

ADILSON NASCIMENTO DE JESUS

VIVÊNCIAS CORPORAIS:
PROPOSTA DE TRABALHO DE AUTO-CONSCIENTIZAÇÃO

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

CAMPINAS 1992



ADILSON NASCIMENTO DE JESUS

VIVÊNCIAS CORPORAIS:

PROPOSTA DE TRABALHO DE AUTO-CONSCIENTIZAÇÃO

Dissertação apresentada como
exigência parcial para obtenção do
Titulo de MESTRE EM EDUCAÇÃO
FÍSICA à Faculdade de Educação
Física da Universidade Estadual de
Campinas - UNICAMP - sob a
orientação da Profa. Dra. MARIA
INÊS FINI

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

CAMPINAS 1992

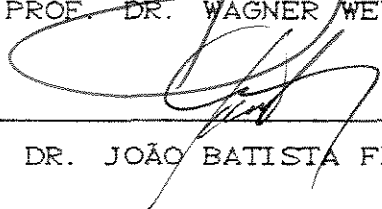
COMISSÃO JULGADORA



PROFA. DRA. MARIA INÊS FINI



PROF. DR. WAGNER WEY MOREIRA

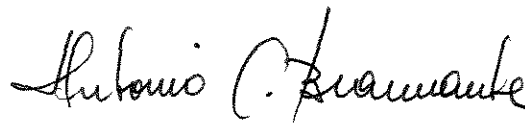


PROF. DR. JOÃO BATISTA FREIRE DA SILVA

ADILSON NASCIMENTO DE JESUS

Este exemplar corresponde à redação
final da Dissertação defendida por
ADILSON NASCIMENTO DE JESUS e apro-
vada pela Comissão Julgadora em 03
de junho de 1992

Data: 03 de junho de 1992

Assinatura: 

Faculdade de Educação Física

UNICAMP

Campinas - 1992

VIVÊNCIAS CORPORAIS:

PROPOSTA DE TRABALHO DE AUTO-CONSCIENTIZAÇÃO

AGRADECIMENTOS

À minha orientadora Profa. Dra. MARIA INÊS FINI, pelo irrestrito apoio ao meu trabalho, pela sua paciência e severidade diante da minha dispersão, e pela amizade e carinho que estabelecemos entre nós. Minha eterna gratidão e respeito!

Ao Prof. Dr. JOEL MARTINS, que considero um sábio, pela prestimosa orientação que nos prestou. O meu carinho!

Ao Prof. Dr. JOÃO BATISTA FREIRE DA SILVA e à Profa. SILVANA VENÂNCIO FREIRE, Johnny e Sil, pelos vinte e dois anos em que temos partilhado nossas vidas, nosso amor, idéias, trabalho. Com vocês tenho aprendido a ser profissional, tenho encontrado apoio e estímulos para o que penso e faço. Porque aprendi a optar, e optei pelo que achava melhor, e por vocês ainda continuarem ao meu lado, agradeço, feliz, pelo dia em que nos encontramos, porque isso mudou a minha vida. Meu carinho a vocês!

Às Professoras-Monitoras ROSANA PAULA AMORIM, ELIANA AYOUB e SARALÍVIA SALUM FERREIRA, pela prestimosa colaboração na construção dos alicerces desse trabalho. Pela muita poeira que comemos juntos e pela amizade que nasceu desse encontro. Um beijo! Às pessoas que se dispuseram a ser SUJEITOS desta pesquisa, pela sua disponibilidade em contribuir mais diretamente para esta realização conjunta, à vocês, o meu respeito e carinho!

A todas as pessoas que desde o início acreditaram em meu trabalho e vieram para "ver qual era", permitindo que eu pudesse aprender mais com TODOS VOCÊS durante todos esses anos de "AULAS DO MEIO-DIA".

Aos FUNCIONÁRIOS responsáveis pela manutenção da sala de dança, pela sua eficiência, disposição e carinho em nos atender, mesmo em sua hora de almoço. Meu muito obrigado!

À MARILENA GERMANO ELMÔR, por estar me ajudando a achar o prumo da minha doce loucura de viver e pelas tantas "barras pesadíssimas" que me ajudou a segurar. Meu eterno carinho!

Aos meus PAIS, IRMÃOS e SOBRINHOS, pelo que hoje, nos meus trinta anos, já posso compreender do sentido de tudo ou quase tudo que passamos juntos ou separados, pela forma como sabemos viver, pelo tímido amor que temos uns aos outros. Sua benção!

ÍNDICE

APRESENTAÇÃO	0
CAPÍTULO I - DA VIVÊNCIA COMO CONSCIÊNCIA.....	15
CAPÍTULO II - METÁFORAS QUE CONSTROEM O GESTO.....	34
CAPÍTULO III - DA IMITAÇÃO.....	41
CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS.....	46
Depoimentos e Indicadores dos Sujeitos.....	50
Categorias.....	89
CAPÍTULO V - CONSTITUIÇÃO DA SITUAÇÃO DE PESQUISA.....	97
Sujeitos.....	97
Tempo/Espaço.....	97
Material Utilizado.....	98
Estrutura do Trabalho e Descrição das Vivências..	98
Características Gerais das Vivências.....	98
1. Educação das Sensações.....	100
1.a. Propriocepção.....	100
1.b. Toque, Massagem e Alongamento.....	104
1.c. Estruturação Postural.....	118
1.c.1. Encaixes.....	123
2. Jogos de Expressão Corporal.....	128
3. O Ritmo e o Corpo.....	134
3.a. O Ritmo Próprio.....	134
3.b. Adaptação ao Ritmo Externo.....	136
4. Voz e Respiração.....	139
4.a. Exercícios Respiratórios.....	139
4.b. Exercícios Vocais.....	141
5. O Desenho do Corpo no Espaço/Tempo.....	144
5.a. Eixo e Equilíbrio Corporal.....	144
5.b. Centro de Gravidade Corporal.....	149
5.c. Dinâmica Gestual e Domínio da Segmentação Corporal.....	152
5.d. Criação e Vocabulário Gestual.....	155
6. Processos Anatômicos Básicos.....	156
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	157
BIBLIOGRAFIA.....	167

RESUMO

A dissertação VIVÊNCIAS CORPORAIS: PROPOSTA DE TRABALHO DE AUTO-CONSCIENTIZAÇÃO, trata da elaboração, desenvolvimento e aplicação sob a forma de pesquisa, de um trabalho que se desdobra no sentido de estimular as pessoas a fazerem suas próprias buscas, em si mesmas, através de propostas de vivências, pelas quais possam desenvolver a consciência sobre seu próprio corpo, sob a perspectiva de sua motricidade, que é a manifestação de sua própria existência.

Este trabalho foi desenvolvido através de uma pesquisa qualitativa de análise de depoimentos dos sujeitos, de acordo com a metodologia desenvolvida e descrita no livro ANÁLISE DE CONTEÚDO, de LAURENCE BARDIN, 1970, norteadas pela seguinte questão: "Quais foram as mudanças corporais que você percebeu em si mesmo durante a realização das vivências?", buscando desvelar qual o caminho percorrido pelo sujeito afim de desenvolver sua auto-conscientização.

Junto a isto, no capítulo "DA VIVÊNCIA COMO CONSCIÊNCIA", tratamos do desenvolvimento do termo "Vivência Corporal", associado aos termos correlatos: "Consciência", "Percepção" e "Tomada de Consciência". Em seguida, no capítulo "METÁFORAS QUE CONSTRÓEM O GESTO", tratamos da criação, da necessidade e do uso de metáforas, como imagens que sugerem algo, como forma de refenciar os elementos desenvolvidos durante as vivências. No capítulo "DA IMITAÇÃO", tratamos do processo de imitação como um elemento cultural que influencia nossa expressão, e que pode vir a ser compreendido como um ato de descoberta da própria expressividade, direcionada para a auto-percepção e afirmação da individualidade pelo gesto.

Através das categorias alinhadas em direção às mudanças corporais detectadas pelos sujeitos em si mesmos durante o trabalho de VIVÊNCIAS CORPORAIS, pudemos constatar que variaram na análise tanto das próprias mudanças sobre a postura da estrutura física corporal, pelos dados levantados, de mudanças na postura, no alinhamento dos segmentos, no domínio das possibilidades de redimensionamento de sua movimentação e, na análise de fatores psicológicos, pelas percepções vindas de sensações experimentadas no decorrer de todo o processo. Isto nos permitiu notar-lhes uma percepção globalizante de seu próprio corpo, o que vem endossar a idéia constantemente desenvolvida neste trabalho da possibilidade de mudanças na auto-consciência dos sujeitos através da criação de um ambiente propício para que tal ocorra, como o foi pelo proposto nas VIVÊNCIAS CORPORAIS.

ABSTRACT

BODY EXPERIENCES: A PROPOSAL OF A SELF-AWARENESS WORK is a research involving an elaboration, development and application methodology to stimulate people to search their own self perception and self awareness under the "motricidade" perspective.

The qualitative method based on speech analysis was used according to LAURENCE BARDIN, 'Content Analysis' book, 1970. The question asked all the subject that guided the research was: "What kind of changes of the body have you perceived in yourself during the movement experiences?". Through the speech analysis technique the researcher tried to figure out the way by which the person used to develop his own self-awareness.

The chapter on "Experiences as Awareness" was discussed the terms experiences of the body related to the terms "awareness", "perception" and "self-awareness". In the chapter on "Metaphors that build up the gesture" is about the necessity to use the metaphors as images to represent the experiences of the body. The chapter on "Imitation" is about the imitational process as cultural element that influences our expressions.

Through the speech analysis it was detected that the subjects perceived the following changes during the body experiences work developed in this thesis: changes in physical structure posture of the body, changes in the alignment of the segments, better re-dimension of the movement and psychological factors.

This research showed the possibility to study the changes that the persons perceived in themselves during the work on BODY EXPERIENCES MOVEMENTS.

APRESENTAÇÃO

Pratiquei esporte durante quatorze anos pela Associação Sambernardense de Atletismo, da qual tenho boas lembranças, tanto pelos amigos, dos quais muitos me acompanham ainda hoje, como pelo prazer de ter praticado esta modalidade esportiva, e pela aprendizagem inconclusa do significado daquela comunidade em minha vida.

Nos meus últimos três anos como atleta, fazendo a modalidade de salto em altura e, com dificuldades na técnica de salto (especificamente, o trabalho do quadril na passagem do sarrafo), que me impossibilitavam a melhoria da marca já alcançada, foi que entrei em contato e dei início às práticas corporais alternativas e a dança.

A respeito do salto, faltava-me a compreensão de detalhes de minha movimentação, do momento de impulsão à passagem total do sarrafo; detalhes sobre a minha localização espaço/temporal no momento de suspensão (de passagem), do arco a ser executado (estilo Fosbury-Flop), da cabeça, pernas e braços. Tudo isso acontecendo num tempo restrito de dois ou três segundos em que, praticamente, é impossível dar-se conta de tudo isso.

O treinamento significava uma busca do gesto ideal; buscar dar à luz um gesto tal como se cria uma fórmula perfeita, e tentar repetí-la o máximo possível até dominá-la completamente e ser perfeito, tornando-me capaz de superar meu único oponente: a altura do sarrafo, o que estava fora de meu alcance.

Como atleta isso seria o máximo, mas pela primeira vez, depois de tantos anos de esporte, comecei a sentir-me como máquina, ou como alguém que deveria tornar seus movimentos suficientemente automatizados, para atingir eficiência, produção, resultados.

A fluência e leveza do salto dependiam também de fatores emocionais, que muito interferiram na racionalização do gesto a ser apreendido, dos quais eu tinha consciência mas não associava às dificuldades anteriormente citadas.

Havia os dias de extrema densidade, os dias de chumbo em

que o meu máximo esforço era insuficiente para me despregar do chão e vencer a gravidade. E em cada salto toda a minha história, que é minha história corporal, pesava em minhas pernas, nos meus quadris, nos ombros, e o fracasso era inevitável. Minha única saída era fugir dos treinos por uma semana e me ocupar de outras coisas nas quais eu não tivesse que melhorar resultados. Eu lia, assistia à tv, descansava, espairecia. Dias de distância e medo de um novo fracasso, mesmo sabendo que eu melhoraria a marca após este descanso. O que sempre acontecia.

Este procedimento passou a ser minha estratégia de romper os bloqueios que se apresentavam. Então, eu voltava mais solto, mais leve, mais corajoso. E assim se fechava o ciclo. Um ciclo vicioso de treinamento, saturação, fracasso, fuga, volta e superação da marca: minha Roda da Fortuna. Um círculo fechado que parecia se romper com a melhoria da marca, mas o salto em si continuava com os mesmos defeitos.

Começado o trabalho com as técnicas alternativas e a dança, passei a modificar alguns elementos do meu treinamento. Incluía alongamentos passivos, sem insistências repetitivas, e movimentos segmentados com passos de dança.

Iniciava, desta forma, uma reaprendizagem constante de mim mesmo. Eu aprendia comigo, por mim, pelos meus movimentos, pela localização e explicitação de minhas dificuldades e facilidades.

Um processo doloroso muitas vezes, não só pelas dores musculares, mas também pelas descobertas, dolorosas e lindas descobertas. Por elas passei a ter uma nova dimensão de mim. Havia um porquê em cada dificuldade detectada. Minha musculatura falando na sua linguagem muda e rígida. Acusando-me pelos maus tratos, me condenando pela falta de tato, me denunciando do meu íntimo, denunciando minha intimidade em crises de choro e depressão. Vi-me no caos e não poderia compreendê-lo caso não fosse fundo nos detalhes de cada descoberta.

