



Análise de Movimento

O corpo não mente. Através dos movimentos interpretam-se os pensamentos e as emoções.

Análise de Movimento é um processo de tomada de consciência através do corpo. Na acção do corpo residem o reflexo, a imagem e a expressão dos condicionamentos psicológicos. A Análise de Movimento é um método psicoterapêutico que trabalha não só a mente, mas também a alma e o corpo. Estas três partes do ser estão irredutivelmente ligadas.

Dania Neuman é a terapeuta que pratica o método de Cary Rick em Portugal. O objectivo é a auto-análise motora. Cada pessoa torna-se consciente dos seus movimentos e, conseqüentemente, da sua relação com o próprio corpo, com os outros e consciente do seu modo de integração no meio. Uma terapia sistemática, neste ramo da psicologia, leva a descobertas importantes sobre o "eu" e revela-se extremamente eficaz

na resolução de patologias psíquicas. A vantagem é que esta terapia integra todos os elementos que compõem cada indivíduo, não se limitando apenas ao aspecto mental.

Mas a terapia não é a única expressão da Análise de Movimento. Dania Neuman organiza *workshops* frequentemente: as oficinas podem ser planeadas para grupos com necessidades específicas, como companhias de actores ou empresas, ou podem ser abertas ao público em geral. O objectivo, nestes casos, é contribuir para o despertar da consciencialização, mas de uma forma mais suave.

Dada a diversidade dos grupos e das pessoas em cada grupo, os *workshops* não podem ser sistematizados. A preparação de Dania adapta-se a cada caso e, no decorrer de cada oficina, as situações que se vão

gerando conduzem a novas alterações. A sessão começa sempre por um aquecimento corporal, verdadeiramente semelhante àquele que se faz no início de uma actividade física. Assim o corpo estará disponível para o movimento espontâneo.

Depois do aquecimento, Dania propõe uma actividade, sem ser demasiado restritiva. Pode passar, simplesmente, a utilizar o espaço ou sentir os apoios a que o corpo recorre. Nestas fases, é usual as pessoas do grupo em posições e ritmos muito diferentes. Há quem caminhe rapidamente e há quem se deite no chão para experimentar várias posições. Há quem se isole completamente do grupo e há quem se abraça com os outros. A meta é sempre que cada um faça o que tem vontade de fazer, sem sentir obrigado a nada.