

MOVIMENTOS DOS ESTADOS EMOCIONAIS DAS PESSOAS QUE DANÇAM

Anayara Maria de Fátima Aparecida Martins Rodrigues Correa

Jorge Luiz Ruiz Abrão

Rafael Gomes Carrilho

Fabiane de Oliveira Macedo

CAMPO GRANDE/MS/Brasil

RESUMO

A dança pode interferir de diversas formas os estados emocionais das pessoas que a praticam, movimentando o corpo permite que suas emoções se movimentem também, em e cada um de uma forma diferente, sendo cognitivamente, corporalmente, emocionalmente, ou até tudo ao mesmo tempo, aqueles que estão englobados nesse perfil conseguem se envolver e as vezes e ter resultados surpreendente com si mesmo, pelo fato de que a dança pode conseguir atingir diversos aspectos na vida de quem a pratica. Com o objetivo de relatar os movimentos dos estados emocionais das pessoas que dançam. A pesquisa é caracterizada como exploratória. Os indivíduos foram bailarinos da Companhia Dançar - Movimento Espaço de Danças e Ararazul Companhia de dança, com diferentes idades e gêneros, que praticam e, ou trabalham com a dança. Os instrumentos utilizados foram entrevistas e questionários realizados com os praticantes da dança, que nos trouxeram esclarecimentos mais amplos para observarmos as mudanças que a dança pode proporcionar a cada indivíduo que a pratica, com as diferentes formas que ela pode ser transmitida e tocada em seus praticantes.

Palavras – chave: . Dança. . Aspectos Emocionais.

INTRODUÇÃO

A dança pode ser praticada para o bem estar dos estados emocionais podendo ser realizada por pessoas de diferentes idades, de ambos os gêneros sendo profissionalmente ou não. Os estilos da dança dão oportunidades para serem adaptadas, modificadas, transformadas, movimentadas conforme as características e necessidades daqueles que dança. Para Carbonera (2008) a dança envolve também diversos aspectos que transformam o comportamento emocional e físico como postura corporal, aumentando a flexibilidade, melhorando a coordenação, motora, ajudando a relaxar, fortalece os músculos, ajuda a perder peso, traz alegria, combate o stress, Assim percebemos que a dança pode favorecer o desenvolvimento tanto físico como sócio afetivo dos seus praticantes.

Ribeiro (2010) cita que a dança em geral como uma atividade física, trazem muitos benefícios para o corpo, que vão além dos benefícios da pratica regular da atividade física, porque ao começar a dar os primeiros passos de dança, a pessoa se desprende dos tabus, medos e preconceitos e aos poucos percebe a sua vida se transformar. E Castro (1992) aponta que há pessoas que procuram a dança para se divertir e descontraír.

A dança para Carbonera (2008) e Castro (1992) é o meio de expressão natural e espontânea em que o corpo, integrando o ritmo e a música, ocupa dimensão espaço-tempo. Na dança livre, ou seja, sem regras, nomenclaturas, técnicas, estilos ou experiência profissional geralmente traduzem os pensamentos dos indivíduos, sua afetividade, o conteúdo emocional de sua imaginação. Podendo se considerada por Castro (1992) como uma linguagem pela qual se comunicam traduzem ideias não expressadas verbalmente, podendo ser considerada assim como a arte que não depende de nenhum elemento intermediário para concretizar-se: o ser humano dançante é ao mesmo tempo criador e criação.

A Dança para Castro (1992) é uma atividade que, por intermédio do corpo em movimento, inspira e motiva o homem, desde tempos imemoriais, a expressar seus sentimentos mais nobres e mais profundos, organizar-se como membro de uma sociedade, e a