Na prática alterei, para o que considerava ideal, minha percepção sobre meus pés, já maltratados por anos de uso de sapato de pregos; a colocação dos meus joelhos e o posicionamento de minhas alavancas dos membros inferiores, que rotavam medialmente,

ocasionando um desvio de força e energia, tornando pouco eficiente o impulso feito com os dois pés, simultaneamente, nos treinamentos de saltos; a postura do meu tronco com o plexo afundado e protegido em minha timidez; ombros caídos para frente, e a postura avançada da cabeça.

A respeito dos meus quadris, quero associá-los à minha fase de crescimento, não só estrutural-orgânica, mas emocional, existencial.

Ocorriam dores terríveis na região lombar da coluna. Juntaram-se a elas os trabalhos de força de salto que eu fazia, o que me sobrecarregava e me detinha. Era como um termômetro: enquanto não havia dores estava tudo bem. Com elas tudo se tornava impossível. Eu ficava cansado e, cansado, mais facilmente irritável, o que dificultava, tanto a aprendizagem de algo novo, como a manutenção do já aprendido. Estas dores desencadeavam, muitas vezes, o processo caótico e o acirramento do ciclo.

Descobrir a colocação de cada segmento de minha estrutura, fazia-me mais atento comigo mesmo. Era como se, hoje o sei, cada segmento meu tivesse a minha história gravada em si, e cada tentativa de mobilização deles de sua rigidez e mutismo me descortinassem novas empreitadas, às quais, com paciência e brandura, eu teria que me atirar.

Passado e presente codificados no meu hieróglifo corporal. Eu-esfinge com meus enigmas, pronto a devorar-me ou decifrar-me. No entanto, ao decifrar-me, estaria abrindo meu caminho para o futuro.

No terceiro ano do curso de graduação em Educação Física, comecei a vivenciar práticas corporais chamadas "alternativas": massagem através do Do-in, nas aulas do grupo de dança com o professor Edson Claro e, posteriormente, num curso com o professor Laércio Fonseca; o Shiatsu, após o primeiro contato e vivência com o criador do processo, professor Mario Jahara Pradipto; a Anti-ginástica, a partir de um curso com a professora Rita Vercesi, trabalho este fundado nos princípios criados por Françoise Mezières, e constituído de alongamentos passivos, massagem com bolinha de tenis e bambu; o ballet, inicialmente

junto ao grupo de dança com os professores Edson Claro, Maria Inês Artaxo e Hilda Coelho, depois, no Ballet Stagium com a querida professora Geralda Bezerra, e no Cisne Negro com a professora Betsy Lobato; a dança afro, também com o professor Edson Claro e, posteriormente, com o dançarino Elísio Pita; e a dança moderna e o jazz, na Academia Forma e Movimento, com o professor Edson Claro. Recentemente cursei as aulas de consciência corporal para dançarinos ministradas pelo professor Rainer Vianna e sua assistente Fernanda, na Academia Steps; e aulas com Dna. Maria Duchenes, fundadas no trabalho desenvolvido por Rudolf von Laban; o Tai Chi Chuan, com o professor Otávio, então discípulo do Mestre Liu Pai Lin; e ainda em curso, tenho vivenciado o processo de criação pelo método da Taan Technic, elaborado pela dançarina Maura Baiocchi, para ensino da dança Butoh.

Minha introdução à vivência dessas práticas, deu-se em 1983, a partir da constituição de um grupo de estudos composto de cinco pessoas, onde buscávamos compreensão mais aprofundada e o desenvolvimento de nossa capacidade crítica e criativa sobre o conhecimento que se constituía como instrumento de exercício de nossa profissão.

Este grupo foi criado por influência e iniciativa do professor Edson Claro, também dançarino e coreógrafo, que orientava nossos trabalhos, e que já vinha desenvolvendo um método de trabalho que fundia Dança e Educação Física, buscando, dentre um de seus objetivos, possibilidades de associação dos trabalhos alternativos, frequentemente desenvolvidos na Dança, que passassem a integrar o corpo de conhecimento da Educação Física sob uma nova óptica educacional. Vimos a proposta frutificar e o grupo crescer tanto que, criou-se um grupo de dança como ambiente de aprendizagem e de desenvolvimento de tais práticas e que seriam aplicados ao nosso trabalho em dança.

A meu ver, as práticas alternativas diferenciavam-se das práticas desenvolvidas na Educação Física, não só por esta não desenvolver em seu curriculum tais tipos de atividades, mas, principalmente pela diferenciação entre seus objetivos. As práticas alternativas afastavam-se da rota obsessiva e solitária da alta performance esportiva ou da melhoria do rendimento físico

apenas, tal como eu os via nas disciplinas que cursava e no esporte que praticava. O que nosso trabalho em dança também desenvolvia, mas com um caráter globalizante. Quero dizer que já não se praticava uma performance que se esgotava em si mesma. Queria-se transpor este momento. Queria-se em meio a isto o humano, como um ser em plena e constante transformação, envolvido neste processo. Queria-se o desenvolvimento e o entendimento do complexo potencial tanto físico, quanto espiritual, expressivo, sensível de cada um dos indivíduos, e que isto fosse passível de ser compreendido e abordado como mais um elemento educacional, tanto em nossa prática profissional quanto em nossa existência.

Estas idéias ficaram comigo após meu afastamento do grupo de dança, no qual permaneci de 1984 a 1987.

Dei continuidade à busca, retomando práticas anteriormente vivenciadas (Capoeira, Teatro, Música e Canto), redimensionando-as em alguns de seus elementos e dando-lhes enfoques que pudessem ser desenvolvidos dentro de minha atividade, agora, como professor responsável pelas disciplinas Dança Aplicada à Educação Física e Ataque e Defesa II - Capoeira no curso de graduação da Faculdade de Educação Física da Unicamp.

Para cursos de um semestre, como é o caso, as mesmas poderiam ser resumidas num programa de corpo mínimo e essencialmente básico, já que, no que se refere à Dança, este curso quase não se justificaria, a não ser pela sua relação direta com o curso de graduação em Educação Física, dado que a Unicamp oferece um curso de graduação em Dança junto ao Instituto de Artes, através do Departamento de Artes Corporais.

Além disso, há o tempo exíguo de duas horas/aula semanais reservados ao curso de Dança, e as exaustivas quatro horas/aula de Capoeira dadas numa manhã, que com o novo curriculum implantado têm perspectivas de melhor adequação.

Por si só, estas condições exigiam uma outra abordagem sobre aquelas disciplinas.

Refletindo sobre o caráter informativo que elas assumiriam e que não satisfariam, propus incluir no programa de curso das mesmas o trabalho de VIVÊNCIAS CORPORAIS, o qual viesse

a oferecer, não só o básico, mas que divisasse também a possibilidade de criação de novos caminhos e descobertas dos alunos, a partir de sua própria vivência do conteúdo das aulas, e junto a outras pessoas no exercício futuro de sua profissão.

Paralelo a isto, desenvolvo o trabalho de VIVÊNCIAS CORPORAIS duas vezes por semana num total de três horas/aula, em curso aberto oferecido à comunidade da Unicamp, composto de alunos e ex-alunos de graduação e pós-graduação em sua maioria.

De Outubro de 1986 até hoje, muitas pessoas frequentaram esse curso. A procura tem sido grande, e as desistências, geralmente, só se dão pelo choque entre os horários e compromissos dos participantes com os do curso.

Foi com esta turma deste curso que resolvi montar e desenvolver meu trabalho de pesquisa, pois era o grupo que mais garantias dava de efetivação deste trabalho, pela sua disponibilidade de participação.

Procurei dispor o trabalho de forma tal que pudesse discorrer, desde o entendimento de seus termos-chave, até a síntese dos resultados obtidos, orientado no sentido de satisfazer a seguinte questão norteadora: "Quais foram as mudanças corporais que você percebeu em si mesmo durante a realização das VIVÊNCIAS CORPORAIS? Assim, no capítulo I, "Da Vivência Como Consciência", farei as relações entre o significado do que seja vivência e seu desdobramento em consciência; do significado do consciente e inconsciente humanos junto ao significado do mito em analogia à experiência própria de mundo. No capítulo II, "Metáforas Que Constróem o Gesto", farei a relação da criação de metáforas como forma de expressão da própria vivência, associadas ao contexto de desenvolvimentos das propostas das Vivências Corporais. No capítulo III, "Da Imitação", farei as relações entre os processos imitativos de aprendizagem e sua transformação em direção à própria individualidade criativa. No capítulo IV, desenvolverei o processo de constituição da situação da pesquisa. No capítulo V, mostrarei a apresentação e análise dos dados obtidos. E, concluindo, as considerações finais do trabalho.

CAPÍTULO I

DA VIVÊNCIA COMO CONSCIÊNCIA

AS VIVÊNCIAS CORPORAIS constituem um processo pelo qual colocamos em foco a própria existência; as experiências de vida para serem novamente vivenciadas, sentidas e percebidas em profundidade, junto a novas situações. É um trabalho que se desenvolve no sentido de estimular as pessoas a fazerem as suas próprias buscas, em si mesmas, através de propostas de vivências em que possam buscar a consciência sobre seu próprio corpo, sob a perspectiva de sua motricidade que, a grosso modo, é a manifestação de sua própria existência: sua expressão.

A psico-terapeuta LILIANE LIVIANO WAHBA¹ em seu trabalho "Consciência de Si Através da Vivência Corporal", não define o termo "*vivência corporal*", mas dá a entender que este seja usado como sinônimo do viver ou experienciar o próprio corpo em busca do auto-conhecimento, sob o prisma da psicologia e através de várias técnicas de abordagem corporal.

O corpo, meu corpo, é minha experiência imediata de mundo, é minha primeira e permanente vivência do que sou, do que fui e do que poderei ser. É minha possibilidade de desenvolver minha humanidade. Ser humano compreende fazer história, criar símbolos, agir sobre, com e no mundo do qual faço parte, o qual integro. É o humano pleno em sua corporeidade, ou seja, em sua condição de presença, participação e significação no mundo.

1. Liliane WAHBA, Consciência de Si Através da Vivência Corporal. 1982. passim.

Meu corpo é minha única possibilidade de estar e ser aqui, assim, também, possibilidade de atuar, de fazer, de apreender, de me relacionar, de vir a ser, de eu me entender como um ser em constante transformação, percebida, consciente ou não.

De acordo com o Prof. JOEL MARTINS, a motricidade emerge da corporeidade como sinal de quem está no mundo para alguma coisa, ou seja, como sinal de projeto.

Em sua disciplina sobre FENOMENOLOGIA, ministrada no ano de 1989 na FEF-UNICAMP, ao tratar do termo vivência como experiência de mundo, o Professor JOEL MARTINS nos diz que, quando se fala em mundo, fala-se em horizonte - é o limiar onde chega minha percepção. É a consciência do mundo. É minha área de apropriação. Aqui há o que eu sei. A área de não apropriação é aquilo que eu estudo para tornar meu. Meu *lebenswelt* é um conjunto de horizontes.

Ao falarmos de consciência, deparamo-nos com a definição de FELDENKRAIS² onde a palavra *awareness*, segundo nota da tradução de DAISY A. C. SOUZA, não tem tradução exata em português, e pode ser entendida como *consciência*, *conscientização* ou *percepção*, e que ainda nos diz que temos dois estados de consciência mais comuns, que são o *estado de sono* e o *estado desperto*, e que há um terceiro, interpretado por WAHBA como,

*"... o da tomada de consciência de si mesmo, realizando e constatando esta consciência."*³

FELDENKRAIS nos diz que este estado de consciência é constituído de quatro elementos, onde a *SENSAÇÃO*, referente aos cinco sentidos mais o sentido cinestésico,

"que compreende o esforço (trabalho), orientação no espaço, o passar do tempo e o ritmo."

2. Moshe FELDENKRAIS, *Consciência pelo Movimento*, 1977.

3. Lilliane WAHBA, *Consciência de Si Através da Vivência Corporal*, 1982. p. 23

O SENTIMENTO que inclui,

"independentemente das emoções familiares de alegria, pesar, raiva e assim por diante, auto-respeito, inferioridade, supersensibilidade e outras emoções conscientes ou inconscientes que coloreem nossas vidas."

O PENSAMENTO que

"inclui todas as funções do intelecto, tais como oposições de direita e esquerda, bom ou mau, certo ou errado; entender, saber que entendemos, classificar coisas, reconhecer regras, imaginar, saber o que é percebido e sentido..."

E o MOVIMENTO,

*"que inclui as mudanças de tempo e espaço e no estado e configurações do corpo e suas partes, tais como respirar, comer, falar, circulação sanguínea e digestão."*⁴

Sensação, sentimento, pensamento e movimento. Quatro espelhos por onde me vejo. As quatro portas que me levam ao mundo. Abrindo uma, abrem-se todas. Olhando num dos espelhos, vejo-me em todos. Todos são um: meu corpo. Minha primeira e permanente área de apropriação, que só assim o pode ser à medida que abro minha percepção e objetivo-a em direção a mim mesmo, inaugurando minha possibilidade de consciência.

Ao tomar consciência, ao apoderar-me, pela minha percepção, de algo, inauguro um sentido para a coisa sobre a qual objetivo minha consciência.

Ao fazê-lo estarei criando algo novo, autêntico, porque

4. Moshe FELDENKRAIS, Consciência pelo Movimento, 1977. pp. 50-1.

nunca igual a uma outra, nunca com o mesmo sentido dado por uma outra entidade, outro sujeito com as mesmas possibilidades natas como as minhas, mas particularmente diferenciadas, subjetivadas em sua captação do mundo comum à todos.

