

# No ritmo do coração

## Dançaterapia entre Ocidente e Oriente



### Sobre o autor

**Elena Cerruto** conta com uma profunda e cuidadosa preparação artística; estudou com grandes mestres da Dança, no México e em Paris, onde foi diplomada em Dança clássica e contemporânea. É autorizada pela própria Maria Fux, com quem estudou na Argentina, para aplicar e promover sua metodologia. Lecionou em prestigiadas instituições europeias: Teatro Alla Scala de Milão, Universidade Bicocca Milano, Universidade Católica de Milão e Universidade de Pedagogia Especial de Verona, e atualmente trabalha na Itália, na Escola de Especialização em DMT de Sarabanda, fundada por ela. Além disso, é a responsável pedagógica pela formação de dançaterapeutas em DMT no Brasil, desde 2006, por meio do Centro de Formação Internacional de Dançaterapia – CEFID-DMT, em São Paulo e em Barcelona, dentro de um programa de formação baseado na especificidade da cultura local. Há 35 anos trabalha em escolas, presídios, centros psiquiátricos e socioeducativos, na difusão do percurso terapêutico e reabilitador com crianças, adultos e idosos.

### Sumário

- Parte I - Dança, Dançaterapia e Dança Terapêutica  
 Por que uma Dança Terapêutica? Para quem?  
 Anotações e reflexões sobre uma viagem Oriente-Occidente  
 Dançaterapia hoje  
 A integração psicossomática na Dança  
 Da Dança à Dançaterapia  
 O encontro com o dançaterapeuta
- Parte II - A prática da Dançaterapia  
 O corpo: a nossa casa, o nosso chörten  
 O contato corpóreo  
 Respiração e meditação  
 O peso do corpo  
 O contato com o solo  
 A coluna vertebral  
 Dançar em círculo, dançar no espaço  
 Vamos fazer um sonho?  
 Dançando com as cores. Os chacras  
 Conclusões. O ritmo interior: uma Dança para todos  
 Narrar ao ritmo do coração  
 Referências

**O resultado de anos** de estudo e de prática em Dançaterapia, bem como o entendimento da metodologia de Elena Cerruto, é apresentado neste bellissimo livro, que nasceu de sua paixão pela Dança, das descobertas dos profundos aspectos terapêuticos que a Dança é capaz de gerar em quem se permite navegar pela sabedoria que o próprio corpo é capaz de oferecer. Com este livro, encontramos-nos com uma profissional experiente, conhecedora do assunto, estudiosa apaixonada, mas, acima de tudo, encontramos-nos com um Ser Humano profundo que estabelece, por meio do movimento feito palavra, a ponte integradora e transformadora, que é a Dança em sua forma mais simples: a linguagem das emoções profundas, a Dança Terapêutica.