compreender as transformações do mundo, da realidade e de seu próprio ser. Este estudo justifica-se a nossa prática, experiência e vivência com a dança ela pode ter papel fundamental na vida de cada indivíduo por estar presente o tempo todo no corpo de cada um, tanto de uma forma consciente como inconsciente e na vida daqueles que “dizem” que não a usam para nada até aqueles que a usam como forma de trabalho (bailarinos profissionais). Porque ela pode trazer uma verdadeira alegria de poder reconhecer e expressar de forma simples e direta os anseios da alma e podendo até ajudar a qualquer um a compreender seu estado emocional e reorganizá-lo ou ter disposição para organizá-lo. Acreditamos que a dança é uma atividade que se relaciona com o corpo e mente, envolvendo os aspectos cognitivos e motor dos praticantes em diversos aspectos, podendo movimentar juntamente com o corpo os estados emocionais podendo trazer para o indivíduo que dança realizações no do seu cotidiano e até a busca de uma satisfação do seu estado emocional através da prática da dança.

Estudar esses fenômenos pode colaborar para possíveis sentimentos que a dança movimenta nas pessoas, deste modo estipulamos como objetivo deste estudo relatar os movimentos dos estados emocionais das pessoas propiciados pela dança. Para tanto, a pesquisa está caracterizada como exploratória que segundo Antônio Carlos Gil (1996, p. 45) "a pesquisa tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas em torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses". Sendo assim, buscamos neste estudo explorar os movimentos dos estados emocionais que a dança traz para seus praticantes podendo trazer diversas hipóteses relacionada a diferentes indivíduos que dança. Podemos dizer que esta pesquisa trará mais ideias, descobertas das intuições, dos sentimentos que a dança proporciona, por ser uma pesquisa exploratória ela é mais subjetiva e flexível às combinações dos resultados. Os sujeitos são bailarinos dos dois gêneros, com idades diferentes da Companhia Dançar - Movimento Espaços de Danças e da Ararazul Cia de dança, que aceitaram o convite. Aplicou-se uma ficha de identificação, para caracterizar os sujeitos e uma entrevista audiovisual com os sujeitos da pesquisa. Após a autorização do diretor da companhia de Dança, fizemos o convite à alguns bailarinos e os que aceitaram fizeram a entrevista. Antes de iniciarmos apresentamos o TCLE - Termo de Consentimento Livre Esclarecido. Foi realizada a análise de conteúdos das palavras citadas na entrevista. A seguir poderemos visualizar melhor as descobertas sobre os movimentos dos estados emocionais que a dança proporciona.

2. DESENVOLVIMENTO

A dança pode ser acessível a todas as pessoas, independente de sexo, gênero, idade, ela proporciona permite a todos diferentes estilos, e ritmos como ballet, jazz dança contemporânea, dança de rua, dança de salão, sapateado, danças folclóricas, podendo ser citado também a dança no estilo pessoal de cada um, quando se dança em festas bailes baladas, comemorações, etc. não deixa de ser dança, não deixa de se estar dançando. Proporcionando e permitindo a todos diferentes estilos, a dança pode permitir que ao se entregar a ela desperte um lado emocional, um estado de emoção que só quem dança ou quando se dança conseguimos entender e sentir.

Entende-se que a dança já estava ingressada na vida do ser humano há muito tempo, desde as culturas antigas, ou seja, se tinha um olhar diferente para a dança, pois já vinha com algumas transformações desde aquela época e existindo até nos dias atuais, podendo até ser considerada antigamente o dom dos deuses, e nos tempos atuais podemos dizer que é um dom que nosso corpo disponibiliza para a alma. Podendo trazer uma renovação e satisfação para quem dança. Como afirma o indivíduo 1 praticante da dança do sexo feminino:

"Danço desde os seis anos de idade por incentivo dos meus pais que sempre me levaram as aulas de dança e até hoje me dedico ao ramo da dança, pois é o que eu amo fazer e os seus benefícios e realizações diversas que ela pode trazer todos os dias, independente do jeito que eu chego para fazer as aulas ela sempre me realiza e satisfaz de alguma

forma, não sei exatamente como acontece, mas ela me completa." (ind 1.fem)