A consciência que emerge de mim é intencional, porque imbricada em minha consciência de mundo. O que dele apreendo, faço-o pelos meus sentidos, e o que eu sinto é a verdade, minha verdade, porque nasce da minha perspectiva de mundo.

No entanto, esta perspectiva não é imóvel.

Pelo que diz o Prof. JOEL MARTINS, já citado, ao referir-se ao *lebenswelt*, posso intuir que, ao afirmar meus limites e minha condição de sujeito e agente perante o mundo, ao mesmo tempo em que me deparo com os limites de minha percepção e com os de minha consciência, conseqüentemente me dou conta de minha posição de abertura para o mundo, me impulsionando para a transcendência, para o ultrapassar dos meus limites, possibilitando-me ver o mundo como um eterno conjunto de horizontes.

Ainda sobre o termo "consciência", a psicoterapeuta LILIANE WAHBA⁵ nos diz

"Falamos em consciência de si, eu centrado, quando as experiências internas e de troca com o mundo são vividas com inteireza, impregnadas da realidade originada nas sensações e sentimentos de si mesmo".

WAHBA⁶, ao explicar a concepção fenomenológica de corpo vivido dada por MERLEAU-PONTY, por consequência, afirma

"A consciência é definida como 'ser-no-mundo', sendo o corpo o veículo deste ser no mundo; essencialmente um espaço expressivo em perpétuo movimento em direção ao mundo".

5. Liliane WAHBA, *Consciência de Si Através da Vivência Corporal*, 1982. pp 7-8.

6. Ibidem, p 11.

JOSEPH CAMPBELL⁷ acrescenta-nos seu entendimento a respeito da consciência

"É próprio da tradição cartesiana pensar na consciência como algo inerente à cabeça, como se a cabeça fosse órgão gerador da consciência. A cabeça é um órgão que orienta a consciência numa certa direção ou em função de determinados propósitos. Mas existe uma consciência aqui, no corpo. O mundo inteiro, vivo, é modelado pela consciência".

E continua

"Acredito que consciência e energia são a mesma coisa, de algum modo. Onde você vê, de fato, energia de vida, lá está a consciência. O mundo vegetal, com certeza, é consciente. E, ao viver no campo, como aconteceu comigo quando criança, você pode ver toda uma série de consciências diferentes se relacionando consigo mesmas. Existe uma consciência vegetal, assim como existe uma consciência animal, e nós partilhamos de ambas. Quando você ingere certas comidas, a bilis sabe se existe aí algo que exija a participação dela. Esse processo todo é consciência. Tentar interpretá-lo em termos simplesmente mecânicos não funciona".

Somado a tais definições, compreendo a consciência como um processo, um constante devir, porque se dá através do desvelamento progressivo que fazemos sobre nós mesmos pelas nossas vivências diárias, quotidianas, em qualquer sentido.

À medida que fazemos tais desvelamentos e atribuímos-lhes significados, estamos desenvolvendo nossa consciência, tanto sobre nosso próprio corpo como sobre o mundo do qual fazemos parte.

7. Joseph CAMPBELL com Bill MOYERS, O Poder do Mito, 1990. p.15.

Tendo isso em vista, possivelmente encontraremos tanto pontos comuns, como pontos divergentes no discurso dos sujeitos, no que se refere à sua percepção sobre si mesmos (descobertas e tomada de uma nova atitude corporal) e sobre o mundo que co-habitam. Porém, não saberemos ao certo como se estrutura tal desvelamento e quais atribuições de significado estarão sendo feitas. Não saberemos como as vivências corporais propiciam mudanças na relação dos sujeitos com seu próprio corpo, enquanto não compreendemos a expressão mesma como motricidade humana; enquanto as pessoas que experienciem o trabalho VIVÊNCIAS CORPORAIS não se manifestem sobre ele, atestando seu caráter perspectival, pois cada sujeito ao falar de suas possíveis mudanças corporais, o estará fazendo sob particular perspectiva. Estará abrindo uma porta, dando uma luz tanto sobre o trabalho de VIVÊNCIAS CORPORAIS como, principalmente, sobre si mesmo, pois à medida que ele vivencia, reflete e fala (não necessariamente nesta ordem) sobre si, enquanto e sobre o que vivencia, compreende e traduz, dando um sentido, um significado, simbolizando.

Ao deparar-me com estes aspectos penso nas particularidades do mover-se. Nas subjetividades que são essência, roteiro e subtexto do gesto que vejo, que é estrutura parcial visível do invisível: o gesto como um dos resultados palpáveis do ato do simbolizar humano que, não necessariamente, o faz ser ou ter uma intenção decodificadora do símbolo engendrado. Ele pode ser claro, direto, explícito. Pode ser abstrato, obscuro, intimista.

O símbolo é elemento da corporeidade tal como o gesto. Estão em íntima associação, confundem-se e serão permanentes enquanto o homem exista, porque também fazem parte de sua necessidade, e ele precisa que estes dois polos se intencionem um para o outro, para que se ultrapassem, se destruam e se renovem.

A corporeidade, agora compreendo, e isto muito me emociona, é a história e todo o processo existencial de se fazer a história particular/geral, íntima/universal em cada homem.

Um similar ao termo corporeidade, encontramos na TAAN TECHNIC BUTOH, desenvolvida no Brasil pela atriz e dançarina MAURA BAIOCCHI que, a partir de 1987, quando esteve no Japão em contato

direto com o 'mestre' KAZUO OHNO e MIN TANAKA em temporada de estudos intensivos e, com autorização expressa do 'mestre', passou a desenvolver, após seu retorno ao Brasil, um processo técnico para aprendizagem e criação da dança Butoh.

Em suas palavras, MAURA BAIOCCHI nos explica:

"Ankoku Butoh - Dança das Trevas - nascida no Japão nos anos 60, com TATSUMI HIJIKATA (já falecido) e KAZUO OHNO, dentro de um movimento cultural pós-guerra que questionava as artes formais tradicionais, como o Teatro Kabuki e o Teatro Nô, por exemplo, bem como os velhos costumes e a estandarização da cultura japonesa."

"Acompanhado do desenvolvimento econômico e do fenômeno de urbanização do período pós-guerra, a dança Butoh recebeu influências do ocidente através do pensamento socrático, do teatro de Ionescu de Becket, Genet, do Dadaísmo, da Mímica e do Expressionismo."

*"Na raiz do Butoh existe um fator-metáfora comum entre os diversos estilos: a volta ao útero materno"... "é o contato com a experiência vital no seu mais amplo sentido."*⁸

Como idéia mítica, o fator-metáfora de volta ao útero sugere uma forma de contato com a experiência vital, traduzindo também a necessidade de contato com a experiência primordial. Ir aos primórdios é ir ao começo de tudo, ir à primeira consciência, ir a gênese, do que sou, para além de mim, em mim. É o trato mítico do gesto. O primeiro gesto. O gesto *ab* origem adormecido em minha memória de homem moderno.

Para aprofundar esta idéia, recorremos a MIRCEA ELIADE quando discorre a respeito de arquétipos e de sua cíclica repetição, dando um sentido à vida do homem 'primitivo'.

8. MAURA BAIOCCHI - Uma Mulher de Pedra Dá Luz à Noite, 1991, p. 10.

*"Passemos agora aos actos humanos, aqueles que, evidentemente, não dependem do puro automatismo, cujo significado e valor não se prendem ao seu puro valor físico, mas à qualidade de representação de um acto primordial de repetição de exemplar mítico. A alimentação...o casamento e a orgia colectiva remetem a protótipos míticos; praticam-se porque foram consagrados na origem ("naquele tempo", ab origine) por deuses, 'antepassados' ou heróis".*⁹

Ao aprofundarmo-nos na idéia do que signifique o termo *vivência*, esbarramos no *MITO* como um dos alicerces formadores do fenómeno da consciência humana. E, justamente, nas concepções do ser e da realidade do homem das sociedades pré-modernas, descritas por MIRCEA ELIADE¹⁰, vemos que

"Em todos os actos de seu comportamento consciente, o 'primitivo', o homem arcaico, apenas conhece os actos que já foram vividos anteriormente por outro, um outro que não era um homem. Tudo o que ele faz já foi feito. A sua vida é uma repetição ininterrupta de gestos inaugurados por outros".

Revivendo o gesto primeiro, este homem se identifica com o que, para ele, é essencial: estar em harmonia com o que lhe deu vida e determina o seu caminho, porque este é o caminho original, o verdadeiro caminho, o caminho do sagrado e do eterno. Ele descobre, afirma e dá um sentido ao seu lugar no Cosmos, porque se coloca em harmonia com ele.

As mudanças históricas, no que se refere ao homem

9. Mircea ELIADE, *O Mito do Eterno Retorno*, p. 19.

10. *Ibidem*, p. 19.

contemporâneo, definem novos caminhos de conexão deste homem com o seu tempo. O gesto do homem contemporâneo, como o do homem primitivo, é também um gesto ritual, é mítico porque ligado ao mito moderno, contemporâneo. Seu gesto acompanha seu tempo.

Isto é perceptível, por exemplo, na dança, assim como em todos os outros contextos em que atuamos.

A questão hoje é, qual o gesto primordial? Qual o gesto que liga o homem de hoje ao seu tempo, com seus determinantes, com sua história? Teria o gesto deste homem o mesmo significado, a mesma essência do gesto do homem primitivo?

Pensando nas VIVÊNCIAS CORPORAIS, o gesto primordial, que é o gesto essencial, é aquele que é resultado do entendimento, da tomada de consciência sobre meu corpo, o que ocorre pela percepção minuciosa e detalhada do meu gesto atual, compreendido como resultado de uma construção desenvolvida ao longo dos anos de experiência, de vivência. Este, portanto, resulta dos processos conscientes e inconscientes pelos quais passei e que permaneceram em minha estrutura, em meu corpo, em mim. São o que sou.

BAIOCCHI ao associar o resgate do mito ao seu processo de criação, procura, em resumo, traduzir a necessidade do mergulho no universo inconsciente, tanto particular quanto coletivo. Novamente, uma amálgama de símbolos que, o ato de invocá-los, fará com que sejam revolvidos provocando-os à sua emersão, ao seu afloramento, e que venham resultar num gesto original, ausente dos vícios das danças estilizadas modernas.

O gesto butoh é um gesto ritualístico, é um gesto de fusão de dois momentos, de fusão de uma polaridade: passado e presente, abrindo um terceiro caminho, que é a projeção, a possibilidade do futuro.

Retomo o passado, tornando-o presente, acessível à compreensão, à consciência, justapondo-o à realidade atual. Aprendo com ele, atualizo-o e abro-me para o devir.

E não é esta mesma necessidade que faz com que o homem, carente de outros homens, do mundo e de transcendência se arrisque criativamente em sua evolução?

O Butoh inaugura um novo sentido para o gesto cênico, para a estética gestual. E mais. Cria uma dança-teatro que possa

ser compreendida universalmente, porque tange os elementos arquetípicos da cultura universal.

Hoje no Brasil há um Butoh brasileiro desenvolvido por BAIOCCHI, porque composto de elementos mitológicos de nossa cultura. Elementos que, aparentemente distantes, quando percebidos em profundidade, encontram associação íntima com a "mitologia pessoal" que, ao final, é o que dará o peso subjetivo à construção, à forma do gesto.

A busca do gesto essencial pelo Butoh, é a busca do gesto inédito, despido do padrão de movimentos das danças tradicionais conhecidas.

É o gesto carregado de toda subjetividade, de toda carga simbólica a qual se pode ter acesso, que move o indivíduo e que consiga refletir-se e ser capturada por outros indivíduos, para que não morra em sua abstração, ao mesmo tempo proporcionando o surgimento de outras para além de si. A metáfora individual se transforma e transcende ao ser assimilada e reformulada por outro sujeito, passando a ser ampliada, tomando um novo rumo, estabelecendo a intersubjetividade, a comunicação.

Pela interpretação de WAHBA ¹¹ sobre o pensamento de CARL GUSTAV JUNG, 'ser consciente' significa poder associar os fatos psíquicos ao ego, que é o eixo, o centro do consciente. O ego dispõe de energia suficiente, 'que é a força de vontade', que pode ser empregada em certas 'funções de orientação', o que torna a consciência um 'orgão de orientação' direcionada para os espaços interior (fatos endopsíquicos) e exterior (fatos ectopsíquicos).

Como forma de orientação nestes dois meios, vemos que no espaço interno esta se dá pela produção de acontecimentos psíquicos íntimos no sujeito (lembranças, memórias, afetos), e no espaço externo, através de quatro funções básicas, similares às desenvolvidas por FELDENKRAIS: sensação, pensamento, sentimento e intuição.

Recorremos a NISE DA SILVEIRA, para nos orientar dentro das definições de JUNG

11. Liliâne WAHBA, Consciência de Si Através da Vivência Corporal, 1982. p 24.

*"A sensação constata a presença das coisas que nos cercam e é responsável pela adaptação do indivíduo à realidade objetiva. O pensamento esclarece o que significam os objetos. Julga, classifica, discrimina uma coisa da outra. O sentimento faz a estimativa dos objetos. Decide do valor que têm para nós. Estabelece julgamentos como o pensamento, mas a sua lógica é toda diferente. É a lógica do coração. A intuição é uma percepção via inconsciente. É a apreensão da atmosfera onde se movem os objetos, de onde vêm e qual o possível curso de seu desenvolvimento"*¹².

