

NO RITMO DAS EMOCÕES

A dança, além de ser um passatempo, ajuda a liberar o estresse, a promover o autoconhecimento e a desenvolver autenticidade. O melhor? É válida para todos os públicos

A psicoterapeuta Nartan Lemos é a criadora do método Dança Vital, que ajuda os praticantes a curar sentimentos, por meio de melodias e movimentos

O produtor cultural Claudinei Pirelli afirma ter encontrado um "refúgio mental"



Arquivo pessoal



Vania Vianna explica que o método visa se mostrar ao seu modo

Divulgação/Livro 'Dança Vital: recuperando a alegria de viver'

LETÍCIA MOUHAMAD

Criado para ajudar a liberar emoções contidas e reprimidas de seus praticantes, estimular a coordenação motora, por meio de ritmos, melodias, proporcionando a vivência de vários estilos de músicas, do Brasil e do mundo, o método Dança Vital tem se destacado como importante recurso para auxiliar na saúde mental. O sucesso da técnica idealizada pela psicoterapeuta corporal Nartan Lemos, 53 anos, inspirou a produção de um livro e a criação de uma pós-graduação.

Previsto para ser lançado na próxima semana (confira agenda), a obra Dança Vital: recuperando a alegria de viver – produção financiada com recursos do Fundo de Apoio à Cultura do Distrito Federal (FAC-DF) – terá duas aulas experimentais para os presentes nos eventos. O objetivo do livro é revelar como a dança pode atuar na cura, na superação de traumas e feridas da infância e na reconexão com a vitalidade e ao amor próprio. Os interessados podem, ainda, adquirirem o e-book e o audiolivro, ambos disponíveis gratuitamente para o público.

Paralelamente, a psicóloga prepara a abertura da pós-graduação semipresencial "Método Dança Vital – Dançoterapia", cujo objetivo é formar especialistas em atividades terapêuticas integrativas, em um campo de atuação multidisciplinar que envolve saúde, educação e artes. O curso terá duração de 15 meses e será ministrado no Centro Universitário IESB.

"No Dança Vital, nós estimulamos os participantes a encontrarem a sua autenticidade e originalidade. Assim, cada um encontra a sua maneira de dançar", explica Nartan Lemos. Os cursos regulares de dança vital têm duração de quatro meses e a vivência é aberta para todos, não sendo necessário ter experiência prévia em dança ou em meditação. As inscrições para a próxima turma, que inicia este mês, já estão abertas e podem ser feitas via Instagram @nartanlemos.

"A dança é muito democrática, acolhe diferentes públicos, de várias idades e culturas diversas. O problema é que, muitas vezes, a preocupação com as opiniões alheias acaba inibindo a nossa espontaneidade", completa Nartan Lemos.

De acordo com o currículo proposto, os profissionais capacitados no Dança Vital poderão atuar em clínicas de saúde mental; centros de reabilitação; unidades de saúde; escolas e instituições educacionais; e lares de idosos e centros

de cuidado de longo prazo, como previsto pelo Ministério da Saúde.

Dançando tristezas e alegrias

Desde a infância, Nartan Lemos conta que teve a dança como uma aliada em seu processo de autoconhecimento. Aos 4 anos, começou com o ballet clássico, em seguida passou pelo jazz e, aos 17 anos, conheceu a biondanza, com a qual se aproximou mais profundamente da sua expressão corporal e das suas emoções.

Ao mesmo tempo, a mineira teve contato com a terapia e a meditação cedo, despertando sua curiosidade para os mistérios da mente, formando-se psicóloga posteriormente. Durante toda a graduação, estudou a relação entre os movimentos do corpo e seus efeitos na saúde emocional, somando quase 30 anos de trabalho com a dançoterapia.

Em 2012, desenvolveu o próprio método: dança vital. As sessões visam fortalecer a dinâmica de grupo e inspirar as pessoas a desenvolverem uma vida com mais sentido de pertencimento, aumentando seu bem-estar e sua alegria de viver. "Foi dançando que fui com diferentes sentimentos. Dançei tristezas; dançei raivas; dançei alegrias", comentou a psicoterapeuta.

Agenda

Lançamentos do livro Dança Vital: recuperando a alegria de viver:

Sebinho Café

Dia 26 de agosto, às 17h

Beirute Asa Sul

Dia 30 de agosto, às 19h

Livrarias Cirulares e Quanto Café

Dia 20 de setembro, às 19h

Quando o produtor cultural Claudinei Pirelli, 54 anos, participou de uma aula experimental de dança vital, em 2012, encontrou naquele momento um refúgio mental. "Sempre gostei de dançar, mas nunca fui um dos melhores nos ritmos, por isso me encontrei no dança vital. Pude expressar, por meio do corpo, as sensações e emoções provocadas pela música, desprovido de qualquer avaliação pessoal ou de terceiros", relata.

O segredo, segundo Claudinei, é deixar que o corpo fale, e assim ter a sensação de prazer se libertando dos preconceitos. "É como fazer terapia sem ter de falar nada, mas mostrando-se muito. É uma forma de se encontrar da maneira mais descontraída e de se aprofundar naquilo que nos inquieta. Recomendo", resume.

A psicóloga Vania Vianna, 60 anos, explica que não se trata necessariamente de seguir coreografias ou dançar igual ao outro participante. Cada um se mostra ao seu modo. Ela, que já participou do curso duas vezes, identifica-se com as expressões de inserção dos orixás, visto que as batidas das músicas provocam sua intuição mais viscerale, dando-lhe a sensação de liberdade.