A Dança expressa e/ou manifesta emoções e gestos primitivos e elementares representados e executados pelos homens desde a época primata. Até antes mesmo de usar a palavra, a fala, os primitivos já se relacionavam se ligavam e conviviam entre eles através dos movimentos corporais, como um meio de celebração entre si e com a natureza, basicamente entre todo o meio que viviam. E era nestes movimentos, ou através deles, desde aquela época que era representada sua própria essência humana, de maneira individual ou coletiva. O movimento corporal já havia um papel importante na vida de cada humana, era como uma substituição, representação de todos os sentimentos e aspectos emocionais, a fala para todos os sentimentos da vida na pré-história era a linguagem do corpo e movimento de forma individual ou coletiva. (GOMSANT 2006)

Baseando no estudo de Gomsant (2006), que se refere à origem da dança. Constantemente ligado com a Natureza, os homens da antiguidade dançavam em todos os movimentos solenes de sua existência, como: rituais sagrados, cerimônias e cortejos religiosos ou sociais, o nascimento, o casamento e a morte, a sementeira e a colheita, lutas e guerras ou paz e vitória. E para cada um deles eram típicos e significativos momentos de agradecimento, súplica ou adoração, a dança era vivenciada e expressa com sua máxima intensidade, representando a relação do homem com a Natureza e com seu próprio ser.

Ao decorrer dos anos e tempos, ocorreu a evolução do homem fazendo com que a Dança também sofresse diversas transformações. As inúmeras influências, humanas ou naturais, que a cercavam, permitiram que a dança pudesse se tornar algo também padronizada, com passos e gestos combinados, tornando-se uma Dança-Arte. Mas a dança não é composta somente de passos técnicos e cheios de regras, mas envolve também uma arte que todo ser humano pode possuir podendo fornecer também um bem estar natural para cada um. A dança pode trazer e mexer com os aspectos emocionais, psicológicos, sociais, físicos, podendo ajudar em questões emocionais de cada indivíduo. (CASTRO, 1992).

A dança tem seus diversos estilos (ballet, jazz, contemporâneo, dança de rua, dança de salão, dança criativa e aqueles estilos individuais que cada indivíduo tem dançar quando está dançando em baladas, festas, comemorações etc.) e ela não deixa de ser no geral uma atividade física, e que pode trazer muitas respostas para diversas questões emocionais de cada pessoa, independente do gênero ou estilo de cada uma. Com base na teoria de William James, que estudou e escreveu sobre todos os aspectos da psicologia humana, do funcionamento cerebral. Quando nos referimos a emoção ou aos nossos aspectos emocionais eles podem se tornar percussores ou dar significados às nossas sensações, como fato de chorar quando se está triste e sorrir quando se está feliz. As emoções afetam toda a nossa vida como em nossos pensamentos, os sonhos, as relações humanas, as decisões, as escolhas, etc. Invadindo a alma o intelecto e o corpo. As nossas emoções seriam vazias de conteúdo sem as sensações provenientes do nosso corpo. (NEUBERN, 1999).

Muitas pessoas têm suas teorias e sentimentos de emoções próprias, por cada um ser diferente e sentir sensações diferentes, mas a emoção pode-se envolver todo um ser, ocupando corpo, mente, podendo ser interpretada da seguinte forma por Pinto (2001) uma experiência subjetiva que envolve a pessoa toda, a mente e o corpo. É uma reação complexa desencadeada por um estímulo ou pensamento e envolve reações orgânicas e sensações pessoais. Segundo Ballone (2007), as emoções são capazes de mobilizar o Sistema Nervoso Autônomo, órgãos e sistemas. Conclui-se que, as emoções influenciam a saúde não apenas em decorrência da psiconeurofisiologia, mas também através de suas propriedades motivacionais, através de condutas saudáveis, do bem estar de cada indivíduo, as formas que se expressam as emoções através da forma que o corpo se movimenta.

