

**A DANÇA CONTEMPORÂNEA: UMA VISÃO METODOLÓGICA PARA O DESENVOLVIMENTO CORPORAL****CONTEMPORARY DANCE: A METHODOLOGICAL APPROACH TO BODILY DEVELOPMENT****DANZA CONTEMPORÁNEA: UNA VISIÓN METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO CORPORAL**<https://doi.org/10.56238/ERR01v10n6-021>**Monica Pereira Sousa****RESUMO**

O presente estudo tem como objetivo investigar a dança contemporânea como metodologia para o desenvolvimento corporal, compreendendo-a como prática capaz de articular teoria, técnica, percepção e criatividade. Como metodologia foi realizada uma revisão narrativa de literatura desenvolvida a partir da seleção e análise de textos que abordam a dança contemporânea, o corpo, a expressividade e as metodologias de desenvolvimento corporal, com ênfase em perspectivas filosóficas, pedagógicas e somáticas. Foram consultadas as bases de dados da SciELO e da CAPES Periódicos, além de livros e produções acadêmicas de relevância reconhecida na área da dança e da educação corporal. Como resultados foi possível verificar que ao privilegiar a experiência sensível, a improvisação e a consciência do movimento, a dança contemporânea propõe uma pedagogia que articula corpo, mente e emoção, promovendo processos de aprendizagem que são simultaneamente artísticos, educativos e terapêuticos. A incorporação de abordagens somáticas e de metodologias que valorizam a percepção corporal evidencia que o corpo é, antes de tudo, um território vivo de experiências, em constante transformação e diálogo com o mundo. Ao final do estudo foi possível dizer que a dança contemporânea reafirma o corpo como espaço de conhecimento e de potência criadora, apontando para uma prática pedagógica e estética que educa, cura e emancipa.

**Palavras-chave:** Dança Contemporânea. Corpo. Educação Somática. Expressividade.

**ABSTRACT**

The present study aims to investigate contemporary dance as a methodology for bodily development, understanding it as a practice capable of integrating theory, technique, perception, and creativity. A narrative literature review was conducted, based on the selection and analysis of texts addressing contemporary dance, the body, expressivity, and methodologies for bodily development, with an emphasis on philosophical, pedagogical, and somatic perspectives. The SciELO and CAPES Periodicals databases were consulted, in addition to books and academic productions recognized in the fields of dance and bodily education. The results indicate that by privileging sensory experience, improvisation, and movement awareness, contemporary dance proposes a pedagogy that articulates body, mind, and emotion, promoting learning processes that are simultaneously artistic, educational, and therapeutic. The incorporation of somatic approaches and methodologies that emphasize bodily perception demonstrates that the body is, above all, a living territory of experiences, in constant transformation and dialogue with the world. The study concludes that contemporary dance reaffirms

the body as a space of knowledge and creative potential, pointing to a pedagogical and aesthetic practice that educates, heals, and empowers.

**Keywords:** Contemporary Dance. Body. Somatic Education. Expressiveness.

## RESUMEN

Este estudio investiga la danza contemporánea como metodología para el desarrollo corporal, entendiéndola como una práctica capaz de articular teoría, técnica, percepción y creatividad. La metodología consistió en una revisión narrativa de la literatura, basada en la selección y el análisis de textos sobre danza contemporánea, el cuerpo, la expresividad y las metodologías de desarrollo corporal, con énfasis en perspectivas filosóficas, pedagógicas y somáticas. Se consultaron las bases de datos SciELO y CAPES Periodicals, además de libros y publicaciones académicas de reconocida relevancia en el campo de la danza y la educación corporal. Los resultados mostraron que, al privilegiar la experiencia sensorial, la improvisación y la conciencia del movimiento, la danza contemporánea propone una pedagogía que articula cuerpo, mente y emoción, promoviendo procesos de aprendizaje simultáneamente artísticos, educativos y terapéuticos. La incorporación de enfoques y metodologías somáticas que valoran la percepción corporal demuestra que el cuerpo es, ante todo, un territorio vivo de experiencias, en constante transformación y diálogo con el mundo. Al finalizar el estudio, se pudo afirmar que la danza contemporánea reafirma el cuerpo como espacio de conocimiento y poder creativo, apuntando a una práctica pedagógica y estética que educa, sana y emancipa.

