



Danssagem no Parque Ibirapuera

No início dos anos 2000, concebi uma técnica de regulação emocional muito especial. Trata-se de uma metodologia somática integrativa chamada Danssagem, que combina elementos da dança e do toque terapêutico para criar uma intervenção multissensorial destinada a apoiar indivíduos. Seja na superação de traumas, no cultivo de relações equilibradas, seja na prevenção do sofrimento emocional, podemos encontrar na Danssagem uma alternativa simples, poderosa e sem efeitos colaterais, para auxiliar os métodos tradicionais utilizados pela psiquiatria e psicologia.

Sabemos que novas formas capazes de dar conta dos desafios relacionados à saúde mental enfrentados pela população mundial estão sendo cada vez mais uma tendência global. Os casos de ansiedade, depressão, burnout e diversos outros tipos de distúrbios psíquicos vêm aumentando de forma exponencial nos últimos anos e, diante de tal panorama, senti a necessidade de usar minha criatividade em busca de alternativas.

Essa expressão artística me veio, como uma inspiração, uma forma de integrar minha arte à minha prática terapêutica e nos últimos 25 anos venho aprimorando essa ferramenta de regulação neurofisiológica.

A Danssagem promove a consciência corporal, a alfabetização emocional e a coerência do sistema nervoso ao envolver o corpo em movimentos suaves e sintonizados, aliados a uma estimulação tátil acolhedora.

Fundamentada em princípios da arteterapia, da psicologia somática, da teoria polivagal e do cuidado informado pelo trauma, a técnica ajuda os participantes a explorar e a restaurar limites psicoemocionais fundamentais. Ela aborda experiências de fragmentação interna, usurpação psicológica e desconexão dos próprios sinais sensoriais e afetivos. Por meio de sequências de movimentos improvisados e do acolhimento terapêutico, a Danssagem convida a uma reorganização dos estados internos — possibilitando o silenciamento do ruído mental, a restauração do equilíbrio e a reconexão com o próprio sentir.

Um objetivo pedagógico central do Danssagem é auxiliar indivíduos a discernirem as distinções sutis entre sensações, emoções e sentimentos — habilidade essencial para a autorregulação e para a saúde relacional. Ao cultivar essa consciência, os participantes são capacitados a responder a gatilhos emocionais com mais autonomia e coerência, em vez de reagirem a partir de padrões habituais ou dissociados.



Seja através da arte da dança ou do toque terapêutico da massagem, a técnica promove conexões significativas entre indivíduos que buscam a plenitude

do ser. E hoje estou, no Parque Ibirapuera, na capital paulista, oferecendo essa prática ao público, de forma gratuita, durante a Virada Zen.