Sendo assim o corpo é nosso instrumento de trabalho que se liga a nossas emoções, o corpo é também ferramenta para se movimentar e o movimento se liga com a dança. Como cita o indivíduo do sexo feminino praticante da dança em nossa pesquisa:

“sinto vontade de expressar todos os sentimentos possíveis que trago dentro do meu ser enquanto eu danço e me movimento. Desde o mais triste até o mais feliz, desde a dor ao êxtase.” (ind2. fem)

Observa-se que a dança consegue englobar diversos aspectos na vida de um praticante, podendo até atingir ele em partes emocionais específicas ou até mesmo como um todo de um lado a outro, onde muitas questões pessoais que podiam estar perdidas, desmotivadas ou até mesmo não realizadas são reerguidas ou acionadas enquanto se tem uma vivência com a dança, se cria uma intimidade com ela em seu estado emocional.

Segundo Trindade, 2006 cita que a dança vem do movimentar do corpo em maneiras que podem ser surpreendente baseados em outros fatores como o ritmo e a música, ele afirma que quando se dança você consegue mudar seu estado de espírito, se envolvendo com o clima da dança, podendo fazer com que muitos de seus problemas e perturbações emocionais sejam esquecidos, podendo te dar a liberdade de construir seu próprio refúgio natural, sendo capaz de liberar seus sentimentos e emoções, dando a oportunidade de alimentar seu próprio ego, esperanças e inovando sempre sua consciência corporal.

A dança pode movimentar o corpo de uma forma surpreendente, quando se dança você pode mudar o seu estado de espírito, esquecendo os seus problemas e até mesmo quem está ao seu lado. Na dança pode-se até construir um refúgio onde é capaz de liberar todos os seus sentimentos e emoções sem malícias, alimentando egos e esperanças futuras inovando sempre a nossa consciência corporal (TRINDADE, 2006). A partir do que foi exposto podemos relacionar a dança diretamente com nossos sentimentos mais simples e os mais profundos, conseguindo deixar cada um livre e ao mesmo tempo íntimo de seus problemas fazendo com que cada pessoa consiga se resolver com eles, e quando se refere aos sentimentos que nos satisfazem, de alegria, por exemplo, a dança consegue fazer com que aproveitamos mais profundamente os momentos bons e felizes que passam pela nossa vida. Pode-se observar no indivíduo do sexo masculino praticante da dança que ele afirma:

“pratico a dança apenas à um ano e já sinto a sua diferença, a dança me faz sentir bem com ela, pois encontrei nela uma válvula de escape para todos os meus problemas, onde me relaxa, e me faz ter um relacionamento melhor com outras pessoas, com meu cotidiano e com a minha vida.” (ind1. mas)

Percebe-se que a dança pode se tornar algumas soluções de questões emocionais em diversos aspectos na vida de um praticante da dança ajudando a equilibrar seu interior e faz com ajude a modificar ou melhorar seu estado com o cotidiano, podendo trazer uma autoestima maior com sua própria vida e motivações maiores com tudo que esta a sua volta.

Para aqueles envolventes no meio da dança acredita-se a dança pode trazer a verdadeira alegria de poder conhecer e expressar, de forma simples e direta os anseios da sua alma, podendo até restituir os laços perdidos com nossa própria essência, isso realmente acontece quando nós entregamos ao seu movimento, quando deixamos que ele expresse livremente algo que é único em cada um de nós. Como se pode observar nos indivíduos de ambos os sexos de nossa pesquisa, praticantes da dança que afirmam que:

“Todo processo de dança existe uma proposta que me faz desenvolver desde o mais simples sentimento ao mais profundo. Depois que danço me sinto realizada, pois a vontade de querer dançar de novo é que me alimenta a alma.” (ind2. fem)

Observa-se que independente do processo ou proposta de dança, ela acaba envolvendo cada indivíduo praticante dela, preenchendo seus sentimentos mais simples ao os mais complexos, trazendo realizações que talvez não fossem alcançadas no seu cotidiano e que acaba te realizando quando se dança, trazendo sempre uma vontade de buscar essas realizações esse complemento do seu ser a cada dia, em que a dança acaba te proporcionando.