**Palabras clave:** Danza Contemporánea. Cuerpo. Educación Somática. Expresividad.

## 1 INTRODUÇÃO

A dança contemporânea surge no século XX como uma ruptura em relação à dança clássica, marcada por uma busca por liberdade de movimento, experimentação e novas formas de expressão. Artistas como Martha Graham, Merce Cunningham e Pina Bausch consolidaram essa transição, incorporando princípios de improvisação, exploração do espaço, tempo e energia, e rompendo com os modelos rígidos da técnica clássica (Marques; Kunz, 2020). Nesse contexto, a dança passa a ser compreendida tanto como performance estética, quanto como um campo de investigação sobre o corpo, a percepção e a expressão.

Segundo Merleau-Ponty (1968), a linguagem e a percepção estão intrinsecamente relacionadas, possibilitando compreender a expressão corporal como uma forma de linguagem não instrumental. A partir dessa perspectiva, o corpo é entendido como instrumento de criação de sentido, capaz de revelar dimensões sensíveis e cognitivas que transcendem a palavra. Silva e Figueiredo (2009) destacam que a dança contemporânea, quando abordada em contextos educativos, não se limita à instrução técnica, mas se constitui como prática de autoconhecimento e educação do sensível, promovendo experiências de consciência corporal e expressão pessoal.

No senso comum, a dança é frequentemente associada ao lazer, à recreação ou à expressão de sentimentos. Entretanto, Rengel, Schaffner e Oliveira (2016) argumentam que a dança também constitui uma área de conhecimento, com características próprias e capacidade de integrar saberes históricos, poéticos, culturais e políticos. A dança contemporânea, nesse sentido, amplia essas possibilidades, conectando tradição e inovação, técnica e sensibilidade, estética e ética, e oferecendo condições para o desenvolvimento integral do corpo.

A relevância deste estudo se manifesta em múltiplos níveis. Socialmente, a dança contemporânea contribui para a formação de cidadãos mais conscientes de seu corpo, de suas emoções e das relações com o meio ambiente, promovendo sensibilização estética e ética, bem como o desenvolvimento da criatividade e da expressão pessoal. No âmbito profissional, compreender a dança como metodologia para o desenvolvimento corporal oferece subsídios para educadores, coreógrafos e terapeutas corporais, ampliando possibilidades pedagógicas e práticas de intervenção que integrem técnica, percepção e expressão. Academicamente, a investigação fortalece a construção de conhecimento sobre a dança contemporânea como campo de estudo, ao articular reflexões históricas, teóricas e metodológicas, contribuindo para a consolidação de abordagens que reconhecem o corpo como instrumento de pesquisa, prática e formação integral, estimulando novos estudos e práticas interdisciplinares.

Diante desse panorama, torna-se pertinente investigar a dança contemporânea como metodologia para o desenvolvimento corporal, compreendendo-a como prática capaz de articular

teoria, técnica, percepção e criatividade. A questão orientadora desta revisão narrativa é: como a dança contemporânea pode ser compreendida como metodologia para o desenvolvimento corporal integral?

## 2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa de literatura, abordagem que permite integrar e interpretar criticamente produções científicas e teóricas sobre um determinado tema, sem recorrer a critérios quantitativos de análise. A revisão narrativa é particularmente adequada para este estudo, visto que possibilita construir uma compreensão ampla e reflexiva sobre fenômenos complexos, como a dança contemporânea, que envolvem dimensões estéticas, pedagógicas e corporais interdependentes. Conforme Cordeiro et al. (2007), esse tipo de revisão favorece a elaboração de sínteses teóricas e metodológicas, possibilitando o diálogo entre diferentes perspectivas e autores.

A pesquisa foi desenvolvida a partir da seleção e análise de textos que abordam a dança contemporânea, o corpo, a expressividade e as metodologias de desenvolvimento corporal, com ênfase em perspectivas filosóficas, pedagógicas e somáticas. Foram consultadas as bases de dados da SciELO e da CAPES Periódicos, além de livros e produções acadêmicas de relevância reconhecida na área da dança e da educação corporal. Os principais descritores utilizados na busca foram: dança contemporânea, corporeidade, metodologia, expressão corporal, educação somática e desenvolvimento corporal.

Como critérios de inclusão, foram selecionadas publicações que abordassem a dança contemporânea sob perspectivas teóricas, metodológicas ou pedagógicas, priorizando estudos produzidos entre 2000 e 2024, bem como autores clássicos considerados referenciais para o campo, como Merleau-Ponty, Rudolf Laban, Klauss Vianna, Pina Bausch, Martha Graham e Merce Cunningham. Excluíram-se textos de caráter meramente descritivo, reportagens ou publicações sem fundamentação teórica consolidada.

