

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PÉS NO CHÃO E A DANÇA NO CORAÇÃO:

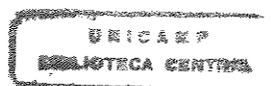
UM OLHAR FENOMENOLÓGICO DA

LINGUAGEM DO MOVIMENTO

Sandra Aparecida Zotovici

Campinas

2001



**UNICAMP
BIBLIOTECA CENTRAL
SEÇÃO CIRCULANTE**

Sandra Aparecida Zotovici

***PÉS NO CHÃO E A DANÇA NO CORAÇÃO:
UM OLHAR FENOMENOLÓGICO DA
LINGUAGEM DO MOVIMENTO***

Dissertação apresentada como exigência parcial para obtenção do Título de Mestre em Educação Física à Banca Examinadora da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, sob a orientação do Prof. Dr. Adilson Nascimento de Jesus.

Universidade Estadual de Campinas
Faculdade de Educação Física

Campinas - 2001

UNIDADE 30
N.º CHAMADA:
T/UNICAMP
Z 78p
V. _____ Ex. _____
TOMBO BC/ 46229
PROC. 16.392/07
C D
PREÇO R\$ 11,00
DATA 13/09/07
N.º CPD _____

CM00159494-B

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA-FEF-UNICAMP

Z78o Zotovici, Sandra Aparecida
Um olhar fenomenológico da linguagem do movimento por meio da dança /
Sandra Aparecida Zotovici. -- Campinas, SP : [s. n.], 2001.

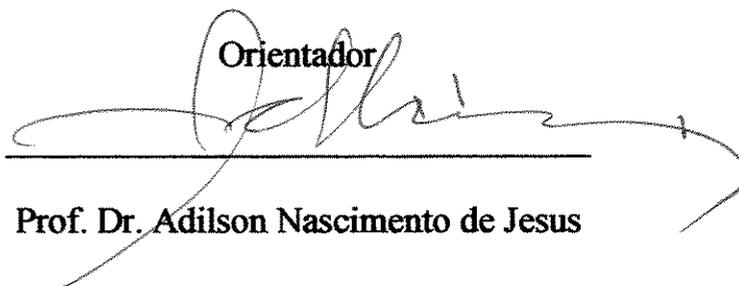
Orientador: Adilson Nascimento de Jesus
Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade
de Educação Física

1. Dança. 2. Fenomenologia. 3. Expressão corporal. I. Jesus, Adilson
Nascimento de. II. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação
Física. III. Título.

Este exemplar corresponde à redação final da Dissertação de Mestrado defendida por Sandra Aparecida Zotovici, na área de concentração em Educação Motora e aprovada pela comissão julgadora em 02 de março de 2001.

Data:02 de abril de 2001.

Orientador

A handwritten signature in black ink, written over a horizontal line. The signature is cursive and appears to read 'Adilson Nascimento de Jesus'. The line extends to the right, ending in a small hook.

Prof. Dr. Adilson Nascimento de Jesus

961817004

Comissão Julgadora

Prof. Dr. Adilson Nascimento de Jesus _____
(orientador)

Prof. Dr. Eusébio Lobo da Silva _____

Prof. Dr. Edilson Fernandes de Souza _____

Dedico esta dissertação à minha família, pelo estímulo, pelo apoio, acima de tudo, pelo amor, carinho e amizade de sempre.

AGRADECIMENTOS

À Deus pela vida, pelos momentos que tenho vivido, pelos caminhos que tenho trilhado, pela inspiração de cada dia.

Cleide e Edson, Vó Irene e Vó Haralampie, Andréa e Wilson, Marisa e Alcir por tudo de bom que vem acontecendo em minha vida, pelos estímulos, por cuidarem de mim sempre, pelo jeito enérgico, pelas broncas, mas também pelo amor e carinho dedicado.

Larissa minha amiga-irmã, acima de tudo por nossa amizade, pelos momentos que pudemos compartilhar e aprender juntas, pelas lágrimas, pelos abraços, pela força, pelas festas, pela confiança...

Prof. Dr. Adilson Nascimento de Jesus por compartilhar conhecimentos acadêmicos e de vida; por ousar vãos mais altos; pela sensibilidade para dar apoio no momento necessário, por todo um trabalho juntos.

Lucimara, Marcinha, Luciana, Uvinha, Fábio, Brito, Sandoval, Giuliano, Chao, Elaine, Ieda, Wilson Rinaldi, Alcyane, Roberto, Neto, Wilson Lino, Benzinho, Edilson, Cris, Tati, Davi, Henrique, Deoclécio, Dona Nair, pela amizade sincera, pelo aprendizado e pelo incentivo.

Marcelo meu amigo-irmão, pelos incentivos, pelas longas horas de atenção, pelo carinho e pelas reflexões de vida.

RESUMO

Abrir espaço à Dança que possibilita explorar, conhecer e expressar a subjetividade do sujeito, isto é, manifestar seu eu. A Dança que pode interagir na educação do indivíduo, pois se constitui do conhecimento, da experiência estética e da expressão. O conhecimento envolve aspectos históricos, culturais, sociais e biológicos; enquanto, a experiência estética está presente nas formas em que o movimento pode adquirir; a expressão resulta de todo este processo que leva o sujeito a se manifestar através de movimentos.

As diversas vivências de Dança foram elaboradas, evidenciando-se a exploração do fenômeno, que, no caso, é a linguagem do movimento. Para que conseguíssemos atingir o nosso objetivo de compreender o fenômeno estudado foi necessário observar, descrever e analisar.

A metodologia utilizada para a realização de nossos estudos, parte da Pesquisa Bibliográfica que estruturou subsídios à prática pedagógica do processo que aplicamos na Pesquisa de Campo, onde optamos pela pesquisa qualitativa considerada também, como descritiva, seguindo a linha fenomenológica da modalidade F.

No final, uma breve reflexão da atuação profissional e do processo pedagógico desenvolvido na Pesquisa de Campo.

ABSTRACT

The Dance that makes possible to explore, to know and to express the subject's subjectivity, that is, to manifest yours me. The Dance that can interact in the individual's education, because it is constituted of the knowledge, of the aesthetic experience and of the expression. The knowledge involves aspects historical, cultural, social and biological; while, the aesthetic experience is present in the forms in that the movement can acquire; the expression results of this whole process that takes the subject showing through movements.

The several existences of Dance were elaborated, being evidenced the exploration of the phenomenon, that, in the case, it is the language of the movement. So that we got to reach our objective of understanding the studied phenomenon it was necessary to observe, to describe and to analyze.

The methodology used for the accomplishment of our studies, it leaves of the Bibliographical Research that structured subsidies to the pedagogic practice of the process that we applied in the Research of Field, where we opted for the qualitative research also considered, as descriptive, following the line phenomenologic of the modality F.

In the end, an abbreviation reflection of the professional performance and of the pedagogic process developed in the Research of Field.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	02
CAPÍTULO I	
O significado da dança.....	08
A linguagem do movimento transformando-se na linguagem da dança.....	12
CAPÍTULO II	
Da situação de pesquisa.....	17
Dos sujeitos.....	19
Dos dados coletados.....	20
Do fenômeno situado.....	21
Da análise fenomenológica.....	23
CAPÍTULO III	
Passos da dança.....	26
Programa de atividades.....	40
Relato dos sujeitos.....	52
Análise dos relatos.....	83
Análise nomotética.....	124
Leitura dos dados.....	134
Síntese.....	138
PALAVRAS FINAIS.....	141
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	143
ANEXO	
Questionário.....	148



Sujeito 1

INTRODUÇÃO

Coloquem suas mãos no coração como eu faço e escutem sua alma, e todos saberão como dançar tão bem quanto eu ou minhas alunas. Lá está a verdadeira revolução. Deixem as pessoas colocarem as mãos assim nos corações e, escutando suas almas, saberão como se portar¹

A dança passou a ser mais representativa em minha vida a partir da pesquisa que realizei no curso de especialização em Educação Física escolar². Foi por meio dela, que iniciei a busca por uma fundamentação teórica para o trabalho que vinha desenvolvendo na escola.

Cada livro lido despertava-me mais interesse, pois percebia que o trabalho que vinha desenvolvendo era viável e coerente às necessidades e aos interesses dos educandos.

Muitos conhecimentos foram adquiridos enquanto aluna do curso de Educação Física da FEFISA, e, também, como monitora da disciplina Dança-Educação, onde tive a oportunidade de participar do grupo experimental de dança sob a coordenação da Profa. Ms^a Luciana Lomakine. Estudamos o pós-moderno de Merce Cunningham e algumas técnicas de Laban, iniciando posteriormente, o processo de criação coreográfica.

¹ DUNCAN, Isadora. *Fragments autobiográficos / Isadora Duncan*. Porto Alegre: L & PM, 1996. p. 51.

² ZOTOVICI, Sandra Aparecida. *O ensino de Dança na Educação Física Escolar*. Santo André, 1996. Monografia (Especialização na área de Educação Física Escolar) - Coordenação dos cursos de especialização, Faculdade de Educação Física de Santo André.

Logo depois me envolvi com o GEDan – Grupo de Estudos em Dança da UNICAMP, o qual coordenei por algum tempo junto ao Prof. Dr. Adilson Nascimento de Jesus e à Prof. Ms^a Larissa Michelle Lara. Posso dizer que, muitas foram às vivências que me inspiraram na elaboração do processo pedagógico. Com relação à Laban aprofundamos nossos estudos, organizando um seminário, cujo objetivo era aprofundar nossos conhecimentos direcionados ao movimento humano.

Todas estas vivências conceberam uma visão diferenciada de dança. Percebendo-a enquanto elemento significativo na formação humana que busca transparecer sua essência, ou seja, aquilo que lhe é peculiar, como: sentimentos e pensamentos traduzidos na forma de movimentos simples que surgem por meio de estímulos variados presentes no cotidiano de cada um de nós, mas que muitas vezes passam despercebidos.

Esta dissertação é fruto de minha vivência, enquanto professora de Educação Física da rede de ensino particular e estadual, onde tive a oportunidade de trabalhar o conteúdo dança e, também, como professora de dança em academia, onde pude desenvolver a mesma proposta pedagógica que coloco em prática na escola.

Sempre procurei desenvolver conteúdos que possibilitassem a formação integral dos educandos, visando o desenvolvimento da individualidade de cada um e mostrando diferentes caminhos que pudessem despertar novos interesses e prazeres.

Logo que iniciei o trabalho como educadora coloquei em prática os conteúdos aprendidos na Faculdade, embora ainda não tivesse experiência e consciência suficientes para saber se o trabalho que estava desenvolvendo seria o mais adequado, pois, muitas vezes, acabava transmitindo aquilo que aprenderá

sem mesmo questionar se esta, ou aquela, era a forma sensata ou o momento de se aplicar determinado conteúdo.

Com o tempo passei a ter mais segurança. Assim, quando senti que tinha “os pés no chão”, resolvi levar a dança para as aulas de Educação Física escolar; foi uma forma de sensibilização e aproximação dos alunos com o próprio corpo. Dançar para mim não era apenas reproduzir movimentos, significava sentir e compreender a intenção de cada gesto, principalmente, respeitar as necessidades e limitações do próprio corpo, evitando frustrações, constrangimentos desnecessários e desmotivantes.

O principal motivo que me levou a desenvolver a pesquisa de campo na escola, foi a experiência que vivenciei durante alguns anos. No decorrer deste período, pude observar que a escola não vem cumprindo o papel de ser um espaço onde os educandos possam se expressar de forma natural, por meio da linguagem do movimento. Pelo contrário, como afirma Gaiarsa³, atua controlando cada vez mais os movimentos, trazendo como consequência disso a restrição não só dos próprios movimentos, mas também da inteligência e dos sentimentos.

Por isso, para que conseguisse atingir o objetivo de observar e descrever a manifestação da linguagem do movimento por meio dos relatos escritos dos sujeitos, senti necessidade de elaborar um processo que mostrasse através da Dança como estimular os movimentos do próprio repertório do sujeito.

O primeiro capítulo foi dividido em tópicos, onde: esclarecemos um possível significado da dança para o ser humano e faço uma reflexão sobre a linguagem do movimento enquanto linguagem da dança, procurando fazer uma

³ *Laban-Movimento*. Dir. Léo Halsman. Brasil. FDE/GMU: FDE, 1990. VHS NTSC.

breve fundamentação teórica para as vivências que seriam experienciadas pelos sujeitos.

No segundo capítulo apresento a metodologia utilizada para a realização dos estudos, partindo da pesquisa bibliográfica que estruturou subsídios à prática pedagógica do processo aplicado na pesquisa de campo que contou com a participação de adolescentes da Escola Técnica Estadual Getúlio Vargas.

Para que a mesma pudesse se concretizar, foi solicitado à direção da escola que viabilizasse esse trabalho, cedendo duas horas semanais durante um semestre, onde desenvolvi a dança como conteúdo extra-classe.

Como metodologia de pesquisa optei pela linha fenomenológica, considerada também, como descritiva, seguindo a modalidade F. Encontrei na fenomenologia a sustentação teórica e metodológica para o estudo que realizei. Neste referencial, privilegia-se o estudo do fenômeno como algo que se manifesta e é visível em si mesmo. Algo que é vivido pelo sujeito, que é possível ser compreendido em suas manifestações.

Interrogar o fenômeno é ter acesso a um significado psicológico mais profundo do que é vivido, isto se dá por meio do sujeito que experiencia seu movimento. O fenômeno que aqui se privilegia, portanto, e que se pretende interrogar, é: como se revela a linguagem do movimento, a partir do relato dos sujeitos coletados após as vivências propostas e experienciadas.

O terceiro capítulo abre espaço para o processo e os conteúdos desenvolvidos durante a pesquisa de campo, motivo pelo qual busquei informações que pudessem proporcionar o embasamento teórico necessário para esclarecer a prática pedagógica utilizada no ensino de dança. Procurando mostrar que a nossa proposta de dança pode ser tomada como base para qualquer trabalho que se venha a desenvolver, seja em academias, escolas, ou mesmo, em grupos performáticos que visa a competição e os movimentos

tecnicamente perfeitos, ou, ainda, em grupos artísticos que evidenciam a expressividade e as características de cada estilo.

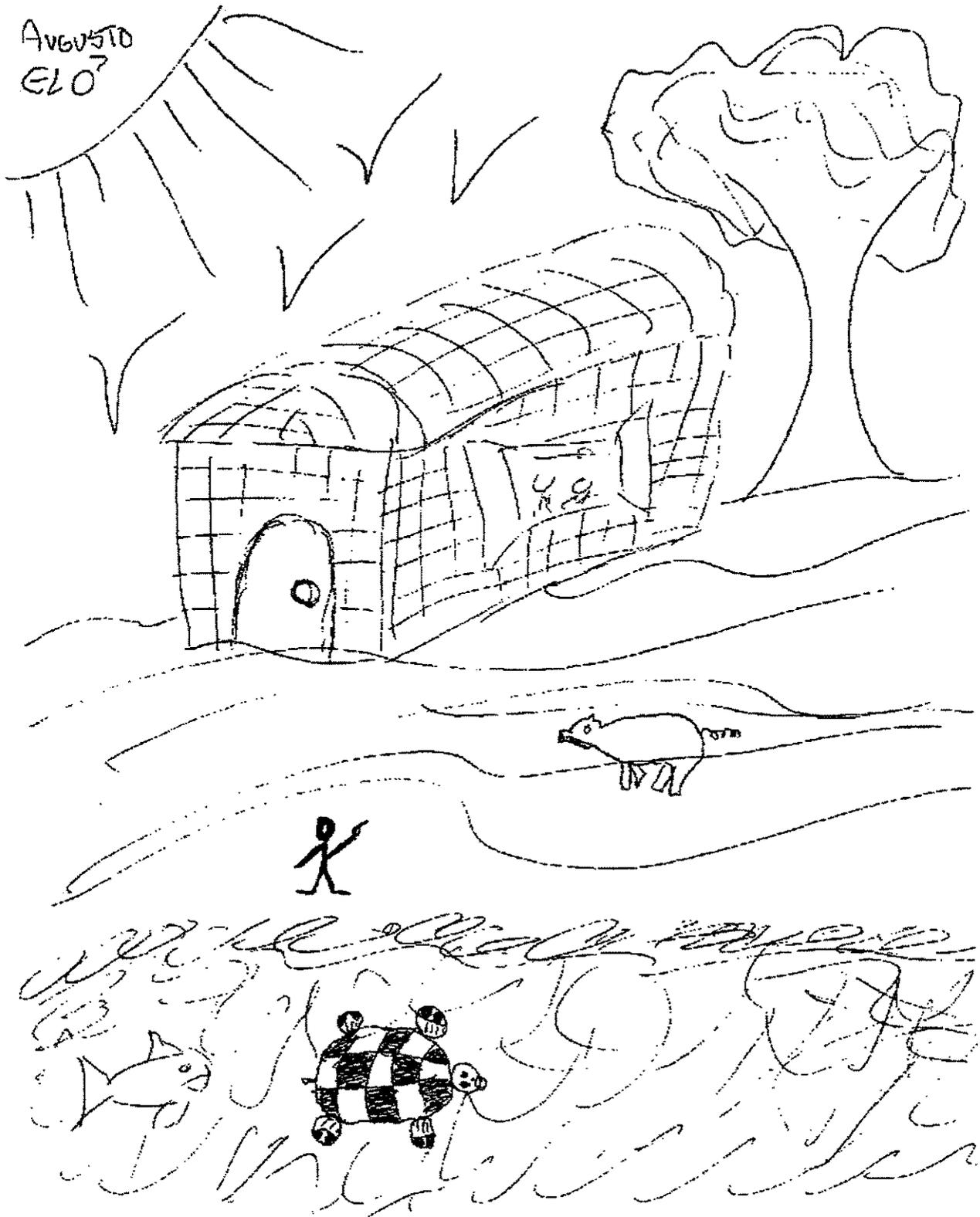
Na elaboração das diversas vivências de dança, procurei evidenciar a exploração da linguagem do movimento, para atingir o objetivo de observar, descrever e analisar. Pode-se perceber a linguagem do movimento nos relatos dos sujeitos, através da expressividade e da criatividade, elementos que fazem transparecer sua presença.

No desenrolar das atividades os sujeitos foram motivados para se comunicar e expressar de forma livre, estimulando-o através dos sentidos: visual, gustativo, tátil, auditivo, olfativo e cinestésico; por meio de palavras significativas, poesias, cores, paisagens, músicas, entre outros. Tornou-se necessário a fundamentação teórico-prática de algumas técnicas utilizadas na conscientização corporal, nas dinâmicas de movimento, na improvisação e na composição de desenhos coreográficos, que serão apresentados mais adiante nos Passos da Dança.

Gostaria de esclarecer que o sentido cinestésico está ligado à propriocepção, manifestando-se pela transmissão dos sinais que refletem os estados de tensão ou relaxamento muscular o que possibilita identificar o tônus muscular com relação a cada parte do corpo e posição do mesmo. Isto ocorre devido, aos receptores sensitivos que estão presentes nos músculos, tendões e articulações, causando um “input sensitivo” dos mesmos que possibilitará discriminar a posição e o movimento articular, considerando ainda a direção, a amplitude e a velocidade. Enfim, são os responsáveis pela manutenção do equilíbrio postural.

As figuras ilustradas foram feitas por alguns sujeitos, os quais sentiram necessidade de se expressar por meio de outra linguagem, a qual foi respeitada.

AGUSTO
ELO⁷



Sujeito 25

CAPÍTULO I

O SIGNIFICADO DA DANÇA

Está chegando o dia em que uma grande escola internacional de crianças... abrirá as portas do futuro para uma nova humanidade.⁴

A história revela o real significado da dança para o ser humano, certificando-nos de sua importância e influência nas civilizações de todos os tempos. Considera-se que a dança seja uma das formas mais antigas do ser humano expressar, através de movimentos livres e espontâneos, que fluem do interior do indivíduo e podem manifestar sua realidade, seus desejos, suas necessidades e limitações.

Socialmente a dança sempre teve um papel significativo, seja como expressão artística, performática, ritual, lúdico ou educacional, pois transmite valores de gerações a gerações, fazendo com que se mantenha viva a cultura de uma civilização. Le Boulch, afirma e reforça essa necessidade do homem se expressar ao se declarar da seguinte forma: *“O homem dançou de fato antes de ter falado. Em todas as sociedades de todos os hemisférios, o homem manifestou-se, expressou-se com seu corpo desde suas origens”⁵*.

Hoje, quando se fala em dança, pensamos na diversidade de estilos existentes como consequência de fatores sociais e culturais que vêm

⁴⁴ DUNCAN, *op. cit.*, p.28.

influenciando o ser humano em todas as suas manifestações. O ser humano busca cada vez mais conhecimentos que o levem às transformações, isto envolve a reflexão das ações de cada sujeito.

Consideramos que a dança é a própria manifestação do sensível e do inteligível, essenciais à formação do indivíduo que sente, reconhece e transparece suas emoções, adquirindo informações que irão influenciar no modo de agir e pensar a vida. Como afirma Freire: “*O corpo não é apenas a sede do sensível; é também a do inteligível. O inteligível se embebeda de sangue, suor e lágrimas tanto quanto o sensível*”⁶

Pensando que cada gesto, por menor que seja, é um movimento que possui significado e expressa uma intenção. Assim, conforme Vianna,

*O corpo humano permite uma variedade infinita de movimentos, que brotam de impulsos interiores e se exteriorizam através do gesto, compondo uma relação íntima com o ritmo, o espaço, o desenho das emoções, dos sentimentos e das intenções.*⁷

A dança é um canal aberto para se repensar atitudes que estão presentes no dia-a-dia do sujeito, por meio do resgate das sensações; e também, para a reflexão do momento em que vivemos, a partir de temas que possam despertar interesses; ou ainda, uma válvula de escape das tensões cotidianas. Pellegrini citado por Vianna diz que,

...pela dança o homem manifesta os movimentos do seu mundo interior, tornando-os mais conscientes para si mesmo e para o espectador; pela dança ele reage ao

⁵ LE BOULCH, Jean. *Rumo a uma ciência do movimento*, Porto Alegre: Artes Médicas, 1987. p. 77.

⁶ FREIRE, João Batista. *De corpo e alma: o discurso da motricidade humana*, São Paulo: Summus, 1991. p. 35.

⁷ VIANNA, Klaus. *A dança*. São Paulo: Edições Siciliano, 1990. p.88.

*mundo exterior e tenta apreender os fenômenos do universo. Nessa tentativa, ele se aproxima cada vez mais do seu Ser mais profundo.*⁸

Para Duncan, citada por Garaudy, a dança é muito mais do que simples movimentos mecânicos. Ela pode ser, na verdade, um meio para a arte de educar e viver:

*Para mim, a dança é não apenas uma arte que permite à alma humana expressar-se em movimento, mas também a base de toda uma concepção da vida mais flexível, mais harmoniosa, mais natural. A dança não é, como se tende a acreditar, um conjunto de passos mais ou menos arbitrários que são o resultado de combinações mecânicas e que, embora possam ser úteis como exercícios técnicos, não poderiam ter a pretensão de constituírem uma arte: são meios e não um fim.*⁹

A dança à qual nos referimos procura a princípio o desenvolvimento da consciência de si mesmo que permitirá ao sujeito estar ciente do que se pode fazer, o que se quer fazer e para o que podemos expressar no movimento, permitindo-nos perceber, experimentar, entender e comunicar o que queremos de cada ação.

Temos a dança como uma maneira de sentir, experienciar e viver os movimentos; a dança essencial à Educação que pode despertar a criatividade, dar asas à imaginação e liberdade de expressão. Aquela que possibilita vivenciar, explorar, conhecer, expandir, representar e expressar a subjetividade do sujeito, isto é, manifestar seu eu, sua corporeidade. A dança que pode interagir na Educação do indivíduo, pois se constitui do conhecimento, da experiência estética e da expressão. O conhecimento envolve aspectos históricos, culturais, sociais e biológicos; enquanto, a experiência estética está

⁸ Ibid, p. 14.

⁹ Apud GARAUDY, Roger. *Dançar a vida*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980. p. 57.

presente nas formas em que o movimento pode adquirir; a expressão onde o sujeito pode manifestar sentimentos e pensamentos através de movimentos.

Dançar é ter a presença do sentir e poder viver inteiramente cada sentido; transformar em dança uma poesia, uma folha, uma brisa, um olhar, um som... Tudo, tudo, podemos dançar. Podemos dançar a natureza, a cidade grande, os animais, a família, o amor, o ódio, os sabores, tudo mais que imaginarmos... Dançar significa sentir nosso corpo e por meio dele sorrir, chorar, amar, odiar, querer, nascer, morrer, viver.

A LINGUAGEM DO MOVIMENTO TRANSFORMANDO-SE NA LINGUAGEM DA DANÇA

...a linguagem passa a ser considerada o lugar da constituição da subjetividade. E porque constitui o sujeito, pode representar o mundo.¹⁰

Na linguagem do movimento cada ser tem a forma peculiar de expressá-la, pois pode haver influência cultural e / ou estrutural do próprio corpo. Focamos a linguagem do movimento enquanto fenômeno que revela corpos, tornando-se a expressão do ser por meio dos movimentos que envolvem sentimentos e pensamentos, onde podemos observá-la e compreendê-la. Pois, *“Para sentir – ver, ouvir ou tocar uma pessoa deve estar interessada, atenta ou consciente de algum acontecimento que a envolve. Isto é, ela deve mover-se, sentir e pensar”*¹¹. E ainda: *“Para mover-se, ela deve usar pelo menos um de seus sentidos, consciente ou inconscientemente, o que envolve sentimento e pensamento”*¹².

Optando pelo estudo da linguagem do movimento, acreditamos estar criando um instrumento para o entendimento de algo mais essencial que é o ser corpo. O próprio corpo que fala, compreende, comunica, sente e surpreende. Em cada gesto, cada ação pensada e repensada, criada e recriada do ser, é o próprio corpo presente que pressente, conseguindo perceber que: *“Olhar a corporeidade*

¹⁰ BRANDÃO, Helena Hathsue Nagamine. *Introdução à análise do discurso*. Campinas: Editora Unicamp, 1991. p. 45.

¹¹ FELDENKRAIS, Moshe. *Consciência pelo movimento*. São Paulo: Summus, 1977. p. 28.

¹² *Ibid.*, p. 28.

*do sujeito é buscar expressão, é buscar o desejo, pois o olhar conhece sentindo e sente conhecendo. Daí a tentativa de interpretar o corpo presente que pressente através do ato de olhar que conhece".*¹³

Movimentos que brincam, brilham, dão cor e vida ao espaço real e imaginário, do ser que age e do espectador que observa e participa mesmo que indiretamente de todo o processo de criação.

A dança permite ao ser humano criar e recriar movimentos, podendo manifestá-los durante o processo de criação, até mesmo, na maneira de viver. Na apresentação de uma coreografia, verificamos a presença de elementos corporais que representam signos, significados e significantes que surgem no decorrer da montagem coreográfica.

Neste caso, acontece a interpretação individual do próprio ser que expressa e daqueles que o observam, podendo coincidir e ser a mesma para ambos, ou simplesmente, cada um interpretar de sua maneira conforme sua sensibilidade e seu estado de espírito. Considera-se que:

*A significação dá-se sob a linguagem, à sombra e ao abrigo da linguagem. Depende dela, mas também sabe relacionar-se com ela, instigá-la, por vezes provocá-la, ou mesmo deixá-la muda, sem fala, quando propõe novas maneiras de significação.*¹⁴

A linguagem do movimento manifesta e interage, transformando-se numa forma de reflexão que pode ser revelada e compreendida na linguagem da dança,

Tratando a dança como um sistema cujos signos serão movimentos e gestos, supõe-se que o sentido / significado a ser apreendido a partir de uma coreografia se fará no contexto da linguagem. Sendo assim, não existirá significação em dança se não houver denominação, se os movimentos, os gestos, a coreografia

¹³ MOREIRA, Wagner Wey (org.). *Corpo pressente*. PAPIRUS: Unicamp, SP, 1995. p. 19.

¹⁴ *Ibid.*, p. 77.

*não for abrigada e / ou percebida no contexto da linguagem. Só haverá significação se o sentido dos gestos e movimentos for proferido.*¹⁵

Dança é a expressão de sentimentos e pensamentos. Dança é a linguagem do corpo. Dança é alegria, vida, energia. Dança é a exaltação do ser. A dança transforma-se. Um pequeno estímulo como o som das gotas de chuva no telhado pode manifestar signos, significados e significantes,

O signo é portador de expressão e conteúdo. O significante pertence ao plano da expressão e o significado ao plano do conteúdo. O significante é um mediador e necessita da matéria: a matéria transporta o signo. No caso do signo verbal, a matéria seria o som. No caso do signo gestual, a matéria seria o movimento.¹⁶

Desenvolvemos uma série de vivências por meio da dança, possibilitando a criação de gestos e a liberação de emoções, que permitiram ao sujeito explorar suas vivências motoras individuais, deixando-as fluir de forma espontânea, estimulando a linguagem do movimento. Como afirma Brikman¹⁷:

*Para ir ao encontro da linguagem do corpo é preciso desenvolver todas as possibilidades do movimento corporal, o que exige a descoberta do próprio corpo pela via da sua sensibilização, vivência e conscientização, ou seja, perceber os aspectos físicos e psíquicos do corpo e suas inter-relações.*¹⁸

¹⁵ Ibid., p. 77.