“Realizo-me, é magico, quando as luzes se acendem e a música inicia vem um frio na barriga e o coração acelera, sinto-me muito bem e feliz

antes durante e depois. Dependendo da proposta da dança, colocamos algumas emoções para fora e temos algumas outras que a própria dança nos proporciona, amor, tristeza, alegria e ódio, e até mesmo conflitos sobre nos mesmo.” (ind2. masc)

Observa-se que todo o universo da dança, seu conjunto todo te proporcionam também diversas senões emocionais, que podem ser colocadas para fora e muitas vezes nos traz uma reflexão sobre todas elas, fazendo até que nós entendemos melhor o nosso verdadeiro interior, de quando eu posso estar sentindo amor ou ódio, tristeza ou alegria, dor ou satisfação, a dança pode ser um leque de possibilidades de encontro com o próprio eu e minhas relações emocionais.

“Sinto realizada, a dança é o maior prazer da minha vida, se estou triste ou feliz ela me preenche ou me completa de alguma forma, fisicamente e cognitivamente, ela me renova. A dança me faz amar o que faço. Onde ela não é mais apenas uma opção e sim meu estilo de vida, por ela me dar todos os dias mais liberdade intimidade com a alegria, sinto que sou muito mais divertida e faço com que minhas obrigações cotidianas se tornem mais prazerosas pelo fato de ser libertador dançar.” (ind1. fem)

A dança pode ser libertadora, pois mesmo triste ou feliz ela faz sua parte dentro de nossas emoções tanto para a alegria quanto para a tristeza a dança é uma válvula de escape para quem a pratica e só estando lá para entender essa estase e essa sensação libertadora.

A dança pode até trazer com ela essa função, de um poder de transformação em cada pessoa, podendo chegar de diferentes formas em cada um, transformando diversos aspectos emocionais, podendo até colaborar para diversas realizações pessoais. Levando em consideração de que cada indivíduo vive constantemente em movimento fica fácil entender que a vida de cada um é movimento e o movimento está ligado diretamente a dança conscientemente ou inconscientemente a dança pode se tornar para cada um uma grande aliada para diversas questões emocionais. Sendo assim a dança acaba proporcionando um bem estar natural para cada pessoa. (COSTA 2012).

A dança pode ser uma ótima aliada do bem-estar, autoestima e saúde daqueles que se propõem a praticá-la. Pois ao estar bem consigo mesmo com qualidades de vida melhor, o seu empenho para realizar suas tarefas é maior, e traz um resultado satisfatório fazendo cada um se sentir realizado com tudo que procura ou se propõe a fazer. (TREVISAN, SCHWARTZ 2012).

A dança está presa à existência e origem da vida, e nós estamos totalmente presos a ela, seja ontem, hoje ou amanhã! Muito mais do que um modo de viver e de expressar, ela pode ser uma arte da vida que nos ensina seu tempo e espaço em perfeita harmonia! (GOMSANT, 2006). Deste modo entende-se que a dança pode ser uma participação e a possibilidade de transformar as pessoas, e seus caminhos e o cotidiano, está presa a magia dos movimentos particulares e individuais de cada um, na religião, ao trabalho, em festa, ao amor e até mesmo a morte. Sendo a dança não apenas uma arte, mas sim um modo de viver, um estilo de vida, um modo de existir.

Segundo Diniz (2007) “Antes do homem se exprimir através de uma linguagem oral, ele dançou. ” A linguagem da dança foi expressa no homem desde a pré-história, podendo estar em todo o lugar e pode estar dentro de cada indivíduo, desde aquela época até os dias atuais. Ela existiu como forma de comunicação, e atualmente a dança pode ser tudo mas não qualquer coisa quando você se propõe a se entregar a dança e conhecer a magia que ela tem e pode causar. As pessoas podem até encontrar a dança dentro de si, pois a dança é movimento e movimento é comunicação, comunicação com o outro, com si mesmo, com o mundo e com suas emoções. (DINIZ, 2007).

