CENTRO INTERNACIONAL DE DANÇATERAPIA MARIA FUX

LUCIMAYRE ELIZANDRA DA COSTA ARAÚJO DIAS

PERCURSO DE MERGULHOS E TRAVESSIAS PELA DANÇATERAPIA DE MARIA FUX: RELATOS DE VIDA-DANÇA-MUDANÇA

GUARUJÁ/SP – CACIMBAS/PB

2025

Dedico este trabalho aos meus pais, com amor e reverência: à minha mãe que, através de seus bloqueios e feridas emocionais, refletidas no seu maternar, encorajou-me, mesmo sem saber, a te honrar, indo muito além, do que lhe foi permitido pelas circunstâncias da vida. Ao meu pai, por sua musicalidade, apresentada a mim desde a infância, despertando meu ritmo interno único, que me levou à dança como expressão da alma.

À vocês, minha eterna gratidão, porque o que em mim hoje dança, também nasce a partir de vocês.

AGRADECIMENTOS

Ao chegar até aqui, com o coração transbordando de gratidão e sentidos despertos pelo caminho trilhado, não posso deixar de reconhecer e honrar as presenças que me sustentaram ao longo desta jornada. Agradeço, com todo o amor da minha alma, aos meus filhos, que são minha força e meu alicerce. Ao Lucas, meu filho autista, que esteve presente em cada passo dessa formação; mesmo na ausência, mesmo entre gestos barulhentos, mesmo sem palavras audíveis; ensinando sobre a diversidade que há nos seres humanos e o valor da escuta profunda para além do compreensível. Com ele, compreendi o que é transformar desafios em possibilidades e o amor em movimento. Lucas, você é um dos meus maiores mestres. Ao Nikolas e Maria Luíza, obrigada pelo cuidado, por estarem ao lado do irmão com tanto carinho e responsabilidade, por entenderem minha ausência nos momentos em que eu precisava estar inteira nesse processo de formação. Obrigada por me olharem com admiração e por enxergarem em mim um exemplo de coragem e perseverança. Suas existências me nutrem e me inspiram. A minha irmã Mara e sobrinha Laura, que fizeram parte da rede de apoio, em grande parte desse percurso, certificando-se que tudo estaria sobre controle em meu lar e com meus filhos. Gratidão, sem suas presenças em minhas ausências, não teria sido possível seguir. À todas as pessoas que também trilham o percurso da Dançaterapia; gratidão por cada olhar, cada gesto compartilhado, cada partilha durante essa caminhada formativa; essas conexões nutriram em em mim um novo jeito de ser e estar no mundo. Àquelas pessoas, que foram por mim conduzidas durante as horas de estágio e que, com generosidade, permitiram-me aprender mais sobre quem sou e como posso oferecer a dança com humanidade; meus mais sinceros agradecimentos. À equipe de coordenação da formação, minha gratidão imensa. Inicialmente à Andréa Lis, que fez parte por um periodo da coordenação e me acolheu na fase inicial desta jornada; com seu olhar sensível e coração aberto. À querida Giovanna; atualmente na coordenação; sempre alegre, porém firme e incansável; não permitindo que eu desistisse, mesmo nos momentos mais difíceis, mantendo-me comprometida com os prazos e o processo de formação; gratidão por "pegar no meu pé" (risos). Na segunda fase da formação, com a chegada do meu marido Reginaldo em minha vida; a importância do apoio que recebi, cuidando com tanto amor do Lucas e sendo um grande incentivador dos meus sonhos; seu apoio, especialmente na reta final desta caminhada, foi essencial; além da Valentina, enteada, que se tornou filha do afeto, obrigada por tanta sensibilidade e interesse pela Dançaterapia e por seu suporte, junto a seu pai, no andamento da rotina do lar em minhas ausências; agradeço-lhes por reconhecerem a beleza e a importância do caminho que escolhi trilhar.

No plano espiritual, reverencio com profunda gratidão a espiritualidade que me guiou, fortaleceu e protegeu; muitas foram as vezes, em que encontrei forças invisíveis me sustentando e mostrando a direção. Minha fé me ancorou. Com reverência e profunda admiração, agradeço à grande mestra Maria Fux, criadora desse método extraordinário, que mesmo após sua passagem, segue transformando vidas através do seu legado. E ao meu amado e querido mestre Pio Campo, que, ao trazer o método até mim, transformou não apenas a minha maneira de dançar, mas de viver. Pio, minha vida se divide entre antes e depois da sua chegada. A sua dança ressoou no meu corpo, na minha alma, nos meus caminhos; com você aprendi a diferença que há em dançar com verdade, a escutar com o corpo, a existir com presença. E por fim, agradeço a mim mesma; essa mulher que ousou persistir, mesmo nos dias em que tudo parecia desabar. Agradeço à minha coragem, à minha vulnerabilidade, à minha resiliência. Agradeço por não ter desistido, por ter confiado, por ter permitido ser transformada por esse processo. Agradeço por ter seguido dançando, mesmo quando os passos descompassavam. Por ter acreditado que, através da dança, eu poderia me reconstruir. Obrigada, minha alma, por me manter em movimento.

"E o que significa a formação do dançaterapeuta? Integrar o outro através de um movimento criador, aquele que está limitado, tratando de dar-lhe confiança em seu corpo limitado; e resgatar por meio de estímulos com palavras que se fazem corpo, imagens que ajudam, música, linhas, cor e forma; impulsioná-los por meio disso, deixando de lado os "não posso", aliviando com enorme paciência o tempo do outro para que esse encontro seja um permanente estado de AMOR, diante do outro, acreditando nele e servindo de ponte até o infinito, para recuperá-lo e dar-lhe a extraordinária alegria de realizar-se com o movimento". (FUX, 1996, p.93).

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....**08**

2. A DANÇA NA MINHA INFÂNCIA.....**09**

2.1 A BAILARINA DA CAIXINHA DE MÚSICA.....09

2.2 A FRUSTRAÇÃO DE UM SONHO.....10

2.3 A CRIANÇA INTERIOR FERIDA E A CAIXINHA DOS RESSENTIMENTOS....10

3. A DANÇA NA VIDA ADULTA – RESGATE DA BAILARINA DA CAIXINHA......**11**

3.1 DO TOPO AO ABISMO.....12

4. DA PAUSA AO RETORNO.....**13**

5. A DANÇATERAPIA - O CHAMADO.....**14**

5.1 O PRIMEIRO MÓDULO E O CAIR DO VÉU DA *BELLYDANCE*.....14

5.2 O PRIMEIRO INTENSIVO A GENTE NUNCA ESQUECE.....16

5.2.1 Conexão com a Mãe Natureza.....**16**

5.2.2 O silêncio. **17**

6. O INÍCIO DA FORMAÇÃO......**18**

6.1 AS ESCUTAS E A AUTO ANÁLISE.....18

6.2 O ESTÁGIO – FASE I.....19

6.2.1 O perfil *coach*.....**19**

6.3 ESCURIDÃO E LUZ.....20

7. HOLA! QUE TAL, BUENOSAIRES?.....**21**

7.1 O ENCONTRO COM MARIA.....22

8. A PANDEMIA.....**23**

9. UM NOVO AMOR EM MEIO A PANDEMIA.....**24**

10. A RECONEXÃO COM DANÇATERAPIA **25**
10.1 O RETORNO À FORMAÇÃO **25**
10.2 UMA VIDA MAIS DESAFIADORA **26**
10.2.1 Cuidadora de todos e de tudo **27**
10.3 CONDUTORA DE MIM MESMA **28**
10.3.1 Afogando em águas rasas e o resgate **28**

11. O ESTÁGIO – FASE II **30**
11.1 GRUPO DE NEURODIVERGENTES **30**
11.1.1 Talita, as cores e o conceito da inclusão **30**
11.2 GRUPO DA TERCEIRA IDADE **31**
11.2.1 Xerife Edson e Dona Antônia **32**
11.3 GRUPO *ONLINE* - PARTE I **33**

12. UM TEMPO PARA MIM **34**
12.1 O RESGATE DOS OTIMISTAS **34**
12.1.1 Tudo muda quando alguma coisa muda **35**

13. O ESTÁGIO - A RETA FINAL **36**
13.1 GRUPO PRESENCIAL - MULHERES DO SERTÃO NORDESTINO 36
13.2 GRUPO *ONLINE* - PARTE II **36**
13.3 CONDUZINDO MEU PAI 37
13.4 CONDUNZINDO O LUCAS - A VIRADA DE CHAVE **37**

14. CONSIDERAÇÕES FINAIS **39**

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho é mais do que um relato de formação, é um testemunho vivo do meu percurso, das minhas travessias e ressignificações ao longo de oito anos de formação como dançaterapeuta pelo método Maria Fux. Um tempo de escuta, entrega e transformação. Aqui, compartilho não apenas as etapas do processo formativo, mas as marcas que ele deixou em minha história e forma de estar no mundo. A dança sempre esteve presente em minha vida; desde a infância ela me chamava com a força de um saber que não se explica, apenas se sente. Fui acolhida pela dança árabe e pela dança cigana, expressões que, por muitos anos, nutriram minha alma, meu corpo e minha identidade. No entanto, em determinado momento do meu caminho, surgiu um questionamento profundo: qual o verdadeiro sentido da dança? O que restaria dela se eu tirasse o palco, a técnica e a estética? Que dança restaria em mim? Foi nesse silêncio, entre o conhecido e o porvir, que encontrei a Dançaterapia de Maria Fux. Um método que me convidou a despir as formas pré estabelecidas e escutar o movimento que brota do sentir. Um caminho que, ao invés de me afastar de mim, em busca de uma perfeição externa, trouxe-me para dentro, para a escuta do que vibra e pulsa; mesmo quando dói, mesmo quando paralisa. Durante esses oito anos, vivi intensamente um processo de (re)construção pessoal. Fui atravessada por memórias, limitações, medos, reencontros, encontros e desencontros. Vivi resistências, questionamentos ruidosos, silêncios e, principalmente, muitos despertares. Aprendi a dançar com o que há: com a dor, com a fragilidade, com a potência e, sobretudo, com a verdade do momento presente. Ressignifiquei não apenas o que entendo por dança, mas também quem sou diante dela. Este trabalho é um mergulho nesse percurso. Um convite à leitura de uma história em movimento, feita de pausas e recomeços, desconstruções e construções, quebras de bloqueios e crenças limitantes, intensidades, controles e descontroles e por fim, entrega. Uma história que não termina aqui, mas que ganha agora, neste instante, uma nova forma de existir: a de ser compartilhada.

2. A DANÇA NA MINHA INFÂNCIA

Filha de uma paulista do interior, com um nordestino do sertão paraibano, que se conheceram em Santos/SP no fim da década de 60 e mesmo com o choque cultural, dado a distância geográfica de suas origens, apaixonaram-se, casaram e tiveram 3 filhos: Leandro, Lucimayre e Lucimara, sendo eu a filha do meio.