Após a coleta, os materiais foram submetidos a leitura exploratória e, posteriormente, à leitura analítica, permitindo a identificação de categorias temáticas centrais, entre elas: a dança contemporânea como linguagem expressiva, o corpo como espaço de conhecimento, as metodologias da dança contemporânea e a dimensão educacional e terapêutica do movimento. Essas categorias orientaram a organização dos resultados e a discussão teórica que compõem as seções seguintes do artigo.

### 3 A DANÇA CONTEMPORÂNEA: ENTRE CORPO, MOVIMENTO E EXPRESSIVIDADE

A dança contemporânea emergiu no início do século XX como um movimento de ruptura e reinvenção frente às formas rígidas e codificadas da dança clássica. Diferentemente do balé, que privilegia a técnica, a verticalidade e a idealização do corpo, a dança contemporânea valorizou a expressividade individual, a improvisação e a liberdade de movimento, configurando-se como linguagem artística em constante transformação. Pioneiros como Martha Graham, Merce Cunningham e Pina Bausch foram fundamentais nesse processo de transição, pois propuseram novas relações entre corpo, tempo, espaço e emoção, deslocando o foco da execução perfeita para a vivência do movimento e para a experiência sensível do corpo (Marques; Kunz, 2020).

Martha Graham desenvolveu, a partir da década de 1920, uma técnica baseada nos princípios de *contraction* e *release*, explorando a respiração e a tensão muscular como fontes de energia expressiva, trazendo à cena o corpo em sua dimensão emocional e simbólica. Merce Cunningham, nas décadas de 1950 e 1960, introduziu o uso do acaso e da independência entre música e movimento, rompendo com as estruturas narrativas tradicionais e enfatizando o corpo como instrumento de composição e investigação do espaço (Franck, 2013). Já Pina Bausch, com sua proposta de *Tanztheater* a partir dos anos 1970, articulou dança e teatro para expressar afetos, conflitos e fragilidades humanas, explorando a potência comunicativa do gesto cotidiano. Em comum, esses artistas contribuíram para consolidar uma dança que pensa e sente, em que o movimento é tanto meio de expressão quanto forma de conhecimento.

Ao longo de sua trajetória, a dança contemporânea passou a compreender o movimento não como repetição de formas, mas como acontecimento singular que emerge da experiência do corpo no mundo. Essa concepção aproxima-se das ideias de Maurice Merleau-Ponty (1968), que entende o corpo como o sujeito da percepção e da linguagem — uma presença encarnada que articula pensamento e ação. O gesto e o movimento são, assim, modos de significar, constituindo o corpo como linguagem viva, que se reinventa a cada experiência e no diálogo constante com o mundo vivido.

Sob esse prisma, o corpo na dança contemporânea é mais do que um instrumento técnico: é matéria em processo, que se reinscreve continuamente na relação entre o interno e o externo, o visível e o invisível. Conforme Hans-Thies Lehmann (2007), a dança “não formula sentido, mas articula energia; não representa uma ilustração, mas uma ação”. Essa energia manifesta o corpo como campo dinâmico e transformador, onde o gesto é resultado de uma travessia entre matéria e espírito. É o corpo que produz, organiza e reinventa o movimento em sua dimensão estética, simbólica e existencial.

De modo convergente, Laurence Louppe (2012) propõe que a dança se empenha no “advento de um corpo que não é dado previamente”, revelando uma multiplicidade de corpos, físicos, sensíveis e imaginários, cada qual contendo uma “partitura secreta”, ou o que Rudolf Laban (1978) denominou

de “assinatura corporal”. Essa multiplicidade permite que o corpo dançante se torne campo de interferências e criação, no qual o movimento faz emergir redes sensoriais que tornam legíveis experiências invisíveis, inconscientes e inomináveis. O corpo, assim, é espaço de invenção contínua, onde se tecem novas gramáticas corporais e estéticas.