¹⁶ Ibid., p. 81.

¹⁷ A autora referencia o termo linguagem corporal no mesmo contexto que trato da linguagem do movimento. Adotei a linguagem do movimento, pois considero que desta forma limitamos nossos estudos aos gestos realizados frente aos significados de cada ação, enquanto a linguagem corporal conforme o prisma pode abrir espaço para a fala e a escrita que não deixam de ser uma manifestação do corpo humano.

¹⁸ BRIKMAN, Lola. *A linguagem do movimento corporal*. São Paulo: Summus, 1989. p. 13.

Para isso, o indivíduo utiliza-se da linguagem do movimento que pode superar limites e padrões impostos pela palavra (escrita ou falada), e, também, as barreiras emocionais que surgem durante o seu processo de desenvolvimento. Como afirma Fux:

Hoje, a dança necessita outro tipo de comunicação (sic!); não pode estar alijada da sociedade em que vivemos nem dos problemas do homem cotidiano. A dança não deve ser privilégio daqueles que se dizem dotados ela deve ser ministrada na educação comum como uma matéria de valor estético, de peso formativo, físico e espiritual. Com uma capacidade e possibilidade de buscar a criação de cada um de acordo com o desenvolvimento que tenha frente a si mesmo e frente ao espaço. Através das distintas etapas educacionais: jardim, primário, secundário e universitário, pode ir evoluindo esta idéia e canalizando a dança como uma linguagem a mais na educação; a linguagem verbal e a escrita são, é certo, fundamentais para ela mas, às vezes, resultam insuficientes.¹⁹

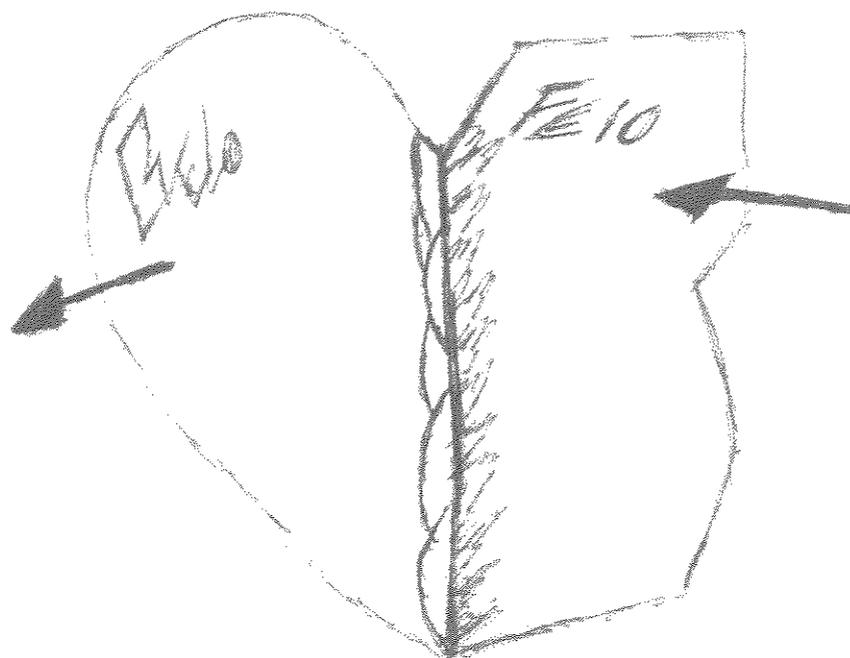
A dança é uma linguagem. Por isso, buscamos descobrir em nossa dança, a nossa linguagem, sem a necessidade de recorrer a qualquer técnica específica, pois

...se a dança é um modo de existir, cada um de nós possui a sua dança e o seu movimento, original, singular e diferenciado, e é a partir daí que essa dança e esse movimento evoluem para uma forma de expressão em que a busca da individualidade possa ser entendida pela coletividade humana.²⁰

Podemos considerar a dança como a linguagem do corpo expressa por meio do movimento poético, pois surge adquirindo formas, transformando gestos, significando ações.

¹⁹ FUX, Maria. *Dança, experiência de vida*. São Paulo: Summus, 1983. p. 40.

²⁰ VIANNA, op. cit., p.88.



Sujeito 26

CAPÍTULO II

DA SITUAÇÃO DE PESQUISA

A pesquisa que desenvolvemos caracteriza-se por ser do tipo descritiva, pois como afirma Martins e Bicudo: “*A pesquisa qualitativa é considerada, basicamente, descritiva*”²¹. A pesquisa descritiva segundo Cervo e Bervian é aquela onde se: “*observa, registra, analisa e correlaciona fatos ou fenômenos (variáveis) sem manipulá-los*”.²²

Num primeiro momento, trabalhamos com a pesquisa bibliográfica, a partir da qual, realizou-se um levantamento bibliográfico, seguido da revisão bibliográfica, com intuito de, estruturar subsídios à prática pedagógica em dança voltada ao despertar do fenômeno: a linguagem do movimento, indo, a seguir, à pesquisa de campo. Como afirma Martins e Bicudo:

*A metodologia da pesquisa qualitativa deve ser de natureza teórica e prática concomitantemente. Aquilo que nas teorias o pesquisador aprende sobre observações empíricas e as experiências por ele vividas devem constituir o seu ponto de partida. Essas duas aprendizagens fornecem a instrumentação para observar e analisar a realidade de modo teórico desde o início. Fornecem recursos para ver os objetos de percepção na sua origem social, histórica e de funcionamento, na sua interdependência e determinação do seu desenvolvimento*²³.

²¹ MARTINS, Joel; BICUDO, Maria Aparecida Viggiani. *A pesquisa qualitativa em psicologia: fundamentos e recursos básicos*, São Paulo: Ed. Moraes, 1994. p. 28.

²² CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino. *Metodologia científica: para uso dos estudantes universitários*. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1983. p. 54.

²³ MARTINS; BICUDO, op. cit., p. 25.

A aplicação do processo consistiu num programa de atividades, que tiveram o objetivo de estimular a manifestação da linguagem do movimento nos sujeitos.

Ao término das vivências de cada sessão pedimos, aos sujeitos que descrevessem a experiência vivida. A seguir, realizamos uma análise qualitativa dos discursos, identificando as unidades de significados com fins a compreensão do fenômeno da linguagem do movimento. Para isso, abordamos a pesquisa fenomenológica que deu continuidade aos estudos.

A fenomenologia nos permite fazer uma interação metodológica, pois busca compreender o fenômeno como signo dialético, vivo, dinâmico; podendo considerar a linguagem como interação social.

Houve fatores externos que interferiram em nossa pesquisa de campo, por isso, ocasionaram o espaçamento entre as aulas. Um dos motivos foi a falta de compreensão por parte da professora de Educação Física, que dificultou a participação dos sujeitos pois alguns teriam aula no mesmo horário que estava marcado para a realização de nossas atividades.

No início, não encontramos problemas pois o professor colaborou, liberando a participação destes sujeitos, quando teve que sair de licença surgiram os problemas.

Além disso, os sujeitos tinham uma sobrecarga de tarefas relacionadas ao curso, decorrendo na suspensão das atividades em alguns dias atendendo às necessidades e aos pedidos dos participantes.

A pesquisa de campo estava programada até o final de novembro, mas por problemas particulares e de saúde não foi possível estendê-la. Chegamos a pensar na possibilidade de uma demonstração antes de encerrarmos as atividades para mostrar nosso trabalho, mas devido aos acontecimentos tivemos que abrir mão desta idéia.

DOS SUJEITOS

Participaram da pesquisa de campo que se realizou no ano de 1999, 26 sujeitos, especificando que entre estes tivemos 24 mulheres e 2 homens, todos adolescentes da Escola Técnica Estadual Getúlio Vargas, dos cursos de Nutrição e Dietética, Eletrotécnica.

O motivo da escolha foi a experiência que tive na Escola Técnica Estadual José Rocha Mendes, onde ministrei aulas de Educação Física por um período de quatro anos, o que trouxe uma afinidade com a faixa etária, além do conhecimento de alguns comportamentos característicos dessa fase de desenvolvimento.

A seleção desses sujeitos não seguiu padrões convencionais de escolha, simplesmente, passei pelas salas divulgando o trabalho que estaria desenvolvendo e o propósito, assim, aqueles que se interessaram buscaram participar das atividades.

DOS DADOS COLETADOS

Os dados foram coletados por meio de uma *Questão Geradora*: O que aconteceu com seu o corpo durante e após a aula?, assim surgiram os relatos escritos pelos sujeitos, a seguir, buscamos por meio dos mesmos a essência do fenômeno que propomos desvelar.

O motivo de não aparecer os relatos de alguns sujeitos em determinados dias, deve-se ao fato dos mesmos não comparecerem às atividades.

DO FENÔMENO SITUADO

Estudamos o fenômeno a partir da experiência vivida pelos sujeitos, utilizando a modalidade F de pesquisa qualitativa descrita por Martins²⁴. Nesta modalidade, a delimitação do fenômeno está baseada em um enfoque metodológico-filosófico, onde os fundamentos da fenomenologia são aplicados ao campo da psicologia.

A percepção, aprendizagem, memória, imaginação, fantasia, experiência, podem ser considerados como alguns tipos de fenômenos estudados pela psicologia.

Em F o fenômeno investigado é a própria experiência que os sujeitos vivenciam. As descrições e os agrupamentos de fenômenos baseiam-se diretamente nos relatos dos sujeitos, sendo que os dados são considerados como manifestação do fenômeno a ser pesquisado.

Temos como objeto de investigação a coleta de informações e o trabalho com a essência do fenômeno. Podemos agrupar os fenômenos de acordo com as semelhanças, ou então, as diferenças, dependendo da descrição das essências.

Esta modalidade de pesquisa tem como compromisso o desenvolvimento da pesquisa fenomenológica, voltada aos grandes grupos de fenômenos de natureza comum.

A modalidade em F, busca a essência (ou estrutura) do fenômeno que irá se apresentar nas descrições. Os fenômenos devem se mostrar da mesma forma

²⁴ MARTINS, Joel. *Um enfoque fenomenológico do currículo: educação como poiesis*. São Paulo: Cortez, 1992. passim.

que se apresentam. O pesquisador apenas procura ver o fenômeno tal como o mesmo se apresenta em termos de significados.

Considera-se a essência do fenômeno o conhecimento desejado que pode ser alcançado por meio das descrições ingênuas que são observações descritas de forma simples e íntegra, onde se lê a descrição completa para se obter uma visão geral. Como afirma Nista Pícollo: *“Com as descrições posso ver as experiências vividas pelo sujeito pesquisado. Através delas tenho acesso ao seu mundo-vida, pois o discurso representa o seu pano de fundo, toda a sua história.”*²⁵

Os sujeitos ao tratar sobre o fenômeno não podem sugerir ou indicar o que é buscado. A essência está no conhecimento, o qual buscamos na intencionalidade do sujeito. Isso quer dizer que o sujeito que descreve sua experiência é situado e que os significados das suas vivências emergem do real vivido.

Na pesquisa qualitativa em F, o interesse está mais em captar a essência ou a estrutura do fenômeno, a qual é dependente de um contexto e relevante para situações típicas. O objetivo da pesquisa se torna descrever a natureza da experiência vivida e, dessa descrição, captar a essência.

²⁵ NISTA PÍCCOLO, Vilma Leni. Ritmo do movimento na criança: ver e perceber. IN: MOREIRA, Wagner Wey (org.). *Corpo presente*. PAPIRUS: Unicamp, SP, 1995. p. 118.

DA ANÁLISE FENOMENOLÓGICA

Ao ler os depoimentos objetivamos encontrar as unidades de significado, procurando transformá-las em linguagem educacional para clarear o que está subjetivo. “... a fenomenologia se funda pela realização da redução. Pela redução, o mundo é apreendido como fenômeno.”²⁶

No estabelecimento das unidades de significado, detectamos os significados relativos ao fenômeno a ser desvelado, traduzindo as formas naturais e cotidianas dos sujeitos por meio de uma linguagem própria que proporcionará o entendimento e a interpretação.

A redução busca significados importantes para a pesquisa, dados que correspondem às inquietações. Reduzir significa visualizar a essência do fenômeno, encontrar os pontos fundamentais.

A análise ideográfica é uma primeira análise, onde verificamos individualmente o conjunto de idéias que permeiam os sujeitos. Isto significa que é peculiar a cada sujeito.

Na análise nomotética é feita uma abordagem geral do fenômeno estudado. Este é o momento de passagem da análise individual para a geral, onde por intermédio das divergências e convergências podemos construir os resultados desta pesquisa. Nesta análise correlacionamos os significados encontrados nas análises dos sujeitos (discursos e significados).

²⁶ VON ZUBEN, Newton Aquiles. A fenomenologia em questão desafios de um projeto. In: CARVALHO, M. C. M. de (org.). *Paradigmas da atualidade*. São Paulo: Cortez: Ed. Associados, 1984. p. 75

O quadro de análise nomotético que apresentamos clareou nosso olhar, fazendo transparecer as perspectivas do fenômeno, onde chegamos a três categorias abertas, criando um discurso ou representando um estilo. A trajetória baseou-se em Espósito²⁷ pois,

Propor-me observar isoladamente cada uma dessas categorias implicaria extraí-las do contexto mais amplo onde adquirem significado e, assim, ao isolá-las, incorrer no risco de restringi-las nas suas possibilidades interpretativas. Tal isolamento poderia permitir um exame pormenorizado de cada uma delas, de modo a tornar visíveis aspectos que nem sempre são perceptíveis por não se acharem presentes no cotidiano do observador. Permitiria, ainda, uma aproximação, não só do lado comum do enunciado, mas também das significações mais sutis que estas possam guardar. Consideradas ambas as possibilidades, justifica-se, assim, a opção, do pesquisador em, concomitantemente à análise de cada categoria, procurar recolocá-la em relação com as demais, procurando perfazer uma 'rede', buscando, além de significações, estabelecer intersignificações.

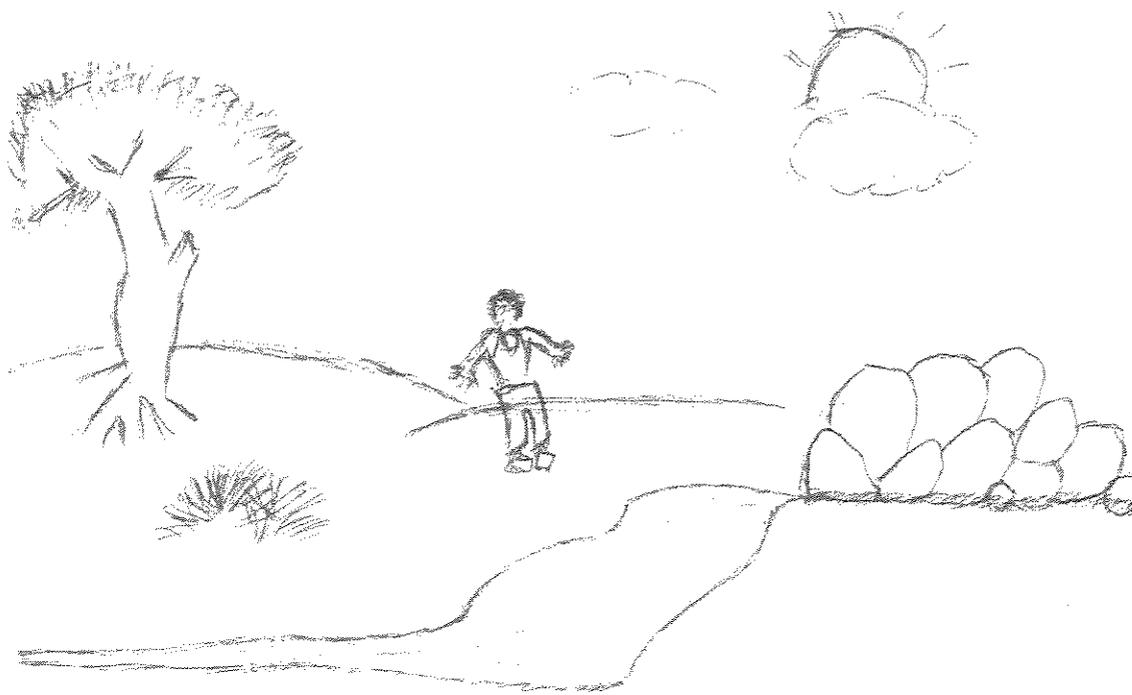
Não se pretende aqui tratar essas categorias segundo uma ordenação seqüencial, critério escolhido para sua apresentação, mas, sim deixar que se apresentem conforme a força de apreensão que cada uma delas contiver.

A síntese é a fase onde unimos as duas etapas anteriores, com intuito de completar e ilustrar nosso quadro de análise.

A fenomenologia nos propulsionou a perceber a linguagem do movimento entre palavras que, subjetivamente, nos levou a identificá-la nos relatos dos sujeitos que participaram da pesquisa de campo.

Em cada etapa percorrida da metodologia caminhamos vagarosamente e cautelosamente, nos mantendo muito próximos aos relatos dos sujeitos, até à análise ideográfica. Durante o processo fomos e voltamos buscando as coisas mesmas. Para melhor compreensão elaboramos categorias, pensando no fenômeno da linguagem do movimento por meio da dança.

²⁷ *A escola um enfoque fenomenológico*, 1993. p. 73-74.



Sujeito 26

CAPÍTULO III

PASSOS DA DANÇA

Aprender a elaborar conhecimentos de dança envolvendo sensibilidade, sentimentos, opiniões a partir de elementos afetivos, intuitivos sobre as pessoas e suas questões socioculturais, no mundo em que vivem, é prática que necessita tornar-se mais presente nas aulas em escolas de Educação Básica (infantil, fundamental, média).²⁸

Entendemos que no processo ensino-aprendizagem de dança seja relevante o fator pedagógico que propicie o desenvolvimento dos domínios motor, afetivo-social e cognitivo em atendimento às necessidades dos educandos.

Contudo, é preciso respeitar seus limites, a fim de que todos participem mesmo sem o conhecimento de qualquer técnica elaborada de dança. Laban esclarece essa necessidade pedagógica e educacional quando coloca da seguinte forma:

²⁸ FUSARI, Mariazinha de Rezende. Apresentação. In: MARQUES, Isabel A.. *Ensino de dança hoje: textos e contextos*. São Paulo: Cortez, 1999. p.11.

Na educação, assim como na recreação, elaboramos a experiência da dança sobre formas básicas universais de movimento e sua assimilação e reflexo subjetivos e não sobre a concepção de uma apresentação externa. Desse modo, estabelece-se gradualmente um vocabulário do movimento que nos ajuda a adquirir expressividade na linguagem da dança.²⁹

O educador busca contribuir para a formação humana do educando, tornando-o um agente transformador de si e da sociedade em que vive. Béjart deixa isso bem claro quando afirma:

... dançar é tão importante para uma criança quanto falar, contar ou aprender geografia. É essencial para a criança, que nasce dançando, não desaprender essa linguagem pela influência de uma educação repressiva e frustrante. É preciso que cada um de nós, ao sair de um espetáculo de dança que tenha entusiasmado, se debruce sobre esse problema e o encare ao nível da existência e não apenas no do espetáculo, transpondo desse modo a satisfação interior para o plano da participação duradoura.³⁰

Lembramos que a dança pode ser trabalhada de forma educativa, lúdica e criativa, desde que as aulas sejam planejadas tendo em vista que o sujeito participe das atividades com intuito de resgatar vivências motoras presentes em seu repertório, explorando os movimentos de formação física básica como andar, saltitar, correr, rolar, saltar, trepar, e outros. Somente num segundo momento é possível pensarmos em melhorar a qualidade dos movimentos, que acontece durante o processo na fase da experimentação quando utilizamos algumas técnicas de Laban.

A seguir, apresentamos o processo pedagógico que dividi-se em três fases essenciais: 1ª sensibilização, 2ª experimentação e 3ª criação.

Sensibilização

É a fase da experiência sensorial do corpo que significa aflorar, estimular

²⁹ LABAN, Rudolf von. *Domínio do movimento*. São Paulo: Summus, 1978. p. 104.

os sentidos, preparando o corpo por meio do resgate das diversas sensações já vivenciadas, ou até mesmo, inusitadas. E ainda, podemos dizer que, seja o processo do sentir, pensar e agir cada ação, aprendendo a respeitar o próprio corpo.

Ressaltamos a importância dos estímulos sensoriais na sensibilização, pois

O desaparecimento dos sentidos aliás, não se percebe. Nossos órgãos sensoriais, embora insensíveis, continuam evidentemente no lugar, visíveis ao olhar nosso e, sobretudo, ao olhar dos outros. É verdade que estão anestesiados, mas não amputados.³¹

O despertar dos sentidos possibilita resgatar o contato conosco e o sentido do outro, pois quando reeducamos a receptividade sensorial, reencontramos um equilíbrio de todo o corpo.

No processo de trabalho da sensibilização corporal, procuramos despertar a atenção do sujeito para o ser corpo, possibilitando-lhe otimizar a sensação de cada segmento. Este será um passo para que se adquira a consciência de suas possibilidades de expressão corporal que permitirá uma melhor compreensão de suas atitudes e dos demais colegas, os quais convivem diariamente.

Logo que nos tornamos conscientes dos meios usados para organizar uma expressão, podemos ocasionalmente discernir o estímulo que a desencadeia. Em outras palavras, reconhecemos o estímulo para uma ação ou a causa para a resposta, quando nos tornamos suficientemente cômicos da organização dos músculos do corpo para a ação correspondente. Algumas vezes estamos conscientes de que alguma coisa aconteceu dentro de nós, sem sermos capazes de definir exatamente o que é. Neste caso, um novo padrão de organização aconteceu e nós não podemos saber ainda como interpretá-lo. Só depois de ocorrer muitas vezes, tornar-se-á familiar; reconheceremos sua causa e perceberemos os primeiros sinais do processo. Em alguns casos a experiência deverá ser repetida muitas vezes antes que seja reconhecida. Finalmente

³⁰ Apud GARAUDY, op. cit., p. 10.

³¹ BERTHERAT, Thérèse. As estações do corpo: aprenda a olhar o seu corpo para manter a forma. São Paulo: Martins Fontes, 1987. p. 140.

*tornamo-nos cômicos da maior parte do que acontece dentro de nós, principalmente através dos músculos.*³²

O sujeito sensibilizado manifesta-se por meio de movimentos que expressem como o corpo reage aos estímulos, registrando as sensações em sua memória cinestésica que quando necessário, poderá ser lembrada e utilizada.

A seguir, esclarecemos as técnicas utilizadas nesta fase, apresentando as contribuições de cada autor que colaborou na construção de nossos alicerces para alcançarmos os objetivos desejados.

A EUTONIA DE GERDA ALEXANDER

Em 1929, na cidade de Copenhague, surgem idéias e conceitos sobre a teoria e a prática da eutonia. A palavra eutonia origina-se do grego eu no sentido de bom, justo, harmonioso e tonos que está relacionado ao tônus, tensão; o que significa *“uma tonicidade harmoniosamente equilibrada, em adaptação constante e ajustada ao estado ou à atividade do movimento”*.³³

O objetivo da eutonia é o de desenvolver a consciência corporal por meio do sentido cinestésico (propriocepção). A consciência corporal surge a partir de elementos do cotidiano, fazendo com que o ser humano possa adaptar-se à sua realidade corporal.

A eutonia possibilita experimentar por meio do sensível, sendo sujeito e objeto em transformação. A expressão corporal tem como base os elementos básicos da eutonia, nesse trabalho desenvolve-se a propriocepção.

Para compreender a eutonia precisamos vivenciar, não basta apenas a

³² FELDENKRAIS, Moshe. *Consciência pelo movimento*. São Paulo: Summus, 1977. p. 57-58

³³ ALEXANDER, Gerda. *Eutonia: Um caminho para a percepção corporal*. São Paulo: Martins Fontes, 1991, p. 09.

teoria. É necessário sentir para entender como acontece o processo, a prática precede a teoria que não vai adiante sem a prática, pois “*Sentir e observar são caminhos diferentes – é necessário que se inter-relacionem, num processo dialético*”.³⁴

Consideramos eutonia como uma técnica de abordagem corporal psicoterapêutica, baseada na capacidade readquirida de sentir consciente e individualmente. Para isso, a eutonia busca reequilibrar o tônus muscular levando o ser humano de volta ao seu eixo corporal.

A ANTIGINÁSTICA E A CONSCIÊNCIA DE SI DE THÉRÈSE BERTHERAT & CAROL BERNSTEIN

Para trabalhar com a sensibilização dos sujeitos, utilizamos algumas técnicas de relaxamento e de reequilíbrio do tônus muscular, a antiginástica que aplica a massagem com bolinhas da Prof.a Thérèse Bertherat.

No trabalho desenvolvido por Bertherat, buscamos recuperar o apoio dos pés no chão e as sensações do próprio corpo. Os pés influenciam em toda estrutura dos membros inferiores e coluna, interferindo até no movimento.

Quando massageamos os pés com a bolinha, descontraímos toda a musculatura dos membros inferiores e das costas, facilitando o alongamento, pois tendões e músculos tornam-se mais macios.

Preocupa-se também com a respiração, a qual torna-se superficial com o decorrer do tempo, devido às ansiedades. A respiração leva ao equilíbrio corporal, podendo relaxar e fazer funcionar mais vigorosamente os próprios órgãos vitais, como: fígado, estômago e intestinos. Isso porque, quando os pulmões e o diafragma trabalham intensamente massageam estes órgãos.

Durante o processo no momento da inspiração e da expiração, tomamos o

³⁴ Ibid., p. XI.

cuidado de que seja um trabalho lento e profundo, para que o indivíduo possa sentir e observar como acontece a respiração, e, também, quais as partes do corpo que participam desse movimento.

Seu trabalho tem por objetivo, “*ajudar o sujeito a despertar as sensações corporais reprimidas, adormecidas, de reencontrar-lhes a sua unidade e, assim, o bem-estar, a saúde*”³⁵

A essência dessas vivências prioriza o respeito pelo próprio corpo, buscando o bem-estar, o prazer em sentir cada sentido. “*Andar, o simples andar, é um prazer.*”³⁶

Essa técnica vê o corpo como totalidade, pois aprendemos a percebê-lo apalpando-o com as mãos. O equilíbrio é desenvolvido por meio da percepção do peso corporal, sem este trabalho o esforço para equilibrar encurta a musculatura posterior, o que causa uma contração acentuada por todos os movimentos de média e grande amplitude executados pelos membros superiores e inferiores, solidários da coluna vertebral; movimentos cotidianos do corpo. Esta contração pode ocasionar desvios posturais relacionados aos pés e joelhos, chegando a bloquear o diafragma, por isso, torna-se de suma importância um trabalho que se preocupe em cuidar e preparar o corpo para o movimento corporal consciente.

A CONSCIÊNCIA PELO MOVIMENTO DE MOSHE FELDENKRAIS

Foi o primeiro ocidental a receber a faixa preta na arte marcial japonesa de Judô e escreveu cinco livros sobre sua técnica e teoria.

³⁵Ibid., p. 109.

³⁶ BERTHERAT, Thérèse. *O corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si*, p. 30.

Como físico resolvia problemas que desafiavam as brilhantes mentes de sua geração. Por muitos anos, foi associado ao Prêmio Nobel francês Frederic Joliet-Curie; juntos conduziram um dos primeiros experimentos na pesquisa atômica.

Em 1942, o respeitado físico viu-se diante de um dos maiores desafios de sua vida. Por ter sofrido lesões nos joelhos, praticando esportes, estava limitado pelas dores. Frente a possibilidade de passar o resto da vida usando muletas, até mesmo, cadeira de rodas, pois havia apenas 50 % de chances da cirurgia dar resultado positivo. No caso do resultado ser negativo, poderia reduzir drasticamente a possibilidade de voltar a andar.

Feldenkrais encarou este dilema com determinação e com especial entendimento, tanto do corpo humano quanto da ciência contemporânea. Escolheu não se submeter à cirurgia. Ao invés, começou a estudar neurologia, anatomia, biomecânica e o desenvolvimento do movimento humano. Sabia que, para andar novamente, deveria encontrar um meio de criar novas conexões neurológicas entre seu sistema nervoso e sua musculatura. Dois anos de pesquisa se passaram, Feldenkrais saiu-se vitorioso e conseguiu restaurar a habilidade de andar, desenvolvendo um método de aperfeiçoar seu corpo pela ativação das capacidades naturais de seu sistema nervoso.