Desde minhas mais remotas lembranças, a música e a dança estiveram presentes na minha infância. Meu pai sempre foi muito musical e possuía coleções de LPs (os antigos discos de vinil), a maioria era oferecido a minha mãe com dedicatórias nas capas. Hoje vejo que essa era uma das linguagens de amor dele, oferecer a ela algo que era especial para ele: a música; partilhando o que tanto amava com sua amada. Como ele era o "*dj*" da família e morávamos em uma casa com um grande quintal, era então, onde as confraternizações familiares aconteciam: Natal, Réveillon, aniversários etc. Sempre regadas com trilhas sonoras variadas. E dentro desse contexto sonoro fui descobrindo que meu corpo vibrava e se movia com bastante energia em sintonia com a música e que me sentia extremamente confortável nesse lugar; tornando-me, ainda muito pequenina, a atração das festas, com os familiares formando uma roda, onde eu era o centro das atenções, enquanto aplaudiam minha capacidade de acompanhar, com tamanha criatividade e desenvoltura, qualquer ritmo que se apresentasse. Enquanto meu pai se encantava com minhas peripécias dançando, minha mãe; uma mulher austera, fuzilava-me com o olhar por estar, segundo sua visão, "passando dos limites" e ganhava alguns beliscões acompanhados de broncas sussurradas ao pé do ouvido, para que eu me comportasse e parasse de chamar tanta atenção. Mas como eu não resistia ao chamado da dança, sempre a desobedecia em qualquer oportunidade que me surgia, pois, entregar-me a música a ponto de ser notada por todos, fazia valer à pena receber as sucessivas repreendas da minha, conservadora e de berço evangélico, mãe.

2.1 A BAILARINA DA CAIXINHA DE MÚSICA

Quando tinha cerca de 6 anos, meu pai deu de presente para minha mãe, de Dia dos Namorados; que era também aniversário de casamento; um porta-joias em formato de caixinha de música de dar corda que, ao abrir, erguia-se uma bailarina rodopiando na ponta do pé e uma perna suspensa no ar. Ao fundo, por detrás da bailarina, haviam espelhos que projetavam sua imagem em 3 ângulos. Fascinada e completamente encantada; com aquela

bailarina girando, ao som de uma música clássica; ficava hipnotizada com aquelas imagens projetadas nos espelhos; o que tornava aquela dança ainda mais mágica. Movida por essa fascinação, decidi que aquilo seria o que faria na vida; dançar! E concluí que, se ser bailarina fosse o meio de vivenciar a magia da dança, era o que eu me tornaria.

2.2 A FRUSTRAÇÃO DE UM SONHO

Determinada a me tornar a bailarina da caixinha de música; empolgada, fiz o pedido à minha mãe; em me matricular em uma escola de ballet. Mas logo tive meu tão sonhado projeto frustrado, com o que, para minha mãe era o justo; o que demorei décadas para perdoar: havia apenas uma única escola de ballet na cidade e já era sabido por todos que, nada acessível a famílias de baixa renda, por isso não seria justo, segundo ela, gastar todo esse dinheiro comigo, se não pudesse dar a mesma oportunidade à minha irmã. Portanto, não havendo condições de pagar para ambas, nenhuma haveria de fazer. Ou seja, meu sonho não pôde ser realizado, porque não era acessível para minha irmã também. O mais frustrante, é que ser bailarina nem era o seu desejo; enquanto criança, nem se interessava pela dança.

2.3 A CRIANÇA INTERIOR FERIDA E A CAIXINHA DOS RESSENTIMENTOS

Só após a vida adulta, durante o percurso na Dançaterapia, é que pude identificar o episódio da bailarina da caixinha, como o ponto de partida de uma relação cheia de conflitos com minha mãe e sentimentos de rejeição e inferioridade; eu me sentia sobrando naquela família, porque o irmão era o primogênito e único filho homem, a irmã era a caçula. E eu? Qual era meu status naquele contexto familiar? Passei a sentir inveja da minha irmã, porque para mim, ela era a preferida e por conta disso, não pude me tornar a bailarina da caixinha. Passei a ter crises de sonambulismo e ataques de ira que me faziam ameaçar cortar os cabelos dela. Desafiava meu irmão o tempo todo e me rebelava contra a minha mãe sempre que possível. A única pessoa com quem eu sentia ter uma identidade, era com meu pai, que me chamava de “minha neguinha”. O episódio da bailarina trancafiada na caixinha de música, deixou marcas. Guardei a dança, com a bailarina no fundo da caixinha, juntamente com a frustração, o ressentimento, sentimento de inferioridade e rejeição. Joguei a chave da caixinha num quarto escuro do meu subconsciente, para onde eu não precisasse mais olhar, porque, para minha criança interior, se minha irmã nasceu, a dança não era acessivel para mim.

3. A DANÇA NA VIDA ADULTA – RESGATE DA BAILARINA DA CAIXINHA

A menina que cresceu acreditando, que a dança não era para ela, tornou-se mãe aos 17 anos e aos 20 recebia o diagnóstico de autismo suporte III de seu filho Lucas, em uma época que pouco se sabia a respeito. Seguiu buscando aceitação em relacionamentos amorosos, tentando preencher um vazio que não sabia identificar de onde vinha, afinal, a caixinha da bailarina estava esquecida em algum porão escuro do eu interior. Buscou realizar-se com outras atividades, como modelo na adolescência e estudando contabilidade, magistério, estética; e vamos de maternar novamente, uma segunda gestação aos 21 anos; realizar-se como artista e profissionalmente, tornava-se cada vez mais distante; ser mãe de um autista e um bebê recém-nascido já tomava todo o seu tempo. A busca por se sentir inteira seguia; um novo relacionamento amoroso aos 22 e aos 27 anos a terceira gestação. Mãe de 3 filhos, um relacionamento que também não preenchia a lacuna de algo que faltava.

E eis que a dança vem até mim, convidando-me a relembrar que ela sempre esteve comigo, embora trancafiada e adormecida, mas ela estava lá. Por providencia Divina eu diria, talvez uma maneira que o Universo encontrou de curar as feridas do passado, ela (a dança) ressurge através da minha irmã, sim, a mesma que lá atrás, foi a causa de não ter me tornado a "bailarina da caixinha de música"; a mesma, que mesmo sem possuir a menor culpa ou consciência disso, foi quem reabriu a "caixinha" e puxou a bailarina lá de dentro. Minha irmã havia recebido um convite, para participar de uma aula experimental de Dança do Ventre em uma associação de bairro; e talvez movida por uma lembrança remota do quanto eu amava dançar na infância, insistiu para que eu fosse junto.

Quando meu corpo entrou em contato novamente com o movimento em sintonia com a música, uma onda tomou conta de mim e uma memória corporal adormecida redespertou e tudo passou a fazer sentido. Percebi então que não poderia mais continuar vivendo sem dançar e que, a bailarina havia tomado outra forma, porém, o mesmo sentido. A lacuna estava enfim preenchida, eu sabia, seja qual fosse a dança que eu praticasse, não poderia mais continuar a viver sem ela. E nesse resgate da bailarina trancafiada, uma das feridas da criança interior foi curada; liberei os traumas fraternais do passado com a minha irmã.

3.1 DO TOPO AO ABISMO

Eu queria muito seguir bebendo daquela fonte, cada dia ansiava por mais aulas, mais conhecimento; é como se eu já soubesse cada passo ensinado que, aguardava há muito tempo ser despertado; gradativamente fui atraindo mais mulheres, contagiadas por minha paixão pela dança árabe, que pediam que eu compartilhasse aquela dança que havia me dado um novo brilho. Assim, a transição de carreira de massoterapeuta para professora de dança árabe foi acontecendo. De instrutora de Dança do Ventre de academias, tornei-me proprietária do meu próprio espaço e cada vez mais mergulhava nesse segmento, criando uma companhia própria de dança, que ensaiava finais de semana e até tarde das noites semanais, participando de festivais, eventos, festas e entretenimento. Sempre em palcos, holofotes, paetês, purpurina, brilho, glamour. Fiz parte de companhias de dança de renome da Dança Árabe no Brasil e posso dizer que cheguei no topo; ou achei que havia chegado; mas juntamente com a realização de um sonho de infância em uma versão "Mil e uma Noites", veio a ausência da mãe, que pouco dedicava tempo aos filhos, a rivalidade das demais profissionais da área em minha região, o estrelismo exacerbado dentro do meu grupo de dança: de quem dança melhor, quem pode comprar os figurinos mais caros, quem brilha mais, quem se destaca mais...E aquela (a dança); caminho para união, harmonia, paz e sororidade; tornou-se separatista, onde a autoestima, que deveria promover autoaceitação, tornou-se ego inflado, onde o empoderamento deu espaço para a soberba, vaidade e autoimagem distorcida. A dança, meio de humanização e autoconhecimento, intoxicada pelo dançar para entreter, autoafirmar-se, rivalizar e competir, perdeu-se em meio a segregação e distorção de sua essência.

O deslumbramento no reencontro com a dança, foi se tornando frustração, superficialidade e vazio performático; sentia-me perdida naquele lugar. Aquele encanto, emoção e sentir, tornou-se esgotamento e exaustão. A percepção que algo estava errado me atravessava e aquele caminho havia me afastado da dança genuína da menina que sonhava em ser a bailarina da caixinha. Senti que meu trabalho com mulheres, ao invés de ser encontro, tornara-se desconexão e afastamento do que idealizava. Mergulhei em um abismo interior de questionamentos e dentro da escuridão; em queda livre e silenciosa; reconheci que precisava sair de cena e reencontrar o caminho de volta. Assim, em meio às decepções, frustrações, culpas e uma inquietação que gritava lá do fundo do abismo; fechei as portas do meu espaço de dança e decidi que: enquanto não descobrisse o caminho de volta, que houvesse conexão do dançar ao sentir, não retornaria.

4. DA PAUSA AO RETORNO

Dentro dessa ilusória pausa da dança, onde ela seguia acontecendo independente da minha ausência de consciência; de que a vida em si é uma dança que segue seu movimento próprio e involuntário; busquei novos conhecimentos e ingressei na graduação em Educação Física; em uma maneira de seguir conectada ao movimento; de forma mais racional, acadêmica e científica. Senti profunda realização ao longo dos quatro anos de formação na área da Licenciatura, voltada à educação e do Bacharel para área da saúde e assim descobri um novo amor e ideal: o interesse em atuar com a Educação Física Adaptada e Inclusiva; talvez inspirada pela identificação com esses seres humanos tão semelhantes ao meu querido filho atípico Lucas. Após minha colação, tentei entrar no mercado de trabalho da Educação Física Escolar, onde acreditava ser um caminho que me aproximaria a atuar com a inclusão, porém, a falta de experiencia profissional na área, dificultava essa inserção. Enquanto buscava oportunidades de atuação dentro da minha recente formação, uma onda repentina de chamados para olhar novamente para a dança, puxava-me como maré em direção ao retorno. Alunas do passado, persuadindo-me a voltar, propostas de trabalho em academias para atuar como professora de dança do ventre e cigana, que estudei em paralelo com a dança árabe.