Essa perspectiva também se relaciona com a reflexão de Paul Valéry (2011), que descreve o corpo da dança como algo “estranhamente instável e, ao mesmo tempo, estranhamente inteligente e planejado”. A dança, nesse sentido, revela uma vida própria do corpo — uma vida que se expande, se descentra e se transforma por meio do movimento. Para Jean-Luc Nancy (apud Bardet, 2014), essa experiência pode ser compreendida como uma “travessia do corpo”, um transe que o retira de sua finalidade utilitária e o faz habitar o incorporal, tornando-se veículo de um sentido que só existe “através do corpo”. O gesto, portanto, é travessia e revelação: o corpo é atravessado por forças sensíveis e simbólicas que o ultrapassam e, simultaneamente, o constituem.

Nesse processo, a dança contemporânea cria espaços de emancipação e desestabilização das noções tradicionais de corpo, abrindo-se para novas formas de presença e subjetividade. Como afirma José Gil (2013), “a consciência do corpo nasce dos poros da consciência, onde nada do exterior se suspende a uma palavra, o corpo vem preencher a lacuna”. O corpo dançante é, assim, um território de passagem entre o sensível e o simbólico, o consciente e o inconsciente, o individual e o coletivo. Através dele, a dança se torna linguagem do indizível, expressão de afetos e pensamento em ato.

Nesse contexto, a dança contemporânea se configura como campo de produção de conhecimento e de subjetividade, em que o corpo é território de passagem entre razão e sensibilidade, técnica e emoção, presença e ausência. A expressão corporal, longe de ser mero exercício físico, torna-se espaço de emancipação e invenção de si, abrindo novas possibilidades de relação com o mundo.

Portanto, a dança contemporânea, ao integrar corpo, emoção, percepção e energia, estabelece um modo singular de conhecer e de existir. O movimento deixa de ser apenas forma para tornar-se processo, um fluxo contínuo de criação que articula arte, filosofia e experiência. Nessa perspectiva, o corpo é espaço de investigação estética e ontológica, onde se produzem sentidos em permanente deslocamento. Assim, compreender a dança contemporânea entre corpo, movimento e expressividade é reconhecer sua potência como campo de conhecimento e transformação, no qual o gesto torna visível o invisível e o corpo se reinventa como linguagem viva.

#### **4 O CORPO COMO ESPAÇO DE CONHECIMENTO**

O corpo, historicamente reduzido à dimensão biológica ou funcional, passa a ser compreendido nas práticas contemporâneas da dança como um território de saber e produção de conhecimento. A partir das contribuições da fenomenologia de Merleau-Ponty (2007; 1999), compreende-se que o corpo



não é um simples objeto no mundo, mas o próprio meio pelo qual o mundo se revela. O conhecimento, portanto, não se limita à razão discursiva, mas emerge da experiência vivida, da percepção e do movimento. Nesse sentido, dançar é um ato de conhecimento encarnado, um modo de pensar com o corpo, no qual vivências sensoriais, emoções e reflexões se entrelaçam.

A dança contemporânea rompe com a dicotomia corpo/mente, propondo um olhar que integra sensação, emoção, consciência e ação. Como afirma Laban (1978), o movimento é uma forma de pensamento em ação, e cada gesto carrega em si uma intenção, uma história e uma qualidade energética que expressa modos de ser e estar no mundo. O corpo dançante, então, torna-se sujeito e objeto do conhecimento: ele investiga e é investigado, expressa e reflete, percebe e cria. Vianna (1990) reforça essa perspectiva ao afirmar que o corpo é uma escrita viva, continuamente transformada pelas experiências, pela percepção de limites e potencialidades, e pela consciência do movimento.

Essa dimensão do corpo como espaço de conhecimento encontra ressonância no pensamento de Pallasma (2011, p. 43), que afirma que “o mundo é refletido no corpo, e o corpo é projetado no mundo”. Essa proposição evidencia que a experiência corporal é simultaneamente pessoal e coletiva, interna e externa, perceptiva e criadora de realidades. O corpo não apenas responde aos estímulos do ambiente; ele interpreta, transforma e projeta significados, constituindo um agente ativo na construção do conhecimento e na criação de sentido. Merleau-Ponty (1999) complementa ao afirmar que conhecer o corpo é vivenciá-lo; por meio dele nos expressamos e acessamos múltiplas possibilidades, inclusive comunicativas.

Foucault (1991) amplia essa discussão ao considerar o corpo como lugar de inscrição dos discursos e das práticas sociais. Ele carrega marcas culturais, históricas e subjetivas, que podem tanto aprisioná-lo quanto libertá-lo. Na dança contemporânea, ao tensionar essas normas e propor uma reconexão com o movimento e a experiência sensível, o corpo se torna um campo de experimentação, aprendizagem e autonomia. Cada gesto pode expressar memórias, emoções, narrativas culturais e posicionamentos políticos, tornando a corporeidade um recurso para compreensão do mundo e de si mesmo.