Inspirado no seu sucesso pessoal desenvolveu uma centena de exercícios feitos para atingir o centro de aprendizagem de movimentos. Testou suas novas idéias nos amigos, tratando de suas dores e problemas nos músculos e articulações, mesmo com debilitadas condições neurológicas. Um após o outro os sintomas desapareceram. Era óbvio que Feldenkrais havia descoberto um novo caminho para o aperfeiçoamento físico.

Em 1949, publicou sua teoria sobre a relação entre o movimento humano e o sistema nervoso em *Body and Mature Behavior*, livro muito bem aceito na

comunidade científica mundial. No ano seguinte, tornou-se professor de Física no famoso Instituto Weismann em Israel, enquanto continuava a aplicar e desenvolver seus exercícios neuromusculares.

Por volta de 1954, a procura por seu novo conhecimento e habilidades fez com que Feldenkrais deixasse a Física e se dedicasse ao trabalho de ajudar as pessoas a se tornarem mais saudáveis. Logo surgem muitos interessados de toda a Europa, em seu trabalho que dirigiam-se à Tel-Aviv em busca de suas aulas. Estas aulas eram freqüentadas não somente por pessoas que sofriam de problemas físicos, mas também por músicos, atletas, dançarinos, atores e outros com histórias diversas.

Em 1972, foi convidado para ir aos Estados Unidos apresentar seu trabalho nas instituições de saúde e universidades, a partir de então, passava parte do ano nos EUA, lecionando e dando palestras e seminários.

Não importa a idade ou habilidade física, o Método Feldenkrais possibilita reduzir dores musculares e articulares, minimizar desconfortos, ampliar a flexibilidade, tornar os movimentos mais fáceis, facultar o desenvolvimento pessoal por meio da organização dos seus movimentos corporais.

Experimentação

É a exploração e a improvisação de movimentos que incentivem a comunicação e expressão dos educandos. Consideramos a improvisação:

...como um jogo, cuja a regra principal é estar sensível e atento à propostas que estão surgindo. Há também na improvisação uma predisposição para atuar de acordo com o momento: o improvisador está pronto para transformar dada circunstância em ocasião, todo acidente impossibilidade e se dispõe a explorar constantemente a memória à procura de soluções inusitadas para as situações criadas pelo jogo. Sendo assim, não se improvisa a partir do nada: toda pessoa possui um repertório de improvisações sensitivas diversificadas no âmbito das sensações acústicas, visuais, táteis, cinestésicas, de olfato, de paladar, de

*equilíbrio. Este repertório está a disposição de cada pessoa: todas as experiências criadas, sejam conscientes ou inconscientes. Desse modo, as experiências armazenadas podem ser reutilizadas ou transformadas e reorganizadas, de acordo com as necessidades de cada momento.*³⁷

A dança nos permite brincar com os movimentos, criando novas formas, novas possibilidades. Assim, jogamos com a arte do improvisado que pode acontecer de duas maneiras: o dirigido quando se propõe um tema, uma música, um estímulo determinado pelo professor; ou, o livre que acontece a partir do que o sujeito quer fazer, manifestando a intenção do ser e também educando cada indivíduo para o sentir, pensar e agir seu movimento no tempo e no espaço conquistado. WELLS considera que: “*A improvisação visa a criar movimentos fora dos já estabelecidos, através de diversas motivações*”³⁸ Por isso, neste trabalho buscamos diversos estímulos para incitar o espírito criativo dos educandos.

No decorrer do trabalho desenvolvido será necessário aprimorar a qualidade do movimento, respeitando uma seqüência gradativa de complexidade, onde o estudo dos movimentos poderá auxiliar numa melhor atuação e representação dos mesmos, tornando-os mais definidos, expressivos, amplos e representativos.

Em alguns momentos, os movimentos são determinados pelo professores; em outros, abre-se espaço para que os sujeitos explorem seu potencial, liberando sua expressão corporal.

A seguir, esclarecemos sobre mais algumas técnicas utilizadas que auxiliaram na elaboração do processo, só que agora, referentes a fase de experimentação:

³⁷ DANTAS, op. cit., p. 122-123.

³⁸ *O corpo se expressa e dança*. Rio de Janeiro: Livraria Francisco Alves, 1983. p. 217.

O DOMÍNIO DO MOVIMENTO DE RUDOLF VON LABAN

Realizamos um aprofundamento teórico das contribuições de Rudolf von Laban, as quais nos auxiliaram durante toda proposta de dança aplicada na pesquisa de campo.

Laban (1879-1958), nascido na Hungria, filósofo, dançarino, coreógrafo e professor, que se dedicou ao estudo do movimento humano. Buscou na vida cotidiana a linguagem da dança, enfatizando o aspecto educativo e terapêutico. Suas idéias foram trazidas para o Brasil pela professora Maria Duschenes.

Os estudos de Laban³⁹ pressupõem duas categorias para a compreensão da análise do movimento humano: 1. **Corêutica** é estudo do movimento no espaço; 2. **Eukenética** é o estudo da expressividade do movimento.

Os estudos da Corêutica segundo Laban, consiste no “o quê” do movimento, ou seja, a sua organização no espaço que é feita a partir de estudos de geometria, apresentando-se através da cruz tridimensional que divide o espaço em planos, níveis e direções, inclusive cinco figuras geométricas que são os poliedros regulares: cubo, tetraedro, octaedro, dodecaedro e icosaedro.

A partir da figura do icosaedro, Laban imagina que cada ser humano é dono de um espaço pessoal chamado cinesfera ou kinesfera. Este é o espaço vital de cada um que existe ao redor do corpo, abrangendo todas as suas direções, até onde as extremidades alcançam. A cinesfera é elástica porque as “formas virtuais” que criam podem se expandir. A expansão pode se relacionar ao espaço geral que é o ambiente onde nos movimentamos, em diferentes momentos.

De acordo com os estudos da Corêutica desenvolvidos por Laban, o espaço se organiza basicamente em espaço geral e espaço pessoal. Estes estudos

³⁹ Cf. HODGSON, J, PRESTON-DUNLOP, V, *Rudolf Laban: a introduction to his work & Influence*. p. 20-22.

consideraram dois tipos de forma que o corpo assume: a forma que é ele próprio e as formas virtuais que são as que ele desenha no espaço.

Os aspectos eukenéticos do movimento humano representam o “como” destes movimentos e as suas qualidades, garantindo a estes sua expressividade.

No quadro a seguir, verificamos os fatores do movimento determinados por Laban, suas qualidades básicas que inspiram no ser humano certas atitudes e movimentos internos, e ainda, as atitudes internas que se expressam através de movimentos e atitudes externas:

Fatores de Movimento	Fluência	Espaço	Peso	Tempo
Qualidades Básicas	Livre / Controlada	Direto / Indireto	Firme / Leve	Rápido / Lento
Atitudes e Movimentos Internos	Sentimentos / Precisão	Pensamento / Atenção	Sensação / Intenção	Habilidades (urgência) / Decisão
Movimentos e Atitudes Externas	Integração	Comunicação	Assertividade	Operacionalidade

Os estudos eukenéticos de Laban têm sido utilizados em diversos contextos e com diferentes propósitos, por exemplo, nas área de Artes e Educação Física com intuito de analisar a expressividade dos movimentos, nos campos industriais com a intenção de aumentar a produtividade.

Em nosso trabalho desenvolvemos práticas corporais que envolvem movimentos do repertório do tai chi, capoeira, atletismo, entre outros, através dos quais observamos os princípios eukenéticos de Laban. A proposta está centrada em desenvolver a percepção das qualidades de movimento, por meio dos fatores.

Em outro momento, trabalhamos uma técnica de Dança conhecida como *Contact Improvisation*, ou improvisação com contato, criada por Steve Paxton. O *Contact Improvisation* é uma Dança à dois que se baseia na prática da improvisação e na linguagem sensorial do toque, peso e pressão. Busca o alinhamento e o suporte do esqueleto com o centro da terra. Tem na integração da energia a essência do seu trabalho. É uma técnica para o desenvolvimento da percepção e o prazer de dançar à dois. Nesta prática, o foco da percepção está centrado nos princípios corêuticos do movimento de Laban, ou seja, aqueles que se referem à organização do espaço.

Durante as vivências buscamos algumas ações como: rastejar, recolher e atirar algo, para observarmos a expressividade dos movimentos, identificando, a partir dos fatores, suas qualidades e atitudes internas que expressam. Laban muito contribuiu com seus estudos, seja à dança ou à Educação, mas sempre ao movimento.

Criação

Trabalhamos com a composição de desenhos coreográficos, explorando a criatividade, a partir de jogos corporais e temas que irão estimular o desenvolvimento do processo de criação.

Cada aula que se inicia, uma surpresa nos aguarda. Nunca sabemos o que pode acontecer, o ser humano nos surpreende a cada segundo, principalmente, quando tratamos de adolescentes que se manifestam com gestos inesperados, expressões que nem sempre, num primeiro momento, podemos compreender, mas que significam muito para aqueles que as estão vivenciando.

O sujeito deve se sentir bem à vontade para deixar aflorar seus movimentos. Assim, estaremos conquistando espaço para a criação e a

exploração dos vazios, considerados espaços livres que podem ser preenchidos por movimentos que expressam cor, alegria, satisfação e vida.

Com isso, torna-se necessário um ambiente que favoreça o processo criativo adequado à realidade dos educandos, onde a liberdade para improvisar é essencial no ato criativo.

A intenção desta proposta é fazer com que os educandos possam vivenciar todo o processo de sensibilização, experimentação e criação, tendo a dança como um meio de aprendizado, realização e reflexão.

O ambiente onde ocorre o processo criativo pode interferir nas possibilidades de criação. Quando nos referimos ao ambiente, estamos considerando-o em dois aspectos: o físico, que é concreto, palpável, manipulável, referente a objetos, local, etc.; e o social, que depende dos grupos, organizações, sociedade e fatores culturais. Assim, *“Ser criativo é ter capacidade de simbolizar; o processo criativo é pessoal e depende da interação do indivíduo com o meio social e físico.”*⁴⁰

A criatividade pode ser estimulada, mas só acontece se o próprio educador for criativo e possibilitar o espaço necessário de liberdade para que os educandos explorem suas fantasias, seus limites, seus desejos; podendo despertar o ser crítico, vislumbrador de idéias e ideais. O professor criativo é:

...aquele indivíduo que sabe fazer uso de sua liberdade, que ousa sem medo de chocar, e que sente-se impulsionado para resolver problemas. A principal fonte de energia criativa do professor reside no AMOR: é uma pessoa capaz de interagir afetivamente com o seu trabalho e com seus alunos. Este professor estaria então naturalmente apto a respeitar o arbítrio do aluno – ele assumiria o papel de orientador do aluno, dentro de um processo de investigação, de

⁴⁰ Comissão de “Criatividade nas Artes” do Ciclo de Seminários sobre o PROCESSO CRIATIVO, p. 10.

*descoberta; essa seria a pedagogia adequada ao desenvolvimento da criatividade.*⁴¹

A proposta pedagógica que desenvolvemos, pode ser considerada como um dos possíveis caminhos para o ensino-aprendizagem de dança, seja em escolas ou academias.

⁴¹ Ibid., p. 14.

PROGRAMA DE ATIVIDADES

O movimento espontâneo nascerá quando o corpo tomar consciência da pele, dos músculos, das articulações, da respiração, quando o ouvido perceber sons, quando o olhar souber ver no outro a graça viva do gesto.⁴²

Muitos educadores questionam sobre “o quê?”, “como?” e “por quê?” trabalhar com dança, mesmo aqueles que tiveram oportunidade de vivenciar algumas práticas corporais, sendo que ainda, alguns são profissionais da área.

Por isso, foram propostas uma série de vivências com a intenção de conscientizar os sujeitos de seu potencial de criatividade e de expressividade à serem explorados no movimento facilitando a compreensão do processo e a provável aplicação por profissionais da área.

A sensibilização pode acontecer por meio de atividades que envolvam a manipulação do corpo através do tato e / ou do contato, com as próprias mãos, ou então, tirando proveito de alguns materiais como o bambu, as bolinhas de tênis, entre outros. Podemos também estimular vários sentidos ao mesmo tempo, nas atividades de contato com a natureza.

Procuramos desenvolver atividades que além de incitar a conscientização corporal no que diz respeito aos segmentos do corpo, aguçam os sentidos auditivo (música, ruídos e palavras), visual (linhas geométricas, cores, textos:

⁴² BERGE, Yvonne. *Viver o seu corpo: por uma pedagogia do movimento*. São Paulo: Martins Fontes, 1988. p.29.

poemas - histórias, gravuras e fotografias), tátil (forma: objetos variados e; textura: suave - áspera), gustativo (doce, salgado, azedo, amargo e picante), olfativo (cheiro de flores - perfume e fedor) e cinestésico (sentir partes do corpo).

Durante o desenvolvimento das atividades, algumas vezes, a música era escolhida pelos sujeitos, sugerindo opções para que não fugissem ao objetivo do trabalho que vinha sendo realizado, onde a intenção era fazer com que os sujeitos se preocupassem apenas com a expressão do movimento.

Algumas atividades que desenvolvemos sensibilizam, conseqüentemente, trazem ao corpo uma sensação de relaxamento que irá prepará-lo para perceber e superar crispações habituais, possibilitando a conscientização corporal.

1ª Aula

Dia: 04/03/99

1ª Parte – Sensibilização – 30 minutos

1. Decúbito dorsal com os olhos fechados, sentir como está seu corpo. Aproveitando este momento para conversar com ele, verifique se há algum ponto que incomoda, e, também, quais as partes que estão bem.

Imaginar que estas partes serão pintadas com cores diferentes, laranja para as partes que estão incomodando e azul para aquelas que estão bem. Sentir como se um rolinho cheio de tinta estivesse passando em seu corpo bem devagar.

2. Movimentar o corpo, bem lentamente, fazendo com que estes movimentos tenham sua origem nos pontos pintados de laranja, quer dizer nas partes que incomodam.

Conforme os movimentos acontecem, as cores vão se misturando, o azul, o laranja, e, também, o próprio colorido de cada gesto que irá resultar em uma nova cor que irá pintar todo o espaço por onde se movimentarem.

Explorar todo o espaço ao redor, isto é, planos (alto, médio e baixo), direções (direita, esquerda, frente, trás e diagonais), criar novas formas de se movimentar, aos poucos intensificar estes movimentos, Deixar que cheguem ao máximo de sua intensidade, e, depois, pedir que diminuam aos poucos.

2ª Parte – Experimentação e Criação – 50 minutos

1. Trabalhar com a nova cor que surgiu durante a fase de sensibilização, mantendo os olhos fechados caminhar pelo espaço e observar quais as sensações que a mesma manifesta em seu corpo.

2. A seguir, em duplas, realizar movimentos que possam expressar a cor de cada um de vocês para o colega. Unir duas duplas, e, novamente, todos irão executar o seu movimento para que os colegas observem. Por fim, cada grupo irá apresentar uma seqüência de movimentos, podendo realizá-los juntos, cada um de uma vez, como acharem melhor. Para encerrar, todos os grupos irão executar ao mesmo tempo a seqüência com uma música sorteada sem que saibam o que virá pela frente.

3ª Parte – Relaxamento – 10 minutos

1. Voltar a conversar com seu corpo, procurando identificar as mudanças ocorridas. Para isso, vamos pintar novamente as partes que estão bem de azul e as que estão incomodando de laranja. Manter os olhos fechados e aproveitar este momento para ouvir a música e relaxar até o final.

2ª Aula

Dia 10/03/99

1ª Parte – Sensibilização - Eutonia – 50 minutos

1. Deitados de olhos fechados, fazer um mapeamento pelo corpo, sentindo quais as partes do corpo que tocam o chão, quais estão tensas ou doloridas. Passar as mãos nestas regiões e massagear com movimentos circulares com uma

leve pressão.

2. Passar para a posição sentada, membros inferiores cruzados, manipular o pé direito com as duas mãos amassando como uma massa de pão, em seguida com o polegar realizar pressão em toda a parte plantar e superior, abraçar os dedos do pé com os dedos das mãos alongando e flexionando, realizando a rotação dos mesmos, mão esquerda fechada passar como se fosse um trator amassando cada parte do pé, tapotar e depois segurar a perna e chacoalhar o pé deixando-o bem relaxado.

3. Deitar novamente, sentir a diferença entre os dois pés e como está a perna. Agora realizar a mesma seqüência com o outro pé.

2ª Parte – Experimentação e Criação – 30 minutos

1. Em duplas, um ficará deitado em decúbito ventral enquanto o outro irá massagear seu corpo com a bolinha de tênis, começando pelos pés e membros inferiores, região lombar, toda a musculatura dorsal, passar para os membros superiores e mãos, cabeça e rosto. Algumas regiões como as articulações, cabeça e rosto, deverão ser tocadas com uma pressão mais suave da bolinha. Terminada esta seqüência, os parceiros irão trocar os papéis. Por fim, todos irão deitar e realizar o mesmo mapeamento do início do trabalho. Guardar esta imagem.

2. Em duplas, um irá permanecer deitado na posição que quiser enquanto o outro tocará partes do corpo do parceiro. Esse toque servirá de estímulo para a realização dos movimentos do colega, no início esperar que o movimento termine, e, depois, ir aumentando a intensidade. Trocar os papéis e reiniciar o trabalho.

3. Em trios ou em quartetos, dois ou três irão controlar os movimentos do colega como se fosse uma marionete, deixar que explorem novas possibilidades de movimento, sempre lembrando que respeitem os limites articulares e musculares dos colegas.

4. Diagonal em duplas, caminhar com as pontas dos pés, as laterais, o meio, os calcanhares; realizar três passos para a direita e um equilíbrio e três passos para a esquerda e outro equilíbrio, assim, sucessivamente; passo cruzado; passo transfere o peso para frente e passo transfere o peso para trás; cada um irá criar um deslocamento diferente.

3ª Parte – Relaxamento – 10 minutos

1. Realizar o mapeamento da mesma maneira que no início do trabalho. Respirar fundo, cada inspiração irá encher o pulmão de energia que irá penetrar na corrente sanguínea e passar por todo o corpo, todas as células. Ouvir a música e relaxar o máximo, deixando que o corpo se entregue para o chão. Espreguiçar bastante, abrir os olhos e ir voltando devagar.

3ª Aula

Dia 17/03/99

1ª Parte - Sensibilização e experimentação - 50 minutos

1. Caminhar pelo espaço de olhos fechados, sentir como está esse corpo leve ou pesado, agitado ou calmo, observar quais as partes dos pés que tocam o chão.

2. A partir desse momento, em duplas, iremos trabalhar com as sensações que serão estimuladas por meio da gustação, utilizaremos chocolate ao leite e branco, açúcar, sal, limão, pétalas de rosas e manteiga. Um dos sujeitos irá deitar de olhos fechados e relaxar o corpo. O outro que estiver sentado irá colocar conforme sua vontade os sabores escolhidos, aquele que estiver recebendo os estímulos irá manifestar suas sensações por meio do movimento e deixará registrado na memória para que possamos utilizar posteriormente.

2ª Parte - Criação - 30 minutos

1. Em duplas, cada sujeito irá mostrar qual dos sabores mais lhe chamou a

atenção.

2. Em seguida, um irá incorporar a sensação do outro companheiro, assim que isso acontecer todos observarão o trabalho de cada dupla.

3ª Parte – Relaxamento – 10 minutos

1. Deitar e sentir como este corpo está depois de todas as atividades que realizamos, procure comparar o antes e o agora. Permitir que o corpo relaxe ouvindo uma música bem suave.

2. Espreguiçar bastante e levantar bem lentamente virando de lado com apoio do membro superiores passar pela posição sentada, apoiar os pés no chão e transferir o peso do corpo para os mesmos, subir desenrolando, sendo que a cabeça é a última a chegar.

4ª Aula

Dia 24/03/99

1ª Parte - Sensibilização e experimentação - 30 minutos

1. Caminhar pelo espaço de olhos fechados, sentir como está seu corpo: a posição do tronco, os pés quais as partes que tocam o chão.

2. Continuar caminhando, só que agora em duplas e de olhos fechados, quando você esbarrar com um colega tocar suavemente o rosto dele e sentir cada detalhe até que possa saber quem é (não é para falar – guarde na memória). Continuar algumas vezes. Agora o processo é o mesmo só que quando esbarrar no colega abraçar forte. Repetir algumas vezes.

3. Caminhar pelo espaço de olhos fechados, sentir como está seu corpo agora. Observar se há alguma diferença do início da aula; Como foi tocar e abraçar seu colega? O que significou? Qual foi a sensação?

2ª Parte - Criação - 40 minutos

1. Deixar que os sujeitos criem e realizem deslocamento em diagonais, movimentando todo o corpo, cada dupla irá criar a sua movimentação e as demais realizar da mesma maneira.

2. Cada integrante traz um poema, o qual iremos trabalhar em duplas trocando seus poemas e escolhendo uma estrofe que será sua “Isso é meu”. Selecionar as palavras que mais chamaram a atenção durante a leitura. Ler e reler várias vezes procurando incorporar sua estrofe, passar da linguagem escrita para a linguagem do movimento, para cada estrofe iremos utilizar 4 tempos, isso significa que cada dupla irá compor um compasso, no final da composição coreográficas teremos frases de movimento. Ao terminar passar para o colega seu movimento e juntar as seqüências, transformar em um só movimento. Agora as duplas irão transcrever suas seqüências e dividir em quatro partes. A turma será dividida em dois grupos e as duplas serão numeradas de 1 a 4; a dupla 1 irá passar a sua primeira parte da seqüência para o grupo; dupla 2, sua segunda parte e assim sucessivamente. A seguir, juntar a proposta dada em duplas com o trabalho em grupo, transformando numa só seqüência. Uma dupla começa e termina sua movimentação para que a outra inicie, por fim, todos realizam juntos terminando no plano baixo.

3ª Parte – Relaxamento – 10 minutos

1. Deitar e sentir como este corpo está depois de todas as atividades que realizamos, procure comparar o antes e o agora.

2. Espreguiçar bastante e levantar bem lentamente virando de lado com apoio do membro superiores passar pela posição sentada, apoiar os pés no chão e transferir o peso do corpo para os mesmos, subir desenrolando, sendo que a cabeça é a última a chegar.

5ª Aula

Dia 31/03/99

1ª Parte - Sensibilização e experimentação - 30 minutos

1. Caminhar pelo espaço de olhos fechados, sentir como está esse corpo: agitado ou calmo, observando o ritmo de seu corpo, os batimentos do coração, a respiração, continuar se deslocando no seu ritmo. Ao ouvir a música passar a se deslocar no ritmo da música, haverá uma variação musical, portanto, observar a variação rítmica para poder acompanhar através da caminhada. Agora iremos fazer exatamente ao contrário, vamos nos deslocar realizando uma oposição ao ritmo da música, por exemplo. se a música for lenta o movimento será rápido, se a música for rápida o movimento será lento, não haverá o meio termo, quer dizer o ritmo médio.

2. Realizar em duplas o mesmo processo anterior, só que neste caso acontecerá uma adaptação do ritmo próprio com a música, e, também, com o ritmo do companheiro. A mesma coisa em trios e quartetos.

3. Passar a realizar movimentos amplos que ocupem todo o espaço ao redor no ritmo da música, explorando todos os planos e direções. Iniciar o trabalho individual, e, depois, passar para duplas, trios e quartetos.

2ª Parte - Criação - 40 minutos

1. Recordar a seqüência coreográfica que criamos na aula anterior, depois cada grupo irá observar a seqüência do outro e mudar o ritmo em determinadas partes onde acha que fica melhor o lento ou o rápido.

3ª Parte – Relaxamento – 10 minutos

1. Deitar e sentir como este corpo está depois de todas as atividades que realizamos, procure comparar antes e agora, verifique como está o ritmo de seu corpo, os batimentos do coração, a respiração. Relaxar ouvindo uma música bem suave.

2. Espreguiçar bastante e levantar bem lentamente virando de lado com apoio dos membros superiores passar pela posição sentada, apoiar os pés no chão e transferir o peso do corpo para os mesmos, subir desenrolando, sendo que a cabeça é a última a chegar.

6ª Aula

Dia 14/04/99

1ª Parte - Sensibilização e experimentação - 30 minutos

1. Caminhar pelo espaço de olhos fechados, sentir como está esse corpo: pesado ou leve, observando quais as partes dos pés tocam o chão como você sente seu corpo com relação ao seu deslocamento, membros inferiores, quadril, tronco, ombro, membros superiores.

2. Caminhar imaginando as situações propostas, como: carregar uma pedra bem pesada que de repente transformar-se numa pena, fazer de conta que o teto esta prensando você contra o chão, virar um passarinho, depois um elefante, colocar o sujeito em situações que contrastem o leve e o pesado.

3. Passar a realizar movimentos amplos que ocupem todo o espaço ao redor (kinesfera), explorando todos os planos e direções. Ao ouvir a música identificar se a mesma propõe um movimento leve (suave) ou pesado (firme). Passar a realizar o deslocamento conforme a sensação, portanto, observar a variação para poder acompanhar por meio da movimentação o leve (suave) e o pesado (firme). Depois iremos fazer exatamente o contrário, vamos nos movimentar realizando uma oposição à música, por exemplo, se a mesma propor movimentos leves realizar o pesado, se a música propor movimentos pesados realizar o leve.

2ª Parte - Relaxamento – 10 minutos

1. Caminhar e sentir como o corpo está depois de todas as atividades realizadas, procure comparar o antes e o agora, como está o peso de seu corpo. Deitar e relaxar ouvindo uma música bem suave.

2. Espreguiçar bastante, levantar bem lentamente virando de lado com o apoio dos membros superiores, passando pela posição sentada, apoiar os pés no chão e transferir o peso do corpo para os mesmos, subir desenrolando, sendo que a cabeça é a última a chegar.

7ª Aula

Dia 26/05/99

1ª Parte - Sensibilização e experimentação - 30 minutos

1. Sentir o corpo, observando cada parte verificar quais as partes que estão em contato com o solo. Inspirar e expirar o ar profundamente, como se estivesse enchendo uma bexiga. Sentir que o ar do abdômen se espalha por todo o corpo relaxando e criando espaços, como se quisesse abrir as articulações.

2. Acariciar o corpo todo, procurando resgatar as partes esquecidas. Tocar conforme a necessidade (forte/leve). Voltar a posição inicial, sentir como o corpo está agora. Espreguiçar e alongar bastante o corpo.

2ª Parte – Criação e Experimentação – 30 minutos

1. Movimentar-se sentindo a música fluir de dentro do corpo, deixar que envolva todo o movimento. Este trabalho deve ser desenvolvido com vários ritmos e estilos de música, para aguçar o sentido rítmico extrínseco. Deitar novamente e sentir novamente o corpo, como no início. Observar quais as sensações que a música transmite ao corpo.

2. Voltar a caminhar sentindo a música. Escolher uma parte do corpo e iniciar o movimento por ela, depois será determinado cada parte de onde partirá o movimento. Sempre buscando sentir a música, deixar que os movimentos

fluam conforme o que a música transmite para o corpo, permitindo incorporá-la, quando parar a mesma continuar a movimentação.

3ª Parte - Relaxamento – 10 minutos

1. Caminhar e sentir como o corpo está depois de todas as atividades que realizamos, procure comparar o antes e o agora, como está seu corpo. Deitar e relaxar ouvindo uma música bem suave.

2. Espreguiçar bastante, levantar bem lentamente virando de lado com apoio dos membros superiores passar pela posição sentada, apoiar os pés no chão, transferir o peso do corpo para os mesmos, subir desenrolando, sendo que a cabeça é a última a chegar.

8ª Aula

Dia 04/08/99

1ª Parte - Sensibilização e experimentação - 30 minutos

1. Em duplas, um dos participantes deverá permanecer de olhos vendados e com os pés descalços, sendo que o outro irá lhe guiar na área livre escolhida para desenvolvermos a proposta.

2. O companheiro que estiver guiando irá selecionar alguns elementos da natureza para aguçar os sentidos do outro, como pisar em folhas secas (tato e audição), dar uma flor para cheirar (olfato), tocar o tronco de uma árvore (tato). Tudo bem lentamente, para que o companheiro possa assimilar corporalmente as sensações que cada elemento lhe transmitirá. Observar qual elemento irá chamar mais atenção.

3. Idem ao anterior, trocar somente os papéis.

4. Deitados de olhos fechados, sentir o corpo, repassando as sensações que vivenciou e como seu corpo reagiu a cada elemento da natureza.

2ª Parte – Criação e Experimentação – 30 minutos

1. Movimentar-se sentindo a música, deixar fluir de dentro do corpo, permitir que envolva todo o movimento. Este trabalho deve ser desenvolvido com vários ritmos e estilos de música, para aguçar o sentido rítmico extrínseco. Deitar novamente e sentir novamente o corpo, como no início. Verificar quais as sensações que a música transmite ao corpo.