Movida agora por uma lógica racional e não mais passional, cogitei aceitar tais propostas, como possibilidade de porta de entrada para as academias, onde uma vez dentro como profissional da dança, poderia vir a atuar na área da Educação Física também e assim adquirir experiencia, que me ajudaria a adentrar na área da Educação Escolar em um futuro próximo. Decidi assim retornar à dança, não mais por amor a ela em si, mas pela utilidade que teria para outro fim, entretanto, precisava me blindar, porque não queria me machucar novamente; precisava descobrir meios de não repetir os mesmos padrões; encontrar formas de ensinar as danças que tinha conhecimento, mas encontrando meios de neutralizar, o que eu considerava “ervas daninhas” que intoxicavam esses seguimentos da dança. Buscava poder ensinar tais danças de maneira mais profunda; menos entretenimento e mais conexão com o sentir e autoconhecer. E foi nesse momento que a palavra “terapia” me atravessou. Era isso que eu precisava aprender; ferramentas de uma dança terapêutica para me proteger e proteger as mulheres que chegassem até mim para dançar. Se fosse para voltar, queria fazer a diferença, ensinar mais que dança, haveria de ser uma DANÇATERAPIA.

5. A DANÇATERAPIA - O CHAMADO

Sentia um chamado que ecoava dentro de mim em forma de palavra: “Dançaterapia”. Recorri então ao google em uma busca por algo a respeito, pois haveria de existir alguma dança de caráter terapêutico e eu precisava descobri-la. Assim, no mês de março de 2017, uma janela se escancarou, como primeira opção que se apresentou na pesquisa. Aconteceria dentro de duas semanas um módulo de Dançaterapia, em um fim de semana em São Paulo, conduzido por um homem de aparência exótica e de nome peculiar: Pio Campo. Em um local com endereço de nome semelhante ao do condutor: Rua Pio XI. Aquilo me pareceu fascinante e senti que a proximidade de um módulo era um sinal de que, o que eu buscava também buscava a mim.

5.1 O PRIMEIRO MÓDULO E O CAIR DO VÉU DA *BELLYDANCE*

Era abril de 2017 e lá fui eu em direção ao chamado para o módulo de Dançaterapia. Ao chegar encontrei a vibração de uma egrégora diferente de tudo que eu já havia experimentado até então; no modo de se vestir, de falar, de agir, era como se eu estivesse visitando uma tribo. A maioria daquelas pessoas emanavam uma energia que me fascinou. Senti-me acolhida; um sentimento de pertencimento me inundou e a sensação de que, algo mudaria em mim a partir dali.

Pio chegou e é como se eu pudesse ver sua áurea radiante; sua presença era reluzente e enigmática. Traçava retas no ar, tocava a música com todo seu corpo que parecia flutuar no espaço vazio em toda parte; propôs dançar os sons do silencio, onde na ausência da música, ao fechar os olhos, era possível dançar as vozes de diálogos que vinham de muito longe na rua, o som das folhas ao vento, as buzinas dos carros distantes, o som do avião passando no espaço aéreo muito acima de nós, o trânsito do bairro...Senti minha audição se amplificar assustadoramente como nunca antes. E falando em trânsito, ele levou o grupo para dançar em uma grande avenida e fiquei deslumbrada; dançar nas ruas, interagir com os carros com pessoas aleatórias no espaço urbano, foi surreal. Eu não me cabia em mim, estava transbordando de tanta felicidade. Enfim encontrei! Achei a essência da dança em sua forma mais genuína...E aí, a criança interior carente emergiu desesperada em busca da aceitação daquele homem que, conseguira acessar tantas emoções trancafiadas, ainda na antiga caixinha. Eu queria ser vista, notada por ele. Ele precisava notar minha dança. Como ele não me notaria? Logo ele que tanto entende de dançar, iria logo perceber o quanto sou talentosa, assim como todos me percebiam

nas festas familiares. Assim, como aquela criança do passado, comecei a performar, queria receber seu reconhecimento, elogios e aplausos. Foi aí que Pio, interrompe a condução, pausa a música; sutilmente e delicado como um rinoceronte em uma loja de cristais; diz o seguinte: Se você que é "*bellydance*", veio até aqui para dançar o que já sabe, está perdendo seu tempo, não há nada de errado com a Dança do Ventre, até acho "bonitinho", mas é um desperdício vir até aqui para seguir fazendo o que já faz sempre; esse não é um lugar para performances...Ele não citou nome, sequer um direcionamento de um olhar, mas eu sabia que era para mim, sabia que havia conseguido chamar a sua atenção, mas não da maneira que idealizei. E pela primeira vez em minha vida, alguém não havia aprovado minha dança. Senti um gosto tão amargo...Meu orgulho e vaidade tinham sido nocauteados e sinceramente saí de lá zonza com o golpe (risos).

Fui embora no primeiro dia com um misto de amor e ódio. Mas que homem amável e ao mesmo tempo grosseiro (pensava eu com todo meu ego ferido)! Fui do céu ao inferno em um mesmo dia. Mas que ousadia a dele me criticar assim na frente de todos! É óbvio que todos haviam me notado dançar e ele invalidar meu talento daquela forma! No dia seguinte, o desejo de ser notada do dia anterior, transformou-se em medo de ser vista ainda impregnada de movimentos que conhecia; procurei esvaziar minha mente e corpo de todas as informações sobre dança que conhecia; mantive-me discreta e mais aberta a receber do que oferecer. No horário do almoço, todos participantes foram almoçar juntos e foi ali, sem precisar forçar uma atração sobre mim, que Pio espontâneamente conversou comigo entre garfadas descontraídas. E aquele homem, que no dia anterior parecia "não ter ido com a minha cara" (nessa época levava tudo para o pessoal), foi de uma amorosidade que aqueceu meu coração. Falamos sobre meus filhos e em especial do Lucas e um pouco sobre minha trajetória de chegada até ali. Enfim, Pio havia mexido fundo em minhas sombras e aquilo foi perturbador, mas ao mesmo tempo trouxera luz à dança que me habitava e há tanto tempo vivia no escuro da caixinha, apenas se alimentando por frestas de feixes mal iluminados.

Muito foi falado nesse módulo sobre o intensivo que se aproximava, e ao final, em um misto de deslumbramento e necessidade de fazer parte de tudo aquilo, senti-me desafiada a seguir adiante, porque eu queria mais, porém, ainda acima do que havia despertado em mim, a necessidade de mostrar para ele, Pio, que eu era capaz de dançar de outra maneira que não fosse bellydance, também foi mola propulsora para decidir ir ao Intensivo. Foi assim que, em partes movida pela vaidade e necessidade de validação, além de uma busca interna por esse novo sentido para a dança, movi mundos e fundos (mundos de co-dependência emocional com meu filho Lucas e fundos financeiros mais precisamente) e me inscrevi no Intensivo de 2017.

5.2 O PRIMEIRO INTENSIVO A GENTE NUNCA ESQUECE

Foi a primeira vez em que me ausentei por tanto tempo longe dos filhos, em especial do Lucas, ao meu ver, tão dependente de mim. Fui para o Intensivo carregando no peito uma culpa enorme, por tê-lo deixado com o pai, com quem não convivia há mais de 10 anos; porque nunca deixava que passasse mais que um dia com ele, por achar que só eu saberia cuidar. Meu primeiro intensivo foi em julho de 2017 e o ultimo realizado na Fazenda Furquilha; lugar que jamais esquecerei, cheio de magia por toda parte. Cheguei cheia de expectativas em poder registrar tudo e compartilhar em tempo real, entretanto, enfrentei o primeiro desafio: desapegar do celular; uma orientação bastante pontual de Pio sobre, permitir-se desconectar para se conectar ao real, no aqui e agora, em presença. Na manhã seguinte a chegada, logo na primeira interação, fui arrebatada com uma invasão das minhas emoções a partir do olhar do outro; o que para mim foi algo desafiador, porque nunca antes me sustentei por tanto tempo dentro de um olhar e aquilo mexeu comigo. Desarmar minhas defesas e permitir ser olhada na alma, causou a abertura de uma represa de sentimentos reprimidos. Mas o ponto de desarme total foi o momento em que meu olhar cruzou com o de Pio que, ao mergulhar em meus olhos, conseguiu; com sua capacidade de "sentir-nos"; enxergar a culpa que carregava por estar longe do Lucas, então repousou sua mão sobre meu coração e começou a repetir: Lucas, Lucas, Lucas, Lucas. Nesse momento as comportas da minha represa interior foram escancaradas e toda a culpa e peso escorreram em lágrimas abundantes, ao mesmo tempo em que Pio me dizia: ele está aqui (no coração) com você, o tempo todo, você precisa estar aqui, por ele e por você, vai ficar tudo bem, então esteja aqui. E foi a partir daí que consegui sair do controle e confiar que, não haveria algo que acontecesse fora dali que não poderia ser resolvido sem mim, que tudo se ajeitaria. Dali em diante, passei a me permitir ter tempo para mim e essa foi uma lição valiosa que a Dançaterapia trouxe desde então e que precisei relembrar, em diversos momentos durante o percurso que se seguiu.

5.2.1 Conexão com a Mãe Natureza

Esse primeiro intensivo foi o mais avassalador; tantos despertares e mergulhos nunca vivenciados antes. Um deles que marcou o início dessa jornada, foi o da vivência com a Mãe Natureza, onde deitamos em um gramado e sustentados pelos limites entre nossa pele e o solo, conectamos nosso ouvido ao solo para ouvir o pulsar da Terra e ali, rastejamos como seres primitivos, uns entre os outros, comunicando-nos em uma língua que apenas nossa essência era

capaz de reconhecer e compreender. E esse foi o *"start"* da minha conexão com a natureza. A partir de então, minha escuta de tudo que nos rodeia foi estabelecida e meus sentidos amplificados; passei a olhar, escutar e respirar cada detalhe da obra Divina, onde somos parte. Aprendi com a Dançaterapia que tudo está conectado e o que está fora também está dentro e que sou parte do todo, parte de uma unidade chamada Terra.

5.2.2 O silêncio

Outro momento marcante do primeiro intensivo foi o convite ao silencio, não para dançar sem música, mas experimentar o silencio que dá espaço a observância da dança que acontece dentro e além de mim. Pio nos convidava algumas vezes; após vivencias fortes e profundas, onde mergulhávamos por horas em estímulos tocantes em nossas emoções; a permanecermos em silêncio até o jantar ou o dia seguinte, para darmos espaço para ouvir o que seguia reverberando. Essa prática foi um bálsamo a uma mente inquieta e falante; pude assim escutar muito no silencio: minha pulsação, minha respiração, o som da dança das folhas ao vento, dos pássaros, dos grilos; era impressionante o quanto podia ouvir! Descobri que havia uma sinfonia o tempo todo ao meu redor; diferente da percepção que tive em dançar o silêncio no primeiro módulo, agora, o convite era para observar a dança no som do silencio, mesmo que aparentemente, eu não estivesse dançando. Daí por diante aprendi que há dança em toda parte, em tudo que vive fora e dentro, o tempo todo, inclusive no som do silêncio.

