

ELIZABETH PAOLIELLO MACHADO

DE [SOUZA 50 89/2

A BUSCA DO AUTO-CONHECIMENTO
ATRAVES DA CONSCIENCIA CORPORAL:
UMA NOVA TENDENCIA

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPINAS - 1992

ELIZABETH PAOLIELLO MACHADO
DE SOUZA

A BUSCA DO AUTO-CONHECIMENTO
ATRAVES DA CONSCIENCIA CORPORAL:
UMA NOVA TENDENCIA

Dissertação apresentada como exigência parcial para obtenção do título de MESTRE EM EDUCAÇÃO FISICA, à Comissão Julgadora da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, sob a orientação da Profa. Dra. Lucila Schwantes Aroucat

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FISICA
CAMPINAS - 1992



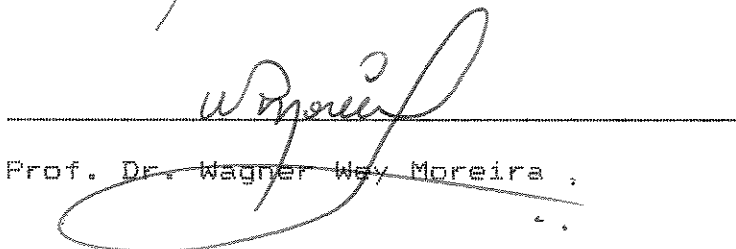
COMISSAO JULGADORA



Profa. Dra. Lucila Schwantes Arouca



Prof. Dr. João Batista Freire da Silva



Prof. Dr. Wagner Wey Moreira

ELIZABETH PAOLIELLO MACHADO DE SOUZA

Este exemplar corresponde à redação
final da dissertação defendida por
ELIZABETH PAOLIELLO MACHADO DE SOUZA
e aprovada pela Comissão Julgadora em
11 de dezembro de 1992.

Data: 17/02/93

Assinatura:

Luísa Schwantes Arouca

Faculdade de Educação Física

UNICAMP

Campinas - 1992

AGRADECIMENTOS

A Profa. Dra. Lucila Schwantes Arouca, minha orientadora, pela disponibilidade, compreensão e incentivo, durante estes anos de convivência.

Aos Profs. Drs. João Batista Freire da Silva, Wagner Wey Moreira e Edison Duarte, componentes da banca examinadora, pelas significativas contribuições ao trabalho.

A professora e amiga Odenise Bellini Emmanuelli, pela coragem em abrir novos caminhos e aos seus alunos que se dispuseram a participar desta pesquisa.

A Marcos Sampaio Guimarães, por ter-me apresentado ao mundo da Filosofia e lembrar-me sempre, que os barcos estão seguros no porto, mas que eles não foram feitos para isso...

As Profas. Silvana Venâncio Freire e Vilma Leni Nista Piccolo, pelo incentivo, disponibilidade na leitura dos textos e pelas valiosas sugestões.

A Profa. Maria de Lourdes Ventura, minha amiga Neca, pela dedicação na revisão do texto.

A Sandra Elaine de Almeida, pela responsabilidade e competência na digitação do trabalho.

Aos meus irmãos, pelo carinho e amizade, em especial à Cláudia, Paulo e Flávio, a André e Noara, por me ajudarem na datilografia inicial desta dissertação.

A todos que, de alguma forma, contribuíram para que este trabalho pudesse ser realizado

Aos meus pais DARCY e IK,
por terem me dado a vida...

RESUMO

Este trabalho procura aprofundar o conhecimento sobre as Novas Propostas de Abordagem do Corpo, que surgiram no Brasil a partir da década de 70, trazendo mudanças com relação aos princípios que orientam a Ginástica e a atividade física em geral.

Partindo de uma análise sobre as principais propostas como a Antiginástica, a Bioenergética, a Eutonia, além de outras, foram abordados pontos em comum que fundamentam estas práticas e que caracterizam esta nova tendência. Os conceitos sobre Motricidade Humana, Corporeidade e Consciência Corporal, são discutidos no quadro teórico que embasam o trabalho.

Como complementação desta pesquisa qualitativa, optou-se pela metodologia do Estudo de Caso, aplicada a um curso de Conscientização Corporal, na Cidade de Campinas/SP e que representa esta nova tendência de abordagem do corpo.

O auto-conhecimento, através da consciência corporal, foi a principal categoria expressa nos depoimentos dos alunos, ao responderem a pergunta: Qual o sentido desta atividade para você?. Este aspecto levantado dentre outros como a importância de despertar a sensação e de resgatar o prazer do movimento e promover a auto-valorização do indivíduo através da Consciência Corporal, são dados significativos que devem ser refletidos por aqueles que trabalham com a Educação Física.

ABSTRACT

This work intends to make a profound study of the new body approach proposes, which appears in Brazil in the 70 th, bringing some changes concerning to the principles that guide the Gymnastics and the physical activity in general.

Begining from an analysis of the main proposes like "Antigymnastics", Bioenergetics, Euthony, beyond others, were approached common points that bases these pratices and characterizes this new tendence. The concepts about Human Motricity, Corporeith and Corporal Consceiusness are discussed in the work's theorethical bases.

As a complementation of this Qualitative Research, we choose the case study Methodology, apply to a Corporal Conscientization course, at the city of Campinas/SP, and which represents this new body approach tendence.

The ownknowledge, through the Corporal Consceiusness, was the main category express to the question: What's the meaning of this activity to you? This aspects pointed out among others as the importance to provoke the sensation and recover the pleasure of moviment and promote the person's own valorization through the Corporal Consceiusness, are significative data which must be considered by the people who work with Physical Education.

SUMARIO

INTRODUÇÃO.....	10
CAPITULO I - Da Experiência Vivida à Educação Física	
Um Caminho de Questionamentos.....	14
- Visões de Educação Física.....	18
- O Início de um Namoro.....	23
CAPITULO II - As Novas Propostas de Abordagem do Corpo	
Um Caminho Renovador.....	28
- Clarificando os Termos.....	28
- A Origem das Mudanças.....	31
- As Principais Propostas.....	33
- Os Pontos em Comum.....	40
CAPITULO III - O Fascínio de Ser Corpo	
Um Caminho de Emoções.....	44
- Motricidade Humana.....	45
- Corpo - Corporeidade.....	50
- Consciência Corporal.....	53
CAPITULO IV - Um Estudo de Caso	
Um Caminho Vivido.....	59
- Justificando a Opção.....	63
- A Professora - Buscando novos horizontes.....	65
- O Curso - Uma instância singular.....	68
- Os Depoimentos dos Alunos.....	70
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	78
BIBLIOGRAFIA.....	81

INTRODUÇÃO

A opção pelo tema desta dissertação, constituiu-se em um grande desafio, implicando em que eu adentrasse num universo novo e ainda pouco conhecido por mim, mas que se mostrava como algo que valia a pena ser aprofundado.

Inicialmente, estudar as Novas Propostas de Abordagem do Corpo que surgiam, parecia simples como analisar mais uma técnica gímnica, uma nova moda, mas aos poucos fui tomando consciência de que não era apenas isto, mas sim que implicava em mudanças de valores em relação ao corpo, ao movimento humano e à Educação Física como um todo.

Esta decisão levou-me a trilhar novos caminhos, iniciando-me no mundo da Filosofia onde busquei compreender um pouco mais sobre o homem com o qual venho trabalhando durante todos estes anos, este mesmo homem que cria e pratica estas Novas Propostas de Abordagem do Corpo, que dia-a-dia proliferam em nosso meio.

Foi como professora de Ginástica Geral da Faculdade de Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, que tive os primeiros contatos com estes trabalhos. Nesta época, o conteúdo desenvolvido durante os três anos do curso, passava pelo estudo do movimento natural em seus vários aspectos, do exercício como forma construída de movimento, até a sua aplicabilidade nos vários campos de atuação da Ginástica.

Sua principal característica era o estudo da técnica do movimento. Buscava-se encontrar formas que promovessem a melhor condição física possível do indivíduo, assegurando um desempenho adequado na prática da atividade pretendida. Porém, faltava algo que desse

sentido ao movimento, além da simples repetição e da imitação. Falta-va algo mais que respeitasse a diferença entre os indivíduos além do peso, da altura, da idade e do sexo e que resgatasse o prazer do movimento.

Os alunos terminavam o curso com uma boa bagagem técnica que lhes permitia desenvolverem suas aulas, mas não lhes era dada a oportunidade de aprofundar o conhecimento sobre si próprios, sobre seus próprios corpos, sobre seus próprios movimentos. Esta lacuna na formação do professor que passava despercebida durante o curso, refletia-se em sua formação profissional, ao reproduzir com seus alunos, o mesmo caminho por ele percorrido com relação à Educação Física.

Em meio a essas e outras tantas inquietações que, como professora de Educação Física eu vivia, foi que tomei conhecimento de outras formas de se trabalhar o corpo, diferentes daquelas que eu utilizava nas minhas aulas. Nomes diferentes como Eutonia, Antiginástica, Bioenergética, Biodança, Reeducação Postural Global, além de outros, davam corpo a uma nova tendência que começava a aparecer. Propostas que falavam em consciência de si, reeducação postural, toque, distensionamento, relaxamento, respeito ao ritmo individual e prazer no movimento. Estas palavras eram muito convidativas e intrigantes, o que me motivou a aprofundar o conhecimento sobre o assunto.

Vivenciei como praticante e como professora, várias experiências dentro destas propostas e tive a certeza de que este trabalho era importante e inovador e que poderia trazer grande contribuição para a Educação Física.

Em várias oportunidades presenciei a grande aceitação deste novo tipo de trabalho pelas pessoas, algo diferente que respondia às

expectativas de muitos que não se adequavam às propostas convencionais de atividade física.

Apesar da vasta bibliografia que nestes últimos vinte anos foi publicada sobre o assunto e o grande número de cursos e congressos realizados, a Universidade pouco se tem preocupado em discutir esta nova tendência. Os currículos das Faculdades de Educação Física, com raras exceções, mantêm-se fechados a estas propostas que se multiplicam fora da Universidade.

Era preciso iniciar uma discussão sobre o assunto, conhecer os motivos que levaram ao surgimento destas propostas, analisar sua importância, sua utilidade para a Educação Física, conhecer seus princípios e seus valores.

Foi com este propósito que optei pelo estudo que a seguir apresento.

No Capítulo I - Da Experiência Vivida à Educação Física, traço uma análise da trajetória por mim percorrida, até a opção pela Educação Física como profissão, destacando a importância da Motricidade em minha experiência vivida. Num segundo momento, procuro identificar algumas das visões que a sociedade tem sobre a Educação Física, o que vem reafirmar a crise de identidade pela qual vem passando. Ainda neste Capítulo, descrevo meus primeiros contatos com as Novas Propostas de Abordagem do Corpo e as mudanças que ocorreram em mim, tanto a nível pessoal como profissional, neste processo.

No Capítulo II - As Novas Propostas de Abordagem do Corpo, apresento as principais propostas que formam esta nova tendência de trabalho corporal, iniciado pela clarificação dos termos utilizados pelos autores, para identificar este movimento. Analiso, a seguir, os

vários colaboradores das áreas da Ginástica, Artes Cênicas, Música e Dança que lançaram no início deste século, as primeiras sementes de um repensar o corpo e a atividade corporal. Finalmente, ressaltos os pontos em comum, que caracterizam estas propostas e que embasam este novo movimento.

O Capítulo III denominado O Fascínio de Ser Corpo, procura aprofundar a compreensão da Motricidade Humana, Corporeidade e Consciência Corporal como fundamentos teóricos, indispensáveis ao desenvolvimento desta dissertação.

No Capítulo IV - Um Estudo de Caso, foi escolhido o curso de Conscientização Corporal da Professora Odenise Bellini Emmanuelli, situado em Campinas/SP, para o desenvolvimento desta pesquisa, caracterizando a opção metodológica pelo Estudo de Caso. O curso enquadra-se nesta nova tendência de abordagem do corpo, englobando em seu conteúdo a contribuição de várias propostas. É uma pesquisa qualitativa, desenvolvida através da análise e reflexão sobre os dados obtidos pela entrevista com a professora, pela minha própria vivência neste curso, além dos depoimentos obtidos de 38 alunos que praticavam esta atividade.

A partir da análise das respostas dos alunos à questão Qual o sentido desta atividade para você?, foram levantadas categorias que, embasadas no quadro teórico apresentado, possibilitaram o aprofundamento do conhecimento nesta área.

Ao final deste trabalho, faço algumas considerações com o intuito de levantar questões e identificar pontos importantes que poderão resultar em novas contribuições para a Educação Física.

CAPITULO I
DA EXPERIENCIA VIVIDA A EDUCACAO FISICA
Um Caminho de Questionamentos

Eu me lembro de quando criança, estar em constante atividade. Como era bom correr, brincar, pular, enfim, movimentar-me. Meu corpo pedia movimento e eu sentia prazer em atendê-lo, nas mais diferentes formas, correndo simplesmente pela alegria e sensação de liberdade, por entre as árvores, no terreirão da fazenda, sentindo o ar resistindo ao meu corpo, o agradável cansaço, a batida acelerada do coração, o suor brotando. Poder correr, como era bom! Trepas nas árvores escalando cada vez mais alto, chegando perto do céu ao pisar naquele galho lá em cima, para apanhar uma fruta ou simplesmente subir mais. O cheiro da árvore, o contato com a casca grossa, os pés agarrados ao caule e a constatação da flexibilidade dos membros, mudando o peso do corpo da mão para o pé, de um pé para outro. Eu me conhecia um pouco mais, adquirindo a confiança de sozinha, poder alcançar onde quisesse, superando-me a cada momento. Ficar sentada num galho de árvore, lá em cima, quantas vezes estudando, era minha escrivadinha preferida. Pisar no chão, sentir o contato da terra, a temperatura, a irregularidade do terreno, atirar uma pedra para acertar uma manga, treinar a mira, medir a força do arremesso e, então, comer a fruta que fiz cair.

Andar a cavalo, sentir meu corpo, harmonizar meu corpo ao ritmo do animal trotando ou galopando, a força nas pernas para manter o equilíbrio, a postura das costas, a tensão certa nas rédeas, sempre

o prazer do movimento, das sensações de cheiro, de frio, de calor; as mais variadas imagens passando lentas, outras vezes rapidamente pelos meus olhos, o domínio do animal.

Na água, brincando, flutuando, mergulhando, o corpo em movimento, o conhecimento sendo adquirido, experienciado; engolir água, engasgar, às vezes entrando pelo nariz, sentir a pressão ao pular do trampolim, a "barrigada", a "bomba" espirrando água por todos os lados, competir para ver quem chega primeiro por cima ou por baixo d'água.

No pomar, o reconhecimento do tempo na espera da época certa de cada fruta. As goiabas em fevereiro, as laranjas em março, as mangas perto do Natal: a Bourbom, a Espada, a Coquinho e a Rosa, cada uma com suas particularidades, seu sabor, seu aroma. As jaboticabas eram as mais esperadas, vestindo de negro todos os pés ao mesmo tempo.