2. Voltar a caminhar sentindo a música, escolher uma parte do corpo e iniciar o movimento por ela, depois direcionar cada parte de onde irá partir o movimento. Sempre buscando sentir a música e deixar que os movimentos fluam conforme o que a música transmite para o corpo, deixar que ela incorpore e mesmo quando parar o som continuar.

3ª Parte - Relaxamento – 10 minutos

1. Caminhar e sentir como este corpo está depois de todas as atividades que realizamos, procure comparar o antes e o agora, como está seu corpo. Deitar e relaxar ouvindo uma música bem suave.

2. Espreguiçar bastante, levantar bem lentamente virando de lado com apoio dos membros superiores passar pela posição sentada, apoiar os pés no chão, transferir o peso do corpo para os mesmos, subir desenrolando, sendo que a cabeça é a última a chegar.

RELATO DOS SUJEITOS

Data: 04 de março de 1999

Sujeito 1

No começo não foi tão fácil para mim, eu não me sinto muito bem com os olhos fechados. Mas depois, fui me acostumando e adorei, me senti bem mais relaxada e minha cólica melhorou.

Adorei o dia de hoje

Sujeito 2

A aula de hoje foi produtiva e interessante devido a possibilidade de por alguns instantes prestarmos mais atenção e até mesmo darmos chances do nosso corpo se expressar por mais bobo que seja o movimento.

A oportunidade de estar alguns minutos preocupados somente com o nosso corpo que é tão importante e nós não damos a mínima para ele ou pelo menos parar para pensarmos no nosso interior.

Resumindo para a 1ª aula foi muito bom, pois descobrimos pelo menos eu uma nova forma de “dançar”.

Sujeito 8

Achei que foi super gostoso, embora fiquei super tímida, ainda não consegui expressar todos os meus movimentos mas que é normal isto!

Consegui sentir um pouco mais do meu corpo, parei “um minutinho” para refletir... E considero esses momentos super importantes em nossas vidas.

Sujeito 9

Hoje pude sentir meu corpo, coisa que não faço normalmente. Sinto que não expressei o que deveria, devido a inibição, mas aos poucos sei que me “soltarei”.

Hoje, com certeza, terei um dia mais rendoso e produtivo, pois sairei daqui relaxada. Relaxar, acho que esta é a palavra chave para uma vida mais bem vivida.

Gostei muito desta nova experiência. Fazer isso uma vez por semana contribuirá para minha vida ser mais proveitosa.

Sujeito 10

Acho que como primeiro dia, ficou + difícil se soltar completamente. Acho que não fiz todos os movimentos que queria, por timidez.

Mas mesmo assim, eu me senti leve no final, mais tranqüila. Eu acho que foi mais ou menos isso o que eu esperava, me sentir mais leve, pq (sic!) enquanto você se envolve com a música e os movimentos, você acaba esquecendo, por um tempo pelo menos, das preocupações lá fora.

Sujeito 14

Eu achei muito relaxante, apesar de estar um pouco acanhada. Gostei de estar aqui e sei que será muito importante para mim, porque saberei, pouco a pouco, melhorar a minha expressão corporal.

Sujeito 16

Me senti mais relaxada, com menos dores, “esqueci” das preocupações e fiquei feliz por poder expressar algo. Também notei que, para dançar, o importante não é só a música, mas também e o que você sente e o que você quer expressar para os outros, sem usar as palavras.

Sujeito 17

Primeiramente não senti todo o meu corpo, mas após relaxar (se soltar) pude sentir melhor. Todo o meu corpo se apoiava no chão, encostava por completo.

“É sempre bom ter um tempo para cuidar e sentir o meu corpo.”

Valeu!

Sujeito 18

O exercício foi bem relaxante e legal, porém não me senti muito à vontade e não consegui expressar meus movimentos como gostaria. Talvez por insegurança, ou vergonha, ou preocupação de fazer movimentos corretos, o que é um conceito errado, mas foi o que senti.

Sujeito 21

Eu não me sinto muito bem, ficar de olhos fechados, porque parece que tá todo mundo te olhando, te observando, é meio estranho, se fica com um pouco de medo de se soltar até de olhos abertos.

Em cima da danceteria você se solta mais, porque tá todo mundo dançando e não diretamente as pessoas tão te olhando e o ambiente também ajuda porque é meio escuro, eu pelo menos me solto bem mais, quando eu estou numa danceteria do que em outros lugares.

Mas apesar de tudo eu gostei da experiência que deu um pouco de medo, mas tudo que é diferente assusta um pouco e espero que com o tempo eu aprenda a me expressar sem ter a dúvida de todo mundo estar me olhando.

Sujeito 22

Eu me senti um pouco insegura no começo, pois não estou acostumado a me expressar através dos movimentos junto com outras pessoas. Talvez por este trabalho estar começando ainda, eu possa aprender a me soltar mais e até

conhecer melhor o meu corpo e até descobrir algum movimento que não sabia que seria capaz de fazer.

Hoje, não consegui expressar tudo que queria, mas tenho certeza que com o tempo eu conseguirei.

Eu achei esta atividade muito relaxante.

Sujeito 23

Eu achei (sinceramente) no começo meio difícil, = ou – com medo de ser ridícula. Mas aí, quando vc (sic!) começa a pensar, “conversar” c/o seu corpo, acontece uma interiorização tão grande que vc (sic!) acaba esquecendo o resto.

No começo estava tudo laranja, agora já está azul! Espero que o dia acabe assim.

Sujeito 24

Eu hoje me senti nesta aula, no começo meio insegura, inibida, mas a partir do momento em que me identifiquei me soltei, fechei os olhos, partí (sic!) para bem longe de meus problemas e preocupações e me senti leve, feliz, em harmonia c/o que estava fazendo, parece muito c/o que sinto qdo (sic!), medito e relaxo = corpo e mente numa só sintonia.

É claro que 1º dia é 1º dia, e as outras pessoas ficam meio que te olhando, te censurando, mas isso passa, creio que esse nosso trabalho ã deve ser passar as coreografias determinadas músicas, tudo ali quadradinho, acho que o que iremos fazer é muito MAIOR!

Data: 10 de março de 1999

Sujeito 1

Eu me senti mais relaxada essa semana do que na semana passada.

Me senti mais leve e as partes que estavam me incomodando melhoraram muito.

É como se tivesse muitas formigas andando pelas minhas costas, meu corpo.

Sujeito 2

Hoje tive a sensação 50 vezes melhor do que a semana passada. Caso você leia em seguida.

Pude prestar mais atenção no meu corpo e com sensibilidade trabalhar com o corpo da minha amiga (com isso até mesmo fortalecer a amizade). Por incrível que pareça a cada 4^a-feira que eu venho até a aula, meu corpo tem menos partes que precisam ser pintadas de cor diferente ou seja que estão me incomodando.

Sensações relaxamento, sensível, calma, satisfeita e um “prazer” diferente ao permitir que as pessoas controlassem meu corpo.

Com tempo passei a limitar menos o meu corpo ao realizar os movimentos.

Obs.: Estou muito feliz por estar participando desse grupo. Tenho certeza que será maravilhoso e terá um ótimo resultado final.

Parabéns pelo seu “desempenho”

Beijos

Sujeito 3

No início da aula eu estava tensa, com dores musculares.

Depois relaxei, me senti mais leve a circulação melhorou bastante, com isso as dores desapareceram, dando uma sensação de paz.

Sujeito 4

Nesta aula, depois dessa atividade, eu me senti muito relaxada, mais livre. Parece até que estou novamente pronta, cheia de energia, para fazer qualquer coisa.

Acho muito interessante fazer essa aula de relaxamentos, pois é através dessa atividades que “sentimos direito” o nosso corpo, como estamos no momento, e de que forma estamos, o que estamos sentindo e isso serviu muito para melhorar.

Sujeito 6

Esta foi minha primeira aula e eu simplesmente adorei!

Comecei esta semana muito tensa, com dores no ombro e pescoço. Agora estou totalmente relaxada, com mais força e mais feliz.

Meu corpo ficou melhor, conseqüentemente a minha parte mental também.

Sujeito 8

No início da aula, meu corpo estava tenso, dolorido, “pesado”... Com a “massagem da bolinha”, senti uma enorme diferença. No final meu corpo mudou totalmente.

Em comparação a outra aula, sinto que melhorei 100%, não sei se foi por causa das atividades que foram diferentes, mas a aula de hoje aproveitei ao máximo.

Senti uma paz interior muito grande, felicidade no final da aula, esqueci dos problemas ou aqueles que vieram à minha mente, tentei refletir um pouco mais.

Foi super gostoso!!!

Sujeito 10

A massagem foi boa para relaxar, principalmente porque minhas costas estavam doendo.

Essa aula eu achei mais divertida que a outra, como a outra aula, eu me senti mais leve, relaxada e ao mesmo tempo “pra (sic!) cima”.

Sujeito 11

Na aula eu me senti muito bem, me senti muito relaxada. Descobri como é importante sentirmos mais o nosso corpo. Depois fiquei com uma ótima sensação de bem-estar com o meu corpo.

Sujeito 13

A atividade é muito boa. Parece que o corpo está acordado. Algo dentro dele passa uma energia e vibração para todo o resto, fazendo com que ele seja algo especial (vida) em relação ao meio que ele está.

Sujeito 15

A sensação é muito boa, principalmente na hora da massagem.

Depois do exercício, quando a gente relaxa a gente (sic!) sente o corpo saltando, como se ele juntasse à pulsação do coração.

Sujeito 16

Eu gostei da massagem com a bolinha de tênis, achei muito relaxante. Achei interessante ser “marionete”, pois você executa os movimentos que as outras pessoas induzem você a fazer.

O relaxamento antes do exercício foi importante porque me ajudou a “soltar” meu corpo.

Sujeito 17

É sempre bom relaxar, sentir o corpo, mas os exercícios de diagonal foram melhores e mais dinâmicos.

“A dança, a música, tudo isso é maravilhoso, um mundo aonde você se entrega de corpo e alma.”

Muitas pessoas vieram por “farra”, algumas pelo amor a dança (eu) seu que isso é um trabalho sério para você, por isso tento aproveitar ao máximo a sua aula.

Valeu!

Sujeito 18

Hoje fiquei bem mais à vontade para realizar os movimentos e relaxei bastante. Estava com dor na coluna, mas a dor passou com a massagem da bolinha de tênis.

Me senti muito bem! Adorei, obrigada pela aula.

Sujeito 19

Eu me senti leve como uma pena.

O tempo que estive aqui consegui esquecer o mundo que está lá fora.

Tive total liberdade para expressar tudo o que estava sentindo.

O meu corpo ficou muito relaxado, adorei.

Sujeito 20

No começo estava com dores na lombar, depois, fiquei relaxada e com sono.

A tensão acabou, fiquei com uma calma, uma tranquilidade muito grande.

Esqueci de tudo.

Sujeito 21

Hoje foi bem melhor, não senti tanta vergonha como na aula passada, foi bem divertido o corpo ficou bem relaxado, aí acabei entre aspas esquecendo a vergonha. Parei até de sentir a dor de garganta que estava me incomodando.

Tô (sic!) me sentindo bem mais relaxada do que a hora que eu cheguei.

Sujeito 22

Eu achei a massagem muito relaxante e me senti muito bem com ela.

Esses movimentos são muito bons para soltar o corpo,. Nessa aula eu me diverti um pouco com as atividades.

Sujeito 23

Relaxamento, paz, harmonia, leveza,

LIBERDADE.

Sujeito 26

Sentimentos de liberdade, mais expressamente de libertação, do corpo e o trabalho da mente e dos movimentos.

Data: 17 de março de 1999

Sujeito 1

Foi uma aula onde eu prestei mais atenção as reações pela qual passamos todos os dias.

Sensações que nós sentimos e nunca paramos para analisá-las.

Hoje eu percebi o quanto odeio o sal (comida muito salgada) e a margarina.

Os alimentos doces parece que nos deixa mais relaxado e a sensação é muito melhor, deixando os movimentos mais livres e suaves.

A pétala de rosa foi uma sensação horrível, onde a reação mais rápida foi tirá-la da boca.

Percebi que sou uma formiga.

Sujeito 2

Hoje pude prestar atenção nos alimentos que utilizamos e criar um movimento, coisa que nunca tentei.

Em alguns instantes senti arrepio, calma, felicidade, nojo, indiferença e até mesmo angústia com os seguintes alimentos respectivamente (limão, açúcar, chocolate, sal, pétala, manteiga) porém com isso transformei em movimentos um pouco estranho.

E o que acho mais importante é estar trabalhando sempre em duplas para conhecer cada vez mais o íntimo de meus amigos.

Sujeito 3

Ao sentir o gosto de cada alimento eu senti (sic!) várias sensações, quando eram coisas ruins (limão, sal, pétala de rosa e principalmente a manteiga), a

sensação não foi muito boa, tive a vontade de jogar tudo fora e o gosto demorou para sair da boca. Já os alimentos suaves (chocolate e o açúcar) me deram a sensação de leveza, uma sensação muito boa, dando até vontade de repetir.

Os meus movimentos foram fortes, pois o que mais me marcou foi a manteiga.

Sujeito 4

- Sabores, sensibilidade, criação.

Açúcar – Transmitiu-me uma sensação de “calma”, um relaxamento.

Limão – Foi o pior, senti arrepio, ímpio.

Sal – A sensação foi a mesma do limão, mas nem tanto, foi menos pior.

Manteiga – É uma sensação horrível, me deu ânsia, nojo.

Pétala de rosa – Senti também um pouco de ímpio.

Chocolates em geral (branco e preto) – Foi a melhor sensação, a gente relaxa, se senti leve, calma.

Através dessa aula pudemos também criar gestos através do que sentimos quando experimentamos os sabores.

O que mais marcou foi o limão, onde pudemos criar gestos de uma expressão “horrível”, e o chocolate, que transmitimos calma, paz, leveza.

Sujeito 5

As sensações foram bastante diferenciadas, e cada uma delas ligou a minha reação com algo ou alguém. Assim é possível mostrar a saudade da infância, por exemplo, com o chocolate; repugnância com o sal e a manteiga (principalmente), suavidade e alívio com o açúcar e também a necessidade de conhecer coisas novas, diferentes que podem até, por mais estranhas que sejam, ser boas.

Sujeito 6

Usando a reação do nosso organismo, diante do sabor de determinados alimentos, conseguimos fazer uma dança; o que eu particularmente acho muito interessante, pois eu nem imaginava que uma coreografia poderia sair de uma coisa tão simples. Eu adorei esta aula. Eu achei que foi bem diferente. Gostei da ansiedade que senti, esperando “de boca aberta” a Vivian (minha parceira) colocar algum alimento.

- O alimento que mais gostei foi o chocolate, claro!
- O que mais odiei, foi a margarina! UHGH!

Sujeito 8

Hoje pudemos perceber as sensações que já conhecíamos, mas de olhos fechados, tudo fica diferente. Achei essas sensações “horríveis”! Mesmo c/o açúcar e sal. Meu corpo quis se contorcer inteirinho!! Mas foi legal.

Com os movimentos do corpo, quanto mais azedo fosse o sabor, meus movimentos eram mais fechados, e com o chocolate, os movimentos eram mais abertos e suaves.

Sujeito 9

Hoje passei por uma experiência super diferente. Nunca imaginei que pudéssemos montar “coreografias” com as sensações dos sabores. Foi super legal!

No começo é difícil soltar a imaginação e a “vergonha”, mas, depois de tudo pronto, fica super bonito e legal.

Foi muito divertido.

Obs.: Hoje minha criatividade não está muito produtiva!!! (SIC!)

Sujeito 10

Em cada alimento houve uma sensação diferente. Com o sal, foi uma sensação desagradável com a rosa também.

Ao experimentar a manteiga, deu vontade de cuspir na hora. Ficou um gosto muito ruim.

Com o limão deu um arrepio mas depois uma sensação gostosa.

Com os chocolates e o açúcar deu uma sensação de leveza pois o gosto era bom.

Mas o que eu achei que mais marcou mesmo foi o limão, apesar do gosto bom do chocolate. Pois apesar do arrepio houve uma sensação boa.

Sujeito 11

Não sei explicar direito o que eu senti. Algumas sensações são parecidas e outras completamente diferentes. Mas eu achei muito legal e importante para eu mesma descobrir o que eu sinto com minhas próprias sensações. A sensação que mais me marcou foi a do sal (horrrível!!!) e a mais gostosa foi a do chocolate (Que eu adoro!!!). Achei tudo muito legal.

Sujeito 13

A sensação da rosa, fez com que eu me sentisse com uma proteção no corpo, pois a pétala de rosa parece que tinha algo que fazia o meu corpo reagir e se proteger de algum ataque, que não iria me atingir pois a pétala (sic!) de rosa fez um cúpula de proteção em volta de mim.

Sujeito 15

Limão - É bom, mas eu senti uma aflição, um arrepio esquisito.

Pétala de rosa - Senti vontade de guspir (sic!), é amargo

Sal - É horrrível, dá vontade de sair pulando.

Manteiga - É o pior de todos, dá vontade de vomitar, dá nojo, é estranho.

Açúcar - Dá uma sensação de alegria, de despertar, de mais energia.

Chocolates - Consegui diferenciar um do outro numa boa, mas dão a mesma sensação de satisfação.

Sujeito 16

Eu achei muito interessante poder expressar o que sentimos, os gostos e as sensações, através do movimento. Os alimentos mais fortes proporcionaram movimentos mais bruscos e os mais “gostosos” proporcionaram movimentos mais leves e soltos.

Sujeito 17

Criar é sempre bom. (ativar a criatividade)

“Podemos dizer, que hoje, foi uma aula diferente, mas muito gostosa de se fazer. ADOREI.

Em relação às sensações – de olhos fechados podemos sentir bem + os sabores, pois c/os olhos abertos já vimos o alimento, assim não estamos ativando o nosso sentido de gustação.

VALEU!

Sujeito 18

É uma experiência muito legal. Normalmente você nem presta atenção nas sensações que o seu corpo tem quando você ingere algum alimento. Não imaginava que isso poderia gerar movimentos, tanto que tive dificuldade para “criá-los” ou “expressá-los”, mas, no fim de tudo, deu certo.

OBS – SAL É HORRÍVEL!!!

Sujeito 19

Limão - tive a sensação de que meu corpo todo ardia. O sabor não é dos piores, mas a sensação é horrível.

Pétala – Parecia um corpo estranho dentro de mim, então a minha reação foi espussá-la (sic!). Nem cheguei a sentir o gosto.

Açúcar – Como adoro açúcar, foi tudo mais fácil senti uma sensação de leveza e prazer.

Manteiga – Tive uma sensação de repugnância, vontade de cospir (sic!), e colocar tudo pra (sic!) fora.

Sal – foi parecido com o limão, horrível.

Chocolate – Foi como se todos os gostos horríveis fossem passar com o sabor do chocolate. Uma sensação de aconchego e prazer.

Sujeito 21

O que mais me deu nojo foi a pétala de rosa porque é o único que eu não como, já o resto habitualmente você come então se já está meio que preparada. A minha maior sensação foi com o limão, pelo gosto azedo que ele tem. É um gosto que me lembra a minha fruta preferida que é o maracujá que também é azedo. Então já estou acostumada com o sabor.

De resto não foi muito diferente.

Sujeito 22

Eu gostei muito de sentir o sabor dos chocolates, açúcar e até a manteiga. Dá pra sentir que eles trazem energia para o nosso corpo.

O limão, sal são muito ruins e quando eu comi, eu senti o meu corpo se retraindo. A pétala de rosa traz uma sensação muito diferente. Apesar de ser linda e macia, o sabor não corresponde à aparência.

Sujeito 26

Tudo que você não goste pode se transformar através de você, tudo pode parecer agradável, se levarmos em conta nosso senso, nosso ponto de vista, e nosso objetivo. Liberta emoções e sentimentos, seja qual for a forma, música, ou dança, é ponte importante dessa interação.

Data: 24 de março de 1999

Sujeito 2

Essa aula de hoje conseguiu diminuir um pouco a minha ansiedade, pois a música (poesia) que eu trouxe passou a ter um outro sentido na minha vida a partir de hoje. Estou me sentindo mais leve e feliz.

Por hoje é só!!!!

Beijos

Sujeito 3

No começo eu estava com o corpo pesado, e com os movimentos muito lento.

Mas depois da atividade meu corpo ficou leve com movimentos suaves não mais pesado.

A sensação foi muito boa, deu para relaxar bem.

Sujeito 4

A aula de hoje, foi através de poesias, que cada grupo criou suas seqüências de movimentos e assim dividido em partes, com outros grupos, criou-se então um tipo de coreografia.

É super interessante, pois é através da poesia e dos movimentos criados, transmitidos o que sentimos, o nosso estado daquele momento.

Teve até aulas, que já saí daqui “ até um pouco mais leve” .

Acho esse tipo de aula importante, porque a gente trabalha um pouco do nosso interior, transmitindo aos demais o que sentimos!

Sujeito 5

A atividade mostrou o que cada um consegue passar com maior facilidade: alegria, tristeza, timidez, amizade, e também se prefere interpretar a dor, com movimentos bruscos e fortes, ou a alegria, c/ (sic!) movimentos leves e delicados.

Sujeito 6

Hoje eu gostei bastante da aula. Gostei da mistura de movimentos, pois parece que despertou minha atenção. Gosto de dançar, mas gosto mais ainda, quando a aula envolve relaxamento. Que é maravilhoso...!

Sujeito 7

É a primeira vez que estou na aula de dança, antes de tudo gostei muito da aula.

No começo me senti perdida, durante foi muito divertido e depois ou melhor agora estou me sentindo muito bem, sinto meu corpo leve estou super relaxada.

É uma sensação legal!

Sujeito 9

Hoje senti o quanto é importante o trabalho em grupo, a confiança em seus amigos, e o quanto uma amizade é importante na nossa vida.

Percebi que o sincronismo é fundamental numa coreografia, e quando isto existe, como fica bonito o trabalho.

Hoje foi muito divertido, hoje estou me sentindo muito bem!

Sujeito 10

Na primeira parte da aula, aquela dos olhares e sorrisos eu achei interessante pelo fato de estar “lembrando” com situações diárias, mas não senti nada de muito diferente.

Na segunda parte, eu gostei da parte de poesias. Fizemos movimentos que me deram sensações de liberdade e me senti bem.

Do começo da aula, eu senti muita diferença. Percebi que estava mais animada, acho que devido as músicas e movimentos.

Sujeito 11

Na aula de hoje eu me senti muito bem. O envolvimento de música ou poesia foi muito bom. Foi mais difícil traduzir o verso p/ o movimento mas foi legal saber que o que a gente pensa ou sente, pode ser expressado para outras pessoas através da dança. Eu fico ainda um pouco perdida no começo, mas depois eu me “acho” com os movimentos. Achei muito bom.

Sujeito 12

Senti uma certa “alegria”. Uma descontração. Senti um relaxamento.

Acho que também uma descoberta. Pelo fato de tentarmos passar para gestos e movimentos um sentimento, uma interpretação interior.

Uma forma muito descontraída de se expressar.

Ah! Meu corpo ficou mais leve. Senti isso!

Sujeito 13

A aula de hoje, fez com que o meu corpo se sentisse mais leve, no sentido do meu espírito, alma estar mexendo com as partes do meu corpo, tornando eles (partes do corpo) relaxados, leve. descontraído (sic!) e etc.

Fazendo com que eu me sinta muito bem.

Sujeito 15

Nesta aula eu me controlei mais em relação às risadas, deve ser pelo fato desta aula prender mais os nossos pensamentos.

Me senti muito bem nesta aula, apesar de eu não conseguir me expressar com movimentos corporais, só com gestos significativos, mas hoje eu me saí bem, até?!

Sujeito 17

A poesia é maravilhosa.

A dança + ainda.

As duas juntas é + que maravilhoso.

Mexer com a coordenação, raciocínio rápido e memória é sempre bom.

O bom das aulas de dança é que você sempre muda os exercícios (não se torna rotineira).

VALEU!

Sujeito 18

Hoje eu ADOREI a atividade, me senti bem e consegui expressar isso.

Espero que à cada dia que passe eu me sinta melhor.

Obs.: Amei a idéia de irmos p/Campinas.

“É como o despertar depois de um sonho mau

Eu vi o amor sorrindo em seu olhar

E a beleza da ternura de sentir você

Chegou sem correr, bem devagar.”

(Gilberto Gil)

Sujeito 19

Foi muito gostoso é fácil passar a música através de movimentos.

Talvez deva ter acontecido isso porque o trecho que eu peguei tenha à ver com o que eu esteja sentindo.

Sei lá, acho que é isso!

Esses dias eu estou muito feliz, então tudo se torna mais agradável e gostoso.

Sujeito 21

Foi bastante divertido a aula de hoje, já não senti tanta vergonha como nas aulas passadas. Me soltei um pouquinho mais. A mistura de passos que cada um inventa ficou muito legal, não pensei que daria certo.

Sujeito 23

Foi engraçada. Melhorou a coordenação motora que há tempos eu não treinava. O corpo fica + solto. São exercícios subentendidos, porque nem dá p/ perceber que há esforço.

Sujeito 26

Toda nova aula aprendemos que somos capazes de nos demonstrar por vários métodos, e chegamos a ilustrar nossos sentimentos baseados, no que ouvimos, sentimos, provamos, falamos ou apreciamos, e assim, nós nos mostramos, nos abrimos e aliviamos nossas tensões.

Data: 31 de março de 1999

Sujeito 1

Eu gostei muito dessa aula, apesar dela ter sido um pouco mais difícil.

É super gratificante você ficar um tempão imaginando passos, tempos ritmos que parecem que não tem nada a ver e no final, você juntando tudo com uma música dá certo.

É muito legal, espero aprender bem mais.

Sujeito 4

A aula de hoje foi legal, porque pudemos ver a diferença em que os ritmos (lento e rápido) proporcionam aos movimentos criados; o que diferencia muito.

Percebi também que no movimento geral dá para dividi-lo em partes lentas e rápidas, adequando somente a harmonia entre eles.

Assim, a cada término da aula, dá para ver a diferença desde o começo até o fim para nosso corpo, senti que ficou mais leve!

Sujeito 5

A aula de hoje foi algo que exigiu bastante da educação do corpo de cada um. Os movimentos lentos, apesar de parecerem mais fáceis (sic!) exigem muito mais de cada um.

Já nos movimentos rápidos, é possível faz-los (sic!) comparando c/ o nosso ritmo real de vida, daí a maior facilidade.

Sujeito 8

Hoje movimentamos bastante nosso corpo, usamos a criatividade, senti uma grande diferença no meu corpo no começo e no final da aula. Fiquei, me senti mais tranqüila.

Sujeito 9

Cada atividade que passa sinto meu corpo mais leve e relaxado, além de uma pequena pontada no joelho esquerdo, mas tudo bem, isto a gente supera.

É muito divertido o que fazemos todas as quartas, apesar de ter que acordar cedo, no fim, tudo se recompensa. Além da diversão, trabalha minha memória, pois lembrar dos passos toda semana não é brincadeira! Mas é bom!

Sujeito 11

Hoje eu me senti mais solta. Talvez porque eu já tivesse feito a maioria desses passos na aula passada. Eu gostei muito, acho que está sendo bom pra mim e obviamente para o meu corpo. Eu sinto a diferença do meu corpo no começo e no fim da aula. Me sinto mais leve, mais relaxada, parece que melhora o meu humor.

Sujeito 12

Hoje não me sinto mais leve.

Quando pisei no chão (no começo da aula) parecia ser diferente, uma coisa nova.

Já agora sinto-me ambientada, como já citei não me sinto mais leve.

Mas sinto que posso dançar, fazer, criar movimentos para uma música inteira, sem que me orientem. Consigo dançar com meus próprios movimentos, sentindo a música.

Sujeito 13

No começo o meu corpo estava dolorido, depois desta aula o corpo esta todo relaxado parece que cada parte foi tocada com algo que fez neutralizar essas partes.

A sensação é calma, tudo parece estar bem, a vida é vida, e não problemas.

Sujeito 15

Hoje quando eu comecei a aula, eu senti meu corpo cansado, estressado e mole (de sono), e no final da aula ele estava agitado e sem dor nenhuma. Eu sentia a circulação.

Hoje a aula foi legal, pois ultrapassamos a nossa capacidade. Vimos e aprendemos que nós é quem damos ritmo ao passo e não o passo ao ritmo.

Você viu né?! professora, que eu ando me controlando nas risadas, né?!

Sujeito 17

A cada criação de um passo, uma nova descoberta de uma parte do seu corpo. (Isso é maravilhoso, poder conhecer, sentir cada cantinho de si mesma).

Dançar é atrair energias positivas, pensamentos suaves e tranquilos (sic!) , esquece-se dos problemas das coisas ruins que a vida nos traz.

Não é só quem canta que os males espanta, quem dança também.

Trabalhar com ritmo é muito bom, ativa o nosso ritmo interior.