Após 8 dias mergulhada nessa escuta profunda, com todos os sentidos despertados: ouvir, tocar, respirar, olhar e digerir de maneira consciente, em um tempo e vibração para além do mundo externo; emergir daquela egrégora e retornar ao mundo fora do Intensivo, foi extremamente difícil. Levei um tempo para me readaptar ao som da vida urbana, porque eu podia ouvir, ver e sentir tudo que antes não percebia e a poluição sonora e visual foi perturbadora.

6. O INÍCIO DA FORMAÇÃO

Encerrei o primeiro intensivo convicta que havia encontrado o sentido da dança; um sentimento total de pertencimento; percebi o quanto vivi, por tanto tempo fora de mim, em um *"mix"* de ego, orgulho, vaidade, egocentrismo, traumas e bloqueios e como tudo refletia em minha visão sobre mim, a vida, o mundo, a espiritualidade e minhas relações sociais, familiares e amorosas. Saí ciente de que não era mais a mesma, mas ainda havia muito a ressignificar, que ali era apenas o início de um longo e árduo caminho que eu queria percorrer. Decidi então entrar para a formação e iniciei oficialmente minha jornada de um percurso desafiador, curativo e transformador.

6.1 AS ESCUTAS E A AUTO ANÁLISE

Uma das primeiras etapas no percurso de formação foi o da escuta, onde devia escolher 3 pessoas de meu convívio que me incomodavam, em seu modo de agir ou ser e escrever sobre elas, porque segundo Pio, aquilo que no outro nos incomoda é o que em nós precisa ser olhado. Fazer tais escutas, consciente; de que tudo que no outro incomoda, não passa de reflexo do que em mim também habita; fez-me analisar e refletir mais sobre meus próprios padrões do que do outro. Desse modo, essas escutas foram um dos primeiros degraus na jornada do autoconhecimento que a Dançaterapia ia me conduzindo. Após esse enfrentamento de mim; refletido naqueles que me pareciam desafiadores; pude então retomar meu trabalho com a dança, mais munida de sororidade, empatia comigo e com as pessoas, mais humanizada e com valores renovados. Aceitei as propostas de aulas de Dança do Ventre e Cigana nas academias, mas a maneira como agora atuava era guiada pelos ensinamentos da Dançaterapia sobre respeito por mim e pelo outro. E meu trabalho foi adquirindo um perfil diferenciado, onde as mulheres que chegavam até mim eram as que buscavam tais danças como terapia, resgate do feminino; sem a busca pelo entretenimento, consumismo e competição, mas buscando um mergulho em si. Então, iniciar trabalhos com o sagrado feminino foi um desdobramento natural. Senti então que já era seguro reabrir meu próprio espaço de Dança e criar um ambiente baseado no modo de viver da Dançaterapia; mesmo que a atuação fosse com outros seguimentos, os princípios do método de Maria Fux já estavam impregnados em mim, no modo de ser e viver e ressoavam em tudo que eu fazia.

6.2 O ESTÁGIO – FASE I

Após vivenciar momentos enriquecedores, ao participar de mais alguns módulos de finais de semana em São Paulo, Pirenópolis e Brasília, pois nessa época aconteciam 2 módulos anuais de fim de semana, em locais diferentes, além do Intensivo. Posso dizer que fui privilegiada ao conhecer locais emblemáticos do percurso da própria Formação da Dançaterapia no Brasil. Pio então sinalizou que era chegado o momento de iniciar com meus estágios.

Nessa época havia a proposta de começar os estágios com um grupo de pessoas com quem me sentisse confortável e após um ano na formação, comecei então com o grupo de alunas de dança que tinha no meu novo espaço; por já haver um vínculo estabelecido com essas mulheres.

6.2.1 O Perfil *Coach*

Iniciei os estágios em 2018 e ansiava em conseguir que as participantes sentissem as tantas sensações que haviam me atravessado durante o primeiro ano nesse percurso. Na minha cabeça de padrão professora, eu ensinaria a elas o que sentir...Ledo engano! E quanto mais percebia que não reagiam como eu, mais falava e tentava induzir a estados que acontecem, ou não, de maneira distinta em cada um. Aquilo foi frustrante e eu, inconformada, seguia mais palestrando do que conduzindo as participantes às suas próprias descobertas e sentir único e pessoal.

Nessa época o envio dos estágios se dava através de pen-drive. E lá foi eu entregar minhas primeiras horas de estágio, achando que estava “abafando” com todo meu falatório fluído nas conduções (risos). E é aí que entra a importância da partilha de Pio direcionando, orientando, fazendo-nos enxergar que o método de Maria não é *fastfood*, onde rapidamente consumimos e digerimos. Requer tempo; é nutrir-se profundamente do método; é transformação; tornar-se dançaterapeuta na essência; “ser dançaterapia”. Isso leva tempo, onde a formação prolongada é necessária para que haja essa lapidação, até que consigamos apenas com um gesto, uma sugestão e um exemplo, tocar às pessoas e despertar em cada um seu próprio potencial criativo e único de sentir. Segui e sigo lutando para conter, em todo meu processo de formação, meu padrão professora e *coach.*

6.3 ESCURIDÃO E LUZ

Meu segundo Intensivo foi em 2018, em Alto Paraiso, no Espaço Sri Prem Baba, na Chapada dos Veadeiros/GO. Cito esse capítulo do meu percurso por ter conseguido acessar minhas sombras com a ajuda da Dançaterapia, dado luz a essa escuridão que ainda me habitava. Embora houvera vivências surreais como: A da cachoeira sob os olhos de alguns visitantes, que nos observavam hipnotizados com aquele aglomerado de selvagens cobertos de argila, comunicando-se em um dialeto indescritível, alimentando uns aos outros de forma primitiva e dançando sobre as pedras a beira de uma cachoeira deslumbrante. Também a vivência da caverna em que, de olhos fechados precisávamos adentrar em uma caverna escura; criada por nosso imaginário pessoal; encarar nossos medos, rastejar enfrentando desafios e acontecimentos inesperados (risos). Porém, a que disparou em mim um gatilho delicado, foi a da "Escuridão e Luz". Pio encerrou as atividades, em um dos dias, um pouco mais cedo e pediu que nos preparássemos para uma vivência noturna, então ao cair da noite entramos no salão às escuras; só conseguíamos enxergar contornos corporais e assim dançamos por um período, quando de repente: feixes de luzes de lanternas, posicionadas em alguns locais do recinto, surgiram no ambiente e devíamos dançar interagindo com a escuridão e a luz. Essa vivencia trouxe à tona minhas mágoas e traumas antigos com minha mãe, que mantinha lá no fundo no escuro. Nessa época minha mãe já havia sido diagnosticada com o Mal de Alzheimer e caminhava para a perda de sua identidade, juntamente com a memória; aquela mulher austera e autoritária de antes dava lugar a uma fragilidade e insegurança que era novo para mim e uma necessidade de acolhimento e cuidados já se fazia muito necessários, porém, eu ainda carregava bloqueios por nosso relacionamento passado. Mas diante da "escuridão e a luz" na Dançaterapia, só conseguia pensar nela e todas as memórias de momentos de dor iam surgindo, ao mesmo tempo despertavan memórias de bons momentos mãe e filha, como luz em meio a escuridão e que eu ignorei por muito tempo, por optar, por focar na dor. Também reconheci entre escuridão e luz, que minha mãe era como eu, um ser humano, com seus próprios traumas, seus bloqueios, suas dores, falha como eu, fraca e forte, orgulhosa, vaidosa, geniosa, como também assim era, e então, lembrei daquelas escutas do início do percurso, onde o que no outro incomoda é o que há também em mim. Então chorei como nunca antes nesse percurso, chorei lágrimas de décadas. E dançando com ela em mim, repetia: eu te perdoo minha mãe, te honro, te reconheço, te amo e me liberto de toda mágoa, ressentimento, dor e julgamentos de nossa relação. Terminei essa vivência de alma lavada e enfim liberta dessa escuridão que me habitava. Assim passei a cuidar dela de coração aberto e transbordando de amor e humanidade

7. HOLA! QUE TAL, BUENOS AIRES?

Em 2019 estava em um momento próspero, seguia a formação e ao mesmo tempo desenvolvia projetos em meu espaço e entre eles um espetáculo com o tema: "Gaia – A Mãe Natureza pede Socorro"; tema esse inspirado em minha visão adquirida no percurso da Dançaterapia. Após o Intensivo desse mesmo ano, surgiu a possibilidade em participar do Seminário de Dançaterapia em Buenos Aires, no Studio de Maria Fux e ter a possibilidade de conhece-la pessoalmente. Um grupo aqui do Brasil, movimentava-se para ir, mas dentro de mim eu dizia: Imagina, eu viajando para fora do Brasil! Isso não é para mim. E segui com essa crença limitante e focada em meu espetáculo, que após exaustivos preparativos, lotou o teatro e foi um grande sucesso. O espetáculo aconteceu em uma segunda-feira e o grupo viajaria para Buenos Aires na sexta-feira da mesma semana. Terça-feira, amanheci exausta do espetáculo, mas com uma sensação maravilhosa de sucesso merecido; após tanto trabalho exaustivo por meses. Foi então que uma voz ecoou dentro de mim: agora você mereceria uma viagem para descansar, depois de tanto trabalho! Logo em seguida uma pergunta surge no meu íntimo: por que Buenos Aires não seria para mim? Eu trabalhei muito, tive um retorno financeiro que fez jus a todo o trabalho e eu mereço me permitir, presentear-me com uma viagem como essa, então: Buenos Aires é para mim sim! E na terça-feira estava eu, comprando passagens aéreas, reservando *hostel* na Argentina e sexta-feira embarcando sozinha com a cara, a coragem e o merecimento que me permiti.

Cheguei em Buenos Aires com um "*portunhol*" deficiente de compreensão, mas transbordando de orgulho de mim mesma, pela coragem e determinação em fazer acontecer e o otimismo que tudo daria certo. Cambiei no aeroporto, Real por Peso Argentino no Banco Central e saí me sentindo rica com o bolo de dinheiro que meus poucos Reais foram capazes de comprar (risos). Segui de taxi até o *hostel* e de lá fiz contato com o restante de brasileiros que, estavam aos poucos, chegando e se hospedando em pontos diversos. Pouco mais tarde, juntei-me a um grupo de mulheres que conhecia da Dançaterapia e nos aventuramos pela noite da Capital Argentina, demais pontos turísticos nos dias seguintes, além de um passeio na Colônia del Sacramento no Uruguai e a degustação de um belo vinho no Puerto Madero. A Dançaterapia me ensinou sobre permissão e merecimento e a partir desse percurso pude vivenciar uma das viagens mais deslumbrantes da minha vida até então.