A dança se remete muitas vezes a uma necessidade interior que qualquer indivíduo pode ter algo que talvez nem ele entenda, mas através da dança faz de alguma forma ele resolver, muitas vezes devido a esse fato que leva as pessoas se entregar tanto a dança e estar sempre de alguma forma dançando. A dança pode ligar muitas vezes diretamente com o

estado mental das pessoas, de uma forma que trabalhe, por exemplo, as sua necessidade de um amparo, ou um desgaste emocional, transformando, modificando para um estado de conforto com si mesmo. (BERTONI, 1992)

As emoções estão presentes, e fazem parte de nós o tempo todo, quando estamos bem ou quando estamos mal, e a dança muitas vezes cria uma intimidade com essas nossas relações emocionais que acabam envolvendo seus praticantes de uma forma geral, sendo pessoal para cada um, fazendo se esquecer de muitas situações desagradáveis que cada indivíduo pode se deparar enquanto se esta ocupando seu corpo e sua mente dançando, e que pode ate acabar proporcionando mudanças do estado emocional, onde muitas vezes uma praticante da dança leva ao palco ou em uma sala de dança muitas de suas emoções, pode acontecer de serem deixadas ou relaxadas todos os aspetos que vem te deixando mal e energizando todo o seu interior.

Segundo Csikszentmihai (1992) cita que todo individuo tem pontos de equilíbrios e desequilíbrios emocionais, e o ponto de equilíbrio de cada um vem de uma satisfação, uma realização, quando uma pessoa experimenta essa satisfação, ela vivencia sua felicidade, elevando seus estados emocionais positivos e acaba muitas vezes a não experimentar e vivenciar suas emoções negativas ou deixar de lado todas as decepções que ela pode estar te proporcionar, podendo se tornar menos frequentes em seu cotidiano, acabam te dando mais estímulos em arriscar, ousar a elevar suas emoções positivas. (CSIKSZENTMIHAL, 1992).

Para os praticantes da dança, ela tem um papel fundamental no quesito de realizações emocionais, fazendo com que explique o fato de se sentirem muitas vezes tão realizados com a prática da dança, por ela poder ajudar a encontrar um estado de equilíbrio para cada bailarino, por tocar, contaminar ou mexer com o estado emocional de cada praticante, trazendo uma interior satisfação para cada um, deixando cada bailarino mais próximos de suas emoções positivas e de sua própria realização com a sua felicidade.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a realização da nossa pesquisa, consideramos que a dança pode ser um fator importante para quem a pratica, pois independente de quem dança com suas características profissionais ou sem nenhuma característica profissional ela envolve as pessoas como um todo, trabalhando, relaxando, podendo ate mesmo desenvolver o corpo a mente e a alma ao mesmo tempo. Sem que seja intencional, as realizações e o bem estar de cada individuo vão acontecendo enquanto se pratica a dança.

A dança pode ser ate um grande fator para uma vida mais saudável, pois aqueles que à praticam, acabam sendo contaminados por ela como um todo, sendo várias as possibilidade que a dança pode tocar cada um, podendo ser pelo seu trabalho corporal ou mental e de fato podendo satisfazer muitos que à procuram, tanto indivíduos com dificuldades corporais ou emocionais, como os com estres mental.

Observamos nas respostas de cada entrevistado que tanto os que dançam nos grandes palcos como aqueles que dançam por diversão fazendo do chuveiro o seu palco de dança, as suas realizações, aspectos emocionais, intelectuais e físicos em cada pessoa sempre acontecerá, de formas diferentes e com intensidades diferentes, mas as realizações e seu bem estar natural existirão enquanto dançar.

Pontuou-se também em nossas pesquisas, que muitas vezes as pessoas se deparam com diversos problemas, físicos ou psicológicos, como um dia de trabalho estressante, ou problemas familiares ou com seu próprio ego ou diversas dificuldades corporais, a probabilidade dessas pessoas que estão se propondo a pratica da dança está trazendo a sua satisfação e de se realizarem, resolverem ou até aumentarem sua autoestima para resolver ou enfrentar seus problemas vem aumentando com a sua pratica.

Através de nossas pesquisas, foi impressionante observar nos resultados o trabalho e o desenvolvimento que os indivíduos participantes da dança sentiram em relação a ela, e todos os benefícios de uma forma geral que trouxe e vem trazendo.