Ao associar o quarto elemento que constitui a consciência em FELDENKRAIS, que se refere às alterações do corpo no espaço/tempo em sua configuração, e que vem a significar movimento, e em JUNG, para o qual apreender a atmosfera na qual se movem os objetos, de seu ponto de origem para seu possível trajeto, traduz a intuição, deduzo que movimento e intuição fazem parte de uma mesma esfera, pois se pensá-los como resultado dos três elementos anteriores - sensação, sentimento e pensamento - vejo que direcionam-se para o devir; o vir a ser; o tornar-se, que compõe e se dá tanto via consciente como via inconsciente, e que se move no presente imediato, o conhecido, para o que poderá ser, o desconhecido, retomando assim, o processo através da sensação, sentimento e pensamento num novo contexto para o qual se direcionam movimento/intuição, estes, como a ponte que finaliza e reinicia o permanente processo de tomada de consciência.

Criando uma metáfora sobre a estrutura da psique, JUNG relaciona o inconsciente a um imenso oceano, e o consciente a uma pequena ilha que, dele, emerge.

Na área do consciente, ocorrem as trocas entre os conteúdos psíquicos e o ego, que é o centro do consciente. Os

12. Nise da SILVEIRA, Jung - Vida e Obra, 1981, p. 54.

conteúdos que dele não participam, compõem a área do inconsciente.

O inconsciente, por sua vez, compõe-se de duas ramificações, a do inconsciente pessoal e a do inconsciente coletivo, com suas respectivas características, tal como nos descreve NISE DA SILVEIRA

"Inconsciente Pessoal. Esta denominação refere-se às camadas mais superficiais do inconsciente, cujas fronteiras com o consciente são bastante imprecisas. Ai estão incluídas as percepções e impressões subliminares dotadas de carga energética insuficiente para atingir o consciente; combinações de idéias ainda demasiado fracas e indiferenciadas; traços de acontecimentos decorridos durante o curso da vida e perdidos pela memória consciente; recordações penosas de serem lembradas; e, sobretudo, grupos de representações carregados de forte potencial afetivo, incompatíveis com a atitude consciente (complexos). Acrescente-se a soma das qualidades que nos são inerentes porém, que nos desagradam e que ocultamos de nós próprios, nosso lado negativo, escuro".

*Inconsciente Coletivo. Corresponde às camadas mais profundas do inconsciente, aos fundamentos estruturais da psique comuns a todos os homens"*¹³.

Quanto ao inconsciente coletivo, JUNG¹⁴ nos esclarece que,

"Do mesmo modo que o corpo humano apresenta uma anatomia comum, sempre a mesma, apesar de todas as diferenças raciais, assim tam-

13. Nise da SILVEIRA, Jung - Vida e Obra, 1981, pp. 72-3.

14. Ibidem, pp. 72-3.

bém a psique apresenta um substrato comum. Chamei a este substrato de inconsciente coletivo. Na qualidade de herança comum transcende todas as diferenças de cultura e de atitudes conscientes, e não consiste meramente de conteúdos capazes de tornarem-se conscientes, mas de disposições latentes para reações idênticas. Assim o inconsciente coletivo é simplesmente a expressão psíquica da identidade da estrutura cerebral independente de todas as diferenças raciais".

Assim, percebemos que os conteúdos do inconsciente pessoal, compõem-se de elementos oriundos das vivências particulares, individuais, enquanto que os conteúdos do inconsciente coletivo são impessoais, são de todos e de ninguém, comuns a todos os homens e transmitem-se por hereditariedade.

Por isso, temos possibilidades de representar imagens muito parecidas, como formas instintivas de imaginar. À estas possibilidades JUNG denominou arquétipos.

Os mitos, friamente falando, são as formas substantivadas dos arquétipos. Neles encontramos similaridades no conteúdo de imagens suscitadas em suas narrativas.

E NISE DA SILVEIRA complementa,

"Os mitos condensam experiências vividas repetidamente durante milênios, experiências típicas pelas quais passaram (e ainda passam) os humanos"¹⁵.

A isto poderia chamar "consciência mitológica" ao comparar com o saber construído pelo conhecimento adquirido pelo homem, pela sua necessidade de transformar a Natureza. É o que poderia chamar de "consciência científica", que difere da primeira por constituir-se de um saber acumulativo e não

15. Nise da SILVEIRA, Jung - Vida e Obra, 1981, p. 129.

arquetípico como na primeira.

No que se refere ao homem contemporâneo, esta "consciência científica" vem provocando mudanças na história e, conseqüentemente, ajudando a definir novos caminhos de conexão deste homem com seu tempo.

O gesto do homem contemporâneo, como o do homem primitivo, é também um gesto ritual, é mítico porque ligado ao mito moderno, contemporâneo, o "mito da máquina", "do micro-chip", "do raio laser", o que mais?

Sua expressão acompanha seu tempo. Seu mais simples gesto é contemporâneo. Já não uso mais um lenço branco para acenar um adeus. Aceno sem o recurso do lenço. Digo um "até logo". Os costumes são outros, mas intenção do gesto permanece.

Isto é perceptível em todos os contextos em que atuamos. No entanto, a questão hoje é, qual o gesto primordial? Qual o gesto que liga o homem ao seu tempo? Com os determinantes de seu tempo, de sua história?

Pensando nas VIVÊNCIAS CORPORAIS e no gesto primordial vejo que, este é o gesto essencial, porque é resultado do entendimento, da tomada de consciência sobre meu corpo, o que ocorre pela percepção minuciosa e detalhada do meu gesto atual, compreendido também como resultado de uma construção desenvolvida ao longo de anos de experiência, de vivência.

Este gesto atual é fruto da interação dos processos conscientes e inconscientes pelos quais passei e que permaneceram em minha estrutura, em meu corpo de homem moderno (ou pós-moderno?).

Em nosso mundo contemporâneo é possível perceber, pela visão arquetípica, a repetição de sagas de heróis, de famílias, histórias de guerra, amor, morte, corrupção, destruição, vitórias. Acontecem sem sabermos por quê, e vemos, quando analisamos, que não o sabemos porque fazem parte deste universo inconsciente de que tratam os arquétipos. Cenas que se repetem.

O que varia, é a roupagem dada à história, que se ajusta em acordo com a época e a cultura à qual se refere.

Histórias que envolvem elementos como peregrinação, solidão, amor que podemos ler na "Odisséia" de Homero, podemos

encontrar também em "Blade Runner" ou "Casablanca", contextualizados em nossa época, e atestando o caráter "cult-movie" destas obras e de tantas outras, por estarem identificados com o imaginário do homem atual. Elementos antigos e permanentes do imaginário, aqui e agora, travestidos de modernidade.

Tratam-se de imagens duradouras conservadas em sua essência, através do caráter do agir humano diante de tais situações, como as que encontramos nestas obras que passam a ser consideradas como mitos.

Quando pensamos no Butoh, que carrega em seu âmago a recuperação do gesto primordial, do gesto essencial, utilizando-se da mitologia que brota do inconsciente coletivo e das imagens do consciente e inconsciente pessoal, ao que BAIOCCHI denomina 'mitologia pessoal', como forma de alcançar seu objetivo, ficamos imaginando em como fazê-lo, se não sabemos ou quase não sabemos a quais mitos nos referirmos, a quais nos direcionarmos em nossa moderna sociedade.

MAURA BAIOCCHI já nos deu esta resposta, ao vasculhar e resgatar, entre outros elementos, a mitologia hibernada no folclore brasileiro. E, ao que parece, CAMPBELL¹⁶ sugere o mesmo caminho quando diz que

"Os motivos básicos dos mitos são os mesmos e têm sido sempre os mesmos. A chave para encontrar a sua própria mitologia é saber a que sociedade você se filia. Toda mitologia cresceu numa certa sociedade, num campo delimitado. Então, quando as mitologias se tornam muitas, entram em colisão e em relação, se amalgamam, e assim surge uma outra mitologia mais complexa".

"Mas hoje em dia não há fronteiras. A única mitologia válida, hoje, é a do planeta - e nós não temos essa mitologia..."

16. Joseph CAMPBELL com Bill MOYERS, O Poder do Mito, 1990, pp. 33 e 24.

E, um pouco mais adiante, ele conclui

"...Os mitos são metáforas da potencialidade espiritual do ser humano, e os mesmos poderes que animam a vida, animam a vida do mundo".

Em analogia aos estudos de simbolismo do 'centro' vistos em MIRCEA ELIADE¹⁷, quando se refere às cidades sagradas e aos templos que estão sempre dispostos em regiões consideradas ponto de encontro entre Céu, Terra e Inferno, seria o corpo, também, um lugar sagrado por excelência, cuja, talvez, maior excelência seja sua possibilidade de consciência, porque o ato de dar à luz a si mesmo, pelo desdobramento de sua consciência, faz com que, neste ato de criação, o homem se assemelhe ao deus.

Retomando a idéia fenomenológica de vivência como conjunto de horizontes, e o horizonte como a área delimitada onde alcança minha percepção do mundo, percebo que, ao associar estas concepções ao entendimento de JUNG do que seja 'ser consciente', vejo as áreas de não apropriação, o que ainda me é desconhecido, como zonas de sombra em minha existência, como o íntimo complexo de minha corporeidade com o qual ainda não entrei em contato.

Estes espaços

*"Correspondem a um modelo mítico, mas de outra natureza: todas essas regiões selvagens, incultas, etc., estão consubstanciadas no caos; participam ainda da modalidade indiferenciada, informe, anterior à Criação"*¹⁸.

Cada tomada de consciência é resultado de uma organização do caos que a precede. É a tomada de posse ou apropriação do próprio corpo em preparação para uma nova arremetida e ampliação de minha consciência de mundo.

Tal qual o símbolo mitológico de UROBOROS - a serpente

17. Mircea ELIADE, O Mito do Eterno Retorno, p. 26-32

18. Ibidem, p. 24.

comendo a própria cauda - numa metáfora relativa ao processo de tomada de consciência, esta se intenciona para si, em mim e para o mundo, numa constante evolução.

"É uma imagem da vida. A vida se desfaz de uma geração após outra para renascer. A serpente representa a energia e a consciência imortais, engajadas na esfera do tempo, constantemente atirando fora a morte (ao se desfazer de sua pele) e renascendo"... "Com isso, a serpente carrega em si o sentido da fascinação e do terror da vida, simultaneamente"¹⁹.

À medida que desencadeio meu processo de tomada de consciência, passo a me identificar com as coisas, ao mundo, às outras pessoas, à Natureza. Busco meus pares. Sou reflexo e me vejo também refletido em tudo ou quase tudo à minha volta. Algo em mim se identifica com o que está fora. Algo de fora vem e me invade, às vezes brandamente, noutras com violência, me torno permeável à doçura e à selvageria que vêm e me abraçam e atropelam o que eu sou. Eu, unificado no corpo que sou. Eu, multiplicado, um ser de mil faces dissolvido no mundo. Um fragmento dele.

Minha consciência, ao me identificar com ele, permite que eu me ajuste, que eu organize o caos, que eu me adapte e crie, dando luz ao cosmo que sou.

Assim, me habito como de direito à criação que edifiquei.

Assim, crio minha passagem e abro a possibilidade de diálogo para com o mundo que habito e dou vida, porque dele sou cria e seu modesto e passageiro criador.

E só conseguirei dar forma a ele enquanto minha sensibilidade for tocada, e só quando ela for tocada, porque aí criarei um sentido em mim, criarei um significado para a coisa que meu corpo tocou. Só assim posso apreendê-la e exercitar minha apropriação do mundo. Me aproximo do que me é desconhecido e passo

19. Joseph CAMPBELL com Bill MOYERS, O Poder do Mito, 1990, pp 47-9.

a ser e ter o que, até então, não era.

Dou forma à minha existência, dou cor, cheiro...sentido, à mim e ao que entra pelos meus sentidos. Estabeleço a co-existência entre o meu interior e o que me é exterior. Crio a polaridade que me faz presente e participativo. Um ser que dialoga com o mundo de acordo com suas necessidades e desejos.

Percebo então que a experiência corporal pode tornar-se um ato consciente. Pode tornar-se um ato reflexivo, na medida em que eu me perceba em ato e pensamento. Assim, vejo-me em dinâmica. Sou pura motricidade.

Quero dizer que as mudanças corporais são passíveis de acontecer e fatalmente acontecem, queiramos ou não.

Em WAHBA encontramos uma explanação sobre como FELDENKRAIS entende o ato de tornar-se consciente sobre si mesmo, que nos diz

"A tomada de consciência implica na consciência e no reconhecimento do que se passa nela, ou seja, do que se passa em nós enquanto somos conscientes. Ligada à concepção dos contrários, a tomada de consciência torna significativa a diferença entre um interior e um exterior, direita e esquerda, aqui e lá. 'Esta distinção faz com que se perceba o espaço em relação a si mesmo, tornando-se a pessoa um ponto central a partir do qual ele se estende'. Ela permite a integração e a unidade do ser: sentimento, sensação, pensamento e movimento num todo coeso. É o momento da criação, da descoberta e da realização"²⁰.

A preocupação essencial deste trabalho é saber quais são as transformações que ocorrem com os sujeitos e, atrelado à isso, como acontecem e como são valorizadas, ou seja, o processo de VIVÊNCIAS CORPORAIS aponta um caminho e este acontece, tem nuances

20. Liliane WAHBA, Consciência de Si Através da Vivência Corporal. 1982. p. 23.

particulares indicadas pelos sujeitos que o vivenciam. Vivenciam e pensam e se colocam neste ato, mesmo além do momento das aulas, onde quer que estejam.

Então, a partir desta subjetividade da vivência assimilada, que é sua *mitologia pessoal*, vêm as nuances, as sutilezas de interação do sujeito com elas, o seu pensar em ato, o seu estar em ato, a sua consciência sobre si mesmo, que é quando surge a possibilidade de tangência dos símbolos para sua elucidação, onde ou quando são atribuídos os devidos valores na justa medida de sua necessidade e entendimento, que é entendimento como compreensão de si, do outro, das coisas, por causa de sua interação com o todo do qual é integrante. É o criar perspectivas para além do que, culturalmente, já foi concebido. Olhar para si e ouvir-se é estar atento para suas sensações e percepções sobre o mundo-vida.