Além da dimensão filosófica e estética, as práticas corporais somáticas ampliam significativamente o entendimento do corpo como espaço de conhecimento. Metodologias como a Técnica Alexander, Feldenkrais e Body-Mind Centering proporcionam ao indivíduo instrumentos de percepção, consciência postural e integração sensório-motora. Fortin e Long (2005) observa que essas abordagens permitem que o sujeito se conecte de forma profunda com sua experiência corporal, reconhecendo padrões de tensão, hábitos de movimento e potencialidades expressivas. A pedagogia do movimento, assim, não se restringe a instruir gestos técnicos, mas ensina a sentir, perceber e reorganizar o próprio corpo, promovendo autonomia, criatividade e autoconhecimento.

Na dança contemporânea, a integração com pedagogias somáticas contribui para um desenvolvimento holístico do corpo, unindo percepção, técnica e expressão. O trabalho de improvisação, a consciência do peso, do espaço e da respiração são estratégias que permitem que o dançarino explore novas maneiras de estar no mundo e de interagir com outros corpos. Como destacam Brikman (1989) e Stokoe & Harf (1987), a expressão corporal é linguagem e forma de conhecimento, que vai além do verbal, traduzindo sensações, sentimentos e pensamentos em movimento.

O corpo, nesse contexto, não é apenas veículo de desempenho estético ou execução de sequências técnicas. Ele constitui-se como espaço de investigação contínua, capaz de integrar experiências sensoriais, emocionais e cognitivas. Ao reconhecer e trabalhar com essas dimensões, a dança contemporânea promove a construção de um conhecimento encarnado, em que a consciência corporal se converte em ferramenta de reflexão, expressão e criação. Assim, a educação somática e as metodologias de improvisação e consciência do movimento fortalecem a ideia de que o corpo é um sujeito ativo de sua própria aprendizagem, podendo transformar experiências internas em linguagem expressiva e gerar novos modos de estar e agir no mundo.

Dessa forma, a construção do corpo como espaço de conhecimento é inseparável da prática da dança contemporânea: cada gesto, cada improvisação e cada exploração corporal constitui um ato epistemológico. O movimento deixa de ser apenas desempenho técnico para tornar-se conhecimento vivo, que conecta sensibilidade, memória, percepção, emoção e expressão, consolidando a corporeidade como fonte de aprendizagem contínua e como instrumento para desenvolvimento humano integral.

## **5 METODOLOGIAS DA DANÇA CONTEMPORÂNEA E O DESENVOLVIMENTO CORPORAL**

As metodologias da dança contemporânea configuram-se como campos experimentais de investigação do corpo em movimento, em que o aprendizado ocorre por meio da experiência sensível e da escuta interna. Mais do que reproduzir técnicas codificadas, essas metodologias propõem processos de criação e consciência corporal que valorizam a singularidade de cada sujeito. Nessa perspectiva, o corpo é compreendido como fonte de conhecimento e transformação, sendo o desenvolvimento corporal resultado da integração entre percepção, gesto, respiração e presença.

Entre as metodologias mais influentes na dança contemporânea, destacam-se as abordagens de Rudolf Laban, Martha Graham, Merce Cunningham e Pina Bausch, que, em diferentes contextos, deslocaram a ênfase da forma para a experiência. Laban (1978) propôs um sistema de análise do movimento que considera fatores como espaço, peso, tempo e fluência, permitindo que o bailarino explore múltiplas qualidades expressivas. Já Graham baseou sua técnica na contração e liberação,



ênfatizando a relação entre impulso interno e expressão emocional. Cunningham, por sua vez, introduziu o acaso e a independência entre música e movimento, promovendo uma libertação das hierarquias tradicionais. Em Bausch, a metodologia do *Tanztheater* trouxe o corpo cotidiano e a narrativa pessoal para o centro da criação, aproximando dança e vida (Franck, 2013).

No contexto brasileiro, as contribuições de Angel e Klauss Vianna (1990) e de Ivaldo Bertazzo (2006) ampliaram o campo metodológico da dança contemporânea ao incorporar princípios da educação somática e da consciência corporal. Para Vianna (1990), o ensino da dança deve partir da escuta do corpo e da observação das tensões, propondo um trabalho que une sensibilidade, técnica e presença. Bertazzo (2006) defende um corpo cidadão, que se reconhece, se organiza e se comunica, mostrando que o desenvolvimento corporal está intimamente ligado à construção da autonomia e da percepção social.