Duas semanas para aproveitar, depois, só no próximo ano. O pé de abio, como era alto, difícil de subir, a fruta deliciosa colava os lábios com o seu leite; a carambola azeda, o tamarindo que forrava o chão e enchia a boca d'água só em pensar. O pé de cabeludinha, aquela fruta amarela, sem gosto de nada, mas que garantia um esconderijo seguro nas brincadeiras. O reguinho que cortava todo o pomar e proporcionava horas gostosas de convívio com a água, fazendo barragens e pontes, soltando barquinhos de cascas e folhas ou apenas molhando os pés na água corrente.

As vezes, acordar cedinho, antes o sol aparecer, para tomar o leite no curral, sentindo o cheiro forte do capim, dos animais, do amanhecer.

E as brincadeiras de roda, de amarelinha, o ritmo sempre vivido e a infinita repetição, até que a motivação terminasse e outra brincadeira fosse proposta. O corpo livre, integrado com a natureza, pleno de saúde e alegria; o movimento novo, gostoso, os sentidos aguçados, prontos para mais uma novidade.

Depois da 5a. série, as primeiras experiências com as aulas de Educação Física, a facilidade em executar, o gosto por todo tipo de movimento proposto. Foi despertada uma paixão que se fortaleceu ao longo dos anos, definindo, sem nenhuma dúvida e, muito precocemente, meu caminho profissional. A Educação Física mostrando-me o Voleibol, o Basquetebol, o Handbol, o Atletismo, a Ginástica Olímpica e finalmente, a Dança. Aulas de ballet na escola estadual, uma proposta inédita e, para mim a descoberta de um mundo novo, movimento e música, união perfeita, a técnica rígida do clássico e a sensualidade do moderno. A possibilidade de uma bolsa de estudos deu-me acesso à academia e manteve-me estudando durante boa parte dos oito anos que se seguiram ao meu convívio intenso com a dança. Foi novamente o prazer do movimento, uma necessidade natural, que me levou a dedicar muitas horas do meu dia à Educação Física e à Dança, redescobrando meu corpo a cada instante.

Aos catorze anos fiz minha opção pela Educação Física como profissão, algo que até hoje é para mim intrigante, pois, não havia em minha família nenhuma tradição da prática esportiva que pudesse ter influenciado minha decisão.

Os três anos de graduação prepararam-me para aplicar nos meus futuros alunos, as sequências pedagógicas ensinadas em cada modalidade, sempre visando o esporte competitivo e foi desta forma, que

inicieei minha vida como professora de Educação Física. Durante os vinte anos que se seguiram de atividade na área escolar, desde a pré-escola até o 3o. grau, na Rede Estadual e Particular, muitas mudanças aconteceram na minha forma de ver a Educação Física. Pude experimentar as mais variadas propostas de trabalho, na busca incansável de uma Educação Física que privilegiasse e promovesse o ser humano.

A experiência como Técnica de GRD num clube por cinco anos, veio mostrar a incoerência do esporte competitivo, que valoriza apenas o gesto perfeito, o melhor resultado, a medalha, desprezando o indivíduo, deixando-o de lado, desestimulando-o quando não consegue conquistar o primeiro lugar.

Toda a minha vivência junto à natureza, de forma simples, rica em sensações, em liberdade de movimentos, em integração, em prazer, chocou-se com as propostas da Educação Física onde a técnica comandava, onde o objetivo era a "performance", valorizando sempre o melhor, sem pensar no indivíduo como um ser que sente, que pensa, que se relaciona.

Hoje, a Educação Física que eu acredito é aquela que está voltada para os interesses de quem a pratica, que vem ao encontro de seus anseios, que valoriza todas as conquistas, mesmo que estas sejam mínimas, que não se utiliza da comparação entre o rendimento das pessoas. Para mim, a Educação Física deve dar prazer a quem a executa, proporcionando infinitas experiências de movimento, deve favorecer para que o indivíduo conheça seu corpo, a nível anatômico e funcional, reconhecendo sua ossatura e musculatura, identificando suas tensões e sabendo relaxá-las. Deve levá-lo a conhecer suas limitações e possibilidades, reconhecendo, aceitando e gostando de seu corpo, mesmo que

este não espelhe os padrões de beleza impostos pela sociedade. A Educação Física deve ainda ensiná-lo a respeitar os limites dos companheiros e valorizar seus aspectos positivos.

A Educação Física, no meu entender, deve tratar o indivíduo por inteiro, sem departamentalizá-lo, levando em conta, além do domínio motor, os demais aspectos que o compõem. Deve dar condições ao aluno de identificar em seu corpo o registro de suas emoções, para que possa lidar com elas, percebendo-as, compreendendo-as, aceitando-as ou não ou ainda tentando modificá-las dentro de suas possibilidades.

A Educação Física deve, enfim, contribuir com sua parcela para integrar o homem com a natureza e com a sociedade onde ele vive, na busca de uma vida mais harmoniosa, criativa e libertadora. Esta visão, muito particular de Educação Física, convive com outras tantas que a sociedade deixa transparecer e que, a seguir, procurarei identificar.

VISÕES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO SAÚDE - várias campanhas têm sido promovidas destacando a Educação Física como forma de obter-se saúde. É fácil observarmos nas propagandas de produtos alimentícios, de remédios e, por incrível e contraditório que possa parecer, até de cigarros, a presença de estrelas do esporte nacional, vendendo a ilusão do produto. Cenas em que a atividade física é o pano de fundo, enfatizando corpos bonitos, saudáveis e principalmente jovens que proliferam nos intervalos dos programas de televisão.

A EDUCAÇÃO FÍSICA E O CULTO AO CORPO - ter um corpo esbelto, forte e sensual é o principal objetivo das pessoas que lotam as academias de ginástica, submetendo-se a uma carga intensa e por vezes massacrante de exercícios, numa busca desenfreada e inconsciente de um corpo socialmente determinado e desejado. MEDINA (1983) ilustra bem este pensamento quando escreve: *"De repente é preciso cuidar do corpo. E preciso tirar o excesso de gordura. E preciso melhorar a "performance" sexual. E preciso melhorar o visual (...)." (p.33).*

A EDUCAÇÃO FÍSICA A SERVIÇO DO CONSUMO - ser mais saudável e bonito, correndo, pedalando ou praticando aeróbica, está na ordem do dia, mas para isso é preciso adquirir o tênis adequado, o agasalho da moda, e todos os complementos a que se tem direito. Consumir sem refletir, sem questionar seus valores, seu conforto, seu querer. Fazer porque todo mundo faz, porque está na moda, mas fazer por quê? Para quem?

Nas palavras de SANTIN (1992), pode-se encontrar uma resposta para esses questionamentos: *"A imagem da corporeidade de nossa cultura racionalizada, cientificada e industrializada em nada garante o cultivo do corpo, ao contrário, o reduz a um objeto de uso, um utensílio, uma ferramenta a ser usada segundo a vontade de cada um ou, o que é pior, conforme os interesses econômicos, políticos e ideológicos de outros grupos." (p.55)*

A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO "STATUS" - Além da idéia de que praticar esporte dá "status", conforme pode ser observado na imagem que o Presidente Fernando Collor, insistentemente procurava passar, podemos

analisar este aspecto de outra perspectiva: a de se utilizar do esporte para uma projeção social. O exemplo de atletas famosos e bem sucedidos motivam os jovens a procurar na prática esportiva a esperança de quem sabe ser um campeão, um ídolo conhecido e adorado e, de preferência, rico.

A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO FORMA DE CANALIZAR AS ENERGIAS - muitos pais e educadores vêem a Educação Física como uma solução para os problemas da adolescência, ou melhor, como a maneira mais adequada de gastar as energias do adolescente, evitando que ele as utilize em outras atividades menos indicadas. Esta visão enfatiza a característica disciplinadora atribuída à Educação Física que demonstra o dualismo corpo/mente, ainda impregnado na sociedade. O corpo visto como parte secundária do ser humano, deve ser submisso, disciplinado e dependente da razão. SANTIN (1992) aborda esta visão quando afirma que *"... se a racionalidade tem valor superior e o corpo tem um valor subalterno, significa que este deve ficar submisso e dependente da razão. (...) Então os instintos, as emoções, os sentimentos precisam ser enquadrados pelos procedimentos disciplinadores."* (p.64)

A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO DISCIPLINA QUE CUIDA DO CORPO - na maioria das escolas, a Educação Física ainda é vista como aquela disciplina que cuida do corpo, enquanto as demais se preocupam com o intelecto. Muitos dos próprios professores de Educação Física defendem este pensamento e cumprem sua função fielmente, sendo que em nenhum momento, questionam seus objetivos. Desenvolver os corpos dos alunos para que eles se tornem fortes, resistentes, flexíveis e coordenados,

ensinar os esportes culturalmente determinados como Voleibol, Basquetebol, Handbol, tendo como meta a competição, é a proposta da maioria dos programas de Educação Física. Além disso, ela é frequentemente utilizada para assegurar um desempenho corporal que favoreça o aprendizado de conteúdos intelectuais "mens sana in corpore sano". Esquecendo sua função educativa, a Educação Física Escolar, tem valorizado a "performance" os talentos, desrespeitando a individualidade, comparando resultados e gerando frustrações. A Educação Física deveria ser participante e humanista, onde todos pudessem experimentar e ter prazer na atividade, dentro de suas possibilidades e limitações, onde o relacionamento humano fosse priorizado, onde o bem estar, a alegria e a emoção tivessem espaço garantido.

A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO ALIENAÇÃO - a Educação Física tem sido usada como fator alienante da sociedade, haja visto a promoção do esporte espetáculo, como por exemplo, o futebol, que muitas vezes adia as atitudes sociais obnubilando as consciências, postergando o enfrentamento dos problemas tão sérios que nossa sociedade está vivendo.

A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO UMA PROFISSÃO DESACREDITADA - conforme o diagnóstico da Educação Física/Desportos no Brasil para o ano de 1969, o número de escolas civis e militares era de catorze, segundo CASTELLANI FILHO (1988). Hoje, esse número ultrapassou a casa dos cem e provocou uma queda desastrosa na qualidade da formação profissional, tendo como uma das causas a contratação de docentes desqualificados para atuarem nos cursos de graduação. Este crescimento desordenado dos cursos superiores, também atingiu as demais áreas, a partir da Re-

forma Universitária em 1968. Com isso, o professor é hoje despreparado, pouco crítico, mal remunerado e desinteressado em sua grande maioria. Reproduz os mesmos conceitos e receitas antigas, reforçando cada vez mais a imagem negativa e desgastada da Educação Física.

A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO ESPORTE - a Educação Física para muitos é esporte, mas de alto nível, onde o corpo deve ser treinado, automatizado, para que alcance o máximo rendimento, conforme analisa SANTIN (1992) *"O corpo é um artefato a ser aperfeiçoado para as práticas esportivas dentro de padrões de rendimento impostos pela ciência e pela técnica para cada modalidade esportiva."* (p.66) Neste caso, o homem é apenas uma máquina que produz movimento, explorado em sua força e vitalidade. O objetivo aqui é o resultado e tudo o que ele carrega consigo, o homem é apenas o meio, a ferramenta.

Estas visões de Educação Física, muitas vezes inadequadas e distorcidas, são alguns indicativos da crise de identidade porque vem passando esta área do conhecimento humano.

MEDINA, quando em 1983, publicou seu livro "A Educação Física Cuida do Corpo e "Mente", já dizia que ela precisava entrar em crise. *"Precisa questionar criticamente seus valores. Precisa ser capaz de justificar-se a si mesma. Precisa procurar sua identidade. E preciso que seus profissionais distingam o educativo do alienante, o fundamental do supérfluo de suas tarefas. E preciso, sobretudo, discordar mais ..."* (p.35) Hoje, quase dez anos após essa afirmação, a Educação Física encontra-se literalmente em crise, buscando seus parâmetros, refletindo sobre suas áreas de estudo e de atuação. Estar em

crise implica em repensar o velho e propor novos caminhos; parar, respirar, mudar a rota, os valores, procurando superar aquilo que não dá mais certo e, com uma postura otimista, buscar outras alternativas.

O INICIO DE UM NAMORO

Esta crise também é minha e a esperança de encontrar novos caminhos que trouxessem respostas para tantas inquietações, manteve-me atenta às mudanças que vinham acontecendo na Educação Física e, mais especificamente, na área da Ginástica. Vivi no dia a dia cada novidade que surgia nesta área acompanhando sua evolução ao incorporar novos conceitos e novas técnicas.

Nos anos 70 as publicações sobre Educação Física no Brasil eram escassas e predominantemente técnicas. Na Ginástica, os poucos livros encontrados traziam em sua grande maioria apenas coletâneas de exercícios localizados para o desenvolvimento de determinadas partes do corpo. A Ginástica até então praticada, que chamaremos de "tradicional" neste trabalho, consistia na execução de exercícios construídos ou artificiais, que visavam desenvolver determinados grupos musculares para a melhoria da força, resistência muscular, flexibilidade, coordenação motora, etc. Neste tipo de atividade o importante é controlar a posição inicial do exercício, a execução correta do movimento, o ritmo, a intensidade e o número de repetições a ser executado.

Para cumprir estas metas o indivíduo deve seguir um ritmo pré-estabelecido, independentemente de seu próprio ritmo, fazendo com que muitas vezes ele ultrapasse os seus limites. O desrespeito à individualidade e a repetição mecânica do exercício impedem a percepção

do movimento e o conhecimento do próprio corpo. A maioria dos exercícios é feita de forma parcial, localizada, trabalhando apenas o físico sem preocupar-se com os demais aspectos que compõem o ser humano. Neste tipo de atividade, muitas vezes o aluno limita-se a imitar o gesto proposto, reprimindo cada vez mais a criatividade e a expressão.

Nesta época começaram a surgir as primeiras publicações que apontavam para uma nova maneira de se praticar exercícios: Consciência pelo Movimento de Moshe Feldenkrais (1972), Viver o Seu Corpo de Ivone Berge (1975) e o Corpo Tem Suas Razões de Thérèse Bertherat e Carol Bernstein (1977) além de outros.

A Antiginástica foi o termo fundamental que marcou o início desta fase pela sua ousadia em sugerir ser "contra" a Ginástica, uma atividade reconhecida e respeitada no meio da Educação Física. Ser contra a Ginástica seria negar o exercício físico que é a base de todo o esporte e o princípio de todo condicionamento físico.

Esta denominação estrategicamente escolhida pela autora, motivou as pessoas a procurarem compreender o que é ser "antiginástica", abrindo as portas desta forma, para outras propostas que se seguiram.

Neste mesmo período a Educação Física foi invadida pelo termo alongamento, com Bob Anderson (1973) que também trazia em sua proposta mudanças com relação à forma de exercitar o corpo.