Ao experimentar, tentando descobrir a forma ideal de realização de um ato qualquer, exercito minha consciência. O sujeito, ao fazer seu discurso sobre o fenômeno em estudo, está fazendo por si só as inter-relações deste fenômeno em processo com as outras dimensões de sua vida.

O discurso do sujeito mostra-nos seu caminho percorrido até a possível percepção e entendimento de suas mudanças corporais. Ele mesmo abre a pluri-dimensionalidade deste trajeto. Dando as referências do todo em que seu processo se desenvolve, o sujeito se afirma como autor de suas descobertas, de e pelo seu desejo, sua necessidade, seu conhecimento, sua consciência.

CAPÍTULO II

METÁFORAS QUE CONSTRÓEM O GESTO

No desenvolvimento das VIVÊNCIAS CORPORAIS, notamos que, acompanhando o trabalho de auto-conscientização, imagens se agregam aos gestos e participam na sua construção.

Sem querer adentrar ao misterioso que envolve tais imagens evocadas, percebemos que são fenômenos que ocorrem consciente ou inconscientemente, e que surgem sob formas várias: cores, paisagens, elementos que ressaltam nesta paisagem, água, ar, fogo, terra - elementos básicos da criação do mundo. Básicos também na vida de qualquer ser humano.

Entretanto, muita vez, não sabemos porque estes ou outros elementos fazem parte do nosso repertório de imagens. Às vezes são conhecidas porque participam do nosso cotidiano; noutras, totalmente desconhecidas em sua origem, e ficamos sem saber porque as concebemos. São misteriosas. Compõem a zona de sombra de nossa existência. Fazem parte ainda do indiferenciado.

Inicialmente, tomamo-nos de uma surpresa até nos sentirmos envolvidos por ela para, gradualmente, tentarmos o seu desvelamento.

Para exemplificar. Quando trabalho a respiração, me vem a imagem de um deserto. E a areia e o vento de minha respiração dando movimento à paisagem aparentemente estéril e imóvel. Um deserto branco com um fundo de céu também branco. E areia. Muita areia, vastidão e o som do vento.

Quando realizo gestos fluídos com os braços, me vem a imagem da água no pequeno rio. Tortuoso, cheio de acidentes em seu

percurso, aos quais a água se moldam e ultrapassa sem dificuldade. Há bolhas de ar. O som do riacho correndo. Calma e maleabilidade.

Para a vivência de meu centro de gravidade, sinto o peso de uma âncora. Sinto-me um navio ancorado. Sinto-me como uma árvore enorme. A paineira centenária. Árvore densa, volumosa, com um abdomen poderoso.

Meus pés, como raízes, apegam-se e fincam-se profundamente ao chão. Frescas raízes. Eternas raízes.

Ao imaginar o espaço de meu peito, encontro a pequena lua cheia, ajustada sobre e em torno do meu coração. Lua branca e luminosa. Fria como nas noites do São João.

Para meus olhos, vem a própria imagem que vejo e que atestam e destacam sua presença sobre si mesmos. Vejo a linha do horizonte numa planície, um campo florido. Às vezes, uma cerca de arame farpado lá no máximo da distância que diviso.

Agora, tentando caminhar para o desvendamento de alguns destes símbolos, árvores poderosas em seu ventre, não são a própria imagem do aconchêgo, da estabilidade, da fertilidade? De algo que, antes de mim, já existia dando vida à paisagem e ao mundo? Frutificando, botando flores na estação propícia, e na seguinte, frutos? A segurança e estabilidade de continuidade da vida?

E, como a árvore, água, terra e ar compõem um corpo único, o corpo do Planeta, o que tem dado sua vida pela vida dos homens.

Deserto, cerca, horizonte, espaços limitados e ilimitados. Espaços a percorrer. Limites com os quais tenho que me defrontar e ultrapassar, e ver novos horizontes, e novas cercas. A vastidão que causa ansiedade aos meus pés. E respira. E suspira prazerosa ao meu contato, pelo meu efêmero rastro deixado num caminho pelo qual não vou voltar, porque atrás da próxima cerca, há novas paisagens à espera do meu deleite e conhecimento.

Caminhando por estas imagens que não são sonhos, nem delírios, mas que são elementos dos quais estou impregnado nos meus ossos, músculos, sangue, na minha pele, em minha memória corporal, percebo que estou caminhando e entrevedo espaços, paisagens e elementos de minha própria consciência.

Trazê-los a este momento imediato - o presente - é tirá-los do limbo, do obscuro do meu inconsciente, adentrando-o e tomando posse do que já é meu. É transitar nos limites entre o consciente e o inconsciente. É o aproximar-me, segundo JUNG, do meu centro primordial, o Self.

Meu gesto, já antes em ensaio desta busca, desconexo, inconcluso em minha criação, na medida da posse destes elementos, transfigura-se; toma a forma necessária à transposição do imaginado para o visível.

É o que eu expresso em minha atitude corporal, pela minha fala, pelo meu gesto, pelo meu respirar, pelo meu olhar, na minha atitude perante todas as coisas. Mudanças que me atingem na totalidade. Mudanças em direção a mudanças.

Este meditar permite ou abre possibilidades de eu atribuir as devidas significações, mesmo que momentâneas, para este algo imaginado que me aflige.

Aflicção e ansiedade são belos sinais com os quais me deparo diante de algo novo, porque mostram, às vezes de forma dolorosa, o obstáculo a ser superado.

CAMPBELL diria que é o *caminho do coração*. Sim, porque me envolve, principalmente, pela minha emoção. Há um reflexo não só no pulsar cardíaco, mas por toda minha estrutura corporal.

É preciso então recorrer aos elementos que tenho em mãos para não me quedar em êxtase e me imobilizar, pelo horror extremo da beleza que me assola. Por isso me emociono, sinto, avalio o que me ocorre, intuindo e me movendo para o passo seguinte à nominação do outrora inominável. É o moto-continuum da minha tomada de consciência no desvelamento das próprias metáforas que cultivo no meu imaginário.

Em analogia a CAMPBELL, anteriormente citado, quando diz que toda mitologia cresceu numa sociedade e que, para um indivíduo entender a sua própria, será preciso que saiba em que sociedade se inclui, neste sentido percebo que o mesmo se dá com minha vivência, sabendo a qual sociedade me filio. Consequentemente, percebo que todos os meus referenciais de compreensão desta sociedade, vêm justamente através de minha experiência neste horizonte de possibilidades.

Percebo que posso e tenho necessidade de redimensionar o que aprendi, objetivando a expressão de minha percepção do todo que conheço.

É o que ocorre durante a exposição da vivência-tema, que é a proposta específica a ser trabalhada no dia, nem sempre a explicação puramente cinesiológica do movimento satisfaz sua compreensão.

Fazemos, então, da criação do movimento, um brinquedo. Brinquedo de metáforas, de imagens iniciais que criamos para dar uma forma, um esboço no sentido de objetivarmos o movimento que será vivenciado, para sua melhor compreensão.

Em busca do significado da palavra *metáfora*, vimos na obra de NICOLA ABBAGNANO¹ que tal palavra designa *transferência de significado*.

Essencialmente mantendo a mesma conotação, CAMPBELL² diz

"Metáfora é uma imagem que sugere alguma outra coisa".

ERNST CASSIRER³ ao discorrer sobre os elos que aproximam o pensar mítico e o lingüístico, e de uma, ao que parece, tendência, neste campo, de sobreposição forçada de conceitos lingüísticos aos mitológicos, a uma certa altura de sua obra destaca um trecho de MAX MÜLLER

*"O homem, quisesse ou não, foi forçado a falar metaforicamente, e isto não porque não lhe fosse possível frear sua fantasia poética, mas antes porque devia esforçar-se ao máximo para dar expressão adequada às necessidades crescentes de seu espírito"*⁴.

1. Nicola ABBAGNANO, Dicionário de Filosofia, 1970, p. 638.

2. Joseph CAMPBELL com Bill MOYERS, O Poder do Mito, 1990, pp. 59

3. Ernst CASSIRER, Linguagem e Mito, 1985, pp.101-16.

4. Max MÜLLER, Das Denken im Lichte der Sprache, Leipzig, 1873, pp.368 e ss.; ou Lectures of the Science of Language, Nova Iorque, 1875, pp.372-76, Apud Ernst CASSIRER, Linguagem e Mito. pp.103-4.

A metáfora é o resultado da minha digestão do caos, oriundo de minha minha experiência de mundo. Dela, com meticulosidade e agilidade, e quase com naturalidade eu articulo os símbolos que traduzem o que sinto num novo símbolo, expresso em palavras e imagens comuns a todos ou quase todos. Se, por ventura, ela não for compreendida pela comunidade, perde seu sentido, porque nem as idéias vivem sozinhas.

Segundo CAMPBELL⁵ é o que faz o artista: mergulha no desconhecido de si mesmo, e retorna trazendo a todos os frutos de sua jornada na forma de uma obra artística.

Para fazer compreensível determinado movimento ou atitude, tomamos a metáfora no seu sentido analógico, e buscamos ilustrar o que queremos associando a outros elementos o sentido do que objetivamos.

Nessas imagens buscamos idéias que se relacionem com a vivência em questão, tentando deixá-la clara e acessível ao sujeito que a experiencia.

O fato de termos uma imagem compreensível a todos e, tendo a vivência sido explicada, não implica, necessariamente, que o sujeito venha a executá-la, i.é., não chega a aliviar o sujeito de suas dificuldades de associação, percepção e execução do que foi proposto.

Pelo uso de metáforas, criamos um pequeno repertório de imagens ou pequenas histórias associadas a um determinado movimento ou atitude a serem seguidas, como um rastro, um caminho palpável onde possa desdobrar-se nossa imaginação, agora, inseminada de idéias de possibilidades apontadas para o nosso alvo.

Lembramos que a metáfora evocada é um ponto de partida para o sujeito dar início à sua experiencição, e que junto a outros elementos, tão essenciais quanto ela, deles formamos um conjunto, uma totalidade de propostas, onde vão sendo associados uns aos outros de forma sequenciada e complementar, sem tornarem-se fins em si mesmos, mas sim uma abertura para outras possibilidades de vivências.

5. Joseph CAMPBELL com Bill MOYERS, O Poder do Mito, pp 89, 106.

A descoberta do movimento ou da atitude ideal fica, basicamente, a cargo do sujeito. Penso que são requisitos básicos essenciais para sua tomada de consciência sobre si mesmo, durante o processo de construção, execução, manutenção e utilização de determinada ação.

Tomando como exemplo os processos de alinhamento postural sobre o eixo longitudinal da estrutura corporal, também chamados processos de encaixe ou de colocação, enfocamos o encaixe de quadris.

Para a execução do encaixe de quadris, criamos a imagem de "um sorriso" na região lombar da coluna vertebral. Sem entrar em detalhes neste momento, percebemos que este sorriso se faz presente como sensação, quando conquistamos o equilíbrio de forças da musculatura que rege os quadris, ou seja, sem tensões excessivas e/ou desnecessárias, estabilizando e alinhando sua colocação. Vemos que um dos segmentos em destaque é o da musculatura da região lombar da cadeia muscular anti-gravitacional (cadeia que se estende da base do crânio, paralela a linha da coluna vertebral - musculatura paravertebral - seguindo para os glúteos, posteriores das coxas, panturrilhas e planta dos pés), por sua vez, uma das 'responsáveis' pelo alinhamento e estabilidade dos quadris. Temos ali localizado um sorriso, nem tão misterioso quanto o da Gioconda, nem tão escancarado quanto o do Coringa.

Poderíamos recriar, similarmente, a mesma imagem para a região da nuca, associada, logicamente, a outros detalhes específicos para o re-equilíbrio e alinhamento da cabeça sobre o eixo longitudinal corporal, tal como a imagem de uma fina trança de cabelos, com sua raiz localizada sobre a base do osso occipital, por onde nos vemos e nos sentimos suspensos, em busca dos mesmos efeitos e sensações como os indicados no exemplo anterior a este.

Para o ato de espreguiçar, associamo-lo a imagem do ato de bocejar. Ao realizarmos o bocejar, quando desinibido, escancaramos a boca, ato este que é apenas a parte de um conjunto de movimentos que acontecem neste momento. Acredito que, com raríssimas excessões, mesmos sem saber explicar em palavras, todos

sabemos qual é a sensação de um bocejar. Transportamos então esta imagem, juntamente com sua sensação, fixando-a na idéia final da boca escancarada, para as articulações ou segmentos corporais que queremos espreguiçar. Assim, imaginamos várias bocas, muitas boquinhas espalhadas por toda a extensão corporal executando o seu bocejo.

Associações que se adicionem a partir desse momento ficam por conta do sujeito.

Movimento e metáfora já vêm fundidos um ao outro. Impossível concebê-los isoladamente.

É importante lembrar que as imagens utilizadas sempre resultam em movimento e que o ajuste deste vem, não só pela percepção do sujeito que o vivencia, mas também com o auxílio de um observador externo, no caso o professor, uma das monitoras ou o outro sujeito, quando envolvidos nos trabalhos em duplas.

As linguagens técnica e lúdica se alternam em urgência de acordo com o momento.