Essas metodologias compartilham um princípio fundamental: a educação do movimento como processo de autoconhecimento e de ampliação da consciência. De acordo com Fortin e Long (2005), a dança contemporânea, ao adotar práticas somáticas como o *Body-Mind Centering*, a Técnica Alexander e o Método Feldenkrais, redefine o ensino e a aprendizagem do corpo, valorizando a experiência subjetiva e o cuidado de si. O desenvolvimento corporal, nesse sentido, não se restringe à aquisição de habilidades motoras, mas envolve a integração entre corpo, mente e emoção.

Ao propor uma escuta atenta do corpo e de seus modos de relação com o mundo, as metodologias da dança contemporânea favorecem o desenvolvimento integral do sujeito. Elas promovem um corpo que sente, percebe e pensa; um corpo que se transforma ao transformar o espaço e as relações à sua volta. Assim, o desenvolvimento corporal torna-se um processo contínuo de construção de sentido, em que a técnica se alia à poética e o movimento torna-se conhecimento vivido.

## **6 A DIMENSÃO EDUCACIONAL E TERAPÊUTICA DA DANÇA CONTEMPORÂNEA**

A compreensão da dança contemporânea como prática terapêutica e educativa demanda uma análise histórica do corpo em movimento e de sua relação com a saúde mental e física. A partir do final do século XIX, o movimento e a dança passaram a ser tematizados como instrumentos capazes de restaurar o equilíbrio emocional e o bem-estar dos indivíduos. As condições impostas pela sociedade industrial, exaustão física, alienação do trabalho, ritmos desumanizados e rígidos enquadramentos temporais, motivaram uma reflexão sobre o manejo do corpo, seu potencial criativo e sua função na manutenção da saúde (Vigarello; Holt, 2012).

Nesse contexto, emergiram perspectivas culturais, filosóficas e médicas que buscavam um retorno a valores pré-industriais, incluindo práticas corporais integradas à espiritualidade, à alimentação e ao movimento consciente (Young, 2006; Eddy, 2009). O corpo passou a ser considerado

um espaço de intervenção, e a psicoterapia começou a reconhecer a importância da dimensão sensório-motora, com Pierre Janet (1889) observando conexões entre tensão emocional, bloqueios físicos e imagem corporal, influenciando posteriores desenvolvimentos de Jung, Adler e Piaget.

O corpo passou, assim, a ser entendido não apenas como veículo de expressão, mas também como instrumento de diagnóstico, intervenção e desenvolvimento humano. Nos anos 1960 e 1970, a contracultura e a democratização do movimento impulsionaram técnicas como o contat-improvisação, a biodança de Rolando Toro (Chile) e a dança-terapia de Maria Fux (Argentina), consolidando a dança contemporânea como prática educativa e terapêutica, integrando percepção, emoção e experiência corporal (Suquet, 2011).

Dessa forma, a história da dança e da psicoterapia corporal revela a profunda articulação entre arte, ciência e cuidado, mostrando que o movimento consciente não apenas desenvolve habilidades corporais, mas também promove o autoconhecimento, a regulação emocional e o bem-estar integral.

A dança contemporânea, ao integrar corpo, emoção e pensamento, adquire uma dimensão que ultrapassa a estética e o espetáculo, configurando-se também como um potente campo de educação e de cuidado. Por meio de metodologias que valorizam a experiência sensível, o diálogo com o outro e a consciência do movimento, a dança torna-se uma prática capaz de promover desenvolvimento humano, saúde e transformação social. Segundo Marques (2010), o processo educativo da dança contemporânea está vinculado à formação de sujeitos críticos, criativos e sensíveis, para quem o corpo é simultaneamente instrumento de expressão e de reflexão sobre o mundo.

Na dimensão educacional, a dança contemporânea propõe um aprendizado que se constrói a partir da experiência vivida, da observação do próprio corpo e da escuta coletiva. Rengel (2016) destaca que o ensino da dança deve favorecer a autonomia do aluno e o reconhecimento das singularidades corporais, rompendo com modelos padronizados de movimento. Assim, a dança contemporânea atua como um espaço pedagógico que possibilita a experimentação, a improvisação e a criação, aspectos fundamentais para o desenvolvimento da consciência corporal e da expressividade.