Além da suavidade indicada para se fazer o alongamento, que segundo ele deveria preceder e suceder toda a atividade física, ele destacou a ausência da dor. O alongamento deve ser feito de forma controlada com o objetivo de que a tensão muscular seja o suficiente para preparar a musculatura para a atividade a ser desenvolvida, irrigando-a e aquecendo-a, porém sem dor. Este aspecto foi um dos pontos confli-

tantes com a Ginástica Tradicional, onde o convívio com a dor, tanto durante como após o exercício, era encarado como normal e mais ainda, como indicativo de que o objetivo foi atingido.

A recomendação de se fazer o alongamento após a atividade física visando o relaxamento da musculatura foi também uma novidade. Porém, o detalhe mais significativo é que Bob Anderson chama a atenção para que o movimento seja consciente, que se perceba qual a musculatura envolvida, qual a tensão e a sensação do movimento. A noção de consciência corporal começa então a surgir timidamente em vários pontos e a ser discutida no ambiente da Educação Física.

A curiosidade inicialmente teórica sobre as novas propostas que surgiam, levou-me a buscar na prática o conhecimento desejado. Meu primeiro contato com este novo mundo foi no curso sobre Antiginástica promovido pelo SESC-Campinas em 1985, com a professora Tereza Cristina Gomes, onde pude vivenciar técnicas de toque e de utilização de bolinha de tênis, bambu e bola de borracha visando a conscientização corporal. Este enfoque dado à prática corporal fascinou-me, pois nele vislumbrei encontrar respostas para muitas inquietações que acompanhavam-me com relação à Ginástica Tradicional. Nesse mesmo ano, participei do I Congresso Internacional sobre o Corpo-Universo do Corpo, realizado no Rio de Janeiro. Entre palestras, cursos e vivências tive contato com grandes nomes deste novo movimento como: Thérèse Bertherat, Philippe Souchard, Jean Bergés, Eduardo Marchevsky, José Angelo Gaiarça, Nuno Amaral, Ivaldo Bertazzo, Klaus Vianna, Lola Brikman, Reiner Vianna, Françoise Desobeau, além de outros.

Este congresso abriu para mim um horizonte de novas possibilidades de se trabalhar o corpo, mostrando outros caminhos a serem

trilhados pela Ginástica. Queria sentir em meu próprio corpo essas experiências. Foi assim que vivenciei a Biodança com a professora Clélia Camargo, a Bioenergética com o professor Aron Abend, o Do-In com o professor Juracy Cançado, Técnicas de Massagem com o professor Laércio Fonseca, a Expressão Corporal com a professora Patricia Stokoe, o Método Dança-Educação Física com o professor Edson Claro, a Educação Corporal com a professora Tereza Cristina Gomes e a Eutonia com a professora Berta Vischnivetz. Todas estas experiências somaram-se às minhas descobertas durante as aulas de Conscientização Corporal com a professora Odenise Bellini Emmanocelli, das quais participei durante três anos.

Muitas mudanças ocorreram em mim, em meu corpo, na forma como o reconheço, na maneira de exercitá-lo, na minha postura, no respeito aos meus limites, na consciência de minhas tensões e no trato com elas. Muitas mudanças também ocorreram na minha concepção de corpo, de Ginástica, de Educação Física e isto passou a se expressar em minha atuação profissional. Na Faculdade de Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUCCAMP), onde ministrava as disciplinas de Ginástica, além do enfoque dado ao corpo e ao exercício, propus mudanças no conteúdo das disciplinas. Ainda no currículo antigo organizei palestras e vivências com professores especializados nestas novas propostas como parte do conteúdo de Ginástica III, proporcionando ao aluno que se formava novas opções e novos caminhos. No currículo novo introduzi na disciplina Ginástica Natural e Analítica um módulo sobre Conscientização Corporal no primeiro semestre do primeiro ano. Esta disciplina foi desenvolvida por mim durante dois anos, trazendo dados extremamente ricos e significativos. Esta proposta ti-

nha como objetivo principal garantir um espaço para que o aluno recém chegado à Universidade pudesse primeiramente "conhecer-se como corpo", para depois então preparar-se para trabalhar com seus futuros alunos.

A rica experiência vivida nessa área, alertou-me para a necessidade de um aprofundamento teórico, que contribuísse para a melhor compreensão dessas novas propostas e que resultou na elaboração desta dissertação.

CAPITULO II

AS NOVAS PROPOSTAS DE ABORDAGEM DO CORPO

Um Caminho Renovador

CLARIFICANDO OS TERMOS

Encontrar um termo adequado que defina com clareza este movimento renovador, tem sido um dos objetivos deste estudo. Entenda-se por movimento renovador o surgimento no Brasil, a partir de 1970, de uma série de novas propostas, no sentido de conceber e exercitar o corpo. Não há uma concordância entre os autores consultados sobre a denominação a ser utilizada, conforme pode ser observado a seguir.

MEDINA (1983) as chama de PROPOSTAS ALTERNATIVAS DE ABORDAGEM DO CORPO, afirmando que elas têm surgido muito mais fora do meio da Educação Física que dentro dele e fazendo desta forma uma crítica à desatualização dos currículos dos Cursos de Graduação em Educação Física.

GINASTICAS SUAVES é o termo escolhido por HOUAREAU (1979), que faz uma análise das principais propostas existentes na área, apresentando os pioneiros deste assunto como: Françoise Mézières, Gerda Alexander, Moshe Feldenkrais, Thérèse Bertherat, entre outros.

HOLLE (1979) afirma que os movimentos conscientes foram banidos da Educação Física durante muitos anos e que, com o aparecimento da GINASTICA EDUCACIONAL, abriu-se um novo caminho para esta área, mudando enormemente os seus princípios. Segundo ela "... a criança aprende, desta maneira, a permanecer consciente de seu corpo e dos seus mo-

vimentos no espaço e no tempo: ela aprende a julgar e a aceitar seu corpo e suas capacidades.". (p.114)

JEAN LE CAMUS (1986) traça um paralelo entre as práticas psicomotoras e as TERAPIAS DE MEDIAÇÃO CORPORAL, termo este utilizado por ele para designar o conjunto de propostas de abordagem do corpo que apareceram nesta segunda metade de século.

CONSCIENCIA CORPORAL é uma das denominações mais populares para estas propostas, abarcando todo tipo "alternativo" de trabalho corporal como podemos verificar no artigo que traz este nome publicado pela Revista Boa Forma, em março de 1992.

O jornal Correio Popular de Campinas/SP, em 1989, traz uma reportagem sobre várias práticas encontradas nesta cidade, chamando-as de MOVIMENTOS ALTERNATIVOS. Este termo também é utilizado por SANTIN (1992), ao afirmar que: *"Os movimentos alternativos, fundamentados e inspirados nas perspectivas da ecologia estão a exigir uma revisão de nosso modelo positivista de produção do conhecimento, não só quando se trata do ser humano, mas também em relação a todo o universo."*. (p.57)

GINASTICA LIGHT é como a Revista Manchete denominou "... a nova onda que está surgindo como alternativa à malhação suarenta e esfaldada" (p.66), em artigo publicado sobre o assunto, em 15 de dezembro de 1990 e que engloba estas novas propostas de atividade corporal.

Elas fazem parte do conteúdo desenvolvido na disciplina EFI-Dança II, no curso de Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Viçosa (MG), sendo chamadas de LINHAS PSICOSSOMATICAS, pela professora MARISTELA MOURA SILVA LIMA, responsável pelo curso.

MIOTO (1991) em sua dissertação de mestrado *Linguagem Corporal de Expressão da Criatividade e seu (Des) Envolvimento na Educação Física*, afirma que "... uma corrente da Educação Física voltou-se para as formas pedagógicas mais naturais, com o intuito principal de desenvolver a saúde dos indivíduos, através de exercícios e jogos mais livres, sofrendo também as influências de outras CORRENTES ALTERNATIVAS, desenvolvidas mesmo fora do âmbito escolar, como a bioenergética e a antiginástica." (p.34)

O professor EDSON CLARO (1988), criador do método Dança-Educação Física, utiliza em sua tese de mestrado, três denominações para referir-se a este movimento: TÉCNICAS ALTERNATIVAS, VIVÊNCIAS ALTERNATIVAS E ATIVIDADES CORPORAIS ALTERNATIVAS.

Como pode observar-se, muitas são as opções para denominar este movimento renovador que caminha paralelamente à Educação Física. É esperado que, um conhecimento relativamente novo como este, pouco conhecido e discutido no ambiente da Educação Física, que propõe tantas mudanças, gera polêmicas e põe em questionamentos princípios estabelecidos, ainda não tenha chegado a um consenso terminológico, conceitual e teórico.

Para efeito deste estudo optei por adotar o termo NOVAS PROPOSTAS DE ABORDAGEM DO CORPO, que parece ser aquele que engloba de forma mais ampla, todas as manifestações sobre as quais me proponho a discutir.

Serão consideradas NOVAS PROPOSTAS DE ABORDAGEM DO CORPO, todas as linhas ou técnicas que proponham atividades corporais, diferentes das utilizadas da Ginástica Tradicional, tendo como ponto comum, a visão integral do ser humano, percebendo e movimentando seu

corpo, sem desvinculá-lo de outras dimensões que o compõem. Estas propostas valorizam a percepção e buscam a consciência corporal, a fim de que o indivíduo possa expressar-se livremente.

A ORIGEM DAS MUDANÇAS

HOUAREAU (1979), destaca os pioneiros deste movimento renovador, fazendo uma retrospectiva a partir do início deste século, quando, segundo ela, iniciou-se uma mudança decisiva na Ginástica que até então vinha sendo praticada. A seguir, faremos uma breve identificação destes contribuidores, segundo a ótica desta autora.

RUDOLPH BODE, lançou uma nova maneira de se conceber o corpo e a atividade corporal mas, somente a partir de 1970, com o surgimento de Novas Propostas de Abordagem do Corpo, estas sementes começam a frutificar. Este professor alemão, influenciado pelas idéias de JACQUES DALCROZE, ISADORA DUNCAN, RUDOLPH LABAN e MARY WIGMAN tinha uma concepção unitária de corpo, afirmando que uma das funções essenciais da Ginástica é despertar a sensação profunda do movimento.

HINRICH MEDAU, aluno de BODE, deu continuidade a seus ensinamentos, contribuindo significativamente para as mudanças que ocorreram na Ginástica. Em seu método, utilizava-se de aparelhos manuais, pois acreditava que os movimentos tornavam-se mais livres, naturais e orgânicos, quando o aparelho concentrava a atenção do executante.

Além disso, chamou a atenção para a respiração e introduziu posturas de Yoga em suas aulas.

A finlandesa HILMA JALKANEN, contemporânea de MEDAU, cujo método apoia-se nos princípios fundamentais de BODE, destacou o relaxa-

mento como base de seu método, pois para ela sem uma descontração prévia que liberte o corpo e o espírito, não é possível fazer um trabalho verdadeiramente proveitoso.

A Ginástica também sofreu influência das Artes Cênicas, destacando-se entre outros, CONSTANTIN STANISLAVSKI, o primeiro a ver a necessidade de se aliar trabalho corporal à sensação e à concentração.

Ele influenciou todo o mundo do espetáculo, afirmando que, para que a criatividade possa manifestar-se, são necessárias duas condições: a concentração e a descontração. Estes aspectos são, também, imprescindíveis em qualquer prática corporal.

Na música, temos a contribuição de JACQUES DALCROZE, que acreditava ser preciso desenvolver a percepção antes de educar o movimento. Desta forma, antes de ensinar seus alunos a tocar um instrumento, desenvolvia neles o sentido rítmico e a percepção auditiva. Ele desejava uma "nova educação corporal", que deveria ser a base para qualquer técnica de movimento com o objetivo de ensinar as pessoas a moverem-se naturalmente, com o máximo de eficácia e o mínimo de energia.

A Dança teve grande influência nas mudanças que ocorreram em relação ao conceito de corpo e de movimento ao longo dos tempos. Entre os principais contribuidores, destacam-se ISADORA DUNCAN, bailarina e poetisa, que através de uma nova concepção de dança, influenciou todo o mundo artístico, inspirando, com suas pesquisas e improvisações coreográficas, a dança moderna. Além dela, RUDOLPH LABAN, um dos maiores coreógrafos de seu tempo, MARY WIGMAN, a grande dama da dança expressiva e MARTHA GRAHAM, coreógrafa e bailarina americana que marcou de forma relevante a dança na atualidade.

Essas sementes lançadas nos primeiros anos deste século, tiveram sua atuação limitada durante um grande período, no qual pode-se observar nitidamente, a influência militar e médica na prática da atividade física, conforme ressalta CASTELLANI FILHO (1988). Este pensamento que separa corpo e mente, dando ao primeiro um tratamento mecanicista, é ainda encontrado nos dias de hoje em muitas aulas de Educação Física, em Escolas, Clubes e Academias. As Novas Propostas de Abordagem do Corpo, aparecem como brotos de esperança, num momento de polêmicas, discussões e mudanças por que passa a Educação Física.

AS PRINCIPAIS PROPOSTAS

Atualmente, muitas são as propostas que fortalecem este movimento renovador. Faremos a seguir uma breve identificação daquelas que são mais conhecidas e praticadas em nosso meio.

METODO FELDENKRAIS - MOSHE FELDENKRAIS, nascido em 1904 na Rússia, foi um dos primeiros mestres a insurgir-se contra a concepção de corpo vigente na época e seu consequente adestramento. Ele defende a idéia de que agimos em função da imagem que temos de nós próprios, a qual resulta da hereditariedade, da influência da sociedade e da auto-educação. Temos possibilidade de atuar nesta última para nos desencilharmos dos automatismos adquiridos e tomarmos consciência de nós mesmos. Seu método considera a tomada de consciência como uma etapa de evolução do homem, tendo como objetivo diminuir o esforço do movimento estimulando a sensação e aumentando o potencial individual.

EUTONIA - GERDA ALEXANDER, a criadora desta proposta, nasceu em 1908, tendo fundado sua escola em Copenhagem, onde durante a maior parte de sua vida desenvolveu pesquisas sobre os segredos do corpo. A palavra eutonia (do grego eu=harmonia e tonos=tensão), foi criada em 1957 por GERDA ALEXANDER, para traduzir a idéia de uma tonicidade harmoniosamente equilibrada e adaptada à situação, ou a busca do equilíbrio das tensões.

Tornar o corpo consciente é o objetivo deste método na tentativa de suprir as tensões e adquirir uma gestualidade eutônica, ou seja, econômica, harmônica e fluida. Na busca de reencontrar o movimento natural do corpo humano, a eutonia pretende restaurar o equilíbrio comprometido pela vida moderna.