Pelo brinquedo fica mais fácil e acentuamos o trabalho perceptivo sem o uso da imagem externa dada pelo espelho, que neste momento interferiria negativamente no processo, já que nos interessa, não a imagem da forma vinda de um estímulo externo ao corpo, mesmo se referindo a ele, mas a própria imagem interna, como resultado presente vindo da percepção íntima do sujeito sobre si mesmo. O que podemos conseguir também com a imagem vinda do espelho, que é uma outra espécie de ajuste do equilíbrio tônico postural, mas que, fatalmente, faria com que os sujeitos se fixassem muito mais à imagem da forma externa neste momento, quando nossa preocupação é outra.

Assim, o ambiente fica mais descontraído e a mensagem envolvida na vivência fica mais clara e o sujeito tem a possibilidade simplificada de acesso a ela. Aí ele se depara com seus limites e vai até onde pode, pelo que pôde compreender, com a estrutura corporal disponível que ele tem e é, e que pode limitar o entendimento do que é proposto. Isto, por consequência, me permite perceber onde e como devo atuar para ajudá-lo a se perceber e caminhar para a concretização de seu movimento.

CAPÍTULO III

DA IMITAÇÃO

Muito se discute do uso do modelo para fins imitativos do movimento. Penso nas pessoas ou nas coisas que tomamos por modelo. Por vezes, vemos tentativas e muitos sucessos quando da imposição de certos padrões de comportamento nas sociedades ocidentais, sendo veiculados através de várias formas, sutis ou não, e sobre as quais tomamos conhecimento ou não, afastando-nos de sua correnteza ou nos deixando levar por ela.

De longe não é este nosso objetivo durante as vivências.

O mover-se é um ato de descoberta da própria expressividade, o que é ou tem enormes possibilidades de vir a ser, ato de descoberta da individualidade, ato de percepção e domínio sobre si mesmo.

Segundo JOSÉ ÂNGELO GAIARSA¹, a individualidade corporal refere-se ao que é especificamente de uma pessoa, ou seja, àquilo que se refere a determinada pessoa e somente a ela.

Para ele, cada indivíduo se faz conhecer pelos característicos próprios de sua constituição corporal, tais como peso, altura, dimensão de segmentos corporais, tempo de ação e reação para execução de determinadas ações, facilidade para realizar um movimento, cuja influência sobre sua realização passa por características hereditárias, ter aprendido ou não determinado movimento, limitações biomecânicas, dentre tantas outras.

1. José Ângelo GAIARSA. Futebol 2000, 1989, pp 73-81.

Traduzindo, todo indivíduo é único. Só existe um exemplar de cada um de nós no mundo inteiro. É possível que encontremos semelhanças entre um e outro, algumas coisas parecidas, mas não iguais, física e mecanicamente falando.

O fato do homem ser um mortal, que nasce e inexoravelmente caminha para a morte, tem feito com que ele continue criando formas de perpetuar sua imagem sobre a Terra. Uma delas é a de contar sua história, não somente através do uso da palavra, mas também pelo seu gesto, pelas suas ações quotidianas, pelas suas emoções, pelo modo de se trajar, pela forma como reage a determinadas situações. Assim ele cria um código pelo qual se expressa, se comunica, aprendendo e ensinando, se integrando em uma sociedade, na qual as pessoas compartilham dos mesmos símbolos, hábitos, crenças.

O que hoje sabemos, o que agora sei, aprendemos com alguém que aprendeu com outro alguém antes de mim, antes de nós. E, certamente, já estamos reproduzindo, retransmitindo o que aprendemos, sabendo que o fazemos e, na maioria das vezes, sem saber que o fazemos.

Inicialmente, são os pais que nos introduzem no misterioso do mundo. Seus olhos são meus olhos, seus gestos os meus. Eles me ajudam, bem ou mal, a conquistar o mundo. Imitando-os eu compreendo a comunidade que integro. Pela imitação me aproximo daquilo ou quem imito, a partir deles, para além deles.

Esta é a primeira face da imitação que, segundo GAIARSA², é o que nos possibilita aprender os movimentos utilitários quotidianos e, tal como CAMPBELL³, ao referir-se ao mito.

*"A chave para encontrar sua mitologia é
saber a que sociedade você se filia.
Toda mitologia cresceu numa certa so-
ciedade, num campo delimitado".*

2. José Ângelo GAIARSA. Futebol 2000, 1989, pp 73-81.

3. Joseph CAMPBELL com Bill MOYERS, O Poder do Mito, 1990, p. 23.

Assim

"A tarefa é apenas reconhecer a então agir em relação à irmandade de todas as coisas".

Ainda segundo GAIARSA⁴, a mesma capacidade de imitação apresenta outra face, que é a do afastamento do indivíduo de sua própria autenticidade. O ato de imitar significa o mesmo que identificar-se com alguém, quando nos referimos às pessoas as quais imitamos. Esta atitude faz com que o indivíduo perca a referência de si próprio, ele já não é por si mesmo. É como se várias personalidades o habitassem sem que houvesse espaço para a sua própria se manifestar. O indivíduo não é ele nem ninguém.

Por esta dupla influência, em suma, não precisamos e nem conseguiremos abrir mão da imitação, mas podemos aprender como aprender com ela sem, no entanto, bloquearmos nossa própria personalidade.

Em nosso trabalho de VIVÊNCIAS CORPORAIS procuramos criar mais um espaço onde a *mitologia pessoal* de cada sujeito possa ser manifesta, possa ser expressa e reconhecida como sua própria, ou seja, que ele possa criar sua metáfora sobre seu próprio movimento, partindo da organização de toda sua experiência.

A bagagem mitológica do sujeito é o que fertiliza sua imaginação, e esta, por sua vez, é um dos elementos, um dos brinquedos do corpo que dão colorido e autenticidade, em determinadas situações, ao gesto humano.

Desta forma, o processo de imitação me permite que eu recrie tudo aquilo que vejo, ouço, ...sinto. Tudo o que me toca. Posso criar com meu corpo, a partir de nuances que eu capte de algo ou alguém que me estimule, sua forma, seu cheiro, sua cor, seu som, por mais abstrato que isto possa ser e somente porque esta é mais uma das possibilidades de meu corpo.

A recriação de algo pelo corpo é uma metamorfose particular. Minha leitura da coisa que imito. A coisa passa a ter e ser minha personalidade que, dentro do que tenho acesso

4. José Ângelo GAIARSA. Futebol 2000, 1989, 73-81.

irrestrito e reconheço como especificamente meu, crio, dando originalidade pela minha leitura.

Pela imaginação, ultrapasso a coisa dada. Ao assimilar algumas de suas características ou sua totalidade, estou vivenciando-a e fazendo com que ela integre o meu universo de conhecimento, o que significa dar-lhe um sentido, o que só aos meus sentidos é dado fazê-lo. Uma característica comum a todo indivíduo, porém, diferenciada em sua forma de ser, aqui significando dar sentido, por causa de necessidades, desejos, limitações. Porque a consciência é única em atribuir sentidos.

Um exemplo: Ninguém aprende, realmente, a andar de bicicleta, simplesmente vendo uma outra pessoa fazendo-o. O observar é uma parte do processo. Ele precisará entrar em contato direto com o objeto e o desejo que o atraem para o risco de aprender.

Ao tentar imitar alguém, o sujeito que aprende coloca automaticamente em ação todo o seu vocabulário gestual conhecido à disposição e ajuste em prontidão para a nova situação.

O domínio do movimento é uma aquisição, é uma conquista paulatina de adaptação dos seus sentidos para o que vem como desafio.

Ainda como exemplo, no caso do andar de bicicleta, entre os vários elementos a serem percebidos, mesmo que o sujeito não o saiba, e o que normalmente acontece, é que, à medida que ele ajusta e se dá conta dos seus centros de equilíbrio, leveza e gravidade, ele compromete sua expressividade e, porque também auto-conhecimento, este passa a ter e ser consciência de si, de seu todo corporal, de seus limites e possibilidades de criação. Ele toca sua autenticidade.

Então, apesar das prováveis quedas, não haverá prazer maior que sair pedalando por aí, arriscando-se em sua conquista.

Tudo isso se dá ao nível das sensações, do sentimento, do pensamento, do movimento e da intuição, porque são eles que permitem o nosso contactar tanto com o mundo interno (corporal) como com o mundo externo (das coisas e das outras pessoas).

Quando observamos a mímica (de mimesis = imitação) de MARCEL MARCEAU ou de DENISE STOCKLOS, percebemos que não se trata

da simples cópia de um gesto ou da crua caricatura de alguma personagem. É mais. É um ato poroso aos sentidos. Ato permeado de sensações, de um gesto que já não é um gesto qualquer, inconsciente, habitual, mecânico do qual não nos damos conta.

É o gesto simbólico, porque tem relações íntimas com quem, mesmo imitando, tomando como modelo, o executa.

O que eu imito, capto pela via dos sentidos. Estou aberto para a coisa, pronto para uma conexão que, em mim, se estabeleça. Se a envolvo e sinto-me por ela envolvido, um símbolo emerge como a própria mobilização do que estava latente em mim. Então, minha expressão sobre o que foi sentido, vem grávida, trafegando pelos meus sentidos, pelo meu corpo. Eu sou a própria coisa à partir de então, sou a própria sensação, porque já sou a coisa vivida.

Pelo gesto, devolvo ao mundo aquilo que dele captei. Parto em busca de novos canais, abertos e sensíveis ao que eu transformei e estou a restituir. Aí começa tudo de novo, porque ao me *apoderar* de algo, destruo seu mistério e meu medo ao defrontá-lo. Assim, crio uma nova perspectiva; amplio meus horizontes objetivando uma nova escuridão que, mesmo me causando horror, sedutoramente me atraia para ser consumida, destruída, transformada e, avançar comigo, agora, pela minha existência, iluminada.

De mão em mão a coisa vai sendo percebida, transformada e ampliada em novos sentidos, como algo que tenha um significado e vários, ao mesmo tempo. Simplifica-se e complexibiliza-se. Um jogo dinâmico. Típico do que podemos criar quando refletimos. Típico do símbolo? Típico dos sentidos? Típico do humano?

No entanto, como fazer? Como chegar aos sentidos, aos nossos sentidos, em profundidade? Como estimularmo-nos, procurando o correspondente com nosso estimulador?

Como abrir nossas sensações, nossa percepção sobre as coisas, sobre o mundo e sobre nós mesmos, dando início à dinâmica deste jogo real, lúdico, fenomenal?

O processo imitativo, em si, é um estímulo ao sujeito com dificuldade de contato e expressão de seu próprio gesto. Muitas vezes, por não saber o que fazer, o que expressar, por não ter clareza do que sente, ele se mostra desajeitado, envergonhado e

bloqueado por motivos que ele mesmo desconhece.

Ajudá-lo a acreditar que seu gesto, mesmo inicialmente vindo de um modelo, pode e deve, por ele, ser assimilado, incorporado e transformado em seu gesto próprio, porque sua intenção, depois disso, será outra, tão particular que só a ele é dado saber.

Assim, já não verei mais o primeiro nem um único gesto, mas vários outros, centenas, milhares. Gestos vivos, coloridos e povoados de autenticidade. Gestos encarnados, com a história do sujeito em expressão. Gesto duplamente conectado ao seu mundo interno e externo. Gesto resultado de uma única, diferenciada e individualizada existência.

Criamos, desta forma, um espaço para uma nova abordagem de trabalho corporal dentro da Educação Física. Esta, segundo MANUEL SÉRGIO, como uma das áreas das Ciências Humanas, cujo fenômeno em estudo é a Motricidade Humana, e ainda, de acordo com PARLEBÁS, citado por MANUEL SÉRGIO, é o estudo do homem pela dimensão da Ergomotricidade, da Ludomotricidade e da Ludoergomotricidade.

MANUEL SÉRGIO⁵ ao citar PARLEBÁS nos esclarece que Ergomotricidade é o

"Comportamento motor, considerado um trabalho pela sociedade e observado e controlado sob ângulo do rendimento e da produtividade".

A Ludomotricidade como o

"Comportamento típico das atividades lúdicas"

Que, mais que uma fase, é

"uma dimensão da própria vida que gera a cultura, a arte, o desporto, sob um

5. MANUEL SÉRGIO, Para uma Epistemologia da Motricidade Humana, p. 156.

clima de improdutividade, liberdade e festa".

E a Ludoergomotricidade como o

*"Comportamento típico do desporto, da dança e circo
(e do treino que o precede e acompanha), sempre
que exigem altos rendimentos",*

sendo que, nesta última, trabalho e jogo se associam.

Segundo MANUEL SÉRGIO, em acordo com o pensamento fenomenológico, a motricidade é o processo pelo qual o homem se integra ao mundo-vida, e nele evolui e cria. É ela, por outras palavras, o próprio processo de humanização do homem, o que o torna carente e faz com que tenha necessidade de outros homens, do mundo e de transcendência.

Desta forma, por uma necessidade pessoal, tanto quanto profissional, estimulado pelo desejo de ver o desdobramento das minhas próprias experiências concretizadas através de meu trabalho como docente, foi que pensei em estruturar um trabalho sistemático com a "turma do meio-dia" afim de verificar como os "alunos" percebiam as vivências corporais e se estas influenciavam ou não sua relação com seu próprio corpo.

CAPÍTULO IV

APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

CONSTITUIÇÃO DOS DADOS

Os dados foram obtidos junto a 10 (dez) sujeitos que cumpriram todas as vivências, dentre os vinte e dois alunos das aulas de VIVÊNCIAS CORPORAIS do "meio-dia", embora inicialmente o grupo tenha se formado com 30 (trinta) alunos que deixaram o processo por motivos particulares.

OBTENÇÃO DOS DEPOIMENTOS

Finalizado o processo das vivências, a cada sujeito foi solicitado uma descrição verbal das mudanças corporais que ele notou nele mesmo, desde que começou o trabalho de VIVÊNCIAS CORPORAIS.