A dimensão terapêutica da dança, por sua vez, está ancorada na ideia de que o movimento é também linguagem emocional e meio de autorregulação. Segundo Brito et al. (2021), a prática corporal consciente mobiliza processos internos que favorecem o equilíbrio entre corpo e mente, permitindo ao sujeito reorganizar tensões, ampliar a percepção e reconectar-se com suas experiências mais profundas. Nesse sentido, práticas como a dança-movimento-terapia (DMT), desenvolvida a partir das pesquisas de Marian Chace e ampliada por autoras como Payne (2006), evidenciam a potência terapêutica do movimento como caminho para a integração psíquica e o bem-estar emocional.

As metodologias somáticas incorporadas à dança contemporânea também contribuem para essa dimensão terapêutica. Fortin e Long (2005) observa que tais práticas promovem o cultivo da atenção,

da respiração e da consciência sensório-motora, constituindo um processo de autoconhecimento e reeducação postural. Essa abordagem permite compreender o corpo como um território de aprendizagem contínua, onde se produzem transformações subjetivas e relacionais.

Além disso, a dança contemporânea oferece um espaço de acolhimento e escuta, favorecendo a expressão de emoções, memórias e narrativas corporais. Para Foucault (1991), o corpo é lugar de inscrição das experiências e das resistências; na dança, esse corpo se torna campo de liberdade e de reescrita de si. Assim, a prática da dança contemporânea pode ser vista como uma forma de resistência simbólica e afetiva, em que o movimento não apenas expressa, mas também cura, reorganiza e fortalece o sujeito em sua totalidade.

Dessa forma, a dimensão educacional e terapêutica da dança contemporânea articula o desenvolvimento corporal ao desenvolvimento humano, propondo um fazer artístico que educa, sensibiliza e transforma. A dança, nesse contexto, emerge como um espaço de cuidado e de formação integral, um espaço em que aprender é também curar, e em que o corpo, ao dançar, se reconhece como lugar de conhecimento e de potência vital.

## **7 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A análise desenvolvida ao longo deste estudo permitiu compreender que a dança contemporânea constitui um campo de saber que ultrapassa os limites da arte e do espetáculo, configurando-se como prática metodológica para o desenvolvimento corporal integral. Em sua essência, a dança contemporânea rompe com paradigmas tradicionais de técnica e representação, abrindo espaço para a experimentação, a autonomia criativa e a escuta do corpo como lugar de conhecimento.

Ao privilegiar a experiência sensível, a improvisação e a consciência do movimento, a dança contemporânea propõe uma pedagogia que articula corpo, mente e emoção, promovendo processos de aprendizagem que são simultaneamente artísticos, educativos e terapêuticos. A incorporação de abordagens somáticas e de metodologias que valorizam a percepção corporal evidencia que o corpo é, antes de tudo, um território vivo de experiências, em constante transformação e diálogo com o mundo.

Do ponto de vista educacional, a dança contemporânea revela-se como um espaço formativo que estimula a criatividade, a criticidade e a expressão autêntica, possibilitando que o indivíduo reconheça suas singularidades e construa sua própria linguagem corporal. Na dimensão terapêutica, reafirma-se sua capacidade de promover equilíbrio, autoconsciência e integração emocional, mostrando-se um recurso potente para o cuidado de si e para a promoção da saúde integral.

Assim, compreender a dança contemporânea como metodologia para o desenvolvimento corporal significa reconhecer seu papel na formação do sujeito em sua totalidade, corporal, cognitiva,

afetiva e social. O corpo que dança não apenas executa movimentos, mas produz sentidos, elabora emoções, revisita memórias e cria novos modos de estar no mundo.

Diante do exposto, é possível dizer que a dança contemporânea reafirma o corpo como espaço de conhecimento e de potência criadora, apontando para uma prática pedagógica e estética que educa, cura e emancipa. Sua relevância social, profissional e acadêmica reside justamente na possibilidade de unir arte e vida, ciência e sensibilidade, técnica e liberdade, um caminho que, mais do que ensinar a dançar, ensina a habitar o próprio corpo em plenitude.