Trazendo para nossa conclusão que a dança pode nos dar auto estima quando nós a praticamos, A auto estima pode não nos dar às respostas para os problemas, mas ela pode te dar ânimo, coragem, empenho, para ir atrás dessas respostas, e fazer você resolver ou podendo compreende-las melhor. Podendo fazer da dança uma manifestação corporal significativa, e realizadora para aqueles que à praticam.

REFERÊNCIAS

- BERTONI, Iris Gomes. **A dança e a evolução, ballet e seu contexto teórico, programação didática**. São Paulo: Tanz do Brasil, 1992
- CASTRO, Eliane. **A apropriação de si mesmo através da dança**. São Paulo, 1992, Dissertação(Mestrado), ECA/USP.
- CSIKSZENTMIHAL YI, M. **A psicologia da felicidade**. São Paulo: Saraiva, 1992.
- DAMASIO, A.R. **Descartes error: Emotion, reason and human Brain**. Europa-America, 1994.
- DAMASIO, A. R. **Emotion, and the human Brain**.USA: Iowa, 1998, Departament of Neurology.
- DEUTSCH, Sílvia. **Música e Dança de salão: interferências da audição e da dança nos estados de ânimo**. São Paulo, 1996. Tese (Doutorado).
- ERNEST, FERNÇ; Helga. **Vamos aprender a Dançar**. São Paulo: Tecnoprint S.A., 1982.
- MARQUES, Isabel A. **Dançando na Escola**. 4. ed. São Paulo: Cortez, 2007.
- NEUBERN, M. S. **Fragmentos Para Uma Compreensão Complexa da Terapia Familiar: Diálogos Epistemológicos Sobre as Emoções e a Subjetividade no Sistema Terapêutico**. Universidade de Brasília, Brasília, 1999.Dissertação (Mestrado).
- RAMOS, Renata C. L. **Danças Circulares Sagradas: uma proposta de educação e cura**. São Paulo, Triom, 1998.
- TAYLOR, E. William **James on exceptional mental states**.Amherst: the University of Massachussets Press, 1982.
- Teixeira T. F. **Mente cérebro e cognição**. Petrópolis, RJ: Editora Vozes,2000.
- LABAN, Rudolf. **Dança movimento terapia**. Disponível em: <<http://dancoterapia.wordpress.com/dancoterapeutas/rudolf-laban/>> Acesso em 28 Mai.2013.
- SIQUEIRA, D. de C. O. **CORPO, COMUNICAÇÃO E CULTURA: a dança contemporânea em cena**. Campinas, SP: Autores Associados, 2006.Disponível em <<http://www.arte.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=102>> Acesso em 18 Mai.2013.
- GOMSANT, Vanessa. **A dança e sua origem**. 25 de outubro de 2006, Disponível em <<http://www.ibacbr.com.br/?dir=artigos&pag=006&opc=0005>> Acesso em 10 Mai.2013.
- BALLONE, G. J. **Representação da Realidade** in. PsiqWeb, 2005. Disponível em <http://virtualpsy.locaweb.com.br/index.php?sec=47&art=258>"art=258. Acesso em 19 de maio de 2013.
- BALLONE, G. J. **Da Emoção à Lesão** - in. PsiqWeb, 2007. Disponível em: <http://www.psiqweb.med.br/site/?area=NO/LerNoticia> HYPERLINK maio de 2013.
- BALLONE, G.J. **Sentimentos e Emoções** - in. PsiqWeb, Internet, Disponível em <http://virtualpsy.locaweb.com.br/index.php?art=259> HYPERLINK "http://virtualpsy.locaweb.com.br/index.php?art=259&sec=47"&. Acesso em maio de 2013.
- DAMÁSIO, António, (2000). **O Erro de Descartes – Emoção, Razão e Cérebro Humano**. 21ª ed.,Lisboa, Publicações Europa América. Disponível em: <http://repositorioaberto.univ-ab.pt/bitstream/10400.2/1529/1/Diserta%C3%A7%C3%A3o%20Maria%20Jo%C3%A3o%20Rosa%20Silva.pdf>. Acesso em de maio de 2013.