

Expressão Cinésiorrítmica:

Exploração das Possibilidades de Movimento, Som e Ritmo para Promoção da Consciência Corporal, Interação Social e Autonomia na Saúde Mental

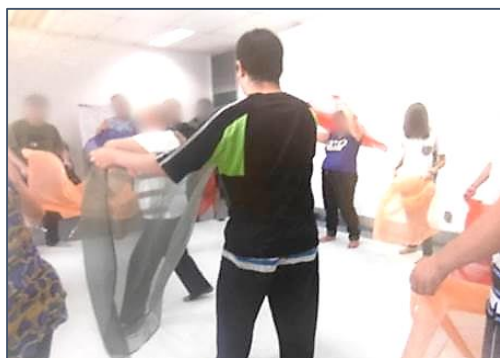
Observando prejuízos decorrentes de enfermidades mentais como lentificação motora, falta de motivação, marchas dificultadas, falas em baixo tom, olhar sem foco, isolamento, falta de iniciativa, pensou-se em elaborar uma atividade que envolvesse o movimento e ritmo corporal. A partir dessa constatação, reflexões, estudos e parceria com uma renomada profissional de dança, que utiliza o movimento como forma terapêutica foi criada a Expressão Cinésiorrítmica. Essa abordagem se utiliza da exploração corporal voltada ao autoconhecimento, estimulação do movimento criativo e a espontaneidade do corpo, envolvendo a união de várias técnicas corporais visando a integração do movimento, ritmo, dança e sons.

O objetivo é oferecer um espaço de vivência e percepção corporal, com o uso de estruturas corporais pouco estimuladas. Também proporcionar integração social, física e mental, além de desenvolver nos pacientes o reconhecimento de cada estrutura do próprio corpo.

As atividades são conduzidas por terapeutas corporais, realizadas semanalmente por um período de 1 hora. O grupo atendido é formado por



pacientes adultos com transtornos mentais graves vinculados ao Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP (IPq – HCFMUSP). A metodologia utiliza os movimentos



corporais para explorar formas expressivas de trabalhar a respiração, uma vez que alguns sintomas são manifestados por meio de movimentos respiratórios. Durante as atividades são utilizados recursos como flexibilidade, coordenação, ritmo, equilíbrio, espaço e sons, para promover interação e socialização. Tal técnica tem como base os princípios desenvolvidos no método de Rudolf

Laban, Wilhelm Reich e Alexander Lowen.

O trabalho vem sendo desenvolvido há 2 anos, observa-se alterações comportamentais, emocionais e físicas: melhora da consciência corporal e espacial, mímica e expressões mais adequadas, interação social, melhora psicomotora e iniciativa. A alegria e o entusiasmo em participar dos grupos conduzem para a descoberta do “eu posso”. O ritmo e o movimento como ferramentas terapêuticas apresentam resultados benéficos para a saúde física e mental para essa população de pacientes. Os benefícios observados estão em constante evolução, a cada atividade os pacientes tem a



oportunidade de se desenvolver de forma nova e particular. Com o aumento da autoestima, autonomia pessoal, e consciência corporal, ocorre um desbloqueio de sentimentos e pensamentos oprimidos e recorrentes, de modo que a capacidade de conduzir suas atividades da vida diária, passa a se fazer de maneira humanizada e acolhida, aliviando as sensações de medo e insegurança na relação com o outro, anteriormente impensadas. A mente e o corpo são únicos e atingem o progresso a partir da expansão da consciência, que deixa aflorar o potencial de cada indivíduo, fazendo emergir a análise de sua história de vida. É a partir daí que o trabalho corporal passa a ter, de fato, sentido no contexto terapêutico.

Autores: Maria Helena Ferreira do Nascimento, Neusa Hetsuko Kaneko Ueno, Yukiko Nishimori, Maria Helena Guimarães, Eni Ribeiro, Osvaldo Hakio Takeda

Os artigos publicados pela Rede Humaniza FMUSPHC são sem julgamento de conteúdo e de inteira responsabilidade do autor.