Esta proposta não tenta corrigir um movimento ou uma atitude, mas sim estimular o indivíduo a tomar consciência de sua posição habitual e perceber o que se passa em seu corpo. Não existe comparação com um modelo ideal mas sim a preocupação com o auto-conhecimento, a economia de energia e o bem-estar. A respiração neste método também é respeitada na sua forma natural, agindo apenas indiretamente sobre as tensões que a dificultam.

BIOENERGETICA - é uma técnica terapêutica, desenvolvida nos Estados Unidos por ALEXANDER LOWEN, aluno de WILHELM REICH, sobre cuja tese desenvolveu seus estudos. Na interpretação de LE CAMUS (1986), a teoria de REICH baseia-se em dois postulados: a bondade da natureza humana (é a sociedade que está na origem de todos os nossos males); e a falência da psicanálise ortodoxa como terapia das neuroses (a conscientização intelectual a que ela conduz é inoperante, é reencontrando

a força do organismo animal que nos curamos). Segundo ele, os distúrbios neuróticos originam-se na repressão social das pulsões, criando o que ele denomina de "*couraças*", e que se instalam não apenas no caráter, mas no corpo.

Para a bioenergética, todos os processos psíquicos e somáticos baseiam-se em processos energéticos do corpo. Ao longo da vida são criadas "*couraças musculares*" que impedem a livre circulação da energia, sendo responsáveis pelas doenças que se intalam no organismo.

Dissolver estas couraças e libertar o potencial de energia biológica é a intenção das terapias baseadas no reichismo.

LOUISE EHRENFRIED - De origem alemã, desenvolveu seu método na França, onde formou centenas de alunos nos últimos 50 anos, sendo considerada como a pioneira destas Novas Propostas de Abordagem do Corpo.

Seu método objetiva conseguir o melhor funcionamento possível do corpo, onde todos os órgãos devem exercer normalmente suas funções, evitando dessa forma, esforços inúteis, economizando energia e mantendo sua forma mais adequada. Ela procura tornar os indivíduos mais conscientes e sensíveis ao que se passa neles. Considera o corpo humano como um todo indivisível e dá especial atenção à respiração, que para ela deve ser natural, ampla e determinante do ritmo do movimento.

BIODANÇA - criada por ROLANDO TORO, esta proposta baseia-se num trabalho integrando corpo e mente, buscando o homem e sua totalidade, na relação com a espécie, com a natureza e com o universo. Além

da sensibilização corporal, uma característica desta prática é a estimulação ao contato ou aproximação sensorial com o outro. O principal objetivo é desenvolver as potencialidades do indivíduo, definidas como: vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência.

ANTIGINASTICA - esta proposta foi criada por FRANÇOISE MEZIERES na França e adaptada por THERESE BERTHERAT, a qual a introduziu em nosso país em 1977, com a publicação do livro *"O Corpo tem suas razões - antiginástica e consciência de si"*.

O método Mezieres baseia-se nas seguintes idéias:

- todas as deformações resultam sempre da hipertonicidade dos músculos posteriores, portanto é indispensável alongá-los;
- o excesso de força e a falta de alongamento dos músculos posteriores, são os responsáveis por tensões e dores em outras regiões do corpo, além de dificuldades na respiração;
- a correção de deformações só será possível se acompanhada de uma tomada de consciência;
- os músculos "preguiçosos" devem ser estimulados para que desempenhem adequadamente suas funções, evitando as compensações posturais;
- nenhuma deformação, com exceção das fraturas ou das mutilações, é irreversível.

Para Françoise Mezieres nunca devemos querer dominar o corpo do outro mas sim libertá-lo, ou seja, a finalidade de seu método é tornar o indivíduo autônomo, dono de seu corpo. Para isso é preciso que ele se conheça melhor que a qualquer pessoa e seja consciente da

organização de seus próprios movimentos. Na busca de um corpo morfológicamente normal, ela toma como referência aquele das esculturas gregas do período clássico, que se caracteriza pela justa proporção entre as partes do corpo e que expressam a unidade do ser e a perfeita saúde.

RPG - REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL - Criado pelo fisioterapeuta francês Philippe-Emmanuel Souchart, a RPG é um método de reeducação que baseia-se em posturas de estiramento muscular ativo, procurando alongar em conjunto os músculos estáticos antigravitários, os rotadores internos e os inspiradores. Têm por objetivo colocar o corpo inteiro em estiramento máximo, evidenciando tensões que relacionam-se entre si e permitindo desta forma ao homem reequilibrar-se em volta de seu centro de gravidade, adaptando-se melhor ao seu meio ambiente. É um trabalho delicado que exige um tratamento individual, onde o paciente, com a ajuda do terapeuta, irá encontrar seu caminho de cura, pois, para esta técnica, o homem é responsável pela própria saúde. A RPG aborda o corpo em sua totalidade, buscando a sua reestruturação e o restabelecimento de sua função, tanto a nível de tratamento como de prevenção.

ROLFING - É um sistema de educação corporal e manipulação, criado por Ida Rolf que fundamenta-se na seguinte idéia sobre estrutura humana: a maioria das pessoas está fora do alinhamento com a gravidade. Para que os ser humano tenha melhor funcionamento de seu organismo, é necessário que seu corpo seja alinhado e harmonizado com a gravidade, o que pode ocorrer em qualquer época da vida devido à plas-

tividade própria do corpo.

A assimilação, pelo ocidente, da cultura oriental, tem cada vez mais se intensificado nos últimos anos, transparecendo em várias áreas como: a medicina, a alimentação e as práticas corporais. Nesta última a visão holística do homem é a tônica principal, preservando os movimentos naturais, buscando a harmonia e o equilíbrio energético. Estes aspectos presentes nas práticas corporais como a Yoga e o Tai Chi Chuan e nas técnicas de massagem como o Do In e o Shiatzu além de outros, têm influenciado significativamente este movimento.

YOGA - É uma filosofia de vida, cujo objetivo maior é a descoberta da essência. Iniciou-se na Índia há milhares de anos e, através de exercícios de posturas, favorece o equilíbrio psíquico, físico e mental. O segredo do Yoga é ocupar-se do homem como um todo e conduzi-lo à iluminação interior. Esta prática milenar dá especial atenção à respiração e à concentração e busca a chave para a saúde, a juventude e a longevidade.

TAI CHI CHUAM - Inspirado na paz, na tranquilidade, na saúde e na transcendência, o Tai Chi Chuam pode ser visto como uma meditação em movimentos sincronizados. Foi desenvolvido há cinco mil anos, por monges chineses, cujo objetivo era expressar a harmonia contida na natureza.

DO IN - É um sistema de auto massagem, de origem chinesa que objetiva desenvolver os cuidados com a saúde ao círculo de influência da pessoa, como forma de incitá-la a assumir maiores responsabilidades

pelo seu próprio processo evolutivo. Mais que uma acessível técnica para aliviar a dor e promover o bem estar, o Do In tem como meta, despertar o indivíduo para uma série de novas descobertas que se iniciam com o simples e singelo gesto de tocar.

Busca resgatar a idéia de que o indivíduo detém um considerável e insuspeitado potencial de autonomia, podendo passar de mero espectador da problemática da própria saúde, para um ser ativo e responsável por si próprio. Tendo por base a medicina chinesa, o Do In tem como meta prioritária o equilíbrio energético, partindo da noção de energia enquanto essência do universo.

Atua em pontos localizados ao longo dos circuitos energéticos, conhecidos como meridianos em número de 14, divididos em duas categorias: 12 meridianos principais, pares e assimétricos (espelhados nos dois lados do corpo) que formam a Grande Circulação de Energia e 02 meridianos extras, que se interligam formando a Pequena Circulação de Energia.

SHIATZU - É uma terapia de reequilíbrio físico e energético, que atua através de pressões em determinadas áreas do corpo. Sua essência é a prevenção de doenças, estimulando as capacidades inatas de cura e equilíbrio corporal, tornando dessa forma, o paciente consciente de si próprio.

A palavra Shiatzu provém de dois caracteres japoneses, um deles significando dedo (shi) e outro pressão (atzu). A terapia shiatzu, tal como é praticada hoje, foi desenvolvida por Tokujiro Namikoshi, que dedicou mais de quarenta anos ao seu aperfeiçoamento e aplicação.

As origens desta técnica estão perdidas no tempo, no ato simples e primitivo de esfregar-se uma região dolorida do corpo, para obter-se alívio.

Segundo o Ministério Japonês, o Shiatzu é uma forma de manipulação, administrada pelos polegares, dedos e palmas, sem o uso de qualquer instrumento mecânico ou de outro tipo, para aplicar pressão à pele humana, corrigir disfunções internas, promover e manter a saúde e tratar de doenças específicas. A diferença entre Do In e Shiatzu é que o primeiro é uma técnica de auto massagem e o segundo, é a aplicação da massagem em outra pessoa.

OS PONTOS EM COMUM

A partir das leituras feitas e experiências vividas nestas propostas, fez-se necessário levantar alguns pontos comuns que auxiliarão para melhor compreender este novo movimento que se mostra como uma opção diferente de abordagem do corpo.

Todas as propostas analisadas têm como princípio básico, a busca do AUTO CONHECIMENTO através da percepção do próprio corpo. As técnicas utilizadas são várias mas o objetivo é único, ou seja, conhecer o próprio corpo, sua constituição, seu funcionamento, suas possibilidades de movimento e seus limites. Desta forma o indivíduo poderá ter condições de buscar a sua totalidade na convivência com o mundo.

Conhecer-se como corpo, é assumir-se perante o mundo, como um indivíduo único, diferente de todos os demais e que tem sua história escrita através de suas experiências motoras. Ao tomar consciência de seu próprio corpo, o indivíduo retoma contato com os seus potenciais

adormecidos, criando condições para viver o seu dia-a-dia, de maneira mais saudável e autônoma.

Outros pontos comuns presentes em várias propostas, podem ainda ser destacados:

A INTERDEPENDENCIA DAS PARTES

No corpo tudo se liga, havendo uma interdependência dos movimentos. Ao se modificar o apoio dos pés, pode-se corrigir um problema no joelho, uma lordose lombar pode acarretar uma lordose cervical, um ombro contraído pode ser relaxado atuando-se nos pés. Qualquer desequilíbrio provoca reações em cadeia, portanto, compreender este mecanismo e utilizá-lo no trabalho corporal, é um dos objetivos destas propostas.

TORNAR O MOVIMENTO CONSCIENTE

A corporeidade é manifesta através do movimento que muitas vezes é executado de forma inadequada, gerando dores e deformações ou ainda impedindo o indivíduo de expressar-se livremente. HOUAREAU (1979), afirma que *"É indispensável recorrer a um trabalho consciente, até que a atitude correta seja experimentada como normal e se torne ela própria um novo hábito"*, (p.10)

Para que um determinado movimento seja aperfeiçoado, é necessário que ele seja conhecido, percebido, observado. Neste momento, ele torna-se consciente e assim permanecerá, enquanto estiver sendo trabalhado. Posteriormente, modificado ou não, voltará a ser incons-

ciente mas, acrescido de uma experiência rica de sentidos e significações.

DESPERTAR A SENSAÇÃO DO MOVIMENTO

Sentir o movimento que está sendo executado, o grau de tensão ou de relaxamento, é também uma das preocupações das Novas Propostas de Abordagem do Corpo.

Ao experimentar uma sensação agradável de movimento, como por exemplo, o alongar-se, o corpo registrará essa sensação e a sua falta causará um incômodo, fazendo com que o corpo reclame a nova atitude.

Outro aspecto importante é resgatar as sensações de prazer, desconforto, calma, ansiedade, angústia, além de outras, que podem surgir durante o movimento. Muitas emoções foram registradas corporalmente através dos anos, em cada experiência vivida e, nestas práticas, o indivíduo atento, poderá reviver essas emoções reorganizando-as e crescendo no conhecimento de si próprio.

RESPEITO A INDIVIDUALIDADE

Este aspecto é ressaltado pelas Novas Propostas de Abordagens do Corpo. Não existem duas pessoas iguais, portanto, não é possível exigir uniformidade de respostas ou efetuar comparação de resultados entre as pessoas. Cada indivíduo é uno e deve trabalhar seu corpo no seu próprio ritmo e dentro de suas possibilidades.

A partir da análise dos pontos acima mencionados, pode-se dizer que as Novas Propostas de Abordagem do Corpo, têm como princípio básico, o autoconhecimento através da consciencia corporal, considerando o corpo como uma unidade. Tornar o movimento consciente, despertar-lhes as sensações, respeitar a individualidade e promover o melhor funcionamento do corpo, são características fundamentais que identificam estas propostas.

CAPITULO III

O FASCINIO DE SER CORPO

Um caminho de emoções

A decisão de adentrar nesse mundo das Novas Propostas de Abordagem do Corpo, levou-me, através de leituras, discussões e reflexões sobre o tema, a tomar contato com alguns conceitos, até então, pouco conhecidos por mim. Foi um caminhar difícil, na tentativa de compreendê-los, incorporá-los, às vezes tomando o lugar de outros conceitos, outras vezes preenchendo lacunas.

Vivi durante a elaboração deste trabalho, um período tumultuado de discussões com relação às bases da Educação Física, as noções de corpo, de movimento e a definição de seu objeto de estudo. Na Faculdade de Educação Física da UNICAMP, como docente, participei da avaliação de um currículo, já ultrapassado e da elaboração de um novo currículo e sua implantação. Nesta fase discutiu-se exaustivamente, os rumos da Educação Física, o perfil do profissional que pretendemos formar, o mercado de trabalho, as tendências da Educação Física para os próximos anos, gerando novos questionamentos e novas idéias.

Foi neste cenário, vivendo e ajudando a escrever a história, que aprofundei alguns conceitos indispensáveis, no meu modo de ver, para compreender esta nova tendência de abordagem do corpo e sua relação com a Educação Física.

MOTRICIDADE HUMANA

No final dos anos 80, pela influência do Prof. Dr. Manuel Sérgio, que neste período integrava o corpo docente da Faculdade de Educação Física da UNICAMP (FEF) como professor convidado, o termo Motricidade Humana passou a fazer parte de meu mundo de uma forma mais efetiva. Foi aos poucos tomando conta dos espaços da Educação Física, em especial da FEF, gerando dúvidas, provocando reflexões e trazendo consigo a esperança de mudança nos rumos da Educação Física.

Os debates, que a partir daí aconteceram em torno da Motricidade Humana, trouxeram algumas respostas para as inquietações daqueles que trabalham nessa área ou, pelo menos despertaram-lhes para novas reflexões, conforme pode-se observar nas palavras de FREIRE (1991): *"Pela motricidade o homem se afirma no mundo, se realiza, dá vazão à vida. Pela motricidade ele dá registro de sua existência e cumpre sua condição fundamental de existência. A motricidade é o sintoma vivo do mais complexo de todos os sistemas: o corpo humano."* (p.63)

Hoje pode-se observar a incorporação dessa denominação nos meios acadêmicos como por exemplo: as mudanças das siglas de disciplinas de EF (Educação Física) para MH (Motricidade Humana), na Faculdade de Educação Física da Unicamp, a criação do laboratório de Motricidade Humana e definição de uma área da pesquisa sobre Motricidade Humana na Pós Graduação desta mesma Instituição, a fundação da Faculdade de Motricidade Humana na Universidade Católica da Bahia, além da utilização constante desse termo nos discursos dos professores da área.