7.1 O ENCONTRO COM MARIA

Pisar no Studio de Maria Fux foi de uma emoção difícil de descrever; a história dela estava impressa em toda parte, havia uma egrégora no ar indescritível; dava para sentir sua presença no ar, nas paredes, no chão, objetos; tudo estava impregnado com sua energia. Fomos ao Seminário sem a certeza se conseguiríamos vê-la, pois com idade já avançada, as aparições públicas eram raras; mas estar ali, sabendo que ela respirava em algum cômodo próximo, já era no mínimo, satisfatório. Participamos do primeiro dia sem o privilégio de sua presença na sala, mas no último recebemos essa dádiva de dividirmos o mesmo espaço com essa mulher que, mesmo não estando mais ativa, seguia tocando tantas vidas com seu método. Criou-se um espaço protegido, em que ela poderia estar conosco, mas com uma distância segura para quem já vivia tempos de fragilidade. Pio a sentou em uma cadeira e a contemplamos dançar com suas mãos e expressões tão vivas, que diziam tanto sem palavra alguma. Uma emoção coletiva tomou conta do espaço e aquele momento foi mágico; todos sabiam que, o tempo de sua passagem se aproximava e aquele momento era único e valioso, para quem pôde estar naquele lugar, episódio histórico e assistir, o que talvez viesse a ser, uma de suas últimas danças neste plano. Ter me permitido vivenciar esse momento, ficará gravado em meu coração para todo sempre.

8. A PANDEMIA

Em 2019 já sabíamos que a Pandemia vinha pouco a pouco se espalhando, mas foi em 2020 que chegou ao Brasil. Acabara de fazer a viagem à Buenos Aires há poucos meses e o restante do dinheiro adquirido com meu espetáculo, investi em uma reforma em meu espaço de dança. Tudo estava indo muito bem, um novo ano se iniciando, diversos planos, projetos e metas a atingir. De repente o Coronavirus (Covid19) chega ao Brasil: paralisia, suspensão das atividades coletivas, distanciamento, pânico e um verdadeiro caos. O "fique em casa", que parecia ser a curto prazo, estendeu-se por um longo tempo e a agenda do Centro Internacional de Dançaterapia também precisou cancelar o Intensivo e módulos presenciais naquele ano. Senti que meu mundo desmoronava; o percurso na Dançaterapia suspenso, meu espaço de dança proibido de funcionar e a habitual interação do contato físico, tornou-se proibição. Tentei, juntamente com minhas alunas, manter as despesas do espaço, na esperança que em poucos meses retornaríamos às atividades presenciais; mas não foi assim. Pouco a pouco as alunas foram desanimando e desistindo. Infelizmente meu espaço de dança; como muitos pequenos empreendedores; veio à falência e até o investimento com a reforma se tornou prejuízo. Tentei, como muitos, adentrar ao mundo virtual, mas não consegui me adaptar; a falta de preparo técnico me travava; os traços: controlador e perfeccionista, fizeram-me desistir, a ter que expor que não era boa o bastante e nem dominava conhecimentos tecnológicos.

A Dançaterapia também precisou se adaptar a essa nova realidade e o que para Pio era algo inconcebível: um encontro de Dançaterapia no formato online; tornou-se a única maneira possível de seguirmos juntos. Acredito que essa foi uma fase de quebra de tabus e revisão de conceitos para muitos. E assim, iniciou-se uma nova era no processo de formação da Dançaterapia. Mais uma vez a dança surpreendia com sua magia e capacidade de encontrar meios de atravessar fronteiras, até a de telas; aproximar e conectar pessoas com tanta profundidade. Assim, também foi liberado seguirmos os estágios de modo online, até que a pandemia terminasse, porém eu não consegui, travei e não dei conta naquele momento. Em 2021 houve o abrandamento das restrições de distanciamento e passou a ser possível retomar atividades presenciais coletivas com algumas regras: máscaras e sem contato físico; mas já era um avanço. Então reiniciei os estágios, em um espaço improvisado cedido, onde também pude retornar com minhas outras atividades de aulas de danças.

9. UM NOVO AMOR EM MEIO A PANDEMIA

Assim que a interação social gradativamente foi retornando, mesmo com algumas restrições, resolvi sair do isolamento, pois uma carência por interações presenciais se fazia urgente para minha saúde mental. Foi então que encontrei um novo amor; alguém que a princípio chegou como amizade, pouco a pouco foi virando conexão, química e afeto. E eu, em meio às transformações, que a Dançaterapia movimentava em mim, senti estar mais madura e com uma nova visão sobre o amor e as relações; surgindo o desejo de experimentar um novo modo de me relacionar; vivenciar a vida a dois com mais entrega, sem as sombras e bloqueios do meu passado. Mergulhei de corpo, alma e coração, a tal ponto que ignorei qualquer obstáculo que pudesse haver nessa relação. E 2021 e 2022 foram anos onde pausei novamente a dança para viver intensamente esse momento. E dentro desse período namorei, noivei e casei com direito a todas as pompas e cerimoniais tradicionais de uma celebração e votos de casamento. Acho que nesse episódio a criança interior emergiu novamente e a festa de debutante, que não tive aos 15 anos, foi realizada com as festividades dessa união; proporcionei-me o momento "princesa da Disney" no auge dos meus 45 anos.

10. A RECONEXÃO COM A DANÇATERAPIA

Em 2022 vivi um conflito enorme, pois estava mergulhada nos preparativos para a cerimônia e festa de casamento, que aconteceria nesse ano. Mas também aconteceria o primeiro Intensivo presencial pós pandemia. Após 3 anos de afastamento físico da tribo da dançaterapia: seguindo juntos apenas de forma online; a vontade de participar desse momento tão aguardado, era algo que pulsava em todo meu corpo, entretanto, não era possível dar conta de dois grandes investimentos em um mesmo período (despesas com o casamento e intensivo) e com dor no coração, tive que adiar meu reencontro presencial com a dançaterapia.

Durante a semana em que aconteceu o Intensivo chorei bastante, desejando de forma visceral estar lá; e em várias noites estive, pois tinha sonhos em que sentia de maneira muito real estar participando. Senti o abraço de Pio cheio de saudades e de muitas pessoas que tenho grande conexão. Acordava com as sensações muito vivas em meu corpo, de realmente ter estado lá. Vi a Giovanna online em algum momento e relatei meus sonhos e sensações e ela repassou ao Pio, que enviou uma mensagem muito amorosa, dizendo-me que eu estava lá sim, que ele sentia minha presença, que o abraço que tivemos durante o sono, certamente foi real e possível dentro do mistério que existe. Aquilo aqueceu meu coração e pude assim aguardar esse reencontro no ano seguinte.

10.1 O RETORNO À FORMAÇÃO

Em 2023 decidi; mesmo em meio a uma nova realidade familiar mais desafiadora; focar no retorno à Dançaterapia. Consegui participar de 2 dias do Módulo presencial em fevereiro em São Paulo. Ao chegar todos já estavam na sala dando início ao terceiro dia do módulo e assim que entrei e vi a figura de Pio, senti, com todas as minhas células, que estava de volta ao meu lugar de presença; tinha voltado para casa, após longo tempo de ausência. Não contive as lágrimas de emoção e entre dança e olhares, recebi o acolhimento de rostos conhecidos, que me diziam sem palavras, mas com dança: bem vinda de volta!

Após 2 dias de reencontros emocionantes, dança compartilhada e abraços aguardados por tanto tempo, sai decidida a novamente mover mundos e fundos para estar no Intensivo e lá estava eu em julho no Espaço Natureza Arco Iris. Foram 8 dias de um mergulho cheio de saudades em revisitar sensações já vividas, porém, as sensações não foram iguais, repeti mesmos estímulos, mas sentidos de outro modo. Sensações novas se apresentaram, reconheci que não era mais a mesma; eram novos tempos e nova fase e o que tá fora influencia como os

estímulos nos tocam dentro e diante da minha nova vida de casada; que trazia consigo muitas questões, para além da vida a dois; senti a dança me tocar de outras maneiras e um mesmo estímulo me conduzia a movimentos internos e curativos necessários para o agora. Meus choros eram mais brandos; a dança havia se tornado lugar de descanso e não mais de descobertas de mim mesma. Na dança de Maria, sob a maestria de Pio, seguia aprendendo a me sustentar nesse lugar de entregar o que dói e o que pesa à dança, buscando apoio, sustentação, respiro e força que nutria. A dança, que antes me mostrava traumas, culpas e enfrentamento do meu lado egoísta, vaidoso e alienado, agora era mais sobre meu modo de enfrentar os desafios e pesos da vida do que o peso de ser quem fui. A dança de agora era lugar de descanso, conforto, tempo e respiro e mesmo em tempos caóticos, eu podia entregar caos que ela me devolvia paz na alma. Nesse período ainda seguia com fluidez, nem imaginava que enfrentaria sacrifícios voluntários e permissões involuntárias, causadores de tanta paralisia, rigidez e novamente distanciamento da essência da dança.

10.2 UMA VIDA MAIS DESAFIADORA

Como citei anteriormente, a vida pós casamento estava muito mais desafiadora, pois havia questões para além do casal; ambos trouxeram suas histórias de vida e nesse sentido reconheço que, encontramos um no outro o ponto de identificação. Tínhamos históricos familiares complexos e de relacionamentos anteriores de vínculos com filhos; repetições de padrões familiares, vícios e questões emocionais e espirituais a desenvolver. Eu trouxe para o casamento: o Lucas, autista já adulto de suporte III, minha mãe com Alzheimer avançado e totalmente dependente de cuidados. Ele: duas filhas pequenas vulneráveis ao perfil narcisista da mãe com problemas de saúde mental em tratamento, além de traumas e bloqueios emocionais e padrões comportamentais, herdados de um contexto familiar estruturado no patriarcado conservador. Ou seja, havia amor e dois corações nobres, mas muito a ressignificar, olhar e transformar. Mas em algo havia dicotomia entre nós, eu já vinha percorrendo um caminho de busca pelo autoconhecimento e cura interior e ele, ainda não havia despertado para essa necessidade e seus vícios e comportamentos inadequados, foram tornando a vida a dois um grande desafio

10.2.1 Cuidadora de todos e de tudo

Após o Intensivo retornei a vida cotidiana cheia de entusiasmo, de mais uma vez tentar viver da dança; tinha vontade de remontar aquele espaço de dança próspero, que acolheu e curou tantas mulheres e precisou ser encerrado em decorrência da Pandemia. Acreditava que conseguiria remontar toda a egrégora de antes, assim como algumas ex alunas incentivadoras e nostálgicas, também acreditavam que, juntas conseguiríamos. Então a oportunidade surgiu com o recebimento de uma indenização trabalhista do marido, que investiu no meu projeto e trabalhou bastante na montagem da estrutura. Mas...O tempo era outro e minha demanda familiar também. Minha mãe em um estágio avançado do Alzheimer, precisava de cuidados em tempo integral; assim passei a cumprir uma carga horária diária, de uma escala de revezamento com meus dois irmãos; além da demanda do Lucas que já não era pouca. Nessa altura da vida, minhas enteadas vieram morar conosco, devido a uma briga judicial pela guarda delas e, com o agravamento dos problemas de saúde mental da mãe, a guarda foi concedida ao pai. Tornei-me a figura materna de duas meninas, que agora estão com 10 e 13 anos. Porém, cuidar de crianças que vieram de um contexto familiar conturbado, fruto de um relacionamento que terminou de forma traumatizante e com bases de uma educação que não foi dada por mim, tornou nossa convivência cheia de conflitos, sobrecarga, stress e consequentemente, desentendimentos entre o casal. O marido passava o dia fora trabalhando e, por mais que eu contasse a minha rotina, não tinha noção exata do quão difícil tudo se tornara. Sentia nele, falta de empatia, posicionamentos e mudança de padrões enraizados. Conclusão, não sobrava tempo para estar presente e entregue ao meu espaço de Dança; minha energia não estava lá, porque não sobrava, era toda consumida com o cuidar de todos e lidar com tudo.