As descrições foram obtidas individual e isoladamente e gravadas em fitas cassete, posteriormente transcritas por mim ao final de todo o processo do trabalho.

A pergunta norteadora apresentada a eles foi assim formalizada: "Quais foram as mudanças corporais que você notou em você mesmo, desde que começou o trabalho de VIVÊNCIAS CORPORAIS?"

ANÁLISE DE DEPOIMENTOS

A análise dos depoimentos deu-se de acordo com a metodologia desenvolvida e descrita no livro ANÁLISE DE CONTEUDO,

de LAURENCE BARDIN, 1970.

A análise de conteúdo é, segundo BARDIN, um conjunto de técnicas das comunicações visando obter por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não), que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção dessas mensagens¹.

Dentre as práticas de análise de conteúdo, utilizaremos a Análise de Enunciação que aplica-se habitualmente à entrevista não diretiva².

O objetivo é apreender ao mesmo tempo, diversos níveis de significado embricados no discurso. Como o autor afirma no prefácio de seu livro, é uma tarefa paciente de "desocultação".

Cada depoimento, i.é., a produção de um sujeito, é a unidade base. Cada depoimento é estudado em si mesmo como uma totalidade organizada e singular.

A dinâmica própria de cada produção é analisada e os diferentes indicadores são identificados.

PROCEDIMENTOS DA ANÁLISE

1. Leitura exaustiva de cada um dos depoimentos para inserção do pesquisador no contexto dos sujeitos.
2. Identificação de fatores ou indicadores de conteúdo de natureza diversa.
3. Agrupamento desses fatores em categorias.

A análise final dos dados remeterá à questão norteadora desta pesquisa. A partir deste confronto será elaborada uma síntese integradora.

1. Laurence BARDIN, *Análise de Conteúdo*, 1970, pp. 31.

2. *Ibidem*, p. 173.

DEPOIMENTO SUJEITO # 1

Pergunta: Quais as mudanças corporais que você percebeu em si mesmo durante a realização das vivências?

"Bem, das mudanças corporais que eu percebi...do grupo de dança eu já tava tomando consciência do arco dos pés, encaixe de quadril, ombro. Mas foi na consciência corporal que se concretizou tudo isso, né.

E o que eu noto hoje em dia é que a minha postura mudou radicalmente.

Desde a época que eu comecei no grupo de dança e na consciência corporal, que começou mais ou menos junto, né, ao mesmo tempo, é... que eu notei essas mudanças mesmo.

E... o andar também mudou muito, né. E que eu procuro observar, quando eu tou andando, andando na rua, esperando um ônibus, qualquer momento, né, eu paro pra ver como eu estou, como que tá o arco do pé, o quadril, o eixo, a colocação dos ombros e, desde aquele tempo pra cá, as correções diminuem.

Cada vez é menos. É um detalhezinho assim pra ser corrigido. Mas não foi uma coisa forçada. Desde lá para cá eu não forcei. A coisa foi acontecendo. Naturalmente. Uma posição que antes era natural para mim, mas não... não era a ideal, hoje em dia é totalmentnte desconfortável pra mim eu ficar com os ombros caídos, o quadril desencaixado.

Hoje em dia isso é desconfortável para mim. Não é mais o meu natural. Não faz parte desse repertório motor, postural.

Basicamente isso!

E também aumentou muito a percepção para ver essas características posturais de consciência, de gestualidade nos outros também, nas outras pessoas. É sentir, é bater o olho e perceber muita coisa na pessoa através disso, né, da postura, da gestualidade.

É um trabalho que ainda vai dar muito pano pra manga, né. É muito legal!

A minha grande dificuldade foi o encaixe de quadril. Foi...foi assim...foda (risos). Porque... é aquela coisa de você ter, o tempo todo, que estar pensando, ali no quadril, e estar também preocupada com o que está acontecendo no restante do corpo, com o movimento do braço.

E assim, eu percebi bem a visão assim... compacta que a gente tem do corpo. Que era um bloco se deslocando e, essa falta de consciência do corpo...como...que existem as partes e que essas partes podem ser controladas. Todas ao mesmo tempo.

Isso foi... perceber isso em mim e nos outros foi muito interessante... foi muito legal.

É tudo!"

INDICADORES - SUJEITO # 1

1. O sujeito constata que concretiza, através das vivências, o processo de tomada de consciência sobre o arco dos pés, encaixe de quadris e postura dos ombros.
2. Constatação de modificações no próprio andar, onde procura perceber a dinâmica deste movimento, bem como a postura dos arcos dos pés, quadris, alinhamento do corporal sobre seu eixo longitudinal e a colocação dos ombros.
3. Percepção da manutenção dos processos adquiridos.
4. Percepção sobre a assimilação progressiva suave e natural do processo.
5. Constatação da inadequação das posturas corporais antigas (ombros caídos, quadris desencaixados), diante da nova postura idealizada.
6. Ampliação da percepção sobre o ideal postural para além de si, despertando sua atenção e observação da postura de outras pessoas.
7. O sujeito constata que, pela percepção visual, é possível destacar elementos relativos ao processo de mudança postural.
8. Percepção de dificuldades na realização do encaixe de quadris, percepção esta que se estende por toda sua globalidade, por todo seu corpo.
9. O sujeito percebe, de forma generalizada, a visão compactada que se tem do corpo quando em movimento, e que há falta de consciência sobre os segmentos corporais bem como a falta de domínio sobre estes mesmos segmentos.

DEPOIMENTO - SUJEITO # 2

Pergunta: Quais as mudanças corporais que você percebeu em si mesmo durante a realização das vivências?

"Tem várias coisas que eu tou percebendo ao longo do trabalho. A coisa mais marcante mesmo é o lance da postura.

Quando eu cheguei para fazer o trabalho, eu não tinha consciência do quão desalinhada eu era, e conforme você foi falando, conforme você foi ensinando como colocar tudo no lugar, aí foi uma maneira fácil de colocar. Porque outras pessoas já tinham tentado, em outros trabalhos, dar uma dica, como colocar o quadril, por exemplo, mas eu nunca tinha pego fácil dessa forma. O lance de começar pelo umbigo foi uma coisa super legal, ao invés da musculatura posterior. Aí eu senti como é que é alinhado. Senti na aula, fazendo.

Aí, o que vem acontecendo do começo do trabalho para cá, é que eu tenho me pego em vários momentos, me...prestando atenção. Às vezes eu tou dentro, às vezes eu tou alinhada, às vezes eu não tou. Aí quando eu não tou, eu já me coloco alinhada. Às vezes eu tou sentada de uma forma muito à vontade, mas com a coluna toda desengonçada, aí me dá um toque e eu sento alinhada.

Isso...eu tou me sentindo bem com isso, porque dá uma sensação de mais inteireza, de estar mais inteira. Isso eu tou achando super legal.

E, tendo à ver também com a postura, teve um lance que você trabalhou lá uma vez, que foi o lance da base. Eram um exercícios que envolviam um pouco do Tai Chi, um pouco de luta, e aí ficou uma sensação super forte pra mim, e que ainda sinto hoje quando eu ando, que é a coisa de estar com a firmeza... nos pés e a flexibilidade no tronco. Isso é uma coisa muito boa, pois o lance do pé enraizado, de estar encima dele tá sendo uma coisa super legal. Que é a forma de parar também. Ao invés de parar soltando o quadril, parar inteira dividindo o peso nos dois lados...dá uma sensação de ...é gostoso ficar assim. Eu tou

achando super legal.

Tem a parte da massagem da aula que eu acho hiper gostosa. Aprendi mil toques de massagens diferentes que você e que eu não conhecia.

Tem a parte da soltura. Depois que a gente recebe uma massagem, tá super mais solto, super mais leve, mais gostoso. Isso é legal! Acho que aproxima também as pessoas. Acaba sendo um trabalho assim...tem um envolvimento maior com as pessoas, mais que no movimento em si. Nas diagonais por exemplo, sempre acaba tendo um envolvimento maior. Isso eu achei legal também.

E aprender essas coisas novas, que eu manjava um pouquinho de massagem, mas assim de curiosa, de sair fazendo, mas aí eu aprendi umas coisas aí que eu achei super legal. Massagem com os pés, umas coisas super diferentes e eu nem sonhava que existia e adorei.

Ah! Tem outra coisa que também pra mim foi super diferente e importante. Eu me conscientizei de uma série de musculaturas e ossaturas também, que eu nem imaginava que eu poderia...discernir, que eu poderia perceber.

O conhecimento de anatomia era muito pouco, muito pouco mesmo. Conhecimento de escola. As transparências ajudaram muito, ajudaram pra caramba. Se bem que eu peguei as transparências só no começo, acho que não peguei muitas. Mas as aulas com transparências foram muito legais. É legal porque dá uma visão que a gente não conhece, principalmente quem mexe com outro trabalho, não tá acostumado a viver, lidar com anatomia, fisiologia.

Sacar a musculatura das costas, o lance de abrir as costas, nunca tinha me passado pela cabeça. E aí é legal, passando a mão nas costas do outro, sentir como é a musculatura. E os movimentos que eu nunca imaginei que pudesse fazer, principalmente com essa parte aqui do tronco. E tá acontecendo ainda essas coisas. Principalmente no lance da postura. Tá em pleno andamento.

É legal também essa história de você ir sempre retomando o assunto, porque não fica batendo encima de uma coisa direto, mas tá sempre dando uma reforçada. Não deixa a gente esquecer aquele pontozinho".

"Eu fiquei sabendo do trabalho conversando com o Nilson,

mas eu nem sonhava que tipo de trabalho que era. Só via ele falando que era um barato, que era delícia, que era isso, que era aquilo, aí eu fiquei...queria conhecer".

"Tá satisfazendo minha expectativa, bastante. Agora, tem um desejo meu de ir um pouco mais à frente com essa coisa, de mexer alguma coisa com dança. Não sei que linha, se é o próprio flamenco, não sei. Tem uma vontade minha que eu ainda tou pesquisando, mas esse trabalho acho que é super básico pra...qualquer coisa mais à frente".

INDICADORES - SUJEITO # 2

1. Percepção mais marcante sobre a própria postura.
2. Consciência do seu desalinhamento postural.
3. Descoberta do processo de encaixe dos quadris.
4. Percepção da colocação do umbigo, influenciando diretamente na colocação dos quadris.
5. A partir das aulas, o sujeito começou a prestar mais atenção em si mesmo.
6. Percepção de alinhamento (colocação) e não alinhamento (não colocação).
7. Percepção do alinhamento postural estando sentado.
8. Sensação de inteireza, de estar mais inteiro.
9. Sensação de firmeza na base (quadris, pernas e pés) e flexibilidade no tronco.
10. Sensação de enraizamento sobre os pés, de estar em cima deles.
11. Percepção da distribuição do peso corporal por igual sobre os quadris.
12. Despertou para a aprendizagem de trabalho de auto massagem.
13. Percepção da influência da massagem sobre a soltura, a leveza corporal.
14. Percebe a massagem como um fator de aproximação das pessoas entre si. Vê um maior envolvimento entre as pessoas.
15. Descoberta e aprendizagem da possibilidade do uso dos pés para realizar massagens.
16. Sensação de estar em processo de reestruturação postural.
17. Interesse pela retomada das propostas vivenciadas para manutenção do que está em processo de aprendizagem.

DEPOIMENTO SUJEITO # 3

Quais foram as mudanças corporais que você percebeu em si mesmo durante a realização das vivências?

"Com o acontecimento das aulas, eu comecei a perceber coisas em mim que, até então, eu não percebia. Eu sabia que tinha, mas não sabia que eu podia utilizá-las de formas diferentes, p. ex., de movimentar-se de formas que, até que desejar eu desejava, como mexer os ombros, algum tipo de movimento dos ombros.

Tinha umas pessoas fazendo e eu também sentia vontade de fazer e que, de repente, com aqueles exercícios, eu me descobri fazendo. Algumas atividades que você foi dando, eu comecei a perceber mais esse ombro e, fui descobrindo assim, que era possível eu movimentá-lo, que tinha uma forma que eu enxergava ele como articulações que, normalmente, eu não utilizava.

Aí, o que acontece, eu percebi isso bem com os ombros e os quadris. Os quadris também eu comecei a ver que eu comecei a me expandir mais, que comecei a liberar mais essa região. E daí, o que eu fui percebendo também, em exercícios posteriores que você foi propondo, eu já fui tendo mais autonomia sobre esses movimentos e eu passei a ter consciência deles e, por ter consciência, eu passei a administrá-los com mais segurança.

Então, se você dava um exercício lá e que, na expressão dele, na realização dele, na ação dele solicitava aquilo ali, então aquilo ali já era um problema resolvido, eu já ia para um outro passo, para um outro movimento. Então aquilo ali era uma parte já... de um problema quase solucionado. E aí eu já ia avançando. É o que eu tenho percebido assim. É uma progressão a nível de domínio, de conhecimento e de manipulação do meu... do corpo, de parte desse corpo, de uma forma que hoje eu me sinto bastante surpreso. Toda aula eu tou saindo assim, mais surpreso que até os... mais surpreso sobre mim mesmo. Eu era doido pra fazer esse exercício, e digo: Não, isso eu não vou fazer nunca!

E de repente numas coisas, com o método que você está

utilizando, deixa a gente assim de uma forma bem à vontade. Não tem modelo. Você informa como é o exercício mas não exige que ninguém... você não fica... você aceita as pessoas com o grau de dificuldade de domínio que elas têm e, isso pra mim é estimulante. Porque o sujeito não sai frustrado, e não sai com uma carga... com aquele complexo de inferioridade, mas sai assim com um espírito de realização, satisfeito com o que fez, se errou, sim ou não.