VALEU! (mais uma vez)

Sujeito 18

Hoje me senti muito bem, aliás tenho percebido que a sensação de bem estar vem aumentando à cada aula. Estou adorando!

“Um amor assim delicado

Você pega e despreza

Não devia Ter despertado

Ajoelha e não reza...”

(Caetano Veloso)

Sujeito 19

Hoje pude perceber uma mudança no meu corpo.

Sempre que chego, quando estamos caminhando, sinto o meu andar pesado e os meus ombros estão caídos para frente. E no final, caminho com mais leveza e a minha postura está correta, os ombros no seu devido lugar.

No começo estava meio difícil me expressar através de movimentos, sentia que alguma coisa me prendia. Agora me sinto mais livre e solta.

Sujeito 21

Estou adorando a montagem, de passos que a gente tá fazendo.

Meu único problema é o joelho que de vez em quando ele dá uma balançadinha mas nada que possa interferir nas coisas que eu faço.

Cada vez mais, eu perco a vergonha pq a gente já criou uma intimidade com todos então é mais fácil para trabalhar assim.

Sujeito 23

Bom, foi + legal porque desta vez foi + coordenado. Também porque todo mundo se preocupa em ajudar o outro no grupo p/ (sic!) que saia algo bem bonito.

Sujeito 24

Apesar de ter me ausentado por alguns dias, o meu prazer em fazer isso todas as quartas ainda é o mesmo! Ele vem crescendo.

Só uma coisa realmente me incomoda: acho que qdo (sic!) a “senhora” pede para que dancemos de acordo c/ aquela parte do nosso corpo, temos que dançar s/ (sic!) as coreografias já pré-definidas pela música tocada, ou seja toca uma música tal, as alunas param os movimentos verdadeiros e começam c/ (sic!) aquela coreografia já definida, onde todas dançam igual!

Sabe eu me incomodo, por que qdo (sic!) é p/ (sic!) fazer a “NOSSA COREOGRAFIA CRIADA AQUI” tudo bem eu adoro, mas qdo (sic!) vem das modinhas já me incomoda porque acho que esse ato de dançar aqui é bem diferente do que os ditados pelo verão, pela moda, enfim...

O resto só me agrada, eu esse tempo que faltei senti muito a falta, meu corpo também sentiu saudade.

Beijos de quem passa a te adorar e te admirar.

Sujeito 26

O desenvolvimento da mente, do controle do corpo, se incorpora com as liberações das energias acumuladas, sejam ruins liberando-as, repõem boas – contribuindo para seu fortalecimento, também trabalhando nossa segurança, sendo usando seu próprio movimento e o demonstrando para os demais em que apoiam e criticam, sem medo de serem criticados, uma manifestação de espontaneidade, e transparecendo o censo – também de ajuda suprimindo nossos defeitos conforme o ritmo a ser trabalhado, num finalmente trabalhando corpo e mente, sobre os olhos prestativos de todos, sem medo do que ouvir.

Data: 14 de abril de 1999

Sujeito 3

No começo da aula estava cansada, com o corpo pesado e com muitas dores musculares.

No decorrer dos movimentos o cansaço foi passando o corpo ficou mais leve, as dores musculares também passaram (principalmente na hora da massagem).

Já no final da aula me senti bem melhor, com o corpo mais suave e gostoso.

Sujeito 5

A aula de hoje parece que foi feita para recompor energias, o ritmo lento da aula e a massagem na finalização apenas ajudaram a descansar a cabeça e o corpo que estão quebrados com o ritmo do dia a dia.

Sujeito 6

Hoje eu adorei a aula, pois cheguei super estressada, e vou sair relaxadíssima (sic!)...

Infelizmente, com essa confusão de “Educação Física”, não sei se vou continuar com a dança; mas com certeza, se não der certo, vou sentir muita falta dessas suas aulas!!!

PS.: Espero que tudo se resolva.

Sujeito 7

Os movimentos pesados, forçam um pouco o corpo e depois com os movimentos leves, senti uma suave leveza em meu corpo.

Finalizando com a massagem que foi ótima, relaxando ainda mais.

Apesar de não ter a música, e certos probleminhas com a Ed. Física, a aula foi muito produtiva.

Sujeito 9

Hoje, apesar de tudo, foi um dia relaxante, por mim não deveria mais acabar!

Essa massagem foi muito gostosa!!!

A única coisa que sinto hoje é leveza! Com certeza será um dia muito mais produtivo.

Sujeito 11

Hoje eu me senti muito relaxada. Eu estava precisando de uma massagem assim e adorei. A sensação é que realmente tinha um peso em mim e que não tem mais. Eu achei ótimo e me senti muito bem.

Sujeito 13

A aula é super relaxante, o seu corpo é outro no final da aula.

Parece que todos os pontos do seu corpo foi tocado.

O pesado e o leve mostra que você que coloca o peso do seu corpo. Então quando você diz que está com o corpo pesado é porque você coloca o peso, é só colocar (sentir) o peso leve e tudo vai melhorar.

Sujeito 16

Senti alívio quando o movimento era leve e cansaço quando o movimento era pesado.

Na passagem eu me senti relaxada e disposta, pois esta aliviou o cansaço e o “peso” que eu sentia no começo da aula.

Sujeito 17

Apesar de muitas brincadeiras, deu p/ (sic!) aproveitar muito a aula.

A diferença de sentir o leve do pesado é muito significativo, (para dança principalmente, pois cada movimento deve ter o seu peso).

E o relaxamento é maravilhoso.

Se todo o dia ao acordar tivesse uma massagem dessa, não só eu como todas as pessoas, teriam uma vida muito menos estressada.

Valeu.

Sujeito 19

A massagem foi maravilhosa, super relaxante.

No começo da aula meu corpo estava pesado e cansado.

No final me senti nova, parecendo uma pena de tão leve.

Sujeito 22

O trabalho do leve e pesado é bem legal, você sente mesmo o peso ou a leveza só de imaginar ou ouvir uma música.

A massagem como sempre é muito relaxante, e hoje eu percebi que durante a massagem dá pra (sic!) sentir bem a circulação do sangue em cada parte que é massageada.

Sujeito 26

Nossos corpos são totalmente interlaçados (sic!) dentro de si, havendo uma mobilidade total de músculos, nervos, e tudo mais, há também uma mobilidade interna, e um alívio interno das energias negativas, cansaço ou stress, alívio proporcionado pelos movimentos, e pelas massagens, que também estimulam, pontos do corpo que pouco utilizamos.

Data: 26 de maio de 1999

Sujeito 3

No início da aula o meu corpo estava muito pesado, até mesmo por causa do frio. Mas conforme fui fazendo os movimentos (leves ou mais intenso) fui ficando mais leve. Os meus movimentos comuns ficaram mais fáceis de serem realizados, e conforme ficavam mais fáceis, eu conseguia fazer outros movimentos que p/ (sic!) mim não seria muito comum fazer. O que deu muita satisfação p/ (sic!) o meu corpo, uma sensação de bem estar.

Sujeito 15

No começo da aula, senti meu corpo duro e preso, parecia que não era eu que estava o dominando mas conforme a aula foi se passando isso mudou e no fim eu senti meu corpo quente, mole e livre. Livre, pois vi que posso mostrar qualquer sentimento “com ele, que eu tenho liberdade de expressão, e isso é muito bom. É muito prazeroso ver e sentir minha liberdade de expressão com movimentos do corpo.

Ao ouvir as 1^{as} músicas eu me imaginava sendo um pássaro livre a voar num céu bem azul e um peixe à nadar num mar bem limpinho.

Sujeito 17

Sentir a música, deixá-la entrar no corpo, poder transmiti-la através dos gestos é maravilhoso. Você se desliga completamente do local onde você está, das pessoas que estão ao seu redor, do mundo, e junto com a música você viaja através da imaginação.

É ótimo poder esquecer um pouquinho desse mundo, dos problemas.

Valeu!

Sujeito 18

Inicialmente, fiquei um pouco “presa” por ter pouca gente, mas depois senti que a aula podia fluir melhor com um nº de pessoas menor. Me “soltei” e realizei todos os movimentos de que tive vontade. Adorei a atividade e acho que daqui prá (sic!) frente elas serão melhores do que antes.

“Não quero sugar todo seu leite

Nem quero você enfeite do meu ser

Apenas te peço que aceite

O meu louco querer.”

(Caetano Veloso) Lindo, né!!

Data: 23 de junho de 1999

Sujeito 24

Dança é sentir seu corpo, é saber utilizar cada parte dele. Poder transmitir um sentimento através de gestos, da expressão corporal. Ao dançar você se desliga completamente do mundo, dos problemas que ele traz. É extravasar qualquer tipo de sentimento ruim. É sentir através dos movimentos corporais, a música. Os gestos traduzem o que você está sentindo ao ouvir a música.

Dança = Movimento = Sentimento

Feliz. É impossível sentir algo ruim quando se dança. Sua mente, a dançar, se torna nula, você não pensa em nada, somente sente. É MARAVILHOSO.

Sujeito 26

Dança seria o modo de integrar o corpo com seus pensamentos e sentimentos, fazendo assim um exercício mental naquele momento, além do exercício físico. O movimento integra seus pensamentos, conforme o pensar os movimentos saem de uma forma. A dança faz me sentir o próprio corpo, por inteiro meu corpo, e o faz agir conforme meus sentimentos e meu jeito de pensar, relaxando o físico e o mental da pessoa.

ANÁLISE DOS RELATOS

Sujeito 1

Descrição

[1 No começo não foi fácil] para mim, eu [2 não me sinto muito bem com os olhos fechados]. Mas [3 depois, fui me acostumando e adorei, me senti bem mais relaxada] e minha cólica melhorou.

[4 Me senti mais leve] e [5 as partes que estavam me incomodando melhoraram muito].

[6 Sensações que nós sentimos e nunca paramos para analisá-las].

[7 Os alimentos doces parece que nos deixa mais relaxado e a sensação é muito melhor, deixando os movimentos mais livres e suaves].

[8 É super gratificante você ficar um tempão imaginando passos, tempos ritmos que parecem que não tem nada a ver e no final, você juntando tudo com uma música dá certo].

Unidades de Significado	Redução fenomenológica
1 No começo não foi fácil.	1 Sente dificuldade.
2 ... não me sinto muito bem com os olhos fechado.	2 Os olhos fechados causam uma sensação desagradável.
3 ... depois, fui me acostumando e adorei, me senti bem mais relaxada.	3 Conforme vai acostumando sente-se relaxada.
4 Me senti mais leve.	4 Sente-se leve.
5 ... as partes que estavam me incomodando melhoraram muito.	5 Deixa de ter a sensação de incomodo.
6. Sensações que nós sentimos e nunca paramos para analisá-las.	6 Sensações sentidas e nunca analisadas.
7. Os alimentos doces parece que nos deixa mais relaxado e a sensação é muito melhor,	7 Os alimentos transmitem sensações.

deixando os movimentos mais livres e suaves.	
8 É super gratificante você ficar um tempão imaginando passos, tempos ritmos que parecem que não tem nada a ver e no final, você juntando tudo com uma música dá certo.	8 Imagina passos, tempos, ritmos, no fim, tudo dá certo.

Convergências no Discurso	Unidades de Significado Interpretadas
Dificuldade de expressão 1. No começo não foi fácil.(1) ... não me sinto muito bem com os olhos fechado. (2)	Dificuldade de expressão No início é difícil. Sente desconforto com os olhos fechados.
Sensação de relaxamento 2. ... depois, fui me acostumando e adorei, me senti bem mais relaxada. (3) Me senti mais leve. (4) ... as partes que estavam me incomodando melhoraram muito. (5)Os alimentos doces parece que nos deixa mais relaxado e a sensação é muito melhor, deixando os movimentos mais livres e suaves. (7)	Sensação de relaxamento O relaxamento permite o alívio da sensação de incômodo.
Redescobrir sensações 3. Sensações que nós sentimos e nunca paramos para analisá-las. (6)	Redescobrir sensações As atividades possibilitam a percepção das sensações.
Criatividade 4. É super gratificante você ficar um tempão imaginando passos, tempos ritmos que parecem que não tem nada a ver e no final, você juntando tudo com uma música dá certo. (8)	Criatividade Reconhece como é bom criar e participar do processo pedagógico vivenciado.

Análise Ideográfica

O sujeito sente dificuldade devido ao medo e à inibição, com o decorrer das atividades, tudo fica mais fácil, tornando possível aproveitar o momento. A sensação de relaxamento causa a impressão de leveza, deixando os movimentos mais livres, aliviando as dores musculares. O processo possibilitou perceber sensações sentidas, onde o sujeito nunca parou para analisá-las. O sujeito costuma comer, cheirar, olhar sem prestar atenção nas sensações que sentimos. A sensibilização é o momento para sentir e viver cada sentido com emoção e prazer. A criatividade dá asas à imaginação.

Sujeito 2

Descrição

A oportunidade de [1 estar alguns minutos preocupados somente com o nosso corpo que é tão importante] e nós não damos a mínima para ele ou pelo menos [2 parar para pensarmos no nosso interior].

[3 Pude prestar atenção no meu corpo] e [4 com sensibilidade trabalhar com o corpo de minha amiga] [5 (com isso até mesmo fortalecer a amizade)].

E o que acho mais importante é estar trabalhando sempre em duplas para [6 conhecer cada vez mais o íntimo de meus amigos].

Essa aula de hoje conseguiu [7 diminuir um pouco a minha ansiedade], pois [8 a música (poesia) que eu trouxe passou a ter um outro significado em minha vida a partir de hoje]. [9 Estou me sentindo muito leve e feliz].

[10 Sensações relaxamento, sensível, calma, satisfeita] e [11 um “prazer diferente ao permitir que as pessoas controlassem meu corpo].

[12 Com o tempo passei a limitar menos o meu corpo ao realizar os movimentos].

Hoje [13 pude prestar atenção nos alimentos que utilizamos] e [14 criar um movimento, coisa que nunca tentei].

Unidades de Significado	Redução fenomenológica
1 ... estar alguns minutos preocupados somente com o nosso corpo que é tão importante.	1 É muito importante, preocupar-se alguns minutos com o próprio corpo.
2 ... parar para pensarmos no nosso interior.	2 Parar e pensar no interior.
3 Pude prestar atenção no meu corpo.	3 Presta atenção no corpo.
4 ... com sensibilidade trabalhar com o corpo de minha amiga.	4 Trabalha com sensibilidade o corpo da amiga.
5 ... (com isso até mesmo fortalecer a amizade).	5 Fortalece a amizade.
6 ... conhecer cada vez mais o íntimo de meus	6 Conhece o íntimo dos amigos.

amigos.	
7 ... diminuir um pouco a minha ansiedade.	7 Diminui a ansiedade.
8 ... a música (poesia) que eu trouxe passou a ter um outro significado em minha vida a partir de hoje.	8 A música (poesia) passa a ter um outro significado.
9 Estou me sentindo muito leve e feliz.	9 Sente-se leve e feliz.
10 Sensações relaxamento, sensível, calma, satisfeita.	10 Sensação de relaxamento, sensível, calma, satisfação.
11 ... um "prazer diferente ao permitir que as pessoas controlassem meu corpo.	11 Sente prazer ao permitir que controlem seu corpo.
12 Com o tempo passei a limitar menos o meu corpo ao realizar os movimentos.	12 Passa a limitar menos o corpo ao realizar os movimentos.
13 ... criar um movimento, coisa que nunca tentei.	13 Cria um movimento que nunca havia tentado.

Convergências no Discurso	Unidades de Significado Interpretadas
Interiorização 1. ... parar para pensarmos no nosso interior. (2) Pude prestar atenção no meu corpo. (3) ... diminuir um pouco a minha ansiedade. (7)	Interiorização A fase de sensibilização é o momento para conversar com o próprio corpo. As atividades propiciaram o equilíbrio interior, diminuindo a ansiedade.
Consciência Corporal 2. ... estar alguns minutos preocupados somente com o nosso corpo que é tão importante. (1)	Consciência Corporal Pela sensibilização pode-se tomar consciência das partes do corpo.
Sensibilidade 3. ... com sensibilidade trabalhar com o corpo de minha amiga. (4)	Sensibilidade As atividades sensibilizam corpos, fazendo com que dediquem carinho e atenção especial ao trabalhar com o corpo de outras pessoas.
Amizade 4 ... (com isso até mesmo fortalecer a amizade). (5) ... conhecer cada vez mais o íntimo de meus amigos. (6)	Amizade As atividades em duplas, ou até mesmo, em pequenos grupos possibilitou fortalecer a amizade e a conhecer melhor os companheiros.
Novos significados 6 ... a música (poesia) que eu trouxe passou a ter um outro significado em minha vida a partir de hoje. (8)	Novos significados A exploração levou a descoberta de novos significados na vida.
Sensação de relaxamento 7 Estou me sentindo muito leve e feliz. (9) Sensações relaxamento, sensível, calma, satisfeita. (10)	Sensação de relaxamento O sujeito relaxado fica mais sensível, calmo, satisfeito e feliz.
Prazer 8. ... um "prazer diferente ao permitir que as pessoas controlassem meu corpo. (11)	Prazer A sensação de prazer ao permitir que controlem nosso corpo é diferente.

Criatividade 9. Com o tempo passei a limitar menos o meu corpo ao realizar os movimentos. (12) ...criar um movimento, coisa que nunca tentei. (13)	Criatividade As atividades proporcionaram a liberdade de criação por meio de movimentos que foram se ampliando.
--	---

Análise Ideográfica

O sujeito passa a prestar atenção no próprio corpo e com sensibilidade trabalhar com o corpo de outras pessoas. Pela sensibilização percebe-se a sensação relaxamento e satisfação, o que permite estar mais sensível e calma.

Com o tempo passa a limitar menos o corpo na realização dos movimentos, descobrindo novas formas para manifestá-lo. Cria-se e transforma-se movimentos a partir das sensações. Até mesmo, a música e a poesia passam a ter outro sentido na vida.

Sujeito 3

Descrição

[1 Depois relaxei], [2 me senti mais leve a circulação melhorou bastante], com isso [3 as dores musculares desapareceram], dando [4 uma sensação de paz].

Ao sentir [5 o gosto de cada alimento eu senti várias sensações].

Mas depois da atividade [6 meu corpo ficou leve com movimentos suaves não mais pesado].

[7 A sensação foi muito boa, deu para relaxar bem].

No decorrer dos movimentos [8 o cansaço foi passando o corpo ficou mais leve], [9 as dores musculares também passaram].

Já no final da aula [10 me senti bem melhor, com o corpo mais suave e gostoso].

Mas conforme fui fazendo os movimentos (leves ou mais intenso) [11 fui ficando cada vez mais leve]. [12 Os meus movimentos comuns ficaram mais fáceis de serem realizados], e conforme ficavam mais fáceis, eu [13 conseguia fazer outros movimentos p/ (sic!) mim não seria muito comum] fazer. O que [14 deu muita satisfação p/ (sic!) o meu corpo]. [15 Uma sensação de bem estar].

Unidades de Significado	Redução fenomenológica
1 Depois relaxei.	1 Sensação de relaxamento.
2 ... me senti mais leve a circulação melhorou bastante.	2 Melhora da circulação que dá a sensação de leveza.
3 ... as dores musculares desapareceram.	3 Desaparecem as dores musculares.
4 ... uma sensação de paz.	4 Sensação de paz.
5 ... o gosto de cada alimento eu senti várias sensações.	5 Sente várias sensações.
6 ... meu corpo ficou leve com movimentos suaves não mais pesado.	6 Sente o corpo leve com movimentos suaves.
7 A sensação foi muito boa, deu para relaxar bem.	7 Sensação boa, relaxante.
8 ... o cansaço foi passando o corpo ficou mais leve, as dores musculares também passaram.	8 Alívio do cansaço e das dores musculares, o corpo fica leve.
9 ... as dores musculares também passaram.	9 As dores musculares desaparecem.
10 ... me senti bem melhor, com o corpo mais suave e gostoso.	10 Sente-se melhor com o corpo mais suave e gostoso.
11 ... fui ficando cada vez mais leve.	11 Sente-se leve.
12 Os meus movimentos comuns ficaram mais fáceis de serem realizados.	12 Sente facilidade em realizar movimentos comuns.
13 ... conseguia fazer outros movimentos p/ (sic!) mim não seria muito comum.	13 Realiza movimentos fora do comum.
14 ... deu muita satisfação p/ (sic!) o meu corpo.	14 Sente-se satisfeito.
15 Uma sensação de bem estar.	15 Sente-se bem.

Convergências no Discurso	Unidades de Significado Interpretadas
Sensação de relaxamento 1. Depois relaxei. (1) ... me senti mais leve a circulação melhorou bastante. (2) ... as dores musculares desapareceram. (3) ... uma sensação de paz. (4) ... meu corpo ficou leve com movimentos suaves não mais pesado.	Sensação de relaxamento O relaxamento alivia a tensão, diminuindo o cansaço e trazendo a sensação de leveza ao corpo. Elimina a sensação de incômodo e as dores musculares, pois aumenta a circulação sanguínea.

(6) A sensação foi muito boa, deu para relaxar bem. (7) ... o cansaço foi passando o corpo ficou mais leve. (8) ... as dores musculares também passaram. (9) ... me senti bem melhor, com o corpo mais suave e gostoso. (10) fui ficando cada vez mais leve. (11)	
Prazer 3. ... deu muita satisfação p/ (SIC!) o meu corpo. (14) Uma sensação de bem estar. (15)	Prazer Os movimentos realizados trouxeram a sensação de bem estar e do corpo satisfeito.
Redescobrir sensações 4. ... o gosto de cada alimento eu senti várias sensações. (5)	Redescobrir sensações A sensibilização é o momento para que se perceba as sensações através de um estímulo com os alimentos.
Consciência Corporal 5. Os meus movimentos comuns ficaram mais fáceis de serem realizados. (12) ... conseguia fazer outros movimentos p/ (SIC!) mim não seria muito comum. (13)	Consciência Corporal A exploração levou a descoberta de como pode ser fácil a realização de um movimento.

Análise Ideográfica

O sujeito percebe no corpo a sensação de relaxamento, leveza, entre outras sensações que podem gerar movimentos suaves. Os movimentos comuns ficam mais fáceis de serem realizados, conseguindo criar outros movimentos não tão comuns, trazendo a sensação de bem estar e prazer em expressar através dos movimentos.

Sujeito 4

Descrição

Nesta aula depois dessa atividade, eu [1 me senti muito relaxada, mais livre]. Parece até que [2 estou novamente pronta, cheia de energia, para fazer qualquer coisa].

Acho muito interessante fazer essa aula de relaxamentos, pois [3 é através dessa atividade que “sentimos direito” o nosso corpo, como estamos no momento, e de que forma estamos, o que estamos sentindo].

Sabores, sensibilidade, criação. Através dessa aula [4 pudemos também criar gestos através do que sentimos quando experimentamos os sabores].

É super interessante, pois é [5 através da poesia e dos movimentos criados, transmitimos o que sentimos, o nosso estado daquele momento].

[6 Acho esse tipo de aula importante], porque [7 a gente trabalha um pouco do nosso interior, transmitindo aos demais o que sentimos]!

A aula de hoje foi legal, porque [8 pudemos ver a diferença em que os ritmos (lento e rápido) proporcionam aos movimentos criados]; o que diferencia muito.

Unidades de Significado	Redução fenomenológica
1 ... me senti muito relaxada, mais livre.	1 Sensação de relaxamento e liberdade.
2 ... estou novamente pronta, cheia de energia, para fazer qualquer coisa.	2.Sensação de energia para fazer qualquer coisa.
3 ... é através dessa atividade que “sentimos direito” o nosso corpo, como estamos no momento, e de que forma estamos, o que estamos sentindo.	3 Prestar atenção no corpo, passando a perceber como está naquele momento.
4 ... pudemos também criar gestos através do que sentimos quando experimentamos os sabores.	4 Criação de um movimento a partir da percepção de sensações.
5 ... através da poesia e dos movimentos criados, transmitimos o que sentimos, o nosso estado daquele momento.	5 Transmitir pela poesia e pelo movimento o que sentimos.
6 Acho esse tipo de aula importante.	6 Percebe a importância do processo.
7 ... a gente trabalha um pouco do nosso interior, transmitindo aos demais o que sentimos.	7 Parar e sentir nosso interior, exteriorizando nossos sentimentos.
8 ... pudemos ver a diferença em que os ritmos (lento e rápido) proporcionam aos movimentos criados	8 Sentir os ritmos e a diferença que estes proporcionam na criação dos movimentos.

Convergências no Discurso	Unidades de Significado Interpretadas
Sensação de relaxamento 1. ... me senti muito relaxada, mais livre. (1)	Sensação de relaxamento A sensibilização em alguns momentos propicia a sensação de relaxamento e liberdade.
Energia 2. ... estou novamente pronta, cheia de	Energia A sensação de estar renovada e com energia

energia, para fazer qualquer coisa. (2)	para fazer qualquer coisa é proporcionada pelo processo.
Consciência Corporal 3. ... é através dessa atividade que “sentimos direito” o nosso corpo, como estamos no momento, e de que forma estamos, o que estamos sentindo. (3) Acho esse tipo de aula importante. (6)	Consciência Corporal Reconhece como é importante sentir o próprio corpo.
Interiorização 4. ... a gente trabalha um pouco do nosso interior, transmitindo aos demais o que sentimos. (7)	Interiorização A fase de sensibilização é o momento para conversar com o próprio corpo, podendo transmitir aos outros nossos sentimentos.
Redescobrir sensações 5. ... pudemos também criar gestos através do que sentimos quando experimentamos os sabores. (4)	Redescobrir sensações As atividades possibilitam prestar atenção nas sensações que sentimos quando experimentamos os sabores.
Criatividade 6. ... através da poesia e dos movimentos criados, transmitimos o que sentimos, o nosso estado daquele momento. (5) pudemos ver a diferença em que os ritmos (lento e rápido) proporcionam aos movimentos criados. (8)	Criatividade A poesia e a criação de movimentos, permite manifestar sentimentos, além de perceber a diferença que o ritmo pode proporcionar ao expressividade.

Análise Ideográfica

O relaxamento traz ao sujeito a sensação de liberdade e energia, reconhecendo a importância do processo ao sentir o próprio corpo, como está no momento e de que forma está. Percebe sensações que pode manifestar aos outros por meio dos movimentos. Poder criar movimentos, despertando nosso interior e através do que sentimos transmitir o momento.

Sujeito 5

Descrição

[1 As sensações foram bastante diferenciadas], e cada uma delas ligou a minha reação com algo ou alguém.

A atividade [2 mostrou o que cada um consegue passar com maior facilidade].

A aula de hoje foi algo que [3 exigiu bastante da educação do corpo de cada um].

A aula de hoje parece que foi para [4 recompor energias].

Unidades de Significado	Redução fenomenológica
1 As sensações foram bastante diferenciadas.	1 Sensações diferentes.
2 ... mostrou o que cada um consegue passar com maior facilidade.	2 Expressa com facilidade.
3 ... exigiu bastante da educação do corpo de cada um.	3 Necessitou muita consciência corporal.
4 ... recompor energias.	4 Recomposição de energia.

Convergências no Discurso	Unidades de Significado Interpretadas
Sensibilidade 1. As sensações foram bastante diferenciadas. (1)	Sensibilidade As atividades sensibilizam corpos, fazendo com que sintam diversas sensações.
Consciência Corporal 2. ... mostrou o que cada um consegue passar com maior facilidade. (2) ...exigiu bastante da educação do corpo de cada um. (3)	Consciência Corporal Pela sensibilização o sujeito toma consciência das partes de seu corpo, o que irá auxiliar na realização do movimento.
Energia 3. ... recompor energias. (4)	Energia As atividades possibilitam recompor as energias.

Análise Ideográfica

O sujeito sentiu que várias sensações foram despertadas, também, a conscientização corporal que facilitou na manifestação dos movimentos. Sugere que todo o processo propiciou a reposição das energias.

Sujeito 6

Descrição

[1 Comecei esta semana muito tensa, com dores no ombro e pescoço]. [2 Agora estou totalmente relaxada], [3 com mais força e mais feliz].

Usando uma reação do nosso organismo, [4 diante do sabor de determinados alimentos, conseguimos fazer uma dança]: o que particularmente acho muito interessante, pois eu nem imaginava que uma coreografia poderia sair de uma coisa tão simples.

Gostei da [5 mistura de movimentos, pois parece que despertou minha atenção].

Hoje eu adorei a aula, pois [6 cheguei super estressada, e vou sair relaxadíssima (sic!)]...

Unidades de Significado	Redução fenomenológica
1 Comecei esta semana muito tensa, com dores no ombro e pescoço. Agora estou totalmente relaxada.	1 No início tem sente dores musculares, depois sente-se relaxada.
2 ... com mais força e <u>mais feliz</u> .	2 Sensação de força e felicidade.
3 ... diante do sabor de determinados alimentos, conseguimos fazer uma dança.	3 A partir do sabor dos alimentos transmitem sensações.
4 ... mistura de movimentos, pois parece que despertou minha atenção.	4 Movimentos diversificados, despertam a atenção.
5 ... cheguei super estressada e vou sair relaxadíssima.	5 Chega estressada e sai relaxada.