Eu carregava uma sobrecarga de pesos; inclusive os que nem eram meus; passei a acreditar que tinha que dar conta de tudo; afinal, havia escolhido aquilo para mim, havia apoiado o marido a assumir a guarda das filhas. Eu devia cuidar do Lucas e da minha mãe, porque era meu dever, tinha que cuidar das filhas dele, porque me comprometi. Tornei-me “a chata e reclamona”, por tentar colocar limites e sem perceberem, todos me desrespeitavam e eu permitia. Seguia paralisada e estagnada, tornei-me procrastinadora; meu cérebro me dizia que: como não vai dar conta de tudo, melhor seria não fazer nada. Assim fui acumulando tarefas, sonhos, projetos pessoais abandonados, negligência com meu autocuidado...Fui descontando minhas frustrações na comida e também me tornei sedentária, assim conquistei uma capa protetora, engordei 15kg. Estava eu novamente perdida, cuidava de todos e de tudo, exceto de mim.

10.3 CONDUTORA DE MIM MESMA

Pio como sempre; com seu dom inexplicável de sentir as pessoas e acompanhar a trajetória de vida de cada formando; sentiu que eu estava em uma fase delicada e juntamente com Giovanna, passaram a me incentivar a terminar a formação; a sair daquele estado de paralisia e honrar meu percurso na Dançaterapia, completando a jornada. Consegui reagir e decidi retomar as conduções de estágios. Mas Pio sentia que eu estava desconectada e precisando de um momento só eu e a dança; um tempo para mim. Assim, sugeriu que eu me apoiasse no método, que me auto conduzisse por cinco semanas; reservar um tempo só meu 1x por semana; refletir em tudo que vivi naqueles dias e usar um dos estímulos como um respiro, descanso e acolhimento; haveria de ter uma sequência similar a aplicada nas conduções de grupos, mas não precisava ser gravado; o relato seria escrito.

10.3.1 Afogando em águas rasas e o resgate

Fiz as auto conduções, do modo que achei que teria entendido, mas eu não conseguia me entregar. Estava com dificuldade em me reconectar com o método e na escrita das minhas auto conduções, ficou claro para Pio. Não conseguira mergulhar, me mantive no raso, ainda presa a problemas alheios. Os motivos sempre eram: como meu marido estava aquela semana, como o Lucas havia se comportado, o quanto foi cansativo cuidar da minha mãe, o quanto as enteadas haviam me stressado; usei até justificativas, em como me sentia com o sobrepeso. Não saía do piloto automático, estava indo na contramão do método. Esqueci que o corpo não mente, e eu estava rígida, não me sentia de fato. Mas, na ilusão que daria conta de uma etapa do processo da formação, de maneira protocolar e que Pio não perceberia; segui sem mergulhar nesse mar de questões a serem resolvidas. Enviei minhas escritas impregnadas de superficialidade.

Após uma partilha confrontadora de Pio, sobre suas impressões, das minhas auto conduções, tive uma crise de pânico. Ele estava literalmente me espremendo (risos) e aquilo era desconfortável, porque queria esconder como estava fragilizada e esgotada. Como ele conseguia me ler, para além da escrita, daquela forma? Como ele poderia saber, o que meu corpo não expressava de fato, através de textos sem imagens? Mas conseguiu, e ele tocou em pontos que eu não estava querendo mexer. Porque eu precisava ser forte, precisava dar conta de tudo que havia assumido, então mergulhar e encarar minhas fragilidades, significava reagir e sair daquele lugar, mas naquele momento eu ainda não me sentia pronta, então ficou nítido

que eu estava me afogando na superfície de águas rasas, debatendo-me sem aceitar soltar, mergulhar e me resgatar.

Diante dessa crise de pânico, em ser descoberta por Pio, quis fugir. Foi o momento que realmente desejei desistir da formação, a ter que seguir sendo confrontada com meus medos e sabendo que não conseguiria esconder de Pio o que me atravessava naquela fase. Entrei em contato com a Giovanna e anunciei que desistiria, pois estava me questionando se realmente seria uma boa dançaterapeuta porque, ao não conseguir passar verdade, não mereceria carregar esse título, isso não era para mim, que não dava conta. Mas novamente Pio, com sua capacidade de acessar as pessoas, enviou uma partilha amorosa, a respeito da crise de pânico em que me encontrava. Porém não foi conivente com a posição de vítima que eu estava me auto impondo. Foi firme, mas de maneira acolhedora e terminou sentenciando da seguinte maneira: não adianta você fugir porque EU NÃO VOU DEIXAR, vou te buscar e te resgatar quantas vezes forem necessárias, então pode parar com isso, você vai ter que me ouvir, vai aceitar, vai enfrentar e se sustentar no método para encontrar a saída que precisa, do caminho de volta para quem você é, e eu estarei aqui o tempo todo te acompanhando e direcionando, porque você vai se formar; você pode até desistir de si, mas eu não desisto de você. Pio me resgatou do desperdício de um afogamento em águas rasas e me mostrou que o mergulho era o caminho para o salvamento. Repeti então as auto conduções com mais honestidade e verdade, mais consciente e entregue, mais disposta a me permitir expor minhas vulnerabilidades e então, iniciei o caminho de volta para mim.

11. O ESTÁGIO – FASE II

Após o desafio de me auto conduzir superado, em 2024 chegou o momento de retornar as conduções presenciais. Na primeira fase da formação conduzi mulheres e um rapaz, que também fez parte de alguns encontros, mas nessa nova fase, senti o desejo de trabalhar com grupos mais desafiadores.

11.1 GRUPO DE NEURODIVERGENTES

Desde 2021, havia conseguido uma oportunidade de trabalho, em um Centro de Convivência de pessoas adultas com deficiência; com uma oficina de Dança Adaptada. Em 2022, ainda consegui conduzir algumas horas de estágio com essa turma, mas parei a formação para realizar o casamento. Como já tinha uma relação estabelecida com eles há cerca de três anos, decidi recomeçar ali. A turma era bastante heterogênea em diagnósticos: Autismo, Síndrome de Dow, Esquizofrenia, Deficiência Intelectual moderada, TDAH, entre outros. Buscava grupos desafiadores, mas sinto que tenho certa facilidade em trabalhar com esse público, certamente por minha relação próxima com esse mundo considerado "atípico"; meu filho Lucas foi e continua sendo uma das maiores escolas de vida; mesmo assim nas primeiras conduções, o perfil "*coach*" aflorou de novo (risos); talvez uma necessidade desnecessária de que entendam o método, e sempre caio na armadilha de achar que palavras explicam, só que não. É no vivenciar o método que ele faz sentido. Após algumas devolutivas de partilhas de Pio, alertando-me mais uma vez que, a *coach* estava atuando de novo, ajustei-me e as demais conduções seguiram mais fluidas e me senti à vontade com esse grupo. Vivemos momentos lindos, divertidos, emocionantes e de muitas trocas, onde mais aprendi com eles do que o contrário.

11.1.1 Talita, as cores e o conceito da inclusão

A capacidade de acreditarem na magia e de forma lúdica se envolverem na proposta apresentada, sempre me surpreendia. Um dos momentos que mais me marcou, foi quando apresentei as cores, a partir do estímulo com o crepom. Nesse dia havia esquecido o pedestal que sustentava o celular, então uma funcionária do local se ofereceu para ser o pedestal e gravar a vivência. Porém, ela não estava participando; era como um objeto humanizado que servia apenas para segurar o celular. Mas não para a Talita: portadora da Síndrome de Dow. Em um dado momento, onde sentíamos as cores no corpo uns dos outros, já chegando próximo do final;

estávamos todos unidos e próximos dançando com as cores e oferecendo a nossa cor, a oportunidade de sentir a pele de todos. De repente, Talita sai do grupo e se afasta; achei que teria se cansado e decido sentar (ela é bastante obesa e cansa com facilidade), mas ela seguiu com sua cor em direção a "funcionária pedestal" e por iniciativa própria, começou a envolve-la com sua cor e assim, envolvendo-a na vivência. A funcionária surpresa abriu um grande sorriso e mesmo mantendo o celular a postos, recebia a cor em seu corpo. Talita nesse momento me ensinou que a inclusão não se direciona somente aos que possuam limitações ou diagnósticos divergentes, aplica-se a qualquer ser que esteja excluído. Entendi de pronto a intenção de Talita e fui direcionando todo o grupo até elas e a funcionária pedestal, emocionada, entregou-se as cores. E entre sorrisos, divertidamente, finalizamos esse dia de forma linda, poética e literalmente inclusiva.

11.2 GRUPO DA TERCEIRA IDADE

Após a experiencia com os neurodivergentes em 2024, no início de 2025 Pio sinalizou que era o momento de mudar de grupo e que eu poderia escolher, sem uma sugestão direta dele, qual o perfil desse grupo. Então escolhi a Terceira Idade e buscava encontrar esse coletivo, mas o Universo conspirou a favor; uma colega de faculdade e profissão compartilhou, em suas redes socias, momentos de uma oficina de atividades funcionais com a terceira idade. Fiz contato e ela intermediou a autorização para que eu pudesse, de forma voluntária, estar com eles por algumas semanas, levando a Dançaterapia.

Enquanto escrevia esse relato, emergiu uma percepção: toda vez que surgia um novo grupo, a insegurança de sustentar o interesse dos participantes e a necessidade que fizesse sentido a eles; sempre me levava a repetição dos padrões "*coach*" e professora. As primeiras conduções, em um novo grupo, eram carregadas de tensão e explicações dispensáveis. O medo de não entenderem o estímulo me fazia antecipar o que deveriam sentir e interpretar, tirando deles a autonomia das próprias percepções. Com esse grupo também não foi diferente, iniciei falando em excesso, mas aos poucos fui relaxando e me sintonizando. O local era um centro de convivência, mantido pela administração municipal: A Creche do Idoso, onde familiares podem deixar seus idosos durante o dia todo recebendo atividades diversas, enquanto seus responsáveis podem trabalhar com tranquilidade. Um projeto lindo e muito necessário. A maioria dos atendidos já possuem níveis de comprometimento cognitivo e neurológico; alguns portadores de Alzheimer, outros com níveis de demência, limitações motoras significativas, cadeirantes e dona Glória, com deficiência visual.

