisações, onde o corpo se entrega a possibilidades de criação, que gera confiança, e personifica a música e o canto (Fux, 1983, p. 61-62).

Além de utilizar a voz em suas aulas, a música exerce um papel importante no trabalho de Maria Fux. E ela utiliza tanto as medievais, clássicas, barrocas, músicas folclóricas e também contemporâneas transmitidas pela mídia, em rádio e televisão.

Segundo Fux (1983), a dançaterapia tem sido um trabalho de profundo encontro psicológico, pois esta não corrige e nem assinala defeitos nas pessoas. Nas improvisações, um novo repertório de movimentações próprias tem permissão para surgir através das explorações do movimento e do corpo no espaço. As improvisações, “fazem as crianças e adultos desejarem ser eles mesmos, pela expressão de seus corpos e sentindo a música à sua maneira” (Fux, 1983, p. 62).

Falar sobre a dança e sua correlação com a saúde, a educação e cérebro não é uma tarefa simples e tampouco pode ser entendida somente como um movimento físico a ser estudado através de conexões entre estruturas musculares, hormônios e ativação cortical. Muitas estruturas são ativadas durante o movimento. Existe um teor subjetivo que permeia o universo desta arte. Isso é tão verdadeiro que a dança pode ser entendida como uma forma de comunicação humana, com linguagem própria que extrapola as características de linguística da semiótica (Gil, 2001).

O desenvolvimento do senso psicológico de self origina-se e é precedido por uma aquisição de um senso somático desse self. A idéia de *eu* é construída por aquisições sobre tipos de conceitos e experiências corporais. Isso, com o tempo, permite que a criança possa se diferenciar do outro em termos corporais. Assim como ela vai sendo capaz de internalizar o tipo de

aparência corporal que é congruente com os padrões de beleza de sua cultura (Amantes-Beaudry, 1997).

A iniciativa destas linhas é tão somente uma provocação referente a este tema, havendo, ainda, muita discussão a ser feita. Faz-se urgente a reflexão por alunos e profissionais das artes, da saúde e da educação a respeito da interação funcional que o movimento possui no encargo de prevenção e de auxílio à formação do ser humano consciente de sua humanidade e de sua responsabilidade frente ao mundo que ele cria e é influenciado a todo o momento.

Sem dúvida, é nas Artes que se pode encontrar, hoje no Brasil, o terreno mais fértil para o desenvolvimento das sementes entre a relação Arte/Saúde/Educação, já tão conhecidas e utilizadas fora do país.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. AMANTES-BEAUDRY, I. (1997). Embodying a Cultural Identity. *The Arts in Psychotherapy*. Vol 24 (2). 129-135.
2. BROWN, S., MARTINEZ J. M., PARSONS, M. L. (2006). The Neural Basis of Human Dance. *Cerebral Cortex* .vol. 16. 1157-1167.
3. CELA-CONDE, C.; MARTY, G.; MAESTÚ, F., ORTIZ, T., MUNAR, E, FERNANDEZ, A., ROCA, M., ROSSELLÓ & QUESNEY, F. (2004). Activation of the Prefrontal Cortex in the Human Visual Aesthetic Perception. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States*. Vol 101(16).6321-6325.
4. DAMÁSIO, A. (2005). **O Erro de Descartes – Emoção, Razão e o Cérebro Humano**. 2º ed. Companhia das Letras. São Paulo.
5. FUX, M. (1983). *Dança experiência de Vida*. 4ª Ed. São Paulo: Summus.
6. GIL, J. (2001). **Movimento Total: o Corpo e a Dança**. Ed. Iluminuras. SP

7. KIDA, T., WASAKA, T., INUI K. , AKATSUKA K. , NAKATA H. & KAKIGI R. (2006). Centrifugal Regulation of Human Cortical Response to a Task-relevant Somatosensory Signal Triggering Voluntary movement. *NeuroImage*. Vol.32. 1355-1364).

8. LeDOUX, J. (1996). **O Cérebro Emocional – Os Misteriosos Alicerces da Vida Emocional**. Ed. Objetiva. Rio de Janeiro.

9. LENT, R. (2005). **Cem Bilhões de Neurônios – Conceitos Fundamentais de Neurociências**. Ed. Atheneu: São Paulo.

10. SCHIFFMAN, H. (2005). **Sensação e Percepção**. 5º. ed. Ed. LTC. Rio de Janeiro.

11...SCHNITZLER, A., VOLKMAN, J., ENCK, P., FRIELING, T., WITTE, O...& FREUND, H. (1999). Different Cortical Organization of Visceral and Somatic Sensation in Humans. *European Journal of Neuroscience*, Vol.11, 305-315