Convergências no Discurso	Unidades de Significado Interpretadas
Redescobrir sensações 1. ... diante do sabor de determinados alimentos, conseguimos fazer uma dança. (4)	Redescobrir sensações A sensibilização por meio dos alimentos é o momento para que se perceba sensações e a criação manifesta o que sentimos destes sabores através da dança.
Energia 2. ... com mais força e <u>mais feliz</u> . (3)	Energia As atividades renovam as energias, dando a sensação de força e felicidade.
Sensação de relaxamento 3. Comecei esta semana muito tensa, com	Sensação de relaxamento A sensibilização possibilita a sensação de

dores no ombro e pescoço. Agora estou totalmente relaxada. (2)...sair relaxadíssima. (7)	relaxamento. O relaxamento elimina a tensão muscular, pois aumenta a circulação sanguínea, conseqüentemente, elimina as dores musculares.
Criatividade 4. ... mistura de movimentos, pois parece que despertou minha atenção. (5)	Criatividade As atividades proporcionam a liberdade de criação por meio dos movimentos

Análise Ideográfica

O sujeito sente que as dores musculares desaparecem, pois as atividades aliviam o stress ficando a sensação de relaxamento, força e felicidade. A criação desperta o interesse em participar do processo, pois há motivação por meio de vários estímulos.

Sujeito 7

Descrição

[1 No começo me senti perdida], [2 durante foi muito divertido e depois ou melhor agora estou me sentindo muito bem], [3 sinto meu corpo leve estou super relaxada].

Os movimentos pesados, forçam um pouco o corpo e depois com os movimentos leves, [4 senti uma suave leveza em meu corpo].

Unidades de Significado	Redução fenomenológica
1 No começo me senti perdida.	1 No início sente-se perdida.
2 ... durante foi muito divertido e depois ou melhor agora estou me sentindo muito bem.	2 Durante passa a ser divertido e depois sente-se muito bem.
3 ... sinto meu corpo leve estou super relaxada.	3 Sente seu corpo relaxado.
4 ... senti uma suave leveza em meu corpo.	4 Sensação de suavidade e leveza.

Convergências no Discurso	Unidades de Significado Interpretadas
Sensação de relaxamento 1. ... sinto meu corpo leve estou super relaxada. (3) ... senti uma suave leveza em meu corpo. (4)	Sensação de relaxamento A sensibilização possibilita a sensação de relaxamento, suavidade e leveza.

Dificuldade de expressão 2. No começo me senti perdida. (1)	Dificuldade de expressão Tudo que é novo pode ser difícil no início.
Prazer 3. ... durante foi muito divertido e depois ou melhor agora estou me sentindo muito bem. (2)	Prazer A sensação de prazer ao perceber que as atividades são divertidas.

Análise Ideográfica

No início, o sujeito tem dificuldade, depois diverte-se muito e sente-se bem, com a sensação de leveza e relaxamento.

Sujeito 8

Descrição

Consegui [1 sentir um pouco mais do meu corpo, parei "um minutinho" para refletir... E considero esses momentos super importantes em nossas vidas].

[3 Senti uma paz interior muito grande, felicidade] no final da aula, [4 esqueci dos problemas] ou aqueles que vieram à minha mente, [5 tentei refletir um pouco mais].

Com os movimentos do corpo, [6 quanto mais azedo fosse o sabor, meus movimentos eram mais fechados, e com o chocolate, os movimentos eram mais abertos e suaves].

Hoje movimentamos bastante nosso corpo, [7 usamos a criatividade], [8 senti uma grande diferença no meu corpo] no começo e no final da aula.

Unidades de Significado	Redução fenomenológica
1 ... sentir um pouco mais do meu corpo, parei "um minutinho" para refletir... E considero esses momentos super importantes em nossas vidas.	1 Reconhece como é importante sentir e refletir sobre o próprio corpo.
2 Senti uma paz interior muito grande, felicidade.	3 Consegue sentir uma paz interior e felicidade.

3 ... esqueci dos problemas.	4 Esquece os problemas.
4 ... tentei refletir um pouco mais.	5 Percebe que reflete mais.
5 ... quanto mais azedo fosse o sabor, meus movimentos eram mais fechados, e com o chocolate, os movimentos eram mais abertos e suaves.	6 Certa correspondência do ato com relação ao sabor.
6 ... usamos a criatividade.	7 Percepção do ato criativo.
7 ... senti uma grande diferença no meu corpo.	8 Sente o corpo diferente..

Convergências no Discurso	Unidades de Significado Interpretadas
Interiorização 1. ... sentir um pouco mais do meu corpo, parei "um minutinho" para refletir... E considero esses momentos super importantes em nossas vidas. (1) ... tentei refletir um pouco mais. (5) ... senti uma grande diferença no meu corpo. (8)	Interiorização A fase de sensibilização é um momento de reflexão para conversar com o próprio corpo.
Prazer 2. Senti uma paz interior muito grande, felicidade. (3) ... esqueci dos problemas. (4)	Prazer As atividades proporcionam a sensação de paz e felicidade, levando a esquecer dos problemas.
Redescobrir sensações 3. ... quanto mais azedo fosse o sabor, meus movimentos eram mais fechados, e com o chocolate, os movimentos eram mais abertos e suaves. (6)	Redescobrir sensações Percebe que o sabor interfere na movimentação.
Criatividade 4. ... usamos a criatividade. (7)	Criatividade Abre-se espaço à liberdade de criação.

Análise Ideográfica

O sujeito ao sentir seu corpo, passa por um momento de reflexão, reconhecendo a importância do processo em sua vida. Sente paz e felicidade, esquecendo dos problemas. Sente diversas sensações ao provar os alimentos. Percebe a diferença em seu corpo do começo ao final da aula. Durante as atividades tira proveito de sua criatividade.

Sujeito 9

Descrição

Hoje [1 pude sentir meu corpo, coisa que não faço normalmente]. Sinto que [2 não expressei o que deveria, devido a inibição], mas aos poucos sei que me “soltarei”.

Hoje, com certeza, [3 Terei um dia mais rendoso e produtivo], [4 pois sairei daqui relaxada].

[5 Nunca imaginei que pudéssemos montar “coreografias” com as sensações dos sabores].

No começo [6 é difícil soltar a imaginação e a “vergonha, mas, depois de tudo pronto, fica super bonito e legal].

Hoje [8 senti o quanto é importante o trabalho em grupo, a confiança em seus amigos, e o quanto uma amizade é importante na nossa vida].

Cada atividade que passa [9 sinto meu corpo mais leve e relaxado].

[10 A única coisa que sinto hoje é leveza! Com certeza será um dia muito mais produtivo].

Unidades de Significado	Redução fenomenológica
1 ... pude sentir meu corpo, coisa que não faço normalmente.	1 Presta atenção no corpo.
2 ... não expressei o que deveria, devido a inibição.	2 Dificuldade de expressão devido inibição.
3 Terei um dia mais rendoso e produtivo.	3 O dia passa a render mais, sendo mais produtivo.
4 ... sairei daqui relaxada.	4. Sai relaxada.
5 Nunca imaginei que pudéssemos montar “coreografias” com as sensações dos sabores.	5 Constata que pode imaginar movimentos a partir da percepção dos sabores.
6 ... é difícil soltar a imaginação e a “vergonha, mas, depois de tudo pronto, fica super bonito e legal.	6 Sente dificuldade para se expressar, mas depois de pronto fica bonito e legal.
7 ... senti o quanto é importante o trabalho em grupo, a confiança em seus amigos, e o quanto uma amizade é importante na nossa vida.	8 Sente a importância do trabalho coletivo, da confiança entre os amigos e das amizades em nossa vida.

8 ... sinto meu corpo mais leve e relaxado.	9 Sente-se leve e relaxado.
9 A única coisa que sinto hoje é leveza! Com certeza será um dia muito mais produtivo.	10 A sensação de leveza lhe sugere a possibilidade de um dia mais produtivo.

Convergências no Discurso	Unidades de Significado Interpretadas
Interiorização 1. ... pude sentir meu corpo, coisa que não faço normalmente. (1)	Interiorização A fase de sensibilização é o momento para conversar com o próprio corpo.
Amizade 2. ... senti o quanto é importante o trabalho em grupo, a confiança em seus amigos, e o quanto uma amizade é importante na nossa vida. (8)	Amizade As atividades em duplas, ou até mesmo, em pequenos grupos possibilitou fortalecer a amizade e a conhecer melhor os companheiros.
Redescobrir sensações 3. Nunca imaginei que pudéssemos montar “coreografias” com as sensações dos sabores. (5)	Redescobrir sensações Perceber que pode criar movimentos, a partir das sensações dos alimentos.
Dificuldade de expressão 4. ... não expressei o que deveria, devido a inibição. (2) ... é difícil soltar a imaginação e a “vergonha, mas, depois de tudo pronto, fica super bonito e legal. (6)	Dificuldade de expressão No início tudo que é novo, é difícil de expressar e de soltar a imaginação, mas depois fica um trabalho bonito, é legal participar do processo.
Energia 5. Terei um dia mais rendoso e produtivo. (3) ...será um dia muito mais produtivo. (11)	Energia As atividades renovam as energias dando disposição para fazer outras coisas.
Sensação de relaxamento 6. ... sairei daqui relaxada. (4) ... sinto meu corpo mais leve e relaxado. (9) A única coisa que sinto hoje é leveza. (10)	Sensação de relaxamento A sensibilização possibilita a sensação de relaxamento e leveza, preparando o corpo para as outras fases.

Análise Ideográfica

O sujeito sente seu corpo, o que não acontece normalmente. No início das atividades percebe que a inibição interfere em sua expressividade, mas depois consegue se soltar, e, ainda, admira o trabalho realizado. As atividades relaxam o que proporciona a sensação de energia, tornando o dia mais proveitoso. As sensações levam à criação de coreografias. Reconhece a importância do trabalho em grupo, que fortalece as amizades.

Sujeito 10

Descrição

Acho que [1 como primeiro dia, ficou + difícil se soltar completamente].

Acho que [2 não fiz todos os movimentos que queria por timidez].

Essa aula eu achei mais divertida que a outra, como a outra aula, eu [3 me senti mais leve, relaxada] e ao mesmo tempo [4 “prá (sic!) cima”].

[5 Em cada alimento houve uma sensação diferente].

[6 Fizemos movimentos que deram sensações de liberdade] e [7 me senti bem].

Unidades de Significado	Redução fenomenológica
1 ... como primeiro dia, ficou + difícil se soltar completamente.	1 No primeiro dia sente dificuldade em se soltar.
2 ... não fiz todos os movimentos que queria por timidez.	2 Restringe seus movimentos por timidez..
3 ... me senti mais leve, relaxada.	3 Sente-se leve, relaxada.
4 ... “prá (sic!) cima”.	4. Fica prá cima.
5 Em cada alimento houve uma sensação diferente.	5 Sente uma sensação diferente para cada alimento.
6 Fizemos movimentos que deram sensações de liberdade.	6 Os movimentos propiciam a sensação de liberdade..
7 ... me senti bem.	7 Sente-se bem..

Convergências no Discurso	Unidades de Significado Interpretadas
Dificuldade de expressão 1. ... como primeiro dia, ficou + difícil se soltar completamente. (1) ... não fiz todos os movimentos que queria por timidez. (2)	Dificuldade de expressão No primeiro dia é difícil se soltar, pois sente que a timidez inibe os movimentos.
Energia 2. ... “prá (sic!) cima”. (4)	Energia As atividades deixam o sujeito prá cima, cheio de energia.
Redescobrir sensações 3. Em cada alimento houve uma sensação diferente. (5)	Redescobrir sensações A percepção do gosto de cada alimento lhe dá diferentes sensações.
Sensação de relaxamento 4. ... me senti mais leve, relaxada. (3)	Sensação de relaxamento A sensibilização possibilita a sensação de relaxamento e leveza.
Novos significados	Novos significados

5. Fizemos movimentos que deram sensações de liberdade. (6)	A exploração levou a sensação de liberdade que permitiu descobrir novos movimentos.
Prazer 6. ... me senti bem. (7)	Prazer A sensação de prazer ao realizar as atividades.

Análise Ideográfica

O sujeito sente dificuldade para se soltar no primeiro dia, devido a timidez. A aula passa a ficar divertida, trazendo a sensação de leveza, relaxamento e energia. Percebe que pode sentir as diversas sensações transmitidas pelos alimentos e expressá-las às outras pessoas. Tem a sensação de liberdade que expressa por meio dos movimentos.

Sujeito 11

Descrição

Na aula eu [**1 me senti muito bem, me senti muito relaxada**]. [**2 Descobri como é importante sentirmos mais o nosso corpo**]. Depois [**3 fiquei com uma ótima sensação de bem-estar**] com o meu corpo.

Mas eu achei muito legal e importante para eu mesma [**4 descobrir o que eu sinto com minhas próprias sensações**].

Foi mais difícil traduzir o verso p/o movimento mas [**5 foi legal saber que o que a gente pensa ou sente, pode ser expressado para outras pessoas através da dança**].

[**6 Me sinto mais leve, mais relaxada, parece que melhora o meu humor**].

Hoje eu [**7 me senti mais relaxada**].

Unidades de Significado	Redução fenomenológica
1 ... me senti muito bem, me senti muito relaxada.	1 Sente-se bem e relaxada.
2 Descobri como é importante sentirmos mais o nosso corpo.	2 Descobre a importância de sentir o próprio corpo.
3 ... fiquei com uma ótima sensação de bem-	3 Sensação de bem estar.

estar.	
4 ... descobrir o que eu sinto com minhas próprias sensações.	4 Descobrir sentimentos com as próprias sensações.
5 ... foi legal saber que o que a gente pensa ou sente, pode ser expressado para outras pessoas através da dança.	5 Foi legal saber que o que se pensa e sente, pode ser expresso aos outros por meio da dança.
6 Me sinto mais leve, mais relaxada, parece que melhora o meu humor.	6 Sente-se leve, relaxada, melhora o humor.
7 ... me senti mais relaxada.	7 Sente-se relaxada.

Convergências no Discurso	Unidades de Significado Interpretadas
Interiorização 1. Descobri como é importante sentirmos mais o nosso corpo. (2) ... descobrir o que eu sinto com minhas próprias sensações. (4)	Interiorização Reconhece a importância de sentir o próprio corpo, descobrindo sensações.
Sensação de relaxamento 2. ... me senti muito bem, me senti muito relaxada. (1) ... fiquei com uma ótima sensação de bem-estar. (3) Me sinto mais leve, mais relaxada, parece que melhora o meu humor. (6) ... me senti mais relaxada. (7)	Sensação de relaxamento A sensibilização possibilita a sensação de relaxamento bem estar.
Criatividade 3. ... foi legal saber que o que a gente pensa ou sente, pode ser expressado para outras pessoas através da dança. (5)	Criatividade As atividades de dança proporcionaram a liberdade de expressão por meio dos movimentos que foram se ampliando.

Análise Ideográfica

O sujeito tem a sensação de bem estar e relaxamento o que melhora seu humor. Percebe a importância de sentir o próprio corpo. Sente dificuldade para se expressar, mas com o passar do tempo, acha interessante poder manifestar por meio da dança o que pensa ou sente.

Sujeito 12

Descrição

[1 Senti uma certa “alegria”]. [2 Uma descontração. Senti um relaxamento].

Acho que também [3 uma descoberta. Pelo fato de tentarmos passar para gestos e movimentos um sentimento], [4 uma interpretação interior].

Mas [5 sinto que posso dançar, fazer, criar movimentos para uma música inteira, sem que me orientem. Consigo dançar com meus próprios movimentos, sentindo a música].

Unidades de Significado	Redução fenomenológica
1 Senti uma certa "alegria".	1 Sente-se alegre.
2 Uma descontração. Senti um relaxamento.	2 Sente-se descontraída e relaxada.
3 ... uma descoberta. Pelo fato de tentarmos passar para gestos e movimentos um sentimento.	3 Descobrir gestos e movimentos que expressem sentimentos.
4 ... uma interpretação interior.	4 Interiorização.
5 ... sinto que posso dançar, fazer, criar movimentos para uma música inteira, sem que me orientem. Consigo dançar com meus próprios movimentos, sentindo a música.	5 Poder dançar, fazer, criar movimentos sem orientação. Dançar com os próprios movimentos, sentindo a música.

Convergências no Discurso	Unidades de Significado Interpretadas
Interiorização 1. ... uma interpretação interior. (4)	Interiorização A fase de sensibilização é o momento de reflexão interior.
Sensação de relaxamento 2. Uma descontração. Senti um relaxamento. (2)	Sensação de relaxamento O relaxamento acontece devido a descontração muscular.
Prazer 3. Senti uma certa "alegria". (1)	Prazer A alegria transparece a sensação de prazer.
Criatividade 4. ... uma descoberta. Pelo fato de tentarmos passar para gestos e movimentos um sentimento. (3) ... sinto que posso dançar, fazer, criar movimentos para uma música inteira, sem que me orientem. Consigo dançar com meus próprios movimentos, sentindo a música. (5)	Criatividade As atividades proporcionaram a liberdade de criação, a descoberta a partir dos sentimentos que por meio dos movimentos foram se ampliando .

Análise Ideográfica

O sujeito sente-se alegre, descontraído e relaxado. Descobre através dos movimentos um sentimento interior. Sente que pode dançar e criar movimentos, sem que ninguém o oriente ou critique.

Sujeito 13

Descrição

[1 A atividade é muito boa.] [2 Parece que o corpo está acordado]. [3 Algo dentro dele passa uma energia e vibração para todo o resto, fazendo com que ele seja algo especial (vida) em relação ao meio que ele está].

[4 A sensação da rosa, fez com que eu me sentisse com uma proteção no corpo].

Fazendo com que eu [5 me sinta muito bem].

A aula [6 é super relaxante, o seu corpo é outro no final] da aula.

Unidades de Significado	Redução fenomenológica
1. A atividade é muito boa.	1 Acha a atividade muito boa.
2 Parece que o corpo está acordado.	2 Sentir o corpo acordado.
3 Algo dentro dele passa uma energia e vibração para todo o resto, fazendo com que ele seja algo especial (vida) em relação ao meio que ele está.	3 Sensação de energia e vibração por dentro, tornando-se especial na vida.
4 A sensação da rosa, fez com que eu me sentisse com uma proteção no corpo.	4 Sente o corpo protegido, com a sensação da rosa.
5 ... me sinta muito bem.	5 Sente-se bem.
6 ... é super relaxante, o seu corpo é outro no final.	6 No final sente-se muito relaxada..

Convergências no Discurso	Unidades de Significado Interpretadas
Redescobrir sensações 3. A sensação da rosa, fez com que eu me sentisse com uma proteção no corpo. (4)	Redescobrir sensações A sensibilização desperta novas sensações, como a de proteção no momento em que experimenta a rosa.
Energia 4. Algo dentro dele passa uma energia e	Energia A sensação de energia e vibração passa por

vibração para todo o resto, fazendo com que ele seja algo especial (vida) em relação ao meio que ele está. (3)	todo o corpo, tornando o momento especial.
Sensação de relaxamento 5. Parece que o corpo está acordado. (2) ...é super relaxante, o seu corpo é outro no final. (6)	Sensação de relaxamento A atividade é relaxante, o corpo desperta e transforma-se, parecendo outro.
Prazer 6. A atividade é muito boa. (1)... me sinto muito bem. (5)	Prazer A sensação de prazer que leva ao bem estar.

Análise Ideográfica

A sensação de prazer em participar das atividades, faz com que tenha a sensação de que o corpo está acordado, cheio de energia. Os alimentos transmitem sensações, como a rosa que fez o sujeito sentir seu corpo protegido. Sente-se bem e relaxada, por isso, no final das atividades o corpo é outro.

Sujeito 14

Descrição

[1 Gostei muito de estar aqui e sei que será muito importante para mim],
porque [2 saberei, pouco a pouco, melhorar a minha expressão corporal].

Unidades de Significado	Redução fenomenológica
1 Gostei muito de estar aqui e sei que será muito importante para mim.	1 Gosta muito e sabe da importância do processo.
2 ... saberei, pouco a pouco, melhorar a minha expressão corporal.	2 Saber melhorar a expressão corporal.

Convergências no Discurso	Unidades de Significado Interpretadas
Prazer 1. Gostei muito de estar aqui e sei que será muito importante para mim. (1)	Prazer Reconhece a importância do processo pedagógico vivenciado.
Criatividade 2. ... saberei, pouco a pouco, melhorar a minha expressão corporal. (2)	Criatividade As atividades possibilitaram ao sujeito melhorar a expressividade

Análise Ideográfica

O sujeito reconhece a importância do processo, que irá melhorar a expressividade.

Sujeito 15

Descrição

Depois do exercício, [1 quando a gente relaxa a gente (sic!) sente o corpo saltando, como se ele juntasse à pulsação do coração].

[2 Sal – É horrível, dá vontade de sair pulando].

[3 Açúcar – Dá uma sensação de alegria, de despertar, de mais energia].

[4 Me senti muito bem] nesta aula, apesar de eu [5 não conseguir me expressar com movimentos corporais, só com gestos significativos], mas hoje eu me saí bem, até?!

[6 Vimos e aprendemos que nós é quem damos ritmo ao passo e não o passo ao ritmo].

Livre, pois vi que [7 posso mostrar qualquer sentimento “com ele, que eu tenho liberdade de expressão], e isso é muito bom. [8 É muito prazeroso] [9 ver e sentir minha liberdade de expressão com movimentos do corpo].

Unidades de Significado	Redução fenomenológica
1 ... quando a gente relaxa a gente (SIC!) sente o corpo saltando, como se ele juntasse à pulsação do coração.	O corpo salta acompanhando a pulsação do coração.
2 Sal – É horrível, dá vontade de sair pulando.	2 Os alimentos transmitem sensações.
3 Açúcar – Dá uma sensação de alegria, de despertar, de mais energia.	3 Os alimentos transmitem sensações.
4 Me senti muito bem.	4 Sente-se muito bem..
5 ... não conseguir me expressar com movimentos corporais, só com gestos significativos.	5 Consegue se expressar com gestos significativos.
6 Vimos e aprendemos que nós é quem damos ritmo ao passo e não o passo ao ritmo.	6 Aprendemos a dar ritmo aos passos.

7 ... posso mostrar qualquer sentimento “com ele, que eu tenho liberdade de expressão.	7 Mostrar sentimentos, tendo liberdade de expressão.
8 É muito prazeroso.	8 Sente prazer.
9 ... ver e sentir minha liberdade de expressão com movimentos do corpo.	9 Ver e sentir liberdade para expressar por meios de movimentos corporais.

Convergências no Discurso	Unidades de Significado Interpretadas
Interiorização 1. ... sente o corpo saltando, como se ele juntasse à pulsação do coração. (1)	Interiorização A fase de sensibilização proporciona sentir o próprio corpo.
Novos significados 2. Vimos e aprendemos que nós é quem damos ritmo ao passo e não o passo ao ritmo. (6)	Novos significados A sensação de perceber o próprio ritmo ao realizar o movimento.
Redescobrir sensações 3. Sal – É horrível, dá vontade de sair pulando. (2) Açúcar – Dá uma sensação de alegria, de despertar, de mais energia. (3)	Redescobrir sensações Os alimentos transmitem diferentes sensações, sugerindo movimentos que expressam aquele momento.
Prazer 4. Me senti muito bem. (4) É muito prazeroso. (8)	Prazer A sensação de bem-estar é prazerosa.
Criatividade 5. ... não conseguir me expressar com movimentos corporais, só com gestos significativos. (5) ... posso mostrar qualquer sentimento “com ele, que eu tenho liberdade de expressão. (7) ... ver e sentir minha liberdade de expressão com movimentos do corpo. (9)	Criatividade Tem a sensação de liberdade para expressar sentimentos por meio do movimento.

Análise Ideográfica

No momento em que relaxa, o sujeito perceber a pulsação do coração, por isso, aprende a reconhecer seu ritmo próprio, e, a partir daí, nota que pode dar ritmo ao movimento. Sente as várias sensações dos alimentos. Consegue se expressar por meio de movimentos, sentindo-se bem. Tem liberdade de expressão o que possibilitou mostrar sentimentos, proporcionando a sensação de prazer.

Sujeito 16

Descrição

Também notei que, [1 para dançar, o importante não é só a música, mas também e o que você sente e o que você quer expressar para os outros, sem usar palavras].

[2 O relaxamento antes do exercício foi importante porque me ajudou a “soltar” meu corpo].

Eu achei muito interessante [3 poder expressar o que sentimos, os gostos e as sensações, através do movimento].

Na passagem eu [4 me senti relaxada e disposta], pois esta [5 aliviou o cansaço e o “peso” que eu sentia] no começo da aula.

Unidades de Significado	Redução fenomenológica
1 ... para dançar, o importante não é só a música, mas também e o que você sente e o que você quer expressar para os outros, sem usar palavras.	1 O importante é dançar o que se sente e o que se quer expressar aos outros, sem palavras.
2 O relaxamento antes do exercício foi importante porque me ajudou a “soltar” meu corpo.	2 Sente a importância do relaxamento.
3 ... poder expressar o que sentimos, os gostos e as sensações, através do movimento.	3 Expressa o que sente, os gostos e as sensações por meio do movimento.
4 ... me senti relaxada e disposta.	4 Sente-se relaxada e disposta.
5 ... aliviou o cansaço e o “peso” que eu sentia.	5 Alívio do cansaço.

Convergências no Discurso	Unidades de Significado Interpretadas
Sensação de relaxamento !. O relaxamento antes do exercício foi importante porque me ajudou a “soltar” meu corpo. (2) ... me senti relaxada e disposta. (4) ...aliviou o cansaço e o “peso” que eu sentia. (5)	Sensação de relaxamento Reconhece a importância da sensibilização que possibilita a sensação de relaxamento e leveza.
Criatividade 2. ... para dançar, o importante não é só a música, mas também e o que você sente e o que você quer expressar para os outros, sem	Criatividade O movimento possibilita expressar sem palavras sentimentos e sensações.

usar palavras. (1) ... poder expressar o que sentimos, os gostos e as sensações, através do movimento. (3)	
--	--

Análise Ideográfica

O sujeito aprende que para dançar não precisa de palavras, o importante é sentir e expressar os gostos, as sensações, por meio de movimentos. Reconhece que o relaxamento descontraí o corpo, dando condições para que o processo aconteça da melhor maneira.

Sujeito 17

Descrição

[1 “É sempre bom ter um tempo para cuidar e sentir o meu corpo”].

[2 “A dança, a música, tudo isso é maravilhoso, um mundo aonde você se entrega de corpo e alma”].

[3 Criar é sempre bom.] [4 (ativar a criatividade)].

[5 A cada criação de um passo, uma nova descoberta de uma parte do seu corpo].(Isso é maravilhoso, [6 poder conhecer, sentir cada cantinho de si mesma]).

[7 A diferença de sentir o leve do pesado é muito significativo, (para dança principalmente, pois cada movimento deve ter o seu peso)].

[8 Sentir a música, deixá-la entrar no corpo, poder transmiti-la através dos gestos] é maravilhoso. [9 Você se desliga completamente do local onde você está, das pessoas que estão ao seu redor, do mundo, e junto com a música você viaja através da imaginação].

Unidades de Significado	Redução fenomenológica
I É sempre bom ter um tempo para cuidar e sentir o meu corpo.	I Cuidar e sentir o corpo.

2 A dança, a música, tudo isso é maravilhoso, um mundo aonde você se entrega de corpo e alma.	2 Se entregar de corpo e alma à dança e à música.
3 Criar é sempre bom.	3 Criar é bom.
4 ... ativar a criatividade.	4 Trabalha a criatividade.
5 A cada criação de um passo, uma nova descoberta de uma parte do seu corpo.	5 Criando passos e descobrindo partes do corpo.
6 ... poder conhecer, sentir cada cantinho de si mesma.	6 Conhece e sente o próprio corpo.
7 A diferença de sentir o leve do pesado é muito significativo, (para dança principalmente, pois cada movimento deve Ter o seu peso.	7 Descobri novos significados sentindo a diferença do leve e do pesado.
8 Sentir a música, deixá-la entrar no corpo, poder transmiti-la através dos gestos.	8 A música penetra no corpo, se deixando transmitir por meio de gestos.
9 Você se desliga completamente do local onde você está, das pessoas que estão ao seu redor, do mundo, e junto com a música você viaja através da imaginação.	9 Desliga-se do local, das pessoas, do mundo, viajando na imaginação.