E uma coisa também, eu me sinto bastante desinibido, bem mais do que no começo. Hoje eu lhe disse na aula que (a questão da cócega), numa das primeiras aulas o pessoal foi tocar em mim... eu quase não deixei ninguém tocar, e agora eu tou percebendo que isto tá desaparecendo. São pouquíssimas partes de mim que as pessoas tocam e eu não tenho cócega. Isso tá sendo uma coisa legal. E outra coisa é a descontração.

É a descontração que eu também tou percebendo no movimentar. E a coordenação. Nas aulas, a facilidade de expressar um movimento de acordo com o ritmo que tá tocando. Você põe uma música lá que eu consigo entrar no ritmo com mais facilidade, e aí vai o corpo todo. Se quiser vai uma parte, mas a outra fica dando o... sei lá. Eu tou aqui mas não só minha mão que tá mexendo. A mão está expressando com maior evidência esse ritmo, mas eu sinto o corpo todinho imbuído nele.

Essa questão da cócega é uma coisa que eu sinto ela de uma forma bem profunda. Ela se dá num nível tal que, conscientemente, ainda não tenho muita certeza, mas o que eu posso lhe dizer é o seguinte: eu tou acreditando... parece que eu confio mais nas pessoas e, o confiar nas pessoas tá me levando... eu me libero mais. Eu me expresso livremente sem eu mesmo botar muita regra para mim. Eu chego e me solto e pronto. O pessoal pode me manipular e eu não tou preocupado com nada. Eu me entrego para as pessoas lá, me entrego para o exercício. Até aquela questão: às vezes eu tou ali, as pessoas aparecem na porta...a gente... logo no início eu me reprimia. Aliás, eu não queria me reprimir, mas eu ficava com vergonha, não sei o que. Aquele negócio me expõe. E hoje, nem pra eles nem pro grupo. Eu me dão corporalmente, afetivamente.

Esse trabalho mexe muito com a afetividade. Eu percebo

mexer profundamente com a minha afetividade, mexe com a minha sexualidade. Eu também tenho percebido um avanço disso, na medida que eu me sinto mais à vontade com essa dimensão. Eu me percebo uma pessoa que hoje eu posso exteriorizar aquele desejo que eu tinha antes. Hoje eu expresso o meu carinho... eu passo ele com o meu corpo. Antes eu passava ele... passava ele um pouco verbal, mas o corporal não saía tanto assim.

Isso é uma coisa que eu vejo desaguar por entre esses movimentos todos das atividades que você tem proposto".

INDICADORES - SUJEITO # 3

1. O sujeito percebe que pelas vivências corporais procura dar um novo sentido à sua expressão gestual.
2. O sujeito desenvolve sua percepção sobre os segmentos de ombros e quadris.
3. O sujeito nota em si liberação dos segmentos dos quadris.
4. O sujeito percebe que a tomada de consciência sobre seus segmentos dá-lhe autonomia para realizar movimentos com segurança.
5. O sujeito nota a tomada de consciência sobre seus segmentos corporais como resolução de problemas de movimentação.
6. O sujeito sente-se surpreso pelo desenvolvimento de sua auto-percepção e domínio de seus segmentos corporais.
7. O sujeito vê como estimulante à sua expressão o processo desenvolvido pelas vivências corporais.
8. O sujeito percebe-se à vontade para desenvolver sua potencialidade.
9. O sujeito percebe o atenuamento de sua inibição e super-sensibilidade ao toque (cócegas).
10. O sujeito percebe mudanças em sua coordenação e em sua adaptação a um ritmo externo.
11. O sujeito percebe o domínio de segmentos através de movimentos junto a um ritmo externo.
12. O sujeito percebe o seu todo corporal empenhado em um movimento específico de segmentos.
13. O sujeito percebe que a intersubjetividade através do toque o deixa mais confiante a tornar-se disponível às vivências.
14. O sujeito percebe que as vivências mexem com sua afetividade e sexualidade.
15. O sujeito percebe que pela tomada de consciência sobre sua afetividade e sexualidade torna-se mais disponível, mais à vontade.
16. O sujeito sente a evolução de sua capacidade em exteriorizar o seu desejo através de sua ação.

0

DEPOIMENTO - SUJEITO # 4

Quais foram as mudanças corporais que você notou em si mesmo durante a realização das vivências?

"Acho que o importante para a assimilação do trabalho foi que eu me dediquei bastante a pensar levando tudo que você passava durante as aulas para o meu dia-a-dia, que é muito difícil. A gente normalmente está perdido nas divagações...pouco centrado em si.

Eu dedicava um tempo diariamente só pra fazer isso. Uma caminhada ou alguma coisa pra estar...perceber diferenças...de postura, levantar a cabeça. Um toque que eu achei muito interessante foi o do "sorriso", porque esse encaixe do quadril eu não sei até hoje se eu saquei qual é, mas quando você falou do "sorriso", eu saquei que minha "boca" tava fechadinha.

Foi legal o lance do calcanhar para abertura do arco do pé, foi uma coisa muito interessante porque o joelho é uma coisa que eu não conseguia controlar muito...ou tinha uma dificuldade. Era uma coisa mais forçada do que o do calcanhar.

De postura...assim, do farol no peito...mas são, verdade, coisas que eu ainda não consegui no meu dia-a-dia, colocar de fato mas, acho que dei um grande avanço. Acho que, inclusive, tá valendo para um lance emocional também, que o lance da postura, que é um lance de ficar muito de coitadinho...de repente, ascender o farol no peito mesmo e...dar uma de poderosa, assim ,sei lá. Tá sendo muito importante Adilson. Eu acho que, assim...por causa de estar conseguindo fazer essa ligação com o lance pessoal também...com as minhas coisas, tá encaixando super jóia no meu momento.

O lance da respiração, às vezes paro assim de repente pra perceber como é que tou respirando, e eu tou respirando na barriga, coisa que antes não rolava. Eu acho que eu respirava mais no peito. Agora, há duas semanas, eu também entrei num coral e o Xuxo também tá dando uns toques e, eu acho, que já tou tendo mais

facilidade. O lance de sustentar...assim, o ar mais tempo pra fazer uma frase mais longa...que eu acho que eu já tava há um tempo...fazendo esse exercício.

Tem uma atividade que é do lado noturno da UNICAMP que eu faço. Inclusive o lado pessoal que tá muito ligado. Eu estudo na UNICAMP, faço filosofia. É que eu sou funcionária da UNICAMP, então eu faço menos disciplinas. A minha turma está se formando esse ano. Acho que eu levo mais uns dois anos ainda.

Eu estava nesta perspectiva de um conhecimento pessoal, e de um conhecimento do meu corporal. Fazia parte, esse era o meu objetivo.

O trabalho superou minhas expectativas, porque quando você começou o trabalho, inclusive comentei com a Marina, o negócio está cada vez mais dinâmico. Que esse lance do equilíbrio é uma coisa que é super importante. Eu já estou até viajando, se for continuar o trabalho, vamos supor assim que, de conversar com você, de ver outras dificuldades. Do meu centro, meu centramento, de modestamente sugerir que você.... Mas eu acho que superou, porque achei que você, uma coisa assim mais corporal, porque você começou com slides... E acho que superou mesmo.

Eu tenho uma certa dificuldade em me relacionar. Mas é um problema na UNICAMP. Inclusive tem uma parte do trabalho, que é a questão da expressão facial, que aí eu tenho uma dificuldade também, que eu não sei se é em relação ao grupo, de estar tendo a intimidade de estar fazendo umas caretas. Mas isso é uma coisa de eu não conseguir me expressar mesmo. Não consegui sacar bem qual que é.

Talvez seja interessante a questão do olhar, que a dificuldade de estar neste relacionamento com as pessoas, superar assim esse... E o negócio do olhar é um lance de desviar mesmo. Talvez a falta de intimidade. Talvez até...a gente comentou ontem, que a gente tá neste grupo do lado noturno da UNICAMP, a gente tá pensando em fazer uma festa, e a gente pensou se pudesse juntar as turmas, e fazer uma festa todo mundo. De repente né. Sei lá se rolasse.

INDICADORES - SUJEITO # 4

1. O sujeito sente necessidade de exercitar sua disciplina com o trabalho de vivências fora das aulas.
2. O sujeito dedica-se um tempo exclusivo para prática de sua auto-percepção.
3. O sujeito consegue captar as imagens lúdicas aplicadas nas vivências à sua auto-percepção.
4. O sujeito consegue perceber o desalinhamento de seus quadris.
5. O sujeito percebe que a postura de seus calcanhares contribui para a manutenção dos arcos dos pés.
6. O sujeito percebe pouco seu centro de leveza.
7. O sujeito percebe avanços na percepção de seu centro de leveza.
8. O sujeito percebe conexões entre seu centro de leveza e fatores emocionais.
9. O sujeito percebe as relações do trabalho de vivências adequados ao seu momento pessoal.
10. O sujeito consegue perceber e manter o trabalho respiratório diafragmático.
11. O sujeito percebe maior domínio da respiração diafragmática.
12. O sujeito sente suas expectativas superadas e maior dinâmica do trabalho de vivências.
13. O sujeito percebe a importância do trabalho de vivências sobre seu equilíbrio junto às suas dificuldades de percepção do centro de gravidade corporal.
14. O sujeito percebe dificuldades com sua expressão facial junto à sua dificuldade geral de expressão.

DEPOIMENTO - SUJEITO # 5

Quais foram as mudanças corporais que você percebeu em si mesmo durante a realização das vivências?

"Eu sempre senti uma idéia de ter postura. De ter aquela idéia de me por bem em cima do meu centro. Sei lá como é o nome disso.

Depois que eu comecei a fazer as aulas, além de me preocupar mais com o respirar, que era uma coisa que eu tinha idéia e tudo, mas eu sou....pouco espiritualizada, não sei se é o termo exato, mas essa coisa de respirar mesmo. De sentir as coisas assim de deixar elas acontecerem. E agora eu me pego, certas horas assim....o negócio de puxar a linha, aquelas coisas todas. Isso me toca muito porque eu acho muito bonito uma pessoa de postura e acho que tudo vem dali. Eu acho que é um jeito que você fala melhor, um jeito que você anda. É tudo, toda tua consciência com o corpo. Então, agora eu estou procurando sentar direito, sabe uma coisa assim de andar com a postura reta. Eu observo você andando e acho um barato, porque você tem uma puta postura assim de andar. E isso é uma coisa que se tem que por na cabeça. Tem que ficar ali. De repente tá meio caído, sacar isso. Procuro deixar meus.....sabe essa coisa de por todas as coisinhas em cima. Vou sentar assim, vou sentar com a postura. Estou pondo isso na minha cabeça e acho super bom pra mim assim, porque acalma, fica tudo no lugar certinho, acho super legal. O negócio de respirar também, super gostoso. Acabo tendo consciência do que está acontecendo dentro de mim. De saber que tem um monte de cadeiazinhas ali nas minhas costas que estão se unindo ali. e que eu sou super responsável por ela. Tenho que me cuidar. Se eu não me cuidar, quem me cuida? (risos). Tem que ser eu mesmo.

O que me chama realmente minha atenção é o meu pulmão pra respirar. Me chama a atenção muito as costas. Essa coisa de ter....Eu fiz balé um tempo, então toda aquela coisa da postura que eu acho super bonita. Mas a respiração eu tou procurando

realmente sentir ela. Sentir o ar entrando, sentir o r saindo.

Eu estou cantando, fazendo o Coral e isso é super bom. Então eu já tenho esse trabalho no Coral de por o ar pra dentro de mim e soltar tudo. É uma das coisas que mais me chama a atenção é a respiração, realmente. É uma coisa das costas e realmente sentir ela solta. Eu quero me sentir solta. Eu não gosto de sentir tensão e eu tenho muita tensão nessa área (ombros e trapézio) não sei por quê. Eu sei que é uma coisa da minha personalidade. Eu sei que eu sou uma pessoa super agitada. Então, de repente, eu coloco muitas coisas nas minhas costas, que, de repente, eu tenho que trabalhar isso pra soltar isso de algum jeito. Então, as coisas que me chamam mais atenção, além da respiração, que a respiração eu tou....sabe, que uma coisa que realmente eu tou curtindo de sentir ela. É essa região aqui toda da omoplata, as costas aqui atrás assim, coluna, mas principalmente essa área do pescoço aqui. Eu acho ela....além de achá-la super sensível e é ali onde eu concentro as coisas ruins que eu tenho, eu sinto muito aqui, essa energia mais carregada que a gente tem de vez em quando, p.ex., eu tenho pra caramba por ser muito espoleta. Então eu quero cada vez mais trabalhar isso. Me deixar solta realmente e deixar o movimento fluir. Acho um barato isso. Adoro.

Eu vim procurar o trabalho pelo som. Tava tocando o atabaque. Eu vim aqui na FEF pra procurar alguma coisa pra eu fazer, porque eu preciso muito de esporte. Eu sou uma pessoa muito energética e eu preciso soltar isso de alguma forma, então eu pensei em mil coisas e, uma das coisas que eu sempre quis fazer foi capoeira, sempre, desde pequena. Eu tenho uma ligação do caramba com esse tipo de música, com o tipo de ginástica. Essa coisa da raça, de negro que eu acho demais cara, a música, tudo. Essa coisa de força. O que me ligou foi a música. Aí quando eu vi aquele monte de gente dançando, se soltando eu falei: é aqui! (risos) Eu quero fazer isso. Quero me soltar também. Porque você fazer um balé é uma coisa toda mais....apesar de você se