A diferença desse grupo para o de neurodivergentes, era a condição física limitante; enquanto que no primeiro grupo vertia disposição física além da conta, nesse havia a preocupação com a segurança nas atividades, para que não caíssem, não perdessem o equilíbrio. Procurei lembrar de premissas do método: de que a dança é para todos, inclusive para os que precisem de adaptações para dançar; apesar das restrições motoras; porque dançar está no corpo, em todo ele, pois segundo Maria Fux, a vida é dança, a dança é a vida. Propus os estímulos em sua maioria sentados ou com cadeiras próximas, para que pudessem usar de apoio e envolvi alguns cuidadores nas experiencias, participando dos estímulos, assim poderiam também, servir de suporte aos mais comprometidos. Então, gradativamente propus mais ocupação dos espaços, dentro do que era possível. Essa também foi uma experiencia incrível, onde aprendi ainda mais em como me relacionar e oferecer o método às pessoas com limitações em diversos níveis.

11.2.1 Xerife Edson e Dona Antônia

Procurei utilizar com esse grupo; além das muitas figuras que o método disponibiliza; explorar quase todos os objetos também: bambolês; cadeiras; tecidos; balões; jornais. Foram experiencias muito proveitosas e enriquecedoras que, se fosse descrever uma a uma, fatalmente terminaria por escrever um livro. Por isso escolhi compartilhar essa vivência específica, onde houveram dois momentos marcantes.

O senhor Edson é um homem aposentado como militar e que está com um estágio elevado de demência, onde muitos acreditam ser consequência do nível de pressão e situações traumatizantes, que esses profissionais enfrentam ao logo da carreira dessa instituição. Mal humorado, anti social, nunca falava, nunca participou de nenhuma atividade, passava o dia em sua cadeira de rodas com a cara fechada; como se ainda exercesse sua função militar e precisasse impor autoridade; carrega pendurado no pescoço seu distintivo policial. Apesar de sempre me avisarem que ele não gostava de interagir e eu tomasse cuidado; porque às vezes era agressivo; todas as vezes em que eu chegava, ia até perto dele, em uma distância segura; caso pensasse em me agredir; conversava, convidava-o a participar, a pelo menos assistir, a estar na mesma sala; dizia que adorava o distintivo dele e que o aguardaria na sala da dança; batia continência e saía; ele se mantinha imóvel e com o semblante endurecido de sempre. No sexto encontro, repeti o mesmo processo de tentativa de interação e logo após me retirar, ele se deslocou com sua cadeira de rodas até a sala da dança e ficou em um canto; como resposta a minha proposta de pelo menos observar. Segui a atividade sem muitos alardes à presença dele; para não afugentá-lo. O estímulo desse dia era “retas e traços”; de repente ele se aproximou e

se posicionou em meio as demais pessoas; então arrisquei interagir e para a surpresa de todos, ele correspondeu, mais do que isso, levantou-se da cadeira e dançou; sim, ele ainda lembrava como era andar e se sustentar de pé; abriu um sorriso e participou da atividade. Ao final, fez sinal para que eu me aproximasse e em um grande esforço para que sua voz saísse, falou com sua voz falha, rouca e fraca, mas possível de compreensão e disse: você trouxe alegria e beleza a esse lugar com sua dança. A direção foi chamada para assistir o fato inusitado e me contaram ao final da vivência que, nunca haviam visto ele falar, tampouco erguer da cadeira de rodas.

Nessa mesma atividade e dia; assim que encerramos; dona Antônia, que também tinha muita resistência em participar; sofria de depressão; nesse dia aceitou. Ao final começou a chorar e quando perguntamos como ela estava, relatou que através das retas, conseguiu matar as saudades de sua majestosa casa em São Paulo, que não ia há 1 ano, desde que ficou viúva e seus filhos a arrancaram de lá para morar com eles, pois não permitiram que ela morasse sozinha naquela idade. Em meio a lagrimas, disse não ter tido tempo sequer, de se despedir do lar que morou desde que casou há mais de 60 anos e criou seus filhos. Compartilhou conosco que, através dos traços e retas daquela vivência, desenhou cada cômodo e móveis de sua antiga casa e assim, conseguiu visualizá-la mais uma vez e se despedira; sabia que nunca mais a veria pessoalmente.

11.3 GRUPO *ON LINE* - PARTE I

Esse foi um formato que eu me propus e com a aprovação de Pio, pois desde a pandemia sinto a dificuldade de atuar *on line* e, consciente que viver em um mundo digital é um caminho sem volta, tive a necessidade de passar por essa experiencia na formação, não como conduzida, como vinha participando nas conduções de Pio, mas como uma futura dançaterapeuta.

E como eu previa, tive grande dificuldade com questões técnicas e, os imprevistos durante a vivencia me desestabilizavam profundamente. Mesmo assim seguia o encontro, porém tensa, preocupada e obviamente não passava verdade naquilo que oferecia. Eu sabia que Pio perceberia quando enviasse as gravações, mas as enviei; aberta a ouvir suas impressões sobre. E tudo bem, naquele momento retornei ao presencial, mas segui determinada de que, antes de encerrar a carga horário dos estágios, retornaria aos estágios *on line* mais preparada técnicamente a lidar com o aplicativo e suas ferramentas e, conseguir conduzir de forma mais leve e fluida, assim como o método é.

12. UM TEMPO PARA MIM

Esse é um dos capítulos mais desafiadores e mais libertadores de todo esse percurso. Após o retorno aos estágios, pouco a pouco fui me sustentando na dança e no método para encarar e admitir que não estava dando conta de tudo e nem tinha que seguir me sacrificando na tentativa de conseguir ser a heroína. A partir de então uma grande inquietação passou a me dominar. Não, aquilo não estava certo, eu estava adoecendo emocionalmente e precisava promover mudanças. Havia adquirido a consciência da necessidade, mas faltava descobrir de que maneira.

12.1 O RESGATE DOS OTIMISTAS

Recebi um convite para participar de uma imersão de 3 dias de palestras, “O Resgate dos Otimistas”, a respeito de inteligência emocional, ministradas por um *coach* bastante polêmico: Elton Euler. Essa imersão foi de uma serventia impar no tocante de minhas relações afetivas e núcleo familiar. Elton acredita que não conseguimos ir mais longe, não porque não queremos, mas porque não podemos; devido nossas dependências emocionais e relações afetivas e que, enquanto não há uma mudança de postura; estabelecer limites claros e uma libertação da necessidade de agradar e servir a todos; seguiremos em queda livre constante; afastando-nos de alcançar nossos grandes sonhos e viver da maneira que merecemos. Frases e conceitos como: “Tudo muda quando alguma coisa muda”. "Quando mudamos nossa postura, as pessoas do nosso núcleo familiar também mudam, ou de postura ou de endereço". Nesse caso, como as posturas não mudaram, quem decidiu mudar de endereço foi eu; para bem longe. Fui morar com meu pai, em uma chácara linda no nordeste, perto da natureza, que era um desejo íntimo há um bom tempo e adiava por causa de limitações de terceiros em meu núcleo familiar. Aprendi com essa mentoria a enfrentar conversas difíceis, a estabelecer limites claros e assim, enfrentei o medo do julgamento dos meus irmãos e expus meu desejo de ir embora e que não tinha mais condições de cuidar da nossa mãe, pois cuidar do Lucas já me demandava demais. Aprendi a soltar essa responsabilidade e não sentir culpa por isso, pois não se tratava de egoísmo, mas de autocuidado. Aprendi que as questões do meu marido com suas filhas e a briga com a mãe delas, era um problema que precisava ser resolvido por eles e que eu não precisava fazer parte disso. Assim, retirei-me de cena decidida a dar um tempo para mim, para cuidar do meu emocional, resgatar-me e entregar ao tempo, que cada um passe por seus processos pessoais sem minha interferência.

12.1.1 Tudo muda quando alguma coisa muda

Ao sair de cena, de fato muitas coisas mudaram: a estrutura de cuidados com minha mãe ficou bem melhor; questões da guarda das enteadas estão sendo resolvidas, sem minha influência. Com minha ausência, o marido precisou assumir responsabilidades que eram impostas 100% a mim, tornando possível uma mudança de valores em seus conceitos patriarcais e a tomada de consciência, do quão pesada e desafiadora era minha vida ao seu lado. Enquanto eu, comecei a praticar atividade física e alimentação mais saudável e me desfiz da capa protetora de gordura, que não tinha mais utilidade; aprendi a me auto proteger de outras maneiras e um excesso de 15kg foi eliminado. Passei a viver com mais leveza, não apenas física, mas também energética e emocional; consegui voltar a estudar, ler, dedicar tempo aos meus projetos e dançar com entrega. Sobre o casamento? Observando movimentos para além de mim; de um possível nascimento de um novo homem, que vem aprendendo a partir da dor, como é se relacionar com mais parceria, cumplicidade e respeito, entretanto, independente das transformações ou não do outro, sigo focada em minha própria jornada evolutiva, decidida a não me diminuir, para caber na vida de alguém. Seguimos, eu e ele, em alinhamentos necessários e delicados, para quem sabe em um futuro próximo, ser possível um convívio novamente, porque a maior mudança precisou nascer em mim: auto amor, auto cuidado e auto respeito, a partir disso, permitir-me receber o que me ofereço.

Mais uma vez a dança da vida mostra, que movimentos são necessários e que viver é dançar a vida, que de constante, apenas transformações.

13. O ESTÁGIO - A RETA FINAL

Após as mudanças que me propus; dentro desse "tempo para mim"; coube a possibilidade de continuidade de projetos pausados e me dedicar ao que dá sentido a minha existência. Tempo para dançar é uma dessas possibilidades de me sentir viva, que pude retomar e assim, finalizar a parte formativa do percurso da Dançaterapia.

13.1 GRUPO PRESENCIAL - MULHERES DO SERTÃO NORDESTINO

Chegar em um lugar que, os poucos parentes eram as unicas pessoas conhecidas, foi um desafio a superar, para a criação de um grupo disposto a particupar dessa experiência totalmente nova nessa região. Porém, minha facilidade em comunicação, fazer amizades e criar conexões, facilitou essa empreitada. Assim, reuni mulheres dispostas e realizei alguns enconntros. Entretanto, estar em um ambiente com cultura e experiências de vidas, tào distintas da minha, causou-me desconfortos na condução. Percebi que um dos maiores desafios não foi o de reunir participantes, mas sim lidar com minhas ideias pré-concebidas. Ao entrar em contato com realidades culturais e trajetórias de vidas distintas da minha, construí, mesmo que inconscientemente, um muro, que me distanciou do grupo e consequentemente do método. Por viverem em um contexto cultural e ambiental “mais limitado”, eu de novo, repeti meus padrões de *coach* e professora, que precisaria ensinar como dançar e como sentir; passei instruções acompanhadas de correções e transformei essas vivências, como descreveu Pio: em experiências equivocadas e desastrosas (risos). No entanto, senti gratidão por atravessar esse desafio tão necessário, ainda durante a formação e assim, despir-me de mais uma, das tantas facetas do meu eu em desconstrucão: a do julgamento que verticaliza e separa pela hierarquia do saber; que difere da Dançaterapia que se sustenta na horizontalidade do encontro.