Convergências no Discurso	Unidades de Significado Interpretadas
<p>Interiorização 1. É sempre bom ter um tempo para cuidar e sentir o meu corpo. (1) A dança, a música, tudo isso é maravilhoso, um mundo aonde você se entrega de corpo e alma. (2) A cada criação de um passo, uma nova descoberta de uma parte do seu corpo. (5) ... poder conhecer, sentir cada cantinho de si mesma. (6)</p>	<p>Interiorização A sensibilização na dança permite a entrega total do sujeito, pois é um momento de descobertas, de sentir, de ouvir o próprio corpo.</p>
<p>Novos significados 2. A diferença de sentir o leve do pesado é muito significativo, (para dança principalmente, pois cada movimento deve ter o seu peso. (7)</p>	<p>Novos significados Perceber o quanto é significativo diferenciar os movimentos com relação ao peso leve e pesado.</p>
<p>Criatividade 3. Criar é sempre bom. (3) 4. ... ativar a criatividade. (4) Sentir a música, deixá-la entrar no corpo, poder transmiti-la através dos gestos. (8) Você se desliga completamente do local onde você está, das pessoas que estão ao seu redor, do mundo, e junto com a música você viaja através da imaginação. (9)</p>	<p>Criatividade Reconhece a importância das atividades que proporcionam a liberdade de criação, soltando a imaginação por meio de movimentos, além de desperta a criatividade.</p>

Análise Ideográfica

O sujeito sente necessidade de um tempo para cuidar e sentir seu corpo, assim, acaba por descobrir partes dele antes esquecidas. Envolve-se de corpo e alma no mundo maravilhoso da dança e da música, o que aflora a criatividade.

Sujeito 18

Descrição

O exercício [1 foi bem relaxante] e legal, porém [2 não me senti muito à vontade e não consegui expressar meus movimentos como gostaria].

Hoje [3 fiquei bem mais à vontade para realizar os movimentos] e [4 relaxei bastante].

Hoje eu adorei a atividade, [5 me senti bem e consegui expressar isso].

Hoje [6 me senti muito bem, aliás tenho percebido que a sensação de bem estar vem aumentando à cada aula].

[7 Me “soltei” e realizei todos os movimentos que tive vontade].

Unidades de Significado	Redução fenomenológica
1 ... foi bem relaxante.	1 Foi muito relaxante.
2 ... não me senti muito à vontade e não consegui expressar meus movimentos como gostaria.	2 Dificuldade para se soltar.
3 ... fiquei bem mais à vontade para realizar os movimentos.	3 Fica a vontade para realizar os movimentos.
4 ... relaxei bastante.	4 Relaxa bastante.
5 ... me senti bem e consegui expressar isso.	5 Sente-se bem e expressa isso.
6 ... me senti muito bem, aliás tenho percebido que a sensação de bem estar vem aumentando à cada aula.	6 Sente-se bem, percebe que a sensação de bem estar aumenta.
7 Me “soltei” e realizei <u>todos</u> os movimentos que tive vontade.	7 Solta-se e realiza os movimentos que tem vontade.

Convergências no Discurso	Unidades de Significado Interpretadas
Dificuldade de expressão	Dificuldade de expressão
1. ... não me senti muito à vontade e não	Quando não se está à vontade, é difícil

consegui expressar meus movimentos como gostaria. (2)	expressar.
Sensação de relaxamento 2. ... foi bem relaxante. (1) ... relaxei bastante. (4)	Sensação de relaxamento A sensibilização possibilita a sensação de relaxamento e leveza, preparando o corpo para as outras fases.
Prazer 3. ... me senti muito bem, aliás tenho percebido que a sensação de bem estar vem aumentando à cada aula. (6)	Prazer A sensação de prazer surge a partir do momento que o sujeito sente-se bem e vai aumentando à cada vivência.
Criatividade 4. ... fiquei bem mais à vontade para realizar os movimentos. (3) ... me senti bem e consegui expressar isso. (5) Me “soltei” e realizei <u>todos</u> os movimentos que tive vontade. (7)	Criatividade As atividades os deixam à vontade, dando a liberdade de criação por meio dos movimentos que foram ampliando a expressividade.

Análise Ideográfica

O sujeito sente-se relaxado, embora tenha dificuldade em se expressar. No entanto, no decorrer das aulas sente-se bem e consegue se expressar, realizando todos os movimentos que tem vontade.

Sujeito 19

Descrição

Tive total [1 liberdade para expressar tudo o que estava sentindo].

[2 Açúcar – Como adoro açúcar, foi tudo mais fácil senti uma sensação de leveza e prazer].

[3 Chocolate – Foi como se todo os gostos horríveis fossem passar com o sabor do chocolate. Uma sensação de aconchego e prazer].

Foi muito gostoso e [4 fácil passar a música através de movimentos].

Hoje [5 pude perceber uma mudança no meu corpo].

No começo [6 estava meio difícil me expressar através de movimentos, sentia que alguma coisa me prendia. Agora me sinto mais livre e solta].

No final [7 me senti nova, parecendo uma pena de tão leve].

Unidades de Significado	Redução fenomenológica
1 ... liberdade para expressar tudo o que estava sentindo.	1 Liberdade para expressar os sentimentos.
2 Açúcar – Como adoro açúcar, foi tudo mais fácil senti uma sensação de leveza e prazer.	2 Os alimentos transmitem sensações.
3 Chocolate – Foi como se todo os gostos horríveis fossem passar com o sabor do chocolate. Uma sensação de aconchego e prazer.	3 Os alimentos transmitem sensações.
4 ... fácil passar a música através de movimentos.	4 Transmitir por meio dos movimentos a música.
5 ... pude perceber uma mudança no meu corpo.	5 Percebe mudanças no corpo.
6 ... estava meio difícil me expressar através de movimentos, sentia que alguma coisa me prendia. Agora me sinto mais livre e solta.	6 Sente dificuldade em expressar por meio dos movimentos. Depois sente-se livre e solta.
7 ... me senti nova, parecendo uma pena de tão leve.	7 Sente-se nova, leve como uma pena.

Convergências no Discurso	Unidades de Significado Interpretadas
Redescobrir sensações 1. Açúcar – Como adoro açúcar, foi tudo mais fácil senti uma sensação de leveza e prazer. (2) Chocolate – Foi como se todo os gostos horríveis fossem passar com o sabor do chocolate. Uma sensação de aconchego e prazer. (3)	Redescobrir sensações O sabor adocicado proporcionou a sensação de leveza, aconchego e prazer.
Novos significados 2. ... pude perceber uma mudança no meu corpo. (5)	Novos significados Durante o processo nota-se mudanças no corpo.
Sensação de relaxamento 3. ... me senti nova, parecendo uma pena de tão leve. (7)	Sensação de relaxamento A sensibilização possibilita a sensação de relaxamento, leveza e renovação.
Prazer 4. Açúcar – Como adoro açúcar, foi tudo mais fácil senti uma sensação de leveza e prazer. (2) Chocolate – Foi como se todo os gostos horríveis fossem passar com o sabor do chocolate. Uma sensação de aconchego e prazer. (3)	Prazer A sensação de prazer ao sentir novas sensações.
Criatividade 5. ... liberdade para expressar tudo o que estava sentindo. (1) ... fácil passar a música através de movimentos. (4) ... estava meio	Criatividade O sujeito passa a ter liberdade para expressar o que sente.

difícil me expressar através de movimentos, sentia que alguma coisa me prendia. Agora me sinto mais livre e solta. (6)	
--	--

Análise Ideográfica

O sujeito tem liberdade para se expressar o que sente. Percebe diversas sensações nos alimentos, como leveza, aconchego e prazer. Gosta e acha fácil criar movimentos a partir destas sensações. Nota mudanças em seu corpo. No início tem dificuldade em se expressar por meio dos movimentos, depois percebe que está livre e solta. Sente-se nova e leve como uma pena.

Sujeito 20

Descrição

[1 A tensão acabou], [2 fiquei com uma calma, uma tranquilidade muito grande].

[3 Esqueci tudo].

Unidades de Significado	Redução fenomenológica
1 A tensão acabou.	1 Acaba a tensão.
2 ... fiquei com uma calma, uma tranquilidade muito grande.	2 Fica muito calma e tranqüila.
3 Esqueci tudo.	3 Esquece de tudo.

Convergências no Discurso	Unidades de Significado Interpretadas
Sensação de relaxamento 1. A tensão acabou. (1) ... fiquei com uma calma, uma tranquilidade muito grande. (2) Esqueci tudo. (3)	Sensação de relaxamento O relaxamento traz uma sensação de calma, tranquilidade, fazendo esquecer de tudo.

Análise Ideográfica

O sujeito fica calmo e tranqüilo, o que permite esquecer de tudo e acabar com a tensão.

Sujeito 21

Descrição

Mas apesar de tudo eu [1 gostei da experiência que deu um pouco de medo], mas tudo que é diferente assusta um pouco e [2 espero que com o tempo eu aprenda a me expressar] sem ter a dúvida de todo mundo estar me olhando.

Hoje foi bem melhor, [3 não senti tanta vergonha] como na aula passada, [4 foi bem divertido o corpo ficou bem relaxado].

[5 A mistura de passos que cada um inventa ficou muito legal, não pensei que daria certo].

Cada vez mais, eu [6 perco a vergonha pq (sic!) a gente já criou uma intimidade com todos então é fácil para trabalhar assim].

Unidades de Significado	Redução fenomenológica
1 ... gostei da experiência que deu um pouco de medo.	1 Sensação de medo.
2 ... espero que com o tempo eu aprenda a me expressar.	2 Espera com o tempo aprender a se expressar.
3 ... não senti tanta vergonha.	3 A vergonha diminui.
4 ... foi bem divertido o corpo ficou bem relaxado.	4 O corpo fica relaxado.
5 A mistura de passos que cada um inventa ficou muito legal, não pensei que daria certo.	5 A mistura de passos fica legal.
6 ... perco a vergonha pq (sic!) a gente já criou uma intimidade com todos então é fácil para trabalhar assim.	6 Perde a vergonha, pois já criaram intimidade, fica mais fácil trabalhar assim.

Convergências no Discurso	Unidades de Significado Interpretadas
Dificuldade de expressão 1. ... gostei da experiência que deu um pouco de medo. (1) ... não senti tanta vergonha. (3)	Dificuldade de expressão No início a atividade causa medo e vergonha.
Sensação de relaxamento 2. ... foi bem divertido o corpo ficou bem relaxado. (4)	Sensação de relaxamento A atividade torna-se divertida a partir do momento que o sujeito sente o corpo relaxado.
Criatividade 3. ... espero que com o tempo eu aprenda a me expressar. (2) A mistura de passos que cada	Criatividade A criação torna-se mais fácil a partir do momento em que se conhece as outras

um inventa ficou muito legal, não pensei que daria certo. (5) ... perco a vergonha pq (sic!) a gente já criou uma intimidade com todos então é fácil para trabalhar assim. (6)	pessoas, passando a trabalhar em grupos.
--	--

Análise Ideográfica

O sujeito gosta da experiência, embora sinta medo, está disposto a se soltar. Com o passar das aulas sente-se relaxado, passando a se divertir. Surpreende-se com a possibilidade de criar.

Sujeito 22

Descrição

Eu [1 me senti um pouco insegura].

Hoje, [2 não consegui expressar tudo que queria], mas tenho certeza que com o tempo eu conseguirei.

[3 Esses movimentos são muito bons para soltar o corpo].

Dá prá sentir que eles [4 trazem energia para o nosso corpo].

[5 O limão, sal são muito ruins e quando eu comi, eu senti o meu corpo se retrair].

[6 A massagem como sempre é muito relaxante], e hoje eu percebi que durante a massagem [7 dá pra (sic!) sentir bem a circulação do sangue em cada parte que é massageada].

Unidades de Significado	Redução fenomenológica
1 ... me senti um pouco insegura.	1 Sente-se insegura.
2 ... não consegui expressar tudo que queria.	2 Dificuldade para se expressar.
3 Esses movimentos são muito bons para soltar o corpo.	3 Movimentos que soltam o corpo.
4 ... trazem energia para o nosso corpo.	4 Traz energia para o corpo.
5 O limão, sal são muito ruins e quando eu comi, eu senti o meu corpo se retrair.	5 Os alimentos transmitem sensações.
6 A massagem como sempre é muito	6 A massagem é relaxante.

relaxante.	
7 ... dá pra (sic!) sentir bem a circulação do sangue em cada parte que é massageada.	7 Sente a circulação sanguínea em cada parte massageada.

Convergências no Discurso	Unidades de Significado Interpretadas
Dificuldade de expressão 1. ... me senti um pouco insegura. (1) ... não consegui expressar tudo que queria. (2)	Dificuldade de expressão A sensação de insegurança fez com que não conseguisse expressar.
Energia 2. ... trazem energia para o nosso corpo. (4)	Energia As atividades proporcionam a sensação de energia.
Redescobrir sensações 3. O limão, sal são muito ruins e quando eu comi, eu senti o meu corpo se retrair. (5)	Redescobrir sensações O corpo expressa o sabor dos alimentos por meio da contração.
Sensação de relaxamento 4. Esses movimentos são muito bons para soltar o corpo. (3) A massagem como sempre é muito relaxante. (6) ... dá pra (sic!) sentir bem a circulação do sangue em cada parte que é massageada. (7)	Sensação de relaxamento A sensibilização ativa a circulação sanguínea, possibilitando a sensação de relaxamento e leveza, preparando o corpo para as outras fases.

Análise Ideográfica

O sujeito sente-se inseguro, o que interfere em sua expressividade, mas tem certeza que irá se soltar, por meio dos movimentos que motivam e transmitem energia ao corpo. Os alimentos despertam diversas sensações, sendo que a que lhe chamou mais atenção foi a retração. Sente-se relaxado com a massagem, chegando a perceber a circulação sanguínea.

Sujeito 23

Descrição

Eu achei (sinceramente) [1 no começo meio difícil, + o – com medo de ser ridícula]. Mas aí, quando vc (sic!) começa a [2 pensar, “conversar” c/o seu corpo, acontece uma interiorização tão grande que vc (sic!) acaba esquecendo o resto].

[3 Relaxamento, paz, harmonia, leveza, LIBERDADE].

[4 O corpo fica + solto].

Também porque [5 todo mundo se preocupa em ajudar o outro no grupo p/ (sic!) que saia algo bem bonito].

Unidades de Significado	Redução fenomenológica
1 ... no começo meio difícil, + o – com medo de ser ridícula.	1 No começo é difícil, sente medo de ser ridícula.
2 ... pensar, “conversar” c/o seu corpo, acontece uma interiorização tão grande que vc (sic!) acaba esquecendo o resto.	2 Pensar e conversar com o corpo proporciona uma interiorização grande, fazendo esquecer do resto.
3 Relaxamento, paz, harmonia, leveza, LIBERDADE.	3 Sensações de relaxamento, paz, harmonia, leveza e liberdade.
4 O corpo fica + solto.	4 O corpo fica solto.
5 ... todo mundo se preocupa em ajudar o outro no grupo p/ (sic!) que saia algo bem bonito.	5 No grupo há a preocupação em ajudar o outro para que fique bonito.

Convergências no Discurso	Unidades de Significado Interpretadas
Interiorização 1. ... pensar, “conversar” c/o seu corpo, acontece uma interiorização tão grande que vc (sic!) acaba esquecendo o resto. (2)	Interiorização A fase de sensibilização é o momento para pensar e conversar com o próprio corpo, esquecendo de tudo ao redor.
Dificuldade de expressão 2. ... no começo meio difícil, + o – com medo de ser ridícula. (1)	Dificuldade de expressão O medo de ser ridícula, torna o início difícil.
Amizade 3. ... todo mundo se preocupa em ajudar o outro no grupo p/ (sic!) que saia algo bem bonito.	Amizade As atividades em duplas, ou até mesmo, em pequenos grupos possibilitou fortalecer a amizade e a conhecer melhor os companheiros.
Sensação de relaxamento 4. Relaxamento, paz, harmonia, leveza, LIBERDADE. (3) O corpo fica + solto. (4)	Sensação de relaxamento A sensibilização possibilita a sensação de relaxamento e leveza, preparando o corpo para as outras fases.

Análise Ideográfica

O sujeito sente dificuldade no início, com medo de se tornar ridículo. Passa a pensa e conversar com o próprio corpo, o que propícia a interiorização.

Tem a sensação de relaxamento, paz, harmonia, leveza e liberdade, deixando o corpo mais solto. Nasce o sentimento de união e amizade no trabalho em grupo.

Sujeito 24

Descrição

Eu hoje me senti nesta aula, [1 no começo meio insegura, inibida], mas [2 a partir do momento em que me identifiquei me soltei], [3 fechei os olhos, partí (sic!) para bem longe de meus problemas e preocupações e me senti leve, feliz, em harmonia].

Sabe eu me incomodo, por que qdo (sic!) é p/ (sic!) [4 fazer a “NOSSA COREOGRAFIA CRIADA AQUI”] tudo bem eu adoro, mas qdo (sic!) vem das modinhas já me incomoda porque [5 acho esse ato de dançar aqui é bem diferente do que os ditados pelo verão, pela moda, enfim]...

O resto só me agrada, eu [6 esse tempo que faltei senti muita falta, meu corpo também sentiu saudade].

[7 Dança é sentir seu corpo, é saber utilizar cada parte dele]. [8 Poder transmitir um sentimento através de gestos, da expressão corporal]. [9 Ao dançar você se desliga completamente do mundo, dos problemas que ele traz. É extravasar qualquer tipo de sentimento ruim.] [10 É sentir através dos movimentos corporais, a música. Os gestos traduzem o que você está sentindo ao ouvir a música.]

[11 Feliz.] É impossível sentir algo ruim quando se dança. Sua mente, a dançar, se torna nula, [12 você não pensa em nada, somente sente.] É MARAVILHOSO.

Unidades de Significado	Redução fenomenológica
1 ... no começo meio insegura, inibida.	1 No começo sente-se insegura e inibida.

2 ... a partir do momento em que me identifiquei me soltei.	2 Identifica-se com a atividade e se solta.
3 ... fechei os olhos, partí (sic!) para bem longe de meus problemas e preocupações e me senti leve, feliz, em harmonia.	3 Fecha os olhos e vai para longe dos problemas e preocupações, sente-se leve, feliz, em harmonia.
4 ... fazer a “NOSSA COREOGRAFIA CRIADA AQUI”.	4 Faz a coreografia.
5 ... acho esse ato de dançar aqui é bem diferente do que os ditados pelo verão, pela moda, enfim.	5 Dançar aqui é bem diferente do que os ditados pelo verão, pela moda.
6 ... esse tempo que faltei senti muita falta, meu corpo também sentiu saudade.	6 Senti falta, o corpo também sentiu saudades.
7 Dança é sentir seu corpo, é saber utilizar cada parte dele.	7. Senti o corpo e aprende como trabalhar cada parte.
8 Poder transmitir um sentimento através de gestos, da expressão corporal.	8. Transmite sentimentos por meio dos movimentos.
9 Ao dançar você se desliga completamente do mundo, dos problemas que ele traz. É extravasar Qualquer tipo de sentimento ruim.	9. Desliga do mundo e dos problemas.
10 É sentir através dos movimentos corporais, a música. Os gestos traduzem o que você está sentindo ao ouvir a música.	10. Senti a música através dos movimentos.
11 Feliz.	11. Senti felicidade.
12 ...você não pensa em nada, somente sente.	12. Apenas senti não pensa.

Convergências no Discurso	Unidades de Significado Interpretadas
Dificuldade de expressão 1. ... no começo meio insegura, inibida. (1)	Dificuldade de expressão No início tema sensação de insegurança e inibição..
Sensação de relaxamento 2. ... a partir do momento em que me identifiquei me soltei. (2) ... fechei os olhos, partí (sic!) para bem longe de meus problemas e preocupações e me senti leve, feliz, em harmonia. (3) Ao dançar você se desliga completamente do mundo, dos problemas que ele traz. É extravasar Qualquer tipo de sentimento ruim. (9) ...você não pensa em nada, somente sente. (12)	Sensação de relaxamento A partir do momento que se identifica com a atividade, o sujeito relaxa esquecendo-se de tudo, o que faz sentir leveza, felicidade e harmonia.
Prazer 3. ... esse tempo que faltei senti muita falta, meu corpo também sentiu saudade. (6) Feliz. (11)	Prazer A sensação de prazer faz com que o corpo sinta falta das vivências.
Criatividade 4. ... fazer a “NOSSA COREOGRAFIA	Criatividade Durante as vivências o grupo criou sua

<p>CRIADA AQUI". (4) ... acho esse ato de dançar aqui é bem diferente do que os ditados pelo verão, pela moda, enfim. (5) Poder transmitir um sentimento através de gestos, da expressão corporal. (8) É sentir através dos movimentos corporais, a música. Os gestos traduzem o que você está sentindo ao ouvir a música. (10)</p>	<p>própria dança.</p>
<p>Consciência Corporal 5 Dança é sentir seu corpo, é saber utilizar cada parte dele.</p>	<p>Consciência Corporal A dança ensina a sentir e movimentar cada parte do corpo.</p>

Análise Ideográfica

O sujeito tem dificuldade no início, sentindo insegurança e inibição, mas quando consegue se identificar com a atividade passa a se soltar. Durante a atividade fecha os olhos e viaja para longe dos problemas e preocupações, sentindo-se leve, feliz e em harmonia. Adora criar a nossa dança, sem modinhas. Quando falta ou por algum motivo não acontecem as atividades, sente saudades.

Sujeito 25

O sujeito manifestou-se apenas através dos desenhos, pois foi a única forma que conseguiu expressar seus sentimentos e pensamentos. Não viria ao caso nesta pesquisa estar analisando estes desenhos, embora seja uma forma interessante

Sujeito 26

Descrição

[1 Sentimentos de liberdade], mais expressamente de libertação, do corpo e o trabalho da mente e dos movimentos.

[2 Liberta emoções e sentimentos], seja qual for a forma, música, ou dança, é ponte importante dessa interação.

Toda nova aula [3 aprendemos que somos capazes de nos demonstrar por vários métodos, e chegarmos a ilustrar nossos sentimentos baseados, no que ouvimos, sentimos, provamos, falamos ou apreciamos, e assim, nós nos mostramos, nos abrimos] e [4 aliviamos nossas tensões].

O desenvolvimento da mente, do [5 controle do corpo, se incorpora com as liberações das energias acumuladas, sejam ruins liberando-as, repõem boas] – [6 contribuindo para seu fortalecimento, também nossa segurança, sendo usando seu próprio movimento e o demonstrando para os demais em que apoiam e criticam, sem medo] de serem criticados, [7 uma manifestação de espontaneidade], e transparecendo o censo – também de ajuda suprindo nossos defeitos, conforme o ritmo a ser trabalhado, num finalmente trabalhando corpo e mente, sobre os olhos prestativos de todos, sem medo do que ouvir.

[8 Nossos corpos são totalmente interlaçados dentro de si], havendo uma mobilidade total de músculos, nervos, e tudo mais, há também uma mobilidade interna, e um alívio interno das energias negativas, cansaço ou stress, alívio proporcionado [9 pelos movimentos, e pelas massagens, que também estimulam, pontos do corpo que pouco utilizamos].

[10 Dança seria o modo de integrar o corpo com seus pensamentos e sentimentos], fazendo assim um exercício mental naquele momento, além do exercício físico. [11 O movimento integra seus pensamentos, conforme o pensar os movimentos saem de uma forma.] [12 A dança faz me sentir o próprio corpo, por inteiro meu corpo, e o faz agir conforme meus sentimentos e meu jeito de pensar], [13 relaxando o físico e o mental da pessoa.]

Unidades de Significado	Redução fenomenológica
1 Sentimentos de liberdade.	1 Sentimentos de liberdade.
2 Liberta emoções e sentimentos.	2 Liberta emoções e sentimentos.

3 ... aprendemos que somos capazes de nos demonstrar por vários métodos, e chegarmos a ilustrar nossos sentimentos baseados, no que ouvimos, sentimos, provamos, falamos ou apreciamos, e assim, nós nos mostramos, nos abrimos.	3 Aprendem a se mostrar por vários métodos, revelando sentimentos despertados pela audição, sentimentos, experimentação, se manifestando, se abrindo.
4 ... aliviarmos nossas tensões.	4 Alivia as tensões.
5 ... controle do corpo, se incorpora com as liberações das energias acumuladas, sejam ruins liberando-as, repõem boas.	5 Controle corporal, liberação de energia.
6 ... contribuindo para seu fortalecimento, também nossa segurança, sendo usando seu próprio movimento e o demonstrando para os demais em que apoiam e criticam, sem medo.	6 Se fortalece, sente-se seguro, utiliza dos próprios movimentos para se mostrar, tendo apoio do companheiros, sem medo.
7 ... uma manifestação de espontaneidade.	7 Manifestação de espontaneidade.
8 Nossos corpos são totalmente interlaçados (sic!) dentro de si.	8 Corpos interlaçados.
9 ... pelos movimentos, e pelas massagens, que também estimulam, pontos do corpo que pouco utilizamos.	9 Os movimentos e as massagens estimulam segmentos corporais esquecidos.
10 Dança seria o modo de integrar o corpo com seus pensamentos e sentimentos.	10. Integração do corpo com os pensamentos e sentimentos.
11 O movimento integra seus pensamentos, conforme o pensar os movimentos saem de uma forma.	11. Pensa, sente e age.
12 A dança faz me sentir o próprio corpo, por inteiro meu corpo, e o faz agir conforme meus sentimentos e meu jeito de pensar.	12. Senti o próprio corpo. Pensa, sente e age.
13 relaxando o físico e o mental da pessoa.	13. Relaxa o corpo.

Convergências no Discurso	Unidades de Significado Interpretadas
Energia 1. ... controle do corpo, se incorpora com as liberações das energias acumuladas, sejam ruins liberando-as, repõem boas. (5)	Energia O controle corporal faz liberar energia, e, ao mesmo tempo, permite renová-las.
Amizade 2. ... contribuindo para seu fortalecimento, também nossa segurança, sendo usando seu próprio movimento e o demonstrando para os demais em que apoiam e criticam, sem medo. (6) Nossos corpos são totalmente interlaçados (sic!) dentro de si. (8)	Amizade As atividades contribuíram para fortalecer as amizades e reforçar a segurança em si mesmo.
Novos significados 3. Sentimentos de liberdade. (1)	Novos significados A exploração levou a descoberta de novos significados.

<p>Consciência corporal 4. ... pelos movimentos, e pelas massagens, que também estimulam, pontos do corpo que pouco utilizamos.(9) A dança faz me sentir o próprio corpo, por inteiro meu corpo, e o faz agir conforme meus sentimentos e meu jeito de pensar. (12)</p>	<p>Consciência corporal Os movimentos e as massagens possibilitam perceber os segmentos corporais que são pouco utilizados.</p>
<p>Sensação de relaxamento 5. ... aliviemos nossas tensões. (4) ...relaxando o físico e o mental da pessoa. (13)</p>	<p>Sensação de relaxamento O relaxamento alivia a tensão, diminuindo o cansaço e trazendo a sensação de leveza ao corpo.</p>
<p>Criatividade 6. Liberta emoções e sentimentos. (2) ... aprendemos que somos capazes de nos demonstrar por vários métodos, e chegamos a ilustrar nossos sentimentos baseados, no que ouvimos, sentimos, provamos, falamos ou apreciamos, e assim, nós nos mostramos, nos abrimos. (3) ... uma manifestação de espontaneidade. (7) Dança seria o modo de integrar o corpo com seus pensamentos e sentimentos. 10) O movimento integra seus pensamentos, conforme o pensar os movimentos saem de uma forma. (11)</p>	<p>Criatividade As atividades libertam os sentimentos, expressando, espontaneamente, através de estímulos.</p>

Análise Ideográfica

O sujeito tem sentimentos de liberdade. Aprende durante o processo que somos capazes de mostrar nossos sentimentos, e, também, que a partir da sensibilização nos abrimos e aliviemos nossas tensões. Libera energias, ao mesmo tempo que as repõem. Sente-se fortalecido e seguro, manifestando-se espontaneamente, entre corpos interlaçados. Os movimentos e as massagens permitem sentir os segmentos corporais pouco utilizados, ou até mesmo, esquecido.

Análise Nomotética

Apresentação do Quadro de Análise Nomotético

Em sua horizontalidade, apresentamos os discursos ou descrições ordenados em algarismos arábicos do número 1 ao número 26. Enquanto, em sua verticalidade, encontramos as categorias que podemos verificar, expostas em letras maiúsculas (ex: Criatividade), logo abaixo da categoria, em algarismos arábicos, numa série ordinal, estão as unidades de significados, as quais extraímos das descrições ou discursos analisados. Após cada unidade de significado interpretada, encontramos entre parênteses o número do discurso e a unidade de significado interpretada que aparece no mesmo (ex: D26.6 – discurso 26 e unidade de significado 6). O “X” indica o ponto de intersecção do número da descrição ou discurso que está na linha vertical, possibilitando observar quantos discursos falam sobre a mesma unidade.

