



DANÇA CRIATIVA

Música nas Actividades de Enriquecimento Curricular

Cursos de Formação de Professores

Marta Santos Costa

18/03/2008

A dança como forma de comunicação

As pessoas dançam socialmente, dançam por diversão, mas dançam também para comunicar seus sentimentos (bailarinos profissionais). A linguagem da dança é o movimento e o instrumento é o corpo humano.

As crianças e a dança

As crianças dançam intuitivamente, é precisamente essa relação artística e lúdica que todos temos com o nosso corpo e a possibilidade de nos movimentarmos expressivamente que a DC pretende recuperar.

Mas o que é a Dança Criativa? Quais as suas origens?

É uma actividade em que o movimento físico não é usado de uma maneira funcional, mas como uma expressão pessoal. Na DC, o movimento corporal transcende o mero exercício físico, e a dança apresenta-se como uma linguagem de exteriorização de sentimentos, ideias e emoções.

A DC tem por base o trabalho de Rudolf Laban, um analista do movimento que dedicou a sua vida a estudar o significado e implicações do movimento no desenvolvimento da pessoa e nas suas relações com o meio que as rodeiam. Laban pretendia recuperar, pela dança, os actos espontâneos e a expressividade do ser humano, restringidos e inibidos pela rotina de movimentos de nosso quotidiano.

Benefícios

Físicos, sociais, emocionais e intelectuais.

A importância da comunicação não-verbal

Quando se utiliza a comunicação não verbal, há um desenvolvimento intrínseco da comunicação verbal, fundamental no trabalho de psicoterapia individual ou de grupo. A comunicação não verbal é necessária porque há sensações que não se exprimem verbalmente e, além disso, as palavras têm uma conotação pré-definida, códigos que podem bloquear a livre expressão.

DANÇA CRIATIVA

Os problemas psicológicos estão na base da dificuldade comunicativa. Daí a exigência das experiências de auto-exploração e consciencialização do próprio corpo e das próprias potencialidades e das capacidades de dar e receber num grupo.

A Dança Criativa em contextos mais específicos

Desde a década de 40, que a dança tem sido utilizada no tratamento de problemas de aprendizagem, ansiedade, depressão, agressividade, apatia, autismo, toxicoddependência esquizofrenia, tendo revelado resultados positivos no desenvolvimento do auto-conceito e da imagem corporal. Mesmo as crianças mais incapacitadas ao nível do aparelho locomotor, podem usufruir dos benefícios

Desenvolvimento da criança

O movimento é inato. O recém-nascido dá uma série de respostas que não são aprendidas, e que conhecemos como reflexos, que, mais tarde, dão lugar a novos movimentos que surgem como consequência do desenvolvimento do seu sistema nervoso.

A criança construirá uma motricidade básica, que se transformará com a idade a partir da locomoção e da manipulação de objectos, organizando assim um repertório completo de respostas motoras.

Os estudos sobre o desenvolvimento cognitivo e motor da criança dos autores Jean Piaget, Henri Wallon, Pierre Vayer e Arnold Gesell defendem que:

IDADES	
3 e 4 anos	<ul style="list-style-type: none">- Adoram fazer formas- Entendem níveis, direcções e tamanho, mas não têm uma noção de espaço e trajectória definida- Distinguem rápido/lento; pesado/leve- Consciência do "eu"- Idade do narcisismo: A criança procura atenção. Gosta de "fazer graça" e tenta que se fixe a atenção sobre ela.
5 anos	<ul style="list-style-type: none">- Aprendem os movimentos por reflexo e observação. Imitação em geral do adulto (pessoa admirada)- Muita energia e pouca capacidade de concentração

DANÇA CRIATIVA

	- Conseguem isolar partes do corpo e andar, correr, saltar, pular, saltitar, <i>gallop</i> , deslizar, mas não conseguem fazer <i>skippings</i> .
6/8 anos	- Trabalho de grupo, nomeadamente formas linhas, cruz, círculo, triângulo ou outra forma geométrica. - <i>Skippings</i> - Relação movimento e som - Desenvolvimento das possibilidades de controle postural e respiratório - Afirmação definitiva da lateralidade; - Independência dos braços em relação ao tronco

Os 4 elementos da dança

Quando nos movemos, o **corpo** usa o **espaço**, a **força** e o **tempo**. Estes são os quatro elementos básicos da dança.

Marta Santos Costa

Meloteca 2008