13.2 GRUPO *ONLINE* - PARTE II

Nessa nova tentativa; para além de seguir com meus processos pessoais desafiadores, de quebra de repetiçõrs de padrões, que seguiram me acompanhando por todo esse percurso; no que se refere as habilidades tecnológicas, experimentei um sutil avanço no entendimento das ferramentas do aplicativo. Em contrapartida, a imprevisibilidade da conexão, com suas instabilidades de sinal, mostrou em mim uma resistencia em lidar com o que foge do meu controle e o quanto isso reflete em minha dança.

E foi particulamente nas conduções virtuais, que pude perceber a eminência de praticar o: soltar e deixar fluir; que sair do controle também é um caminho de cura; e a aceitação, que nem tudo depende de mim, pode ser libertadora! Seguirei nessa dança de libertação das amarras do controle, que a Dançaterapia vem me ensinando a encarar.

13.3 CONDUZINDO MEU PAI

Conduzir meu pai em uma vivência de Dançaterapia foi uma experiência singular e profundamente simbólica, mas também o experimento de uma sensação mista: por um lado, a alegria e a satisfação por compartilhar um momento único com ele; por outro, o peso que eu mesma criei, dos papéis internalizados entre pai e filha. Durante a condução, percebi que, em meu imaginário, a figura paterna ainda ocupava um lugar de autoridade; o que me fez sentir insegurança, diante do lugar de autoconfiança que eu precisava assumir. Acionou um gatilho de antigas expectativas da menina que buscava aprovação. Essa postura interior dificultou o acesso à leveza e à espontaneidade que o momento poderia nos oferecer. Ainda assim, com consciência do que me atravessava, busquei transformar aquele encontro em algo divertido para ambos, respeitando nossos limites e acolhendo a experiência tal como ela pôde acontecer. Essa vivência, apesar de desafiadora, abriu espaço para reflexões profundas, que reverberam especificamente neste momento final do meu percurso formativo.

13.4 CONDUNZINDO O LUCAS - A VIRADA DE CHAVE

Após a vivência com meu pai; marcada pela tensão silenciosa dos papéis sociais e afetivos internalizados; conduzir meu filho Lucas, em uma experiência de Dançaterapia, trouxe um contraste profundo e revelador. Foi com o Lucas que experimentei, pela primeira vez em todo o meu percurso como condutora em formação, a sensação plena de leveza, entrega e espontaneidade. Com ele não senti a necessidade de corresponder à expectativas, tampouco o medo de ser julgada ou avaliada como boa o bastante. Ele estava ali, inteiro em sua presença amorosa, com a pureza e a aceitação que só um filho, especialmente um filho autista, com sua escuta sensível e sem filtros sociais, pode oferecer. Ao lado dele, percebi o quanto, durante todo esse tempo, carreguei uma preocupação inconsciente com o olhar do outro: como seria recebida, como seria avaliada, se seria suficientemente boa, relevante, eficaz. Conclui que, minha percepção de que, eu precisava ensinar o que os outros sentiriam, era um disfarce para esconder meu medo de ser julgada, medo de como eu me sentiria ao não acrescentar algo. Pude então perceber, o quanto estive presa à necessidade de ser validada. Com ele, esse peso caiu. Ele virou a chave, aos 45 minutos do último tempo desse jogo-dançante que, para dançar com verdade, é preciso confiar no que se é, não no que esperam que sejamos, ou o que achamos que esperam de nós. Ao seu lado, pude apenas

ser. Não me preocupei com desempenho, não busquei reconhecimento, não tive medo. Apenas vivi o momento com presença, sentindo o que o encontro nos trazia. Essa vivência foi um divisor de águas; compreendi o que a Dançaterapia vem tentando me mostrar desde o início: que o essencial não está em mostrar, mas em sentir; não em conduzir com perfeição, mas em entregar-se com verdade. Lucas, com sua presença genuína e livre de exigências, permitiu-me enfim, vivenciar a essência do método e degustar uma porção, do manancial que é ser Dançaterapeuta**.**

14. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Chego ao fim desta escrita, não como quem finda um trabalho acadêmico, mas como quem atravessa um rito de passagem, entre a menina ressentida da caixinha de música da bailarina, para a mulher que buscou um novo sentido de conexão do dançar ao sentir e compreendeu que a essência da dança se encontra no ato de habitar a si com presença e verdade.

Percorrer esse caminho foi e continuará sendo transformador, onde ressignifiquei memórias, traumas, bloqueios e dores; dancei sobre as cicatrizes, quebrei padrões e deixei o corpo narrar o que as palavras ainda não sabiam dizer, mudando meu modo de me relacionar comigo, com o outro e de viver e estar no mundo

Aprendi nessa busca pelo sentido da dança, a também honrar meu percurso na Dança Árabe e a Dança Cigana e enxergar suas contribuições na construção de pontes, que me levaram à Dançaterapia, que em contrapartida, transformou minha maneira de representar tais culturas para além da estética artística.

Compreendi através dos estágios, com grupos heterogrêneos: mulheres jovens e maduras, pessoas com idades avançadas, individuos neurodivergentes, pessoas com limitações físicas, cognitivas ou mentais; o sentido da fala de Maria Fux (1983, p. 46) ao dizer que "tudo pode ser dançado e compreendido, sem limites de idade, pois o corpo, por uma razão ancestral, sempre teve necessidade de comunicar-se através do movimento".

Hoje, ao olhar para traz e reconhecer minha tentativa de seguir o percurso de maneira superficial e automatizada; apenas cumprindo etapas formativas; é que compreendi que, "para mover-se [...] é necessário abrir espaços e aceitar-se, e aceitar formas de reconhecimento de seu mundo interno [...]" (FUX, 1983, p. 98).

Ou seja, não era possivel criar sobrecarregada e negando-se a olhar o que atravessava meu mundo interior naquele momento, pois segundo Maria Fux, (1983), é preciso se esvaziar, livrar-se das cargas espontâneamente, para se sentir criativo.

Nas diferentes vivências que experimentei, nos módulos e Intensivos, em que tive contato com um mesmo estimulo em momentos e épocas distintas, pude comprovar o que Maria descreve, ao falar que "[...] ainda que se repitam os mesmos gestos, os mesmos movimentos, nunca nada é igual; senão que cada instante marca nossa morte para reiniciar essa criação única que é cada segundo em que a dança é dança". (FUX, 1983, p . 132).

Mas foi na reta final, em que ainda enfrentei resistencias, perfil "professora sabichona", medo de julgamentos, necessidade de aprovação paterna e enfim virada de chave libertadora com o Lucas; é que lembrei de mais uma fala de Maria, ao afirmar que: "O caminho da dança

é a verdade; o corpo não engana quando se expressa" (FUX, 1983, p. 106). Portanto, todos os meus enfrentamentos de descontruções, emergiram em minhas diferentes conduções e que me serviram de autoescuta, do que ainda precisa ser olhado e ressignificado, para que, não mais limite minha relação com a dança. Desse modo; por todas as desconstruções ainda em andamento; é que não encerro este relato com um ponto final. Deixo em aberto, como uma porta que convida, como uma dança que continua...

E tocada com falas como a da escritora Iris J. Stewart, quando diz que:

> "A dança é uma forma elementar e eterna da expressão humana. Dançar, no que há de mais simples, é deixar o corpo se expressar ritmicamente. O movimento, a nossa primeira linguagem, toca os centros do nosso ser além do alcance dos vocabulários da razão ou da coerção. Ele transmite a partir da alma mais profunda aquilo que não pode ser verdadeiramente expresso por meio de palavras. [...] A dança molda o sentimento na forma física, encorajando o escape do que é puramente racional e das tarefas mundanas e encargos mortais, proporcionando uma forma de liberação tanto física quanto emocional. Ela nos desperta para nossa con,scientização mais profunda tanto do sagrado quanto do profano, colocando-nos em sincronia uns com os outros e com os ritmos naturais da nossa vida". (STEWART, 2016, p. 24)

E encontrando sincronia, na fala da autora acima, com a obra da criadora da Dançaterapia, Maria Fux, finalizo essas considerações, citando, uma frequente e profunda frase de meu amado Pio Campo; que para mim, representa a personificação do legado de Maria; que corrobora a extensa citação acima, de maneira sintetizada, clara e objetiva, não menos poética e que resume a essência do método, ao falar que: "A Dançaterapia é um caminho para voltar a sentir".

E crendo nessa verdade profunda, vivenciada nesse percurso e que; encorporou-se ao meu modo de viver e ver a vida; é que não me contento em ser uma formada na Dançaterapia, mas, em quem dançando, seguirá: (re)formando-se, (trans)formando-se...

E na partilha deste percurso, desejo que outras pessoas possam também se permitir dançar suas dores, suas alegrias, suas travessias, dançar o que se é, pois, como ensinou Maria: "Quanto mais unidos estivermos ao que intimamente somos, mais possibilidade teremos de nos comunicar e ser felizes" (FUX, 1983, p. 77).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAMPO, Pio. **Publicação compartilhada com conteúdo relacionado à dança, sensibilidade e autoconhecimento.** Facebook, [s.d.]. Disponível em: https://www.facebook.com/share/1JE3NBoxVe/. Acesso em: 11 jul. 2025.

CAMPO, Pio. **Publicações do perfil pessoal com reflexões e vivências sobre arte, corpo e espiritualidade.** Instagram, [s.d.]. Disponível em: https://www.instagram.com/pio.campo?igsh=ZjA2ZWgxam92MWF5 . Acesso em: 11 jul. 2025.

CENTRO INTERNACIONAL DE DANÇATERAPIA MARIA FUX. Dançaterapia é um caminho de reapropriação da linguagem corporal por meio de estímulos criativos… Página institucional do Centro Internacional de Dançaterapia Maria Fux, promovido por Pio Campo. Site institucional, [s.d.]. Disponível em: https://www.dancaterapia.org/. Acesso em: 10 jul. 2025.

FUX, Maria. **Dança, Experiência de Vida**. Tradução Norberto Abreu e Silva Neto. São Paulo: Summus, 1983.

FUX, Maria. **Formação em Dançaterapia**. Tradução de Beatriz Canabra. São Paulo: Summus, 1996.

STEWART, Iris J. **A Dança do Sagrado Feminino**: O Despertar Espiritual da Mulher através da Dança, dos Movimentos e dos Rituais. Tradução de Claudia Gerpe Duarte e Eduardo Gerpe Duarte. São Paulo: Pensamento, 2016.