Categorias Unidades de Significado Interpretadas	DISCURSOS																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	T
Sensação de Relaxamento																											
47. O relaxamento acontece devido a descontração muscular. (D12.2)																											
48. A atividade é relaxante, o corpo se transforma, parecendo outro. (D13.3)																											
49. Reconhece a importância da sensibilização que possibilita a sensação de relaxamento e leveza. (D16.2)																											
50. A sensibilização possibilita a sensação de relaxamento. (D18.2)																											
51. A sensibilização possibilita a sensação de relaxamento, leveza e renovação. (D19.3)																											
52. O relaxamento traz uma sensação de calma, tranquilidade, fazendo esquecer de tudo. (D20.1)																											
53. A atividade torna-se divertida a partir do momento que sente o corpo relaxado. (D21.2)																											
54. A sensibilização ativa a circulação sanguínea, possibilitando a sensação de relaxamento e leveza. (D22.4)																											
55. A sensibilização traz a sensação de relaxamento, paz, harmonia, leveza e liberdade, soltando mais o corpo. (D23.4)																											
56. A partir do momento que se identifica com a atividade, o sujeito relaxa esquecendo-se de tudo, o que faz sentir leveza, felicidade e harmonia. (D24.2)																											
Interiorização																											
57. A fase de sensibilização é o momento para conversar com o próprio corpo. As atividades propiciaram o equilíbrio interior, diminuindo a ansiedade. (D2.1)		X		X				X	X		X	X		X		X							X				9

Leitura dos Dados

Dificuldade de expressão, redescobrir sensações, sensibilidade, sensação de relaxamento, consciência corporal, novos significados, interiorização, criatividade, amizade, energia e prazer, são as categorias que observamos no quadro de análise nomotético a partir dos relatos dos sujeitos.

Dificuldade de expressão

Quando se vivência algo novo pode-se deparar com certas restrições, por inibição, medo de se tornar ridículo perante outras pessoas, mas a intenção do processo foi de estimular os sujeitos a superarem a dificuldade de expressão, buscando ousar cada vez mais de sua expressividade.

Notamos que os sujeitos tiveram dificuldade apenas na primeira aula, pois logo se soltaram e conseguiram se abrir para as situações que surgiam durante o processo.

Redescobrir sensações

Olhar, tocar, cheirar, ouvir e saborear pode se transformar numa experiência surpreendente, pois muitas vezes, vivemos sem sentir e sem explorar todos os sentidos. O tempo nos faz correr e nessa corrida, muitas vezes intensa, deixamos de perceber muitas sensações, as quais tentamos resgatar nesse processo.

Sensibilidade

Pelo contato com a natureza podemos tocar a terra e permitir que penetre por nosso corpo; sentir o sol aquecendo nossa pele e deixar que se espalhe por todo nosso interior; cheirar e tocar folhas, caules, frutos, flores e abrir espaço para cada sensação.

A sensibilidade é percebida a partir do momento que o corpo está preparado para receber certas sensações, o relaxamento permite que isso aconteça, pois tornou o sujeito mais sensível.

Sensação de relaxamento

A tensões cotidianas causam dores musculares, as quais muitas vezes os sujeitos acabam por limitar progressivamente seus movimentos cotidianos, o que acaba interferindo no processo criativo. Por isso, tentamos amenizar essas sensações, oferecendo atividades que pudessem relaxar e preparar os sujeitos para sentir e participar do processo. A partir da sensação de relaxamento torna-se possível perceber o próprio corpo, partindo para um movimento consciente.

Consciência corporal

A fase de sensibilização é o momento que encontramos para conversar com o próprio corpo, sendo assim, podemos tomar consciência das partes desse corpo, o que irá auxiliar na realização do movimento.

Novos significados

Costuma-se comer, cheirar, olhar sem prestar atenção nas sensações que sentimos. A sensibilização é o momento para sentir e viver cada sentido, onde podemos encontrar novos significados.

A amizade fez com que os sujeitos valorizassem o processo, reconhecendo sua importância na interação com outras pessoas. As atividades aproximaram os sujeitos, fazendo com que cuidassem com carinho o próprio corpo e o dos outros.

Interiorização

A sensibilização possibilitou a percepção das sensações, a redescoberta dos sentidos, o despertar do corpo, a sensação de relaxamento, a consciência corporal, que surgem a partir da interiorização do sujeito. As atividades propiciaram o equilíbrio interior, diminuindo a sensação de ansiedade.

Criatividade

A criatividade fez parte do processo, foi o momento onde os sujeitos deram asas à imaginação, permitindo expressar sentimentos e pensamentos com a sensação de liberdade.

Amizade

As atividades sensibilizam corpos, fazendo com que dediquem um carinho e atenção especial ao trabalhar com o corpo das companheiras. As atividades em duplas, ou até mesmo, em pequenos grupos possibilitou fortalecer a amizade e a conhecer melhor os companheiros.

Energia

A aproximação dos sujeitos à natureza durante as atividades traz a sensação de energia, pois compreendem como o corpo vive a vida, preparando-o para ajudá-lo a funcionar melhor e em equilíbrio, aprendendo a tratá-lo e mantê-

lo. As atividades em geral renovavam as energias, pois, ao mesmo tempo que buscava relaxar, proporcionava ao sujeito estar preparado para a próxima etapa.

Prazer

Todo o processo desde a sensibilização até a criação, trouxe a sensação de prazer pois possibilitamos aos sujeitos o reencontro com o próprio corpo. Tornando-os sensíveis.

Por fim, após a reflexão de cada uma delas pudemos chegar nas três categorias abertas que sintetizam a análise realizada através do relato dos sujeitos. Assim, temos: criatividade, novos significados e prazer.

Quando se consegue diminuir a ansiedade, superar a dificuldade de expressão e aliviar as dores musculares, impulsionamos o sujeito à criatividade e ao prazer. Enquanto, a redescoberta das sensações, a sensibilidade, o despertar do corpo, a sensação de relaxamento, a consciência corporal e a interiorização, levou os sujeitos a encontrar novos significados.

Síntese

As categorias: Significações e Intersignificações

Novos Significados

Quando nos colocamos disponível às próprias sensações, adquirimos um novo sentido do outro, pois tomando consciência do próprio corpo estabelecemos novos contatos com o outro.

Observamos que a conscientização corporal acontece por meio da sensibilização dos corpos. No entanto, para sensibilizar, torna-se necessário preparar o corpo, propiciando a sensação de relaxamento. O relaxamento nos levou à corpos sensibilizados que puderam sentir suas formas, seus sentidos, trazendo o desprendimento e a desinibição à manifestação da linguagem do movimento, a qual buscamos clarear nas descrições dos relatos dos sujeitos.

A exploração levou a descoberta de novos significados na vida dos sujeitos.

Criatividade

A experiência os leva a descobrir uma nova dança, novas formas de manifestá-la e transformar sentimentos e pensamentos que os faz enxergar além do que é de costume. Este trabalho foi um momento único, onde possibilitamos aos sujeitos parar e sentir situações cotidianas, ou mesmo, inusitadas, que propiciavam reações transformadas em dança. A música e a poesia deixa de ser percebida através da linguagem verbal e / ou escrita para se revelar na linguagem do movimento passando a ter um novo sentido.

Os sujeitos conseguiram expressar e descobrir em seus movimentos signos, significados e significantes, através das sensações vivenciadas, de onde surgiram os movimentos, exteriorizando sentimentos e pensamentos na simplicidade de cada movimentação. As atividades proporcionaram a liberdade de criação por meio dos movimentos que foram se ampliando.

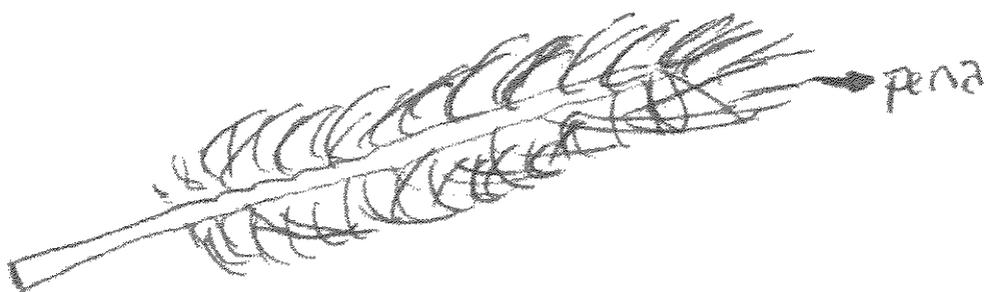
A sensibilidade trabalhada possibilitou os sujeitos desenvolver sua expressividade, um dos elementos que consideramos a essência da linguagem do movimento que é o fenômeno estudado.

Prazer

Cansado o sujeito acredita estar sem energia. Ele tem energia, basta que saiba canalizar adequadamente, isso traz a sensação de bem-estar e prazer a qual muitos sujeitos se referiram nos relatos. O movimento consciente torna-se mais fácil de se realizar, as sensações renascem, o corpo sente-se livre para agir.

Perceber o próprio corpo os fez respeitar e cuidar com carinho o corpo dos companheiros, valorizando o processo vivenciado. Além disso, o processo colaborou para uma melhor convivência entre os colegas, fortalecendo os laços de amizade e aumentando o prazer em participar das atividades.

Dançam pelo prazer em sentir o próprio corpo, na redescoberta de suas possibilidades e no encanto de sua criação.



Sujeito 19

PALAVRAS FINAIS

Cada momento que se segue, sente-se como o último. À frente, não há. Nada sabemos. Nada sei. É a hora imensa e convulsa do momento interior, indireto, livre, pronto a exprimir a sucessão vociferante, irracional que a certeza não toca.⁴³

Esta pesquisa é base de toda uma vida dedicada à dança, durante anos busquei uma maneira de manifestá-la onde houvesse a possibilidade de expressar sentimentos e pensamentos, criando novas formas, novos movimentos que surgem do interior de cada indivíduo a partir da exploração de estímulos variados.

Todo processo de sensibilização, experimentação e criação auxiliou a alcançar o objetivo desta pesquisa que foi a compreensão do fenômeno da linguagem do movimento na dança, uma das formas de manifestação de sensações e emoções do ser humano, só podendo ser entendido pelo corpo em movimento através da experiência vivida.

Durante as vivências os sujeitos descobrem que a dança leva a sentir pequenos detalhes muitas vezes presentes em nosso cotidiano, mas que não é dada a devida atenção. Percebe-se que nossa dança significou, novas possibilidades corporais, aproximando-os o que fez fortalecer as amizades,

⁴³ JESUS, Adilson Nascimento de. Literatura e Dança; duas traduções de obras literárias para a linguagem de dança-teatro. Tese de doutoramento. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, 1996. p. 32.

mostrou novos significados, permitiu que descobrissem novas formas pelo simples prazer de estar em movimento.

Os sujeitos puderam viver a dança na intensidade de cada movimento. Sentir a dança na respiração, no olhar, no toque, na música, na luz ... Resgatar a beleza e o significado dos movimentos na dança.

Saber sentir é essencial ao ser humano, só que antes disso, temos que permitir ao corpo que sinta e perceba as sensações, manifestando-as pela linguagem do movimento.

Lembrando que todo o processo foi elaborado visando o fenômeno da linguagem do movimento, mas que ao mesmo tempo, poderá auxiliar os profissionais da área, sem muita, ou talvez nenhuma experiência, mas se este for o caso, aconselho não aplicá-lo sem uma vivência anterior, pois sem a mesma o professor nunca saberá o que se passa com seus alunos. Por isso, sugiro que vivencie, fazendo um tipo de laboratório para que possa antes de aplicar o programa de atividades sentir, pensar e agir, a partir das sensações despertadas pela experiência vivida.

Todas as experiências que pude vivenciar vêm sendo muito mais do que um trabalho, é um prazer cada momento de minha vida dedicado à dança. Quando dançamos podemos manifestar o belo e o feio, o triste e o alegre, o amor e o ódio, a amizade e o inimigo... Para desenvolver um trabalho relacionado à dança, é essencial que se tenha sensibilidade, para saber onde se quer chegar e como se pode fazer para que se atinja o objetivo, para mudar a direção e fazer adaptações quando necessário.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

- ALEXANDER, Gerda. *Eutonia - um caminho para a percepção corporal*. São Paulo: Martins Fontes, 1983. 196 p.
- BRANDÃO, Helena Hathsue Nagamine. *Introdução à análise do discurso*. Campinas: Editora da Unicamp, 1991. 96 p.
- BERGE, Yvonne. *Viver o seu corpo: por uma pedagogia do movimento*. São Paulo: Martins Fontes, 1988. 162 p.
- BERTHERAT, Thérèse, BERNSTEIN, Carol. *O corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si*. São Paulo: Martins Fontes, 1986. 223 p.
-
- O correio do corpo: novas vias da antiginástica*. São Paulo: Martins Fontes, 1986. 174 p.
-
- As estações do corpo: aprenda a olhar o seu corpo para manter a forma*. 3^a ed. São Paulo: Martins Fontes, 1989. 189 p.
- BRIKMAN, Lola. *A linguagem do movimento corporal*. São Paulo: Summus, 1989. 111 p.
- CAPALBO, Creusa, *Fenomenologia e ciências humanas*. Rio de Janeiro: J.OZON + Editor, 19?. 118 p.
- CARVALHO, Maria Cecília Maringoni de (org.). *Paradigmas filosóficos da atualidade*. Campinas, SP: PAPIRUS, 1989. 305 p.
- CERVO, Amado Luiz, BERVIAN, Pedro Alcino. *Metodologia científica: para uso dos estudantes universitários*. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1983. 249 p.

- CLARO, Edson César Ferreira. *Método – Dança – Educação Física: uma reflexão sobre consciência corporal e profissional*. São Paulo: Robe Editorial, 1995. 404 p.
- CURTY, Marlene Gonçalves; CRUZ, Anamaria da Costa. *Apresentação de trabalhos científicos: guia para alunos de cursos de especialização*. Maringá: Dental Press Editora, 2000. 83 p.
- DANTAS, Mônica Fagundes. *Dança: forma, técnica e poesia do movimento na perspectiva de construção de sentidos coreográficos*. Dissertação / UFRGS / Porto Alegre, 1996. 154 p.
- DE MARCO, Ademir. (org.). *Pensando a educação motora*. Campinas, Papirus, 1995. 172 p.
- DUNCAN, Isadora. *Fragmentos Autobiográficos / Isadora Duncan*. Porto Alegre: L&PM, 1996. 150 p.
- ESPÓSITO, ° V. H. C. *A escola: um enfoque fenomenológico*. São Paulo: Escuta, 1993. p. 145.
- FAHLBUSCH, H. *Dança moderna e contemporânea*. Rio de Janeiro: Sprint, 1990.
- FELDENKRAIS, Moshe. *Consciência pelo movimento*. 4. Ed. rev. ampl. São Paulo: Summus, 1977. 222 p.
- _____ *Vida e movimento*. São Paulo: Summus, 1988. 195 p.
- FORGHIERI, Yolanda Cintrão (org.). *Fenomenologia e Psicologia*. São Paulo: Cortez: Autores Associados, 1984. 143 p.
- FREIRE, João Batista. *De corpo e alma: o discurso da motricidade humana*. São Paulo: Summus, 1991. 153 p.
- FUX, Maria. *Dança, experiência de vida*. São Paulo: Summus, 1983. 145 p.
- GARAUDY, Roger. *Dançar a vida*. 6. Ed. rev. ampl. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980. 187 p.

- GIGLIO, Zula Garcia (org.) *DE CRIATIVIDADE E DE EDUCAÇÃO*. Campinas: UNICAMP, NEP, 1992. 221 p.
- GONÇALVES, Maria Augusta Salin. *Sentir, pensar e agir*. Campinas: Papyrus, 1994. 196 p.
- HASELBACH, Barbara. *Dança improvisação e movimento: expressão corporal na educação física*. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1988. 127 p.
- HODGSON, John & PRESTON-DUNLOP, Valerie. *Rudolf Laban: an introduction to his work & influence*. United Kingdom: Nothcote House, 1990.
- JESUS, Adilson Nascimento de. *Literatura e Dança; duas traduções de obras literárias para a linguagem de dança-teatro*. Tese de doutoramento. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, 1996. 158 p.
- LABAN, Rudolf von. *Dança Educativa Moderna*. São Paulo: Ícone, 1990. 128 p.
- _____ *Domínio do Movimento*. 2ª Ed. rev. ampl. São Paulo: Summus, 1978. 268 p.
- LE BOULCH, J. *Rumo a uma ciência do movimento*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1987. 239 p.
- LIMA, Balina Bello. *Ampla Didática: Reflexão sobre o ensino brasileiro e proposta de reformulação baseada na criatividade*. Niterói: UFF, 1984. 164 p.
- LIMA, Lauro de Oliveira. *Mutações em Educação segundo Mc Luhan*. 18ª ed. rev. ampl. Petrópolis: Vozes, 1976. 63 p.
- LYOTARD, Jean-François. *A fenomenologia*. Lisboa: Edições 70, 1986. 119 p.
- MARCELLINO, Nelson Carvalho. *Pedagogia da animação*. Campinas: Papyrus, 1990. 149 p.

- MARQUES, Isabel A. Ensino de dança hoje: textos e contextos. São Paulo: Cortez, 1999. 128 p.
- MARTINS, Joel. *Um enfoque fenomenológico do currículo: educação como poíesis*. São Paulo: Cortez, 1992.
- MARTINS, Joel, BICUDO, Maria Aparecida Viggiani. *A pesquisa qualitativa em psicologia: fundamentos e recursos básicos*. 2. Ed. rev. ampl. São Paulo: Editora Moraes, 1994. 110 p.
- MARTINS, Joel, DICHTCHEKENIAN, Maria Fernanda S. Farinha Beirão. *Temas fundamentais de fenomenologia: Centro de Estudos Fenomenológicos de São Paulo*. São Paulo: Editora Moraes, 1984. 98 p.
- MARRAZZO, Maria Cristina Bozzini de & MARRAZZO, Teófilo Mario. *Mi cuerpo es mi lenguaje: expression corporal de la danza*. Buenos Aires: Editorial Ciordia, 1975.
- MATURANA, Humberto e REZEPKA, Sima Nisis de. *Formação Humana e Capacitação*. UNICEF - Chile: Dolmen Ediciones, 1995.
- MAY, Rollo. *A coragem de criar*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1982. 143 p.
- MERLEAU-PONTY, Maurice. *Fenomenologia da Percepção*. São Paulo: Martins Fontes, 1994. 662 p.
- _____ *Signos*. São Paulo: Martins Fontes, 1991. 392 p.
- _____ *O Visível e o Invisível*. São Paulo: Perspectiva, 1992. 271 p.
- MONTAGU, Ashley. *Tocar: o significado humano da pele*. São Paulo: Summus, 1987. 427 p.
- MOREIRA, Wagner Wey. *Corpo presente*. Campinas: Papirus, 1995. 136 p.
- PIAGET, Jean; INHELDER, Barbel. *Da lógica da criança à lógica do adolescente*. São Paulo: Pioneira, 1976. 260 p.

- RUDIO, F. V. *Introdução ao projeto de pesquisa científica*. 13. Ed. rev. ampl. Petrópolis: Vozes, 1989. 120 p.
- Secretária da Educação do Estado de São Paulo, Coordenadoria de Estudos e Normas Pedagógicas. *Proposta Curricular para o Ensino de Educação Física: 2º Grau*. Versão preliminar. São Paulo: SE / CENP, 1992.
- SEVERINO, Antônio Joaquim. *Metodologia do trabalho científico*. 21. Ed. rev. ampl. São Paulo: Cortez, 2000. 279 p.
- SMITH, Laura K., LEHMKUHI, L. Don. *Cinesiologia clínica de Brunnstrom*. 5. Ed. rev. ampl. São Paulo: Editora Manole, 1997. 466 p.
- TAFFAREL, Celi Nelza Zülke. *Criatividade nas Aulas de Educação Física*. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1985. 84 p.
- VIANNA, Klauss, *A dança*. São Paulo: Edições Siciliano, 1990. 141 p.
- WELLS, Renée. *O corpo se expressa e dança*. Rio de Janeiro: Livraria Francisco Alves, 1983

ANEXO

1. QUESTIONÁRIO

O questionário que apresentamos, teve como finalidade conhecer a expectativa dos sujeitos que iriam participar da pesquisa de campo. Porém, os dados foram levantados apenas como recurso de apoio, focando sobre o ponto de vista de cada um a respeito da dança, pois as atividades decorreram da mesma durante todo o processo.

Data: 04 de março de 1999

1. O que é dança para você?
2. O que significa movimentar seu corpo na dança?
3. Como você se sente quando dança?

Sujeito 1

1. A dança para mim é uma forma de diversão, expressão corporal, relaxamento.

A dança, com certeza, é uma coisa fundamental na minha vida (faço jazz a 3 anos e axé a 1 ano).

2. Significa conhecer eu mesma, conhecer meus limites, minha sensibilidade através da música.

3. Eu me sinto bem, parece uma resposta lógica mas é a verdade, eu me sinto bem comigo mesma.

Na hora da dança parece que me encontro comigo mesma.

Sujeito 2

1. Dança é quando movimentamos nosso corpo para nos expressarmos melhor. Cada um da sua maneira e com seu ritmo. Independente do estilo de música que estiver tocando ato de relaxando.

2. Significa interar-se (sic!) com o meio, divertir-me, até mesmo descobrir novas coisas, conseguir manter equilíbrio do meu corpo e com isso ultrapassar limites.

3. Eu me sinto satisfeita quando consigo atingir meus objetivos, principalmente quando eu consigo seduzir as pessoas com a minha dança, com isso consigo até mesmo0 relaxar.

Sujeito 3

1. A dança para mim é uma forma de expressar sentimentos e relaxar, também uma forma de divertimento.

2. Uma forma de me exercitar e também de relaxamento.

3. Me sinto bem, segura e feliz.

Sujeito 4

1. Dança para mim, é forma de você se expressar, de você demonstrar gestos, cada qual à sua maneira.

2. Significa demonstrar a expressão corporal sua, seus gestos, do jeito de ser.

3. No começo fico meio tímida, mas depois que me desinibo sinto-me alegre, diferente, capaz de me expressar, etc.

Sujeito 5

1. É a maior forma de expressão do corpo. É um modo de mostrar, sem palavras, o que se sente, se pensa e se vive na realidade. Se estamos alegres, preferimos pular, sorrir; se triste apenas escutamos e aproveitamos o momento apenas com a música.
2. Expressar o que sinto sem vergonha de mostrar sentimentos que estão mais ou menos internos escondidos.
3. Acima de tudo, sinto uma extrema sensação de liberdade e satisfação por estar fazendo o que gosto.

Sujeito 6

1. Dança é uma seqüência de movimentos. É a movimentação do corpo de acordo com um ritmo.
2. O movimento transmite algo na maioria das vezes. (expressão)
3. SUPER FELIZ.

Sujeito 7

1. A dança é uma forma de expressar seus pensamentos em movimentos do corpo, ou mesmo a música, não precisa seguir um ritmo, basta fazer movimentos e se estiver no ritmo ótimo. A dança faz com que a pessoa fique mais solta e faz muito bem para o corpo para mente enfim acho que dança é isso aí...
2. Como disse os movimentos são feitos a partir do pensamento.
3. Ah! Eu me sinto ótima, adoro dançar me sinto livre, leve e solta.
É demais...

Sujeito 8

1. A dança para mim é uma maneira de você poder expressar, se “soltar”, aos sons de ritmos variados.

2. Movimentar o corpo é trabalhar todos os movimentos, sentindo a música, deixando-se levar.
3. Me sinto calma, esqueço de todos os problemas,...

Sujeito 9

1. Movimentos corporais (expressão corporal) com auxílio de música.
2. Expressar, através do corpo (movimentos), algo.
3. Eu me sinto muito bem. Sinto prazer ao dançar. Me sinto relaxada, e “expulso” as tensões ao dançar. Eu adoro dançar!!

Sujeito 10

1. Dança é uma mistura de movimentos, que vão variar conforme a música. É uma maneira de se expressar.
2. Significa se exercitar, liberar as tensões.
3. Me sinto leve, mais alegre.

Sujeito 11

1. Dança para mim é conjunto de movimentos com o meu corpo, onde eu tenho todo o controle.
2. Para mim significa Ter um controle total sobre mim.
3. Me sinto bem.

Sujeito 12

1. É a expressão de movimento, é movimentar seu corpo num determinado ritmo, seja para expressar alegria, tristeza. A dança está em todo lugar. Creio que em simples gestos estamos “ dançando” , estamos inventando uma coreografia.
2. Se integrar com o ambiente, com o ritmo proposto.
3. Me sinto realizada.

Uma das coisas que mais gosto na vida é dançar. Claro que dou preferência a certos estilos, mas na maioria das vezes, qualquer tipo de dança (que eu danço me traz muita satisfação).

Sujeito 13

1. A dança para mim é o movimento do corpo com alma e sentimento.
2. Expressar a vida, o sentimento escondido.
3. Muito bem, por um tempo você esquece os problemas ou pensa melhor neles. (relaxada)

Sujeito 14

1. Dança é um movimento de corpo conforme um ritmo, uma música.
2. Significa trabalhar seus movimentos, sua expressão corporal.
3. Eu me sinto muito bem.

Sujeito 15

1. Para mim é um “hobie” (sic!), eu adoro dançar.
2. É expressar o que a música diz ou o que você quer dizer.
3. Uma energia positiva muito grande e muuuuuuuuuuuuito (sic!) calor!

Sujeito 16

1. É a arte de se expressar através do movimento.
2. É o fato de poder se expressar e demonstrar como se sente.
3. Me sinto alegre (quando consigo dançar!)

Sujeito 17

1. Um meio de expressão, um modo gostoso de se movimentar, um jeito fácil e prático de soltar as emoções.
2. Significa liberar as energias, extravassar (sic!).
3. Livre, leve e solta.

Sujeito 18

1. É a coisa que mais gosto de fazer. A dança vem em 1º lugar, antes até do futebol que é minha paixão.
2. Significa expressar o que estou sentindo no momento
3. Quando danço, é o único momento em que me sinto plenamente feliz e alegre, enfim ... de bem com a vida.

Sujeito 19

1. Dança é um conjunto de movimentos na qual expressamos nossas sensações e sentimentos.
2. Significa liberdade.
3. Eu me sinto livre, leve e solta. Eu me sinto linda.

Sujeito 20

1. Dança são movimentos expressos pelo corpo através de diversos ritmos.
2. Poder se expressar, esquecer os problemas
3. Me sinto alegre, e me distraio.

Sujeito 21

1. É a expressão corporal que utilizamos em forma de movimentos no meio ambiente e uma das coisas melhores para se fazer.
2. Mexer a musculatura do corpo dando elasticidade e movimentos uniformes.
3. Eu me sinto muito bem, porque parece que você se solta toda, sua cabeça esquece tudo, você fica toda relaxada e o seu próprio corpo se movimenta sem você precisar fazer “força”.

Sujeito 22

1. Para mim é uma maneira de se expressar através do corpo. E podemos nos expressar de várias maneiras conforme o ritmo e o estilo da dança.
2. Significa se expressar através dos movimentos.

3. Dependendo do estilo de dança e o local em que se dança, eu me sinto bem.

Sujeito 23

1. Movimentar o corpo ao som de uma melodia.
2. (?) (sic!) Estabelecer ritmo?
3. Livre, na paz.

Sujeito 24

1. Para mim a dança é a linguagem que o nosso corpo usa para expressar nossas emoções. É o modo pelo qual nos libertamos de vários sentimentos, um dos nossos diferenciais em relação aos outros seres é o dançar! Só que para mim essa libertação de emoções, sentimentos, tem um sentido profundo, que mexe lá dentro comigo. Dançar para mim ã é seguir somente uma coreografia determinada, é sentir, deixar ela te dominar e ser levada pela melodia da música.
2. Significar interagir junto c/a música, fazer parte dela no momento em que a ouvimos, ser a parte móvel da música.
3. Me sinto em uma plenitude que pode ser alegre, agitada, sensual, triste ou romântica enfim me sinto muito bem a partir do momento que identifico a mensagem da música c/os meus sentimentos, minhas emoções. Para ser mais exata me sinto libertada, não sei de força aqui dentro vem, esse sentimento, só sei que mexe comigo e, '[e maravilhoso.

Sujeito 25

1. A dança p/mim é movimentos em sintonia.
2. Balanço.
3. Me movimentando.

Sujeito 26

1. Para mim vem a ser a forma de expressar sua compreensão, quando senti o valor da música para a pessoa, uma forma de mostrar seus sentimentos, movimentando seu corpo e integrando seu espírito. (mente e corpo)
2. O modo como o corpo se movimenta não deve importar muito, o movimento expressa seu jeito de ser e o que se passa pela sua mente.
3. Liberando pontos negativos, pensamento positivo, sinto-me alegre fazendo um exercício para meu corpo e espírito.