Mas o que é realmente Motricidade Humana?

Para mim, Motricidade Humana é sinônimo de liberdade, pois, através dela, eu desloco-me, eu mudo minha posição, eu alcanço coisas, eu abro caminhos. A possibilidade de movimentar-me, torna-me independente, dá-me asas para alcançar meus objetivos e dá-me a segurança de poder iniciar um movimento, assim que quiser ou precisar.

A compreensão sobre o movimento, deve ultrapassar os seus aspectos anatômicos, fisiológicos e mecânicos, sendo entendido como a superior expressão do corpo na sua relação com os objetos, a natureza e os outros homens. Este pensamento também pode ser encontrado em LE BOULCH (1987), ao afirmar que *"... acentuamos a necessidade de considerar o movimento não como uma forma "em si", cuja natureza é elucidada por uma descrição mecânica, mas como uma manifestação "significante" da conduta de um homem ..."* (p.14)

Este autor ressalta a importância do movimento quando afirma que partindo da simplicidade aparente dos gestos do corpo, pode-se encontrar toda a complexidade real dos fenômenos. Para ele, *"o movimento, qualquer que seja seu objetivo, quaisquer que sejam a intencionalidade que o anima e a consciência que o ilumina, é sempre em primeiro lugar uma afecção de um organismo, carregado de toda a dimensão deste organismo, uma projeção no mundo da estrutura global do ser."* (p.25)

A Motricidade possibilita relacionar-me com o outro a todo momento, na aproximação ou no afastamento, para aconchegar ou repelir, quando busco um carinho ou quando o nego. E a forma como os meus sentimentos são expressos e a prova de minhas intenções. Muitas vezes a expressão corporal mostra algo que as palavras tentam esconder; pode ser a forma mais pura de expressão ou a mais falsa e elaborada.

Para MERLEAU-PONTY (1975), a motricidade é mais do que um movimento, ela é um status ontológico, onde através do sentido se estabelece uma dialética incessante, corpo-outro, corpo-coisa, corpo-mundo. Através da motricidade tomamos consciência que o mundo está dentro de nós e que nós como corpo-próprio, estamos no mundo formando com ele um sistema de reciprocidade, de sentido e de vida. Esta relação com o mundo dá-se através da percepção que, para a Fenomenologia, é a única forma possível de comunicação e diálogo.

Na ótica de MERLEAU-PONTY, eu não estou diante do meu corpo, estou no meu corpo, ou melhor, sou o meu corpo. Através do corpo o homem como consciência encarnada que é, concretiza a sua intencionalidade, uma das características da motricidade, pois, movimentar-se não significa transportar um peso de um lado para o outro, mas caminhar com intenção em uma determinada direção.

A motricidade é, também, a porta da criatividade: do violonista excitando as cordas na busca de um tom, do escultor modelando o barro ou esculpindo o mármore, do pintor levando à tela, na dança dos pincéis, sua emoção mais forte, da criança rabiscando no papel, aquela fantasia tão real, no vai-e-vem do lápis ao compor estas frases ou no toque dos dedos ao digitar cada palavra. Em cada obra criada, em cada profissão, o movimento está presente. Onde o homem estiver, ele também estará. A motricidade é a indicação da existência de vida, pois apenas corpos mortos são imóveis. E além de tudo, fonte de prazer, onde a dança é, para mim, o exemplo mais forte dessa sensação.

Dançar sozinha, explorando todas as possibilidades do corpo, mudando planos e eixos, alongando e contraindo, girando como gira sem parar a criança numa certa fase. Saltar, roubando por instantes o mo-

vimento dos p ssados, parar, estancar, permanecer na posição, sentindo o prazer de dominar o corpo, equilibrá-lo. A música tomando conta de todos os sentidos e disputando, com as batidas do coração, a decisão do ritmo do movimento.

Dançar com o parceiro, os corpos unidos, frente a frente, o prazer na cumplicidade do movimento. Acompanhá-lo, deixar-me levar, os passos saindo naturalmente e as mudanças de direção, como consequência desse fluir. Não há tempo para pensar,   só sensação, nos deslocamentos, nas alterações de ritmo, na sofisticação dos passos. Dois corpos num mesmo movimento, dois seres testemunhando a vida.

Dançar em grupo, ver-se no outro, espelhar-se, conquistando o espaço numa massa viva que se move. O prazer na unidade, na uniformidade do movimento, sentindo a energia que vibra em cada um e em todos ao mesmo tempo. Explorar as variações rítmicas numa mesma música, reconhecer o domínio dos passos e a possibilidade de ir além, aprimorando cada gesto, crescendo, expressando a emoção do conjunto, reafirmada em cada indivíduo.

A motricidade humana, além de refletir todos os aspectos acima mencionados, tem sua importância redobrada, por ser o objeto de estudo da Educação Física.

O movimento humano tem sido estudado ao longo do tempo para se buscar maior compreensão de sua influência no desenvolvimento do homem como um todo. SERGIO (1987) nos lembra que Freud afirmou que o Eu é primeiramente um eu corporal, REICH ressaltou a identidade entre as atitudes corporais e mentais e WALLON e PIAGET desenvolveram estudos onde destacavam a importância da atividade corporal no desenvolvimento cognitivo. Estes estudos têm contribuído para enfatizar o homem

como um ser uno, no qual a motricidade é parte integrante.

Para SERGIO (1987), a motricidade é *"um processo adaptativo, evolutivo e criativo de um ser prático, carente dos outros, do mundo e da transcendência."* (p.156) Através da motricidade o homem se adapta, cria e evolui, envolvendo os aspectos psicológico, organizativo, e subjetivo do movimento. Para ele, *"... a Motricidade, como intencionalidade operante vincula-se à subjetividade, sintetiza o empenho básico do homem em encontrar sentido e realização."* (p.142).

A motricidade como expressão básica da existência é o movimento intencional rumo a ser mais, ou seja, ser um homem livre e libertador, valorizando o ser sobre o ter, na busca incansável de suas aspirações básicas: a consciência da incompletude e a possibilidade de transcendência. O movimento é fundamental ao ser humano, é imprescindível à sua sobrevivência e é a forma de sua realização como existência no mundo.

A importância da Motricidade Humana é ressaltada por SERGIO (1987), ao propor uma nova ciência do homem, denominada de Ciência da Motricidade Humana, ou seja, a *"Ciência da compreensão e da explicação das condutas motoras, visando o estudo e constantes tendências da motricidade humana, em ordem ao desenvolvimento global do indivíduo e da sociedade, tendo como fundamento simultâneo o físico, o biológico e o antropossociológico."* (p.153).

Ele justifica a sua proposta afirmando que:

"A Ciência da Motricidade Humana é, assim, uma exigência do tempo em que vivemos e uma tentativa lógica, reflexiva, crítica de pensar o não pensado, de recuperar a perdida origem, de religar o mais remoto passado ao mais longínquo Futuro, de perspectivar e antecipar uma prática nova." (p.159)

CORPO - CORPOREIDADE

Busquei em vários autores a compreensão sobre o corpo, primeiramente por que ele sou eu, por ele eu sinto a vida, por ele eu existo. Não é algo alheio a mim, distante, mas o que há de mais concreto e palpável. Meu corpo sou eu e, através dele, eu identifico-me e sou identificada entre as demais pessoas. Através do meu corpo, eu percebo o mundo, as sensações de cheiro e sabor. Por ele eu ouço os sons do dia-a-dia, pela minha pele, eu sinto calor e frio, o prazer do toque e a dor. Por ele eu percebo e expresso minhas emoções. Meu corpo é presente aqui, neste exato momento e a cada minuto de minha vida, em cada experiência que vivo. Portanto, nada mais compreensível do que a necessidade e a motivação de querer saber cada vez mais sobre este corpo que sou eu.

Além desse motivo, essencialmente pessoal, existencial, meu trabalho faz-se através da motricidade das pessoas, que é a forma de manifestação da condição de ser corpo, ou seja, da corporeidade. Este fato exige de mim o compromisso e a obrigação de aprofundar meu entendimento sobre o corpo.

A corporeidade é o atributo de ser corpo, assim como a beleza de ser belo e a realidade, o atributo de ser real. FREIRE (1991), ao analisar a corporeidade, afirma que é através dela que o homem "... dá testemunho de sua condição material, de sua condição de corpo. É pela corporeidade que o homem diz que é de carne e osso. Ela é a testemunha carnal de nossa existência.". (p.63) Ela integra todas as formas de manifestação do homem e representa o ponto inicial de ancoragem

do ser no mundo.

Esta nova visão do corpo, foi proposta no início deste século pela Fenomenologia, uma corrente filosófica baseada numa refutação e denúncia da divisão dicotômica e reducionista, que via no homem um ser composto de duas partes: o corpo e a mente. Este dualismo tão enraizado em nossa cultura, é enfocado de maneira clara por FREIRE (1991), na sua busca de compreender o sensível e o inteligível no homem. Para ele o dualismo surgiu da consciência de morte:

"Os dualismos foram, na verdade, uma bela invenção. Afinal, os homens precisam viver, apesar de suas amarguras, de suas decepções e angústias. Os homens precisam viver, apesar de serem conscientes e saberem que vão morrer. Não sabemos o que se passará dentro de um minuto, apesar da inexorável certeza que todos temos sobre nossa morte. Não nos bastam as alegrias. Uma só vida é pouco. Os homens querem muito mais. Daí a invenção dos dualismos; por isso a separação entre o corpo e a mente. Mesmo que o corpo morra, esse corpo temporal, finito, material, a mente, a alma, o espírito ficariam para sempre, no tempo da eternidade." (p.16)

A Fenomenologia ultrapassa esta visão dualista, propondo uma mudança de perspectiva ao passar da idéia de "coisa" atribuída ao corpo para a idéia de "sentido". Conforme analisa VON ZUBEN (1990), o sentido da corporeidade situa-se numa triplíce referência: ao próprio sujeito, aos outros e ao mundo. Pode-se afirmar, portanto, que o corpo é a forma de expressão do homem, ao relacionar-se com as coisas, a natureza e as outras pessoas, a fim de realizar sua existência.

A existência realiza-se no corpo, é através dele que o homem instala-se no mundo, não apenas ocupando o espaço, mas sendo o próprio espaço.

Através do corpo, o homem relaciona-se, expondo-se aos outros, expressando-se e, toda expressão é essencialmente corporal. E pelo gesto corporal que se dá a comunicação com o outro. Este gesto encerra o princípio da motricidade humana, pois mais que o movimento mecânico é a manifestação do pensamento e a intenção significativa.

Como ressalta SERGIO (1987), *"a motricidade (...) é um modo de ser da corporeidade, aquele em que a percepção não se limita a abranger o instante da duração do "aqui e agora" e se alarga à dimensão inteira da temporalidade"*. (p.107) Neste sentido pode-se afirmar que a história do homem é feita pelo corpo, com o corpo, no corpo e através do corpo, pois, toda a experiência humana só se torna possível por ele, com ele, nele e através dele. BUSDORF (1973), confirma este pensamento ao afirmar que a experiência do corpo é pré-filosófica, é natural ao homem e tudo passa por ela.

O corpo é contraditório e nessa contradição, encerra-se todo o seu encanto. E realidade e mistério, é surpresa e monotonia, é controle e descontrole e, finalmente, é um enigma, conforme as palavras de MERLEAU PONTY (1975), ao ressaltar que o corpo se toca tocando, se vê vendo, é visível e sensível para si mesmo.

A corporeidade, como a condição de presença, de participação e de significação do homem no mundo, é uma visão que chega a mim, reforçando o desafio de ultrapassar o dualismo corpo-mente, que volta e meia, ainda identifico nas entrelinhas de meu discurso. Este pensamento, tão enraizado, e frequentemente encontrado no meio da Educação Física e na sociedade em geral, vem sendo mudado aos poucos e aparece como um dos princípios norteadores das Novas Propostas de Abordagem do Corpo, analisadas neste trabalho.

CONSCIENCIA CORPORAL

"O homem ignora quase tudo de seu corpo, nunca viu suas entranhas, raramente descortina seu sangue. A natureza só o autoriza a conhecer a periferia do corpo. Olha para sua pele e pergunta: que há por baixo dela? Não o pode inferir senão recorrendo a livros e imagens, à imaginação, à memória. Tudo quanto supõe a cerca de si, o deve a observações feitas por seus semelhantes. Nunca porém conhecerá seu próprio corpo. Nenhuma coisa lhe é mais estranha (...) nada mais flagrante (nem mais assombroso) que a faculdade de o homem viver tranquilamente em pleno mistério, na ignorância pura do que mais de perto ou mais gravemente lhe toca." (FRANCIS PONGE, "Notes premières de l'homme". in GUSDORF, GEORGES. O homem no mundo, Instituto Educacional Piracicabano, Piracicaba - 1973) (p.60)

Desconhecer o corpo, com relação ao seu interior, que não pode ser visto ou tocado é, apesar de intrigante e incômodo, compreensível pelos limites da própria natureza humana. Desconhecer o corpo no seu exterior, naquilo que é permitido conhecer, ignorando sua estrutura, suas possibilidades de movimento e limitações de movimento, é descompromisso consigo próprio. A experiência tem mostrado essa realidade no cotidiano do trabalho com a Educação Física que, pouco tem-se preocupado com este aspecto fundamental no desenvolvimento do ser humano. Além de pré-requisito para a prática de qualquer atividade esportiva, a consciência corporal deveria ser privilegiada nas aulas de Educação Física, como parte importante do desenvolvimento integral do ser humano.

Mas o que realmente significa ser consciente, ter consciência corporal?

Os termos Consciência Corporal e Conscientização Corporal têm sido utilizados pelos profissionais de Educação Física e mais especificamente pelas Novas Propostas de Abordagem do Corpo. Portanto, é imprescindível aprofundar a compreensão sobre eles.

Recorrendo a PAULO FREIRE (1980), verificamos que Consciência é a apreensão da realidade numa esfera espontânea, enquanto que Conscientização é a apreensão da realidade numa esfera crítica. Para ele *"... a conscientização implica, pois, que ultrapassemos a esfera da compreensão da realidade, para chegarmos a uma esfera crítica, na qual a realidade se dá como objeto cognoscível e na qual o homem assume uma posição epistemológica. (p.26)* Segundo este autor, quanto mais conscientizado, mais fácil se torna desvelar a realidade e penetrar na essência do fenômeno que se pretende conhecer. Nesse sentido, mais importante que simplesmente apreender a realidade é fazê-lo, ultrapassando o senso comum e assumindo uma postura crítica em relação a ela.