## REFERÊNCIAS

- BARDET, Marie. A filosofia da dança: um encontro entre dança e filosofia. São Paulo: Martins Fontes, 2014.
- BERTAZZO, Ivaldo. Ivaldo Bertazzo: Arte também é educação. Comunicação & Educação. São Paulo, n. 3, p. 415-422, 2006.
- BRITO, Rafaella Medeiros de Mattos; GERMANO, Idilva Maria Pires; SEVERO JUNIOR, Raimundo. Dança e movimento como processos terapêuticos: contextualização histórica e comparação entre diferentes vertentes. História, Ciências, Saúde-Manguinhos, v. 28, p. 146-165, 2021.
- CORDEIRO, Alexander Magno et al. Revisão sistemática: uma revisão narrativa. Revista do colégio brasileiro de cirurgiões, v. 34, p. 428-431, 2007.
- FORTIN, Sylvie; LONG, Warwick. Percebendo diferenças no ensino e na aprendizagem de técnicas de dança contemporânea. Movimento, v. 11, n. 2, p. 9-29, 2005.
- FOUCAULT, Michel. Vigilar y castigar. Ed. Siglo XXI, 1991.
- FRANCK, Cecy Dança Moderna: movimentos fundamentais organizados segundo os princípios da técnica de Martha Graham. Porto Alegre: Centro de Memória do Esporte da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2013.
- GIL, J. O movimento total: o corpo e a dança. São Paulo: Iluminuras, 2013.
- LABAN, R. Domínio do movimento. São Paulo: Summus Editorial, 1978.
- LEHMANN, H.T. Teatro pós-dramático. São Paulo: Cosac Naify, 2007.
- LOUPPE, L. Poética da dança contemporânea. Lisboa: Orfeu Negro, 2012.
- MARQUES, ISABEL A. Ensino de dança hoje: textos e contextos. São Paulo, Cortez, 2008.
- MARQUES, Danieli Alves Pereira; KUNZ, Elenor. Entre percepção, historicidade e expressão: a dança como linguagem. Movimento, v. 26, p. e26096, 2020.
- MERLEAU-PONTY, Maurice. The visible and the invisible: Followed by working notes. Northwestern University Press, 1968.
- MERLEAU-PONTY, Maurice. Fenomenologia da Percepção. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- MERLEAU-PONTY, Maurice. O visível e o invisível. São Paulo: Perspectiva, 2007.
- PALLASMA, Juhani. Os olhos da pele: a arquitetura dos sentidos. Porto Alegre: Bookman, 2011.
- PAYNE, Helen. Handbook of inquiry in the arts therapies: one river, many currents. London: Jessica Kingsley, 2006.

RENGEL, Lenira. Dicionário Laban. Curitiba: Ponto Vital, 2016.

RENGEL, Lenira Peral; SCHAFFNER, Carmen Paternostro; OLIVEIRA, Eduardo. Dança, Corpo e Contemporaneidade. Salvador: UFBA, Escola de Dança, 2016.

SILVEIRA, Bruna Souza; FIGUEIREDO, Valéria. Expressão corporal e a dança contemporânea: proximidades e contradições. Encontro Estadual de Didática e Prática de Ensino. 2009. Disponível em: [https://cepedgoias.com.br/edipe/IIIdipe/pdfs/2\\_trabalhos/gt06\\_educacao\\_fisica/trab\\_gt06\\_expressao\\_corporal\\_danca\\_contemporanea.pdf](https://cepedgoias.com.br/edipe/IIIdipe/pdfs/2_trabalhos/gt06_educacao_fisica/trab_gt06_expressao_corporal_danca_contemporanea.pdf) Acesso em: out. 2025.

SUQUET, Annie. Cenas: o corpo dançante: um laboratório da percepção. In: CORBIN, Alain; COURTINE, Jean-Jacques; VIGARELLO, Georges (Org.). História do corpo. Petrópolis: Vozes, 2011. p.509-540.

VALÉRY, P. Filosofia da dança. O Percevejo. v. 3, n. 2, 2011.

VIANNA, K. A Dança. 2. ed. São Paulo: Siciliano, 1990.

VIGARELLO, Georges; HOLT, Richard. O corpo trabalhado: ginastas e esportistas do século XIX. In: CORBIN, Alain; COURTINE, Jean-Jacques; VIGARELLO, Georges (org.). História do corpo. Petrópolis: Vozes, 2012. p.393-478.

YOUNG, Courtenay. One hundred and fifty years on: the history, significance and scope of body psychotherapy today. In: Corrigan, Jenny; Payne, Helen; Wilkinson, Heward (ed.). About a body: working with the embodied mind in psychotherapy. London: Routledge, 2006. p.83-94.