

29 DE ABRIL - DIA MUNDIAL DA DANÇA

A Dança Terapia enquanto meio de auto-conhecimento



Sónia Andrade vê na dança a sua própria vida

CÁTIA BARBOSA (PORTO)

Celebra-se, hoje (29), o Dia Mundial da Dança, uma das principais artes cénicas da antiguidade. Manifestando-se nas ruas ou em palcos, a dança pode existir enquanto manifestação artística ou como forma de divertimento. Há ainda quem a procure para fins terapêuticos.

A Dança Terapia é uma ferramenta de realização e libertação que se apoia no método OFD (Oriental Fusion Dance). “Na Dança Terapia nós partimos da premissa de que todo o ser humano é dançante”, afirma Sónia Andrade, sublinhando que esta arte é fundamental para o nosso auto-conhecimento: “Nós não nos criámos seres libertos e realizados. Pelo contrário, nós descobrimo-nos seres libertos e realizados.”

Sónia Andrade é apaixonada por dança desde pequena. O palco começou por ser o seu quarto onde dava verdadeiros espetáculos, ora de canto, ora de dança. Anos mais tarde, acabou por descobrir a arte para lá da performance artística por necessidade de “sair de si mesma”. “Eu sempre fui uma pessoa muito fechada, mas com uma enorme necessidade de expressão. Sentia muita opressão no meu corpo e isso trazia-me problemas a nível de saúde como, por exemplo, depressão”, explica Sónia. Foi nessa altura que decidiu partir em busca de algo que lhe resgatasse a auto-estima e a ajudasse a conhecer-se melhor.

A descoberta da Dança Terapia trouxe qua-

lidade à vida de Sónia Andrade. “Fez com que eu tivesse a capacidade de me relacionar de forma mais saudável com as pessoas à minha volta. Tornou-me mais comunicativa e mais expressiva”, afirma. Desde então, Sónia garante: “Eu descobri-me através da dança e foi isso que me tornou alguém mais leve e realizado”, sublinha

Actualmente, Sónia Andrade dedica parte da sua vida a esta arte e leva a Dança Terapia ao encontro de quem a quer abraçar. “São dadas referências às pessoas e elas vão navegando e vão-se aprofundando ao seu ritmo, no seu tempo e respeitando a sua condição”, refere. As sessões duram cerca de 60 minutos e exploram técnicas como a respiração consciente, os movimentos bioenergéticos e técnicas do contemporâneo e do ballet clássico. “Aquilo que nós queremos resgatar, através da Dança Terapia, é a sensibilidade. É a pessoa ter a chance de entrar num contacto mais íntimo consigo mesma. Por essa razão é que a dança é terapêutica”, explica Sónia Andrade.

O propósito da Dança Terapia é deixar de lado as palavras e comunicar através do movimento. De acordo com Sónia, os benefícios são inúmeros: “Descobri uma força interna. Descobri também a questão da firmeza, da estabilidade e do equilíbrio. Comecei a dormir melhor. A nível de auto-estima também é muito importante”, frisa, acrescentando que “tudo isto se vai traduzir em saúde e nos vai permitir abraçar o nosso corpo de outra forma”.

“A DANÇA É A PRÓPRIA VIDA”

Sónia vê na dança uma forma de auto-conhecimento e orgulha-se de partilhar que a sua filha lhe segue as pisadas, encarando esta arte como um meio de libertação. Contudo, não esconde que ainda há quem duvide dos benefícios da Dança Terapia, o que se justifica, muitas vezes, pela falta de conhecimento. “Há pessoas que estão super conectadas e já vêm com as ideias todas definidas. Há outras que não se sentem capazes de dançar”, afirma. Na opinião da terapeuta, “há quem veja a dança só como algo técnico, mas a técnica é apenas uma ferramenta. A dança é muito mais do que isso. A dança é a própria vida”.

Em tempos de pandemia, e ainda de acordo com Sónia Andrade, a Dança Terapia torna-se ainda mais essencial. “É uma ferramenta para a pessoa se poder soltar das cargas e oferecer movimento a algo que está reprimido”, explica. O stress do dia-a-dia aliado à incerteza que surge como consequência da pandemia origina uma necessidade de “nos apropriarmos do nosso corpo”.

Nesse sentido, Sónia Andrade alerta para a importância de celebrarmos, hoje, o Dia Mundial da Dança, reconhecendo a esta arte o seu valor e benefícios. “É maravilhoso termos esta forma de arte disponível e podermos explorá-la”, assume. Para a terapeuta, este dia é especial, porque representa tudo aquilo que a faz viver melhor e mais realizada: “Para mim, dança é vida e a possibilidade de descobirmos a nossa essencialidade”.