Faço uma diferenciação entre os termos Consciência e Conscientização Corporal. Na minha concepção, Consciência Corporal é o estado de ser consciente de seu corpo, enquanto que, Conscientização Corporal é o processo para se atingir este estado.

MERLEAU-PONTY (1985) afirma que consciência é percepção e percepção é consciência. Portanto, o homem consciente, seria aquele que cresce através da percepção gradual de si mesmo e de si em relação aos outros e ao mundo.

Para MEDINA (1983), consciência é o estado pelo qual o corpo percebe a própria existência e tudo o mais que existe. A consciência está gravada pelo corpo e só pode ser interpretada como uma manifestação mental se for entendida como uma manifestação somática. Ele afir-

ma que "... consciência é um estado que se aproxima muito mais do corpo orgânico concreto que das abstrações _ enquanto considerações isoladas _ de espírito, mente ou alma. Na verdade, qualquer aspecto do homem é manifestado, e assim precisa ser entendido, através da unidade de seu corpo, se é que pretendemos dar a ele uma dimensão humana." (p.23)

Para FIORI (1986), a conscientização pode ser fator relevante de transformação sócio cultural, pois para ele, "... o homem não pode libertar-se se ele mesmo não protagoniza sua história, se não toma sua existência em suas mãos". (p.03) Ele define conscientização como o retomar reflexivo do movimento, da constituição da consciência como existência. E afirma que educar é conscientizar e conscientizar é ir em busca da condição humana.

CASTELLANI FILHO (1988), define a consciência corporal do homem como "... a compreensão a respeito dos signos tatuados em seu corpo, pelos aspectos sócio-culturais de movimentos históricos determinados." (p.221) O homem consciente sabe que seu corpo expressa o discurso de sua época, portanto, compreender seu significado e seus determinantes, é condição para que ele possa participar efetivamente da construção de seu tempo.

Embasada no pensamento dos autores acima citados e, tendo como pressuposto a unidade corpo-mente, compreendo consciência corporal como o reconhecimento do corpo, daquilo que nele se passa, não de uma forma ingênua, mas intencional e crítica. Para mim, ter consciência corporal, é reconhecer em determinada postura, como os ombros, voltados para frente fechando o peito, além da realidade anatômica presente, as emoções que ali escondem-se e os motivos de ter assumido

esta postura. E além disso, a disposição ou não de mudar no reconhecimento dos próprios limites.

Considero a consciência corporal, como uma parte do auto conhecimento e também um caminho para alcançá-lo.

Na prática, este caminho dá-se pelo reconhecimento do corpo como um todo e das partes que o compõem: os músculos, os ossos, as articulações, os movimentos e a organização desse complexo sistema. Dá-se pela noção das tensões, da origem das dores, do grau de tonicidade muscular e da própria postura e, além disso, pela observação do funcionamento de todo o organismo e suas alterações.

Ter consciência corporal, é reconhecer as infinitas possibilidades de movimentar-se, saber dosar a energia adequada e suficiente para cada movimento, sem desgaste desnecessário, contraindo quando a situação pedir, mas voltando ao normal e descontraindo; armando-se em movimentos de defesa, mas desarmar-se, quando o perigo passar. E estar ciente de suas limitações e potencialidades e conviver bem com elas. E descobrir o prazer ou desprazer do toque e do movimento, ou ainda, da percepção das sensações de temperatura, volume, peso e comprimento. E, enfim, o despertar para reconhecer-se como corpo, em todas as suas possíveis dimensões e desta forma, aprofundar o conhecimento de si próprio

Estes aspectos devem permanecer conscientes enquanto a atenção estiver dirigida a eles. Por exemplo, ao observar meu pé, reconheço sua estrutura, seus pontos doloridos, sua ossatura, e seus pontos de apoio. Durante este período, todos os meus sentidos estão voltados para o meu pé, eu estou tomando consciência dele. Neste processo, se houver necessidade, posso optar por mudar um ponto de apoio ou

estender meus dedos que encontram-se comprimidos. Aos poucos, com o passar do tempo, a atenção que estava voltada para o pé, deixa de existir e não me preocupo mais com ele. Vivo meu cotidiano sem lembrar que tenho pés, a não ser que eu queira ou que seja solicitada para tal.

Com o movimento, acontece o mesmo processo. Um movimento executado diariamente, como o caminhar, torna-se um movimento inconsciente. Ando sem pensar em como os meus passos se sucedem. Ando para um determinado objetivo, e o caminhar é o meio que possuo para alcançá-lo. Porém, este caminhar pode ser chamado à consciência, se for de meu interesse, para observá-lo, analisá-lo ou modificá-lo. Neste momento, o movimento que até então estava inconsciente, passou a ser consciente, mas voltará ao estado anterior, assim que minha atenção deixar de enfocá-lo.

E de suma importância para que possamos viver normalmente que muitos movimentos permaneçam inconscientes, para concentrarmos nossa energia num determinado movimento que está sendo aprendido, aperfeiçoado ou ainda que apresente maior dificuldade. Uma ginasta, ao executar um lançamento de grande dificuldade com o arco, não pensa em cada parte de seu corpo ou nos movimentos básicos que sustentam este movimento. Sua atenção está dirigida ao movimento final, mais difícil, de risco, do qual dependerá o sucesso do movimento global.

Portanto, não é possível estar consciente de tudo o tempo todo. Assim como o frio e o quente, o dia e a noite, o grande e o pequeno, o movimento consciente e o movimento inconsciente têm sua maior importância em determinadas situações, devendo, portanto, conviver em harmonia.

As Novas Propostas de Abordagem do Corpo, destacam a consciência corporal como uma de suas principais metas. Compreendo esta consciência corporal como a base para a autonomia motora do indivíduo, através da qual ele aprofunda o conhecimento de si mesmo.

CAPITULO IV
UM ESTUDO DE CASO
Um caminho vivido

A construção do conhecimento sobre um determinado fenômeno a ser pesquisado, dá-se pela integração de toda teoria acumulada sobre o assunto, com as novas evidências que se desvelam a partir da interrogação feita. Desta forma, o conhecimento vai formando-se, tendo como agente ativo, o pesquisador que se coloca "no meio da cena investigada, participando dela e tomando partido na trama da peça". (LÜDKE & ANDRE, 1986 - p.07).

Não existe uma neutralidade científica na pesquisa qualitativa e sim um comportamento, um envolvimento do pesquisador, deixando transparecer nas entrelinhas suas crenças, sua história e suas definições políticas.

O posicionamento do pesquisador, denominado de "'inside-outside" pelo Dr. James Gallagher, da Universidade de Michigan, citado por FRANCO (1986), mostra-se extremamente importante nesta modalidade de pesquisa. O pesquisador como "externo", deve procurar entender como o "interno" vê o problema, ou seja, ao analisar a situação-problema (outside), vivenciada por ele (inside), ele capta as perspectivas significativas dos participantes da pesquisa e as confronta com seus próprios pressupostos teóricos. A partir daí, começa a ser feita, paralelamente à observação, a análise dos dados e esta performance do pesquisador tende a seguir um processo indutivo, isto é, a preocupação do pesquisador não é a de seguir hipóteses previamente definidas e sim

dar uma continuidade ao processo de investigação, à medida que estas hipóteses surjam através de abstrações e reflexões do próprio pesquisador, com a situação investigada.

Na pesquisa qualitativa, os dados emergem do ambiente natural onde ocorre o fenômeno, sem que haja qualquer manipulação intencional do pesquisador. A maior preocupação é captar os diferentes pontos de vista dos informantes, ou seja, tomar conhecimento de como estes indivíduos encaram as questões que estão sendo analisadas. Neste tipo de pesquisa, o material coletado é rico em descrições obtidas, através de entrevistas, depoimentos, fotografias, documentos, etc., que devem ser consideradas importantes na sua totalidade, mesmo que, num primeiro contato, algum dado possa parecer irrelevante. O pesquisador, ao investigar determinado fenômeno, interessa-se por conhecer como ele manifesta-se nas atividades, atendo-se muito mais ao processo que ao produto.

Para isto, segundo FRANCO (1986), é necessário que o pesquisador mantenha contato estreito e direto com a situação, onde os fenômenos ocorrem, pois estes são evidenciados e influenciados pelo contexto no qual se inserem.

Não se busca comparar hipóteses formuladas a priori. O estudo desenvolve-se a partir de questões amplas que, no decorrer do trabalho, vão se tornando mais diretas e específicas. O referido autor atenta para que o pesquisador inicie seu trabalho a partir de alguns pressupostos teóricos, observando novas questões que possam surgir na interação dele com a instância estudada, para recuperar os aspectos contraditórios e as diferentes perspectivas presentes em uma determinada situação.

Entre os vários caminhos da pesquisa qualitativa, o Estudo de Caso mostrou-se como a opção metodológica mais adequada para o desenvolvimento deste estudo, ou seja, aprofundar o conhecimento de uma determinada proposta de abordagem do corpo, partindo da realidade de quem vivencia esta experiência.

Segundo LUDKE & ANDRE (1986), o caso pode ser similar a outros mas, é ao mesmo tempo, distinto, pois tem interesse próprio, singular. E sempre uma unidade dentro de um sistema mais amplo.

Estas autoras destacam as seguintes características, frequentemente associadas ao Estudo de Caso:

- CRIAM A DESCOBERTA: O pesquisador deverá estar atento a novos elementos e dimensões que possam surgir durante o desenvolvimento da pesquisa, pois o conhecimento não é algo acabado, mas uma construção que se faz e refaz constantemente.
- ENFATIZAM A "INTERPRETAÇÃO EM CONTEXTO": É indispensável levar em consideração a situação onde o fenômeno estudado manifesta-se, para que este possa ser compreendido na sua totalidade.
- BUSCAM RETRATAR A REALIDADE DE FORMA COMPLEXA E PROFUNDA: O pesquisador procura revelar a multiplicidade de dimensões presentes numa determinada situação ou problema, focalizando-o como um todo.
- USAM UMA VARIEDADE DE FONTES DE INFORMAÇÕES: Durante o desenvolvimento do estudo, o pesquisador lança mão de vários dados recolhidos em diferentes momentos, podendo recorrer a vários tipos de informantes.

Este aspecto é também ressaltado por FRANCO (1986), ao afirmar a necessidade de utilização de fontes de informação diversificadas, o que permite recuperar a dinâmica da situação estudada e estabelecer associações que vão desenvolvendo o processo de compreensão da realidade.

- REVELAM AS EXPERIÊNCIAS PROPRIAS DO PESQUISADOR E PERMITEM GENERALIZAÇÕES NATURALÍSTICAS: Ao relatar suas próprias experiências durante o estudo, o pesquisador possibilita ao leitor fazer suas "generalizações naturalísticas", ou seja, associar os dados encontrados nos estudos com dados oriundos de suas experiências pessoais.

- PROCURAM REPRESENTAR OS DIFERENTES E AS VEZES CONFLITANTES PONTOS DE VISTA PRESENTES NUMA SITUAÇÃO SOCIAL: Como a realidade pode ser vista sob diferentes perspectivas, este estudo deve apresentar a possibilidade de aparecerem opiniões divergentes, inclusive a do próprio pesquisador sobre determinado assunto. Desta forma, o leitor terá em mãos, vários elementos para poder chegar às próprias conclusões.

- UTILIZAM UMA LINGUAGEM E UMA FORMA MAIS ACESSÍVEIS DO QUE OS OUTROS RELATÓRIOS DE PESQUISA: A preocupação principal é a transmissão direta, clara e bem articulada do caso e num estilo que se aproxime da experiência pessoal do leitor. Os relatos escritos apresentam geralmente um estilo informal, narrativo, ilustrado por figuras de linguagem, citações, exemplos e descrições.

Três tipos de estudo de caso são destacados por BRUYNE, HERMAN & SCHOUTHEETE (1986), segundo o objetivo que buscam alcançar: alguns têm por meta a exploração e tentam descobrir novas problemáticas,

renovar perspectivas existentes, ou sugerir hipóteses fecundas, preparando, assim o caminho para novas pesquisas. Outros são essencialmente descritivos e tomam a forma de uma monografia, empenhando-se em descrever toda a complexidade de um caso concreto sem, absolutamente, pretender o geral. Outros, ainda, perseguem um objetivo prático e frequentemente utilitário, seja por que visam estabelecer o diagnóstico de uma organização ou fazer sua avaliação, seja por que procuram prescrever uma terapêutica ou mudar uma organização.

O presente trabalho identifica-se mais com o primeiro caso, pois tem por objetivo, descobrir novos elementos e dimensões do fenômeno, refletir sobre uma determinada realidade num contexto geral, contribuir com propostas e dar oportunidade a novas investigações.

JUSTIFICANDO A OPÇÃO

A escolha do Curso de Conscientização Corporal da Professora Odenise Bellini Emmanoelli para este estudo, tem relevantes justificativas. Primeiramente, porque venho acompanhando seu desenvolvimento desde a fase que antecede a sua implantação, época na qual essa professora compartilhava comigo suas inquietações com relação à Ginástica Tradicional. Neste período, quando surgiam as primeiras propostas de um novo tipo de trabalho corporal, vivenciei com a referida professora o primeiro curso de Antiginástica, promovido pelo SESC, que foi o pontapé inicial de uma nova história, que começava a delinear-se nesta área. Durante os anos que se seguiram, participei intensamente da estruturação do curso, quer buscando o conhecimento e a formação na literatura especializada, em cursos e congressos, quer vivenciando suas

aulas.

Uma das exigências para o estudo de caso, é que o pesquisador domine suficientemente o assunto focalizado, para que possa, ao longo do trabalho, garantir a avaliação e seleção correta dos pontos a serem registrados. Segundo LÜDKE & ANDRE(1986), "... o domínio do assunto garante uma importante condição ao pesquisador no estudo de caso: a de que ele irá conseguir manter-se ao mesmo tempo, totalmente inserido na realidade, mas também destacado o suficiente para poder estudá-la". (p.57)

Outro ponto a ser ressaltado é a seriedade e integridade deste trabalho, constatadas pela convivência de quase vinte anos e confirmadas pela grande procura que a comunidade vem dando a esta modalidade e pelas indicações de profissionais renomados, nas áreas de psicologia, fisioterapia e medicina.

A característica holística deste curso, no sentido de abarcar contribuições de várias propostas de abordagem do corpo, aliadas à vasta experiência da professora no campo da Ginástica e as pesquisas desenvolvidas em suas aulas, adaptando o conteúdo a nossa realidade, são motivos significativos para a opção deste curso como objeto de estudo.

A PROFESSORA - Buscando novos horizontes

Odenise Bellini Emmanoelli é professora de Educação Física, formada pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Puccamp) em 1975. A partir desta época, buscou novos caminhos, adentrando no universo das Novas Propostas de Abordagem do Corpo, à procura de respostas para seus questionamentos.

Seu primeiro contato com esta área, deu-se quando foi procurada na academia onde ministrava aulas de Ginástica, para responder a uma pesquisa. A pergunta "O que é Antiginástica?", foi trazida por uma aluna do curso de Educação Física da Puccamp, para atender a uma solicitação do professor João Paulo S. Medina, responsável pela disciplina Pesquisa em Educação Física naquela Universidade.

"Ela, a antiginástica, me chegou como resistindo ao meu trabalho, me pegou muito pelo ego. Quem é esse cara que está falando em antiginástica? Está louco? A minha vida inteira trabalhando com ginástica e chega alguém falando em antiginástica? Uma aluna tinha o livro e me emprestou. Passei a noite lendo e me apaixonei."

Começou, então, a aprofundar-se, lendo e vivenciando tudo que estava a seu alcance nesta área. Neste processo, abandonou definitivamente a Ginástica Tradicional, que lhe garantia segurança em vários aspectos, principalmente financeiro e iniciou um trabalho novo, em sua casa, com oito alunas que a acompanharam.

Hoje, depois de sete anos de constante busca e determinação, pode ser considerada uma das pioneiras deste movimento na cidade de Campinas, desenvolvendo um trabalho sério, respeitado e inovador.

Na entrevista concedida por ela, sobressaem alguns aspectos que fundamentam a sua história de vida profissional, deixam transparecer os parâmetros de seu trabalho.

"Eu não tenho uma religião, essa coisa de Deus. Hoje, Deus, para mim, está na minha coluna vertebral, que é um bicho de sete cabeças, que eu ainda não compreendo totalmente..."

Considera indispensável vivenciar ela própria, cada movimento, cada proposta antes de passar a outra pessoa. É um caminho construído a partir da experiência vivida no próprio corpo. *"Acho que, basicamente, trabalhei em mim o tempo todo, então, foi através da minha mudança, do meu testemunho que acreditei na riqueza deste trabalho e não tem ninguém no mundo que possa ir contra isso. Foi a minha pessoa mudando..."*

Ao ser questionada em como define seu trabalho, ela respondeu: *"É um auto-conhecimento, é uma viagem pelo corpo, hoje, eu definiria como um manual de como usar o seu corpo"*. Afirma que gostaria que seu trabalho tivesse um caráter preventivo, educativo, mas este aspecto ainda não é prioritário para a clientela que a procura. Para isso, segundo ela mesma, este trabalho deveria iniciar-se na escola, durante a infância e adolescência.

A maioria dos interessados, buscam esta atividade para um auto-conhecimento (70% aproximadamente). Os demais, a buscam porque não se identificam com a Ginástica Tradicional, para tratar de um problema ou de uma dor, para relaxar, por indicação médica ou ainda, por curiosidade.

Ao trabalhar determinada técnica em suas aulas, deixa claro a unidade corpo-mente que embasa sua proposta. *"Não vejo a dicotomia,*

não passa na minha cabeça se o que eu estou sentindo é físico ou emocional, é junto, é uma coisa só."

Espera que seu trabalho traga às pessoas, o que trouxe para ela própria, ou seja, uma mudança de vida que no seu caso, ocorreu de forma radical. *"... foi uma coisa muito louca, um período muito louco da minha vida... chorei muito, sofri muito, passe por um processo muito difícil internamente, socialmente, dentro da minha família."*

Hoje pode-se encontrar muitos profissionais que desenvolvem propostas deste tipo, com atendimento individual. O atendimento em grupo, que é uma característica de seu trabalho, é menos habitual, porém mais gratificante. Segundo Odenise, *"é difícil trabalhar em grupo, você tem que sacar muito rápido as coisas, você não pode perder nada, porque a pessoa está ali. Ela é inteira, exige de você e você tem que estar muito pronta."*

Considera seu trabalho como uma das opções para o conhecimento de si mesmo, entre tantas outras, como o Rolfing, a Reeducação Postural Global, a Eutonia, porém, em todas elas, o importante é que o indivíduo queira se conhecer. *"Quando a pessoa está atenta ao que acontece com ela, quando pensa em si mesma, quando se sente, passa a viver melhor e a conviver melhor."*

Para a professora, a percepção do corpo é o caminho escolhido para o auto conhecimento. *"Sem dúvida, tem que ser pelo corpo, tem que ser por esse veículo, ele é real, está aqui, é concreto."*

Procura preservar a individualidade de seus alunos e a sensibilidade na condução de suas aulas. *"Na época do "impeachment" do Presidente Fernando Collor de Mello, o programa teve que ser alterado totalmente, pois o objetivo era coluna vertebral, mas como trabalhar*

coluna, quando o eixo de todo mundo está detonado? Quem conseguia manter-se no eixo com toda aquela confusão? Tive que mudar, fui para o pé, para o concreto, para a base."

Os aspectos acima identificados, reforçam os pontos em comum deste trabalho com as novas propostas de abordagem do corpo, analisadas anteriormente.

O CURSO - Uma instância singular

Conscientização Corporal, um nome que ainda não expressa o trabalho desenvolvido nesta pequena casa, no bairro do Cambuí-Campinas, de acordo com as próprias palavras da professora, mas que, por enquanto ainda é mantido.

Quem chega a este "espaço", verde água, cuidadosamente pintado e restaurado depara-se logo na entrada, com um pequeno e belo jardim, harmonizando pedras, madeiras e muitas plantas em vários tons. Cada detalhe na casa é um sinal da preocupação em acolher, da dedicação em criar um ambiente claro, arejado, limpo e aconchegante.

Se o aluno interessar-se, pode comprar no local livros relacionados à proposta do curso, bolas de borracha, bambus e eventualmente, algum artesanato ou guloseimas, feitos por algum aluno.

As pessoas vestem-se bem diferente da moda das academias. Ao invés de lycra, modelando o corpo, são usadas roupas de algodão bem folgadas e confortáveis. No lugar do tênis, os pés descalços é que são privilegiados.

Não há cantina, apenas um grande filtro de barro, com água fresca.

A sala de aula é ampla e ventilada, o chão em madeira, reserva um espaço para cestos com bolas e bambus. Um esqueleto sobressai-se num canto da sala e, juntamente com peças ósseas avulsas, participa das aulas, ilustrando, mostrando referências e aproximando do real, o que se esconde sob a pele.

A aula inicia-se com as pessoas deitadas. É feito, então, um inventário, ou seja, um reconhecimento do estado geral dos alunos, naquele momento, observando tensões ou dores, ou apenas dando um tempo para que se observem. A partir daí, a aula desenvolve-se normalmente, num clima tranquilo e amigável. Não há música. Nem de fundo. Apenas o barulho suave da água que escorre da pequena cascata no jardim, por detrás da janela.

Frequentam este local, aproximadamente 100 pessoas, entre 12 e 60 anos, na maioria mulheres, que em grupos de 10 a 14 pessoas, participam desta proposta de auto-conhecimento.

Os encontros são realizados uma vez por semana, com uma hora e meia de duração durante todo o ano. Neste período é desenvolvido um programa, que além de compartilhar dos pontos em comum, destacados no capítulo II, aborda o seguinte conteúdo:

- * percepção do corpo através do reconhecimento da estrutura óssea;

- * utilização de materiais, como bolinha de tênis, bambu, bola de borracha, corda e bolinha de gude, visando o distensionamento, a percepção e o equilíbrio do tônus muscular;

- * alongamento muscular;

- * reeducação postural, através da consciência dos apoios, dos pontos de referências da estrutura óssea e do realinhamento dos eixos do corpo;

- * reconhecimento da musculatura profunda, responsável pela sustentação e dos registros emocionais que, possivelmente, possam estar presentes nela.

OS DEPOIMENTOS DOS ALUNOS

Para complementar as informações obtidas, através das análises das múltiplas dimensões, relativas ao fenômeno pesquisado, foi aplicada aos alunos do curso de Conscientização Corporal, a seguinte questão: ____ Qual o sentido desta atividade para você?

Esta pergunta, estrategicamente elaborada, para evitar o direcionamento das respostas e deixar os participantes livres para expressarem-se, foi respondida por escrito, por 38 alunos de ambos os sexos e faixas etárias diversas. Sua característica abrangente, possibilitou colher dados que puderam dar indicativos para esclarecer outras questões implícitas nela, como, por exemplo: o que significava esta atividade?; por que você a procurou?; por que você a pratica?; o que ela proporciona a você?; o que você busca?; quais as bases desta proposta?; quais seus valores?.

A partir das respostas obtidas, tem-se um panorama da realidade, dando margem à reflexões, novos questionamentos e propostas.

Após a organização dos depoimentos, num processo de inúmeras leituras e exame atento de cada discurso, foi sendo construído um con-

junto de categorias e sub-categorias, detectadas a partir dos temas que surgiram mais frequentemente. Segundo ANDRE (1989), "o essencial é que, para a elaboração de categorias analíticas se faz necessária uma leitura exaustiva das anotações até chegar ao que MICHELAT (1980), chamou de *impregnação de seu conteúdo*". (p.44) Neste processo vão surgindo as dimensões mais evidentes, os elementos mais significativos, as expressões e as tendências mais relevantes.

No quadro abaixo pode-se observar as categorias obtidas, o No. de alunos em cada uma delas e as respectivas porcentagens.

CATEGORIA	No. DE ALUNOS	PORCENTAGEM
Auto-conhecimento através da consciência corporal	32	84,0%
Terapia	03	7,9%
Fisioterapia	01	2,6%
Reeducação Postural	09	23,6%
Mudança de postura com relação à vida	05	13,1%
Melhor relacionamento Humano	10	26,3%
Auto Valorização	07	18,4%
Prazer	09	23,6%
Atividade Suave	02	5,3%
Melhoria da Tonicidade Muscular	03	7,9%
Relaxamento	03	7,9%
Harmonia	02	5,3%

O auto-conhecimento através da conscientização corporal foi a principal categoria expressa pelos alunos, surgindo na maioria dos depoimentos. Ficou claro nas respostas a noção de que o homem é uma unidade e que o auto-conhecimento implica na interação de todos os aspectos nele presentes, como observou-se nas palavras de alguns alunos:

"Ampliando a conscientização de minha postura, movimentos, tensões e relacionando estes com o meu emocional, estado de espírito, estarei em contato maior com os meus sentimentos, o que possibilitará

trabalhar melhor o meu ser e a interação deste, com meu meio ambiente, proporcionando um crescimento cada vez maior do meu EU verdadeiro."

"Esta atividade me beneficia em vários aspectos. A partir daí, poderia responder que minha busca maior é me conhecer por inteiro e, desta forma, me sentir melhor, tanto no sentido físico como no emocional."

"Aumentar a compreensão do meu EU e a percepção e sentido do meu corpo."

"É uma atividade que nos mostra como usar o corpo no seu trabalho total, interior e a parte mental para enfrentar o dia-a-dia, para te conhecer profundamente."

"Esta atividade, para mim, nada mais é do que uma busca de um conhecimento mais profundo de mim mesmo. Através do meu corpo, conhecer o meu interior e meu EU. Conscientizar cada movimento para conseguir uma vida melhor, física e mental."

Se o auto-conhecimento é a meta das pessoas que buscam esta atividade, a conscientização corporal é o meio, a ferramenta, o caminho escolhido, a porta de entrada neste universo.

O corpo é nossa realidade material, o testemunho de nossa existência. Portanto, através dele, de sua concreticidade, é mais fácil a caminhada para um melhor conhecimento de nós mesmos. Esta idéia transparece nos depoimentos dos alunos:

"Este trabalho funciona para mim, em primeira instância, como conscientização corporal. Sinto-me como se estivesse recebendo o manual de instrução do meu corpo, como ele funciona, como ele se move, como ele reage aos diversos estímulos do dia-a-dia."

"O sentido é a descoberta de nosso próprio corpo e de todos os sentimentos que estão presentes nele. é um despertar para si mesmo. Um reconhecimento profundo em busca de uma melhora."

Para alguns, a conscientização corporal trás a alegria da descoberta.

"Tomar consciência de cada parte do corpo e dele como um todo, fez-me sentir vivendo. Cada parte descoberta é como um despertar e, aí parece que estou vivendo mais plenamente. E através da descoberta de partes, a conscientização do todo e a busca da harmonia do corpo, que antes parecia todo desconectado, adormecido, esquecido. A conscientização trás um novo sentido para a vida."

"Conhecer-se interiormente é uma descoberta, é um prazer, e uma surpresa. O corpo é uma das poucas coisas que ignoramos e que fazemos questão de continuar a ignorar, pois é mais seguro e melhor para a nossa consciência."

Esta afirmação demonstrou como é difícil o processo de auto-conhecimento, pois ele implica em desnudar-nos, em expormo-nos, em mexermos com feridas antigas. E preciso muita coragem e determinação.

"É um auto-conhecimento constante. As vezes dolorido, às vezes gratificante, mas no geral, prazeroso, algo que posso dizer que vai ficar comigo para sempre."

Alguns alunos encontram nesta atividade, uma forma de terapia, conforme pudemos observar em alguns depoimentos.

"Encaro este trabalho como se fosse uma 'psicoterapia corporal' ou 'corpoterapia', promovendo meu auto-conhecimento, me fazendo entrar em contato mais íntimo comigo, descobrir meus vícios, medos, prazeres, etc... Ir baixando as barreiras."

"Vejo esta atividade como uma 'terapia', com essa consciência que se adquire, ou seja, com esse auto-conhecimento que se tem de si próprio, fica mais fácil resolver seus próprios problemas, atuais e muitos já passados que estão guardados."

Apesar de ter sido constatado com a professora que muitos procuram este trabalho por indicações médica, o aspecto fisioterápico, só foi mencionado por um dos alunos, ao afirmar que, 'melhora o reumatismo.

A reeducação da postura é um dos objetivos importantes, presentes em vários depoimentos e reforçado pelo testemunho de um dos alunos:

"Eu mudei a minha postura física e orgânica depois deste trabalho. E houve uma mudança tão interiorizada, que hoje já estou com alguns hábitos e posturas mudados."

A mudança da postura corporal está ligada à mudança de postura de vida, pois, pelo corpo, expressamos o que nos vai no interior, as nossas crenças, os nossos valores, os nossos medos, os nossos traumas. Para que uma mudança física seja incorporada e permaneça, é imprescindível que haja uma mudança interior, que haja um motivo para mudar, uma intencionalidade na ação de mudar.

Um dos alunos afirma: *"A cada aula há uma mudança física que acompanha uma mudança em minha maneira de ser, no emocional e vice-versa."*

Mudar uma atitude ou uma postura, só é possível, após tomar-se consciência de sua existência. A partir desse momento, o homem tem a possibilidade de optar por mudar ou permanecer como está. A maioria das pessoas têm grande dificuldade em mudar, mesmo conscientes de que isso seria o melhor para elas. Este é um aspecto que muitas vezes afasta as pessoas deste tipo de atividade, porém, é um trabalho que vale a pena ser feito, conforme as palavras de uma aluna: *"essa atividade para mim, foi uma coisa maravilhosa, no sentido físico, astral, sexo, eu acho que todo o ser humano deveria fazer, principalmente os homens, pois mudaria muita coisa na cabeça deles no sentido de vida."*

Segundo a entrevista concedida pela professora Odenise, há uma grande resistência, por parte do sexo masculino, para este tipo de trabalho, chegando apenas a 10% do número total de seus alunos. Este dado interessante poderá dar subsídios para novos estudos sobre o tema.

Um melhor relacionamento humano é uma das buscas das pessoas que praticam este trabalho, assim como todas as atividades físicas em

geral. Muitos depoimentos enfatizam a importância do grupo como fonte de apoio, de troca de energia e de prazer na convivência. Além destes aspectos, auxilia no relacionamento das pessoas no cotidiano. Isto aparece em algumas respostas:

"O sentido desta atividade foi de descoberta. Eu aprendi a me conhecer, isto me ajudou muito no meu relacionamento com os outros e comigo mesma."

"Acho, também, que quebra barreiras entre as pessoas, aproximando-as."

"O relacionamento com os outros é bem explorado e, para mim, os resultados são ótimos."

A auto-valorização através do contato com seus potenciais e o respeito a si próprio, procurando viver de maneira mais saudável e autônoma, aparecem em vários depoimentos, em expressões como estas: *"É um redescobrir o EU como pessoa. É ter um espaço, um tempo para mim."*; *"Fazer carícia no meu ego, por estar me paparicando."*; *"Este trabalho me fez sentir o quanto eu gosto e preciso cuidar de mim mesma."*; *"É uma pausa nas atividades diárias, corridas e desgastantes. Um oásis no deserto."*.

O prazer na atividade desenvolvida e a descoberta do prazer ao tomar conhecimento do próprio corpo são manifestados pelos alunos quando afirmam que *"a aula é um refresco para enfrentar a semana"* ou então, *"encontro o prazer ao sentir o corpo"*.

Outros aspectos ainda apareceram em menor freqüência, na fala dos praticantes desta atividade como: a oportunidade de movimentar o corpo sem muito esforço, num trabalho suave, sem violência, a melhoria da tonicidade muscular, a busca do relaxamento e a busca da harmonia consigo mesmo e com o universo.

Concluindo a análise dos depoimentos, podemos afirmar que, o auto-conhecimento através da conscientização corporal, é o principal objetivo das pessoas que freqüentam este curso. O conhecimento do próprio corpo, pode resultar em mudanças de postura, tanto a nível corporal como com relação à própria filosofia de vida. Nesta atividade prazerosa que não exige muito esforço e proporciona tanto o relaxamento como a tonicidade muscular, as pessoas encontram "um tempo para si", conhecendo-se melhor e valorizando-se mais. O relacionamento humano, tanto com o grupo como as demais pessoas, é facilitado neste processo de descoberta. Busca a harmonia do ser consigo próprio, com os outros, com a natureza e com o universo.

Um último depoimento deixa uma mensagem de esperança: *"É um sentido de futuro, de humanidade, de que as coisas não são tão sem importância quanto a gente imagina. Um sentido de descobrir novos horizontes, novas formas de viver..., pois a vida é muito mais ampla do que imaginamos! Agora, o maior sentido mesmo é pessoal, é o de leveza, é o de dominar o meu próprio corpo, com qualidades e defeitos e respeitar os seus limites..., o de saber trabalhar os meus sentimentos. É um sentido mais belo de viver!"*

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante o desenvolvimento deste trabalho até a sua estruturação final, experimentei muitas emoções diferentes, desde a alegria de uma descoberta, a ansiedade em definir os passos, o desânimo ao constatar os limites, o prazer em ir superando cada dificuldade encontrada, a dúvida da escolha e a expectativa de concluir mais uma etapa de minha vida.

Foram momentos significativos nos quais pude resgatar a importância do movimento em minha história, testemunhada pelas infinitas experiências vividas desde a infância.

Esta constatação fez com que eu refletisse e reorganizasse meus conceitos sobre corpo, reconhecido como a ancoragem do ser no mundo através do qual a existência se realiza.

Esta visão que ultrapassa o dualismo corpo-mente, que portanto tempo orientou a trajetória da Educação Física, abre novas perspectivas e trás a esperança de um salto qualitativo no desenvolvimento desta área do conhecimento humano.

O interesse em estudar esta tendência de abordagem do corpo através das inúmeras propostas que surgiram, deveu-se ao descontentamento sentido por mim, na maneira com que a Educação Física vinha desenvolvendo seu trabalho. Em consequência deste fato, vislumbrei nestas Novas Propostas de Abordagem do Corpo, uma saída para este impasse.

Ao analisar mais profundamente cada uma delas, pude confirmar relevantes diferenças com relação aos valores expressos no trabalho tradicional e que vinham ao encontro com do que eu acreditava.

O auto-conhecimento é a principal preocupação identificada nestas propostas e confirmada nos depoimentos dos alunos. O ser humano, ao conhecer-se melhor, percebe o mundo e nele convive intensamente. O auto-conhecimento através da consciência corporal é o caminho escolhido pelas Novas Propostas de Abordagem do Corpo, partindo do princípio de que o corpo é a condição material da existência do ser no mundo, é real, concreto e toda a experiência humana, só é possível através dele.

A Consciência Corporal faz parte do auto-conhecimento e é, também, um caminho para alcançá-lo.

Cada proposta analisada utiliza-se de determinadas técnicas para proporcionar a Consciência Corporal ao indivíduo, mas o objetivo é comum a todas elas, ou seja, aprofundar o auto-conhecimento.

Nas atividades desenvolvidas pela Educação Física, outras técnicas poderão ser utilizadas, pois a Motricidade Humana é infinitamente rica em possibilidades. Cabe ao professor escolher o caminho.

O respeito à individualidade é também enfatizado, onde o ser humano é considerado como único, diferente de todos os demais cujas características devem ser preservadas, estimulando seus potenciais latentes para promover a auto-valorização.

O corpo humano é considerado uma unidade, onde cada parte se relaciona com o todo, num processo de interdependência. A importância de se resgatar o prazer do movimento, é, também, um ponto relevante e identificado neste estudo e que precisa ser refletido por aqueles que trabalham a Educação Física.

Todos estes aspectos aqui levantados e que têm como ponto fundamental a busca do auto-conhecimento, através da consciência cor-

poral, devem ser contemplados nos programas de Educação Física, principalmente na Educação Física Escolar, fase na qual a criança inicia o conhecimento de si mesma. Porém, para que o professor de Educação Física proporcione aos seus alunos a oportunidade de vivenciarem estas experiências de auto-conhecimento, é preciso que os currículos dos Cursos de Graduação em Educação Física, estejam abertos às mudanças, garantindo um espaço para que estes conteúdos sejam estudados e discutidos.

Todo estudo só tem sentido se conseguir dar um passo além, se puder contribuir para um avanço do conhecimento do homem.

Deixo neste trabalho algumas reflexões, que acredito possam auxiliar as pessoas que se preocupam com o ser humano e buscam, no seu dia-a-dia, fazê-lo crescer, tornando-o mais livre e responsável pela própria existência.

BIBLIOGRAFIA

- ALEXANDER, G. Eutonia. São Paulo, Martins Fontes, 1983.
- ANDERSON, B. Alongue-se. São Paulo, Summus, 1983.
- ANDRE, M.E.D.A. A pesquisa no cotidiano escolar, In: Fazenda, I.(Org.). Metodologia da pesquisa educacional. São Paulo, Cortez, 1989.
- AROUCA, L.S. Fundamentos fenomenológicos existenciais da comunicação professor aluno na teoria da educação de Carl R. Rogers. Dissertação DE Mestrado - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, 1977.
- _____. Hermeneutique et histoire de vie. In: Histoires de vie. Paris, C'Harmattan, 1989.
- _____. Hermenêutica e histórias de vida: tentativa de estabelecer os fundamentos filosóficos. In: Revista da Universidade São Francisco, Bragança Paulista, 1987.
- AUSTREGESILLO, A.S.B. Massagem e sensibilidade. Rio de Janeiro, Edições de Ouro, 1979.
- BERGE, I. Viver o seu corpo. São Paulo, Martins Fontes, 1975.

BERTHERAT, T., BERNSTEIN, C. O corpo tem suas razões. São Paulo, Martins Fontes, 1977.

_____. O correio do corpo. São Paulo, Martins Fontes, 1985.

BERTHERAT, T. As estações do corpo. São Paulo, Martins Fontes, 1986.

_____. A toca do tigre. São Paulo, Martins Fontes, 1990.

BOA FORMA. Consciência corporal. São Paulo, Ano 7, n.2, p.22, 1992.

BRIKMAN, L. A linguagem do movimento corporal. São Paulo, Summus, 1989.

BRUYNE, P., HERMAN, J., SCHOUTHEETE, M. Dinâmica da pesquisa em ciências sociais. Rio de Janeiro, Francisco Alves, 1986.

CANÇADO, J. Do In para crianças. São Paulo, Ground, 1987.

CASTELLANI FILHO, L. Educação Física no Brasil, a história que não se conta. Campinas, Papirus, 1988.

CASTRO, C.M. A prática da pesquisa. Campinas, Papirus, 1977.

CLARO, E.C.F. Metodo dança: educação física, uma alternativa para o profissional da dança e da educação física. Dissertação de Mestrado

- Universidade de São Paulo, 1988.

CORREIO POPULAR. Mexa-se. Campinas, 17/02/1989, Caderno, p.10, Caderno Lazer e Turismo.

DE ROSE. Não diga "A iôga" diga "O yôga". Rio de Janeiro, Farma, 1988.

DICIONARIO BRASILEIRO DA LINGUA PORTUGUESA - Mirador Internacional. Ed. Melhoramentos. São Paulo, 1976.

FAZENDA, I.(Org.) Metodologia da pesquisa educacional. São Paulo, Cortez, 1989.

FELDENKRAIS, M. Consciência pelo movimento. São Paulo, Summus, 1972.

FIORI, E.M. Texto: conscientização e educação. Revista Educação e Realidade, Porto Alegre, v. 11, n.1, jan-jun, 1986. p.3-10.

FRANÇA, C. Psicologia fenomenológica: uma das maneiras de fazer. Campinas, Ed. da UNICAMP, 1989.

FRANCO, M.L.F.B. Estudo de caso "no falso conflito que se estabelece entre análise quantitativa e análise qualitativa". In: EDUC (7), PUC/SP, ago/1986, p.32-41.

FREIRE, J.B. Educação de corpo inteiro. São Paulo, Scipioni, 1989.

- FREIRE, J.B. De corpo e alma: o discurso da motricidade. São Paulo, Summus, 1991.
- FREIRE, P. Conscientização. São Paulo, Moraes, 1980.
- GAIARSA, J.A. Couraça muscular do caráter. São Paulo, Agora, 1984.
- GARRET, A.M. A entrevista: seus princípios e métodos. Rio de Janeiro, Agir, 1988.
- JAHARA-PRADIPTO, M. Zen Shiatsu: equilíbrio energético e consciência do corpo. São Paulo, Summus, 1986.
- HOLLE, B. Desenvolvimento motor na criança normal e retardada. São Paulo, Manole, 1979.
- GUSDORF, G. O homem no mundo. Piracicaba: Instituto Educacional Piracicabano, 1973.
- HOUREAU, M.J. Ginásticas suaves ou anti-ginástica. São Paulo, Verbo, 1979.
- LABAN, R. Domínio do movimento. São Paulo, Summus, 1978.
- LANGLADE, A., LANGLADE, N.R. Teoria general de la gimnasia. Buenos Aires, Stadium, 1970.

- LE BOULCH, J. Rumo a uma ciência do Movimento humano. Porto Alegre, Artes Médicas, 1987.
- LE CAMUS, J. O corpo em discussão: da reeducação psico motora às terapias de mediação corporal. Porto Alegre, Artes Médicas, 1986.
- LOWEN, A. Bioenergética. São Paulo, Summus, 1982.
- LUDKE, M., ANDRE, M.E.D.A. Pesquisa em Educação: abordagens qualitativas. São Paulo, EPU, 1986.
- MARTINS, J., BICUDO, M.A.V. A pesquisa qualitativa em psicologia: fundamentos e recursos básicos. São Paulo, Moraes, 1989.
- MARTINS, J. (Org.) A fenomenologia como alternativa metodológica para pesquisa: algumas considerações. Caderno da Sociedade de Estudos e Pesquisa Qualitativos, São Paulo, V.1, n.1, 1990.
- MEDINA, J.P.S. A educação física cuida do corpo e "mente". Campinas, Papirus, 1983.
- MERLEAU-PONTY, M. Fenomenologia da percepção. Barcelona: Península, 1975.
- MERLEAU-PONTY, . Fenomenologia da percepção. In: Sérgio, M. Para uma epistemologia da motricidade humana. Lisboa, Compendium, 1987.

MIOTO, G. Linguagem corporal e expressão da criatividade e seu (des)envolvimento na educação física. Dissertação de (Mestrado e Educação Física) - Faculdade de Educação Física, UNICAMP, 1991.

OLIVEIRA, V.M. O que é educação física. São Paulo, Brasiliense, 1983.

_____. Educação Física Humanista. Rio de Janeiro, Ao Livro Técnico, 1985.

PARLEBAS, P. Perspectivas para uma educación física moderna. Andalucía, 1987. (Cadernos Técnicos)

ROLF, I. Ida Rolf fala sobre Rolfing e a realidade física. São Paulo, Summus, 1986.

SANTIN, S. Educação física: uma abordagem filosófica da corporeidade. Ijuí, Liv. Unijui, 1987.

_____. Educação física: outros caminhos. Porto Alegre, Est, 1990.

_____. Perspectivas na visão da corporeidade. In: MOREIRA, W.W. (Org.). Educação física e esportes: perspectivas para o século XXI. Campinas, Papirus, 1992.

SAVIANI, D. Educação: do senso comum à consciência filosófica. São Paulo, Cortez, 1982.

SERGIO, M. A prática e a educação física. Lisboa, Compendium, 1977.

_____. Para uma epistemologia da motricidade humana. Lisboa, Compendium, 1987.

_____. Filosofia das atividades corporais. Lisboa, Compendium, s/d.

SEVERINO, A.J. Metodologia do trabalho científico. São Paulo, Cortez, 1985.

SOUCHARD, P.E. Reeducação postural global. São Paulo, Icone, 1986.

STOKOE, P. La Expresion Corporal Y el niño. Buenos Aires, Ricordi, 1967.

VIEIRA, R.M. O corpo humano: uma interpretação fenomenológica de sua significação existencial. Tese de Doutorado - Escola Paulista de Medicina, USP, 1989.

VON ZUBEM, N.A. O sentido da corporeidade. Unicamp, 1990. (mimeo)

WAHBA, L.S. Consciência de si através da vivência corporal. Dissertação de Mestrado - São Paulo, FUC, 1982.