



**ANÁLISE DE MOVIMENTO**  
Pavilhão de São Sebastião  
Quinta de São Sebastião, Sintra  
Tel.: 219.231.220. / 918.344.064.  
dania@analisedomovimento.com

Aos momentos de movimento livre seguem-se regularmente momentos de reflexão. Sentadas em roda, as pessoas expressam o que sentiram. Dania pergunta frequentemente se houve alguma coisa que se tenha gostado especialmente, se se queria fazer alguma acção mas não se fez, se houve alguma coisa que tenha causado incómodo. Quando verbalizam estas sensações, cada sujeito toma consciência por si das suas inibições. A forma como se movimenta nestes momentos

está relacionada com a sua vida quotidiana. Os condicionamentos que sente no *workshop* são os mesmos que vive no dia-a-dia.

Após cada pausa para avaliar o que foi feito, são dados novos motes que despertam novos movimentos. Verifica-se muitas vezes que, de exercício para exercício, as dificuldades são ultrapassadas e os indivíduos vão desbloqueando acções progressivamente.

Durante todo o *workshop*, Dania observa os movimentos de cada um. Observa sim-

plesmente ou sugere novas acções. Ela vai interpretando os impulsos.

Os movimentos preferidos e os evitados revelam a personalidade. E não vale a pena tentar mentir. O corpo, nesta situação "estranha" despe-se dos papéis que veste em contextos sociais. A noção das acções do corpo e a consciencialização dos seus motivos leva cada indivíduo a descobrir-se. E autoconhecimento é meio caminho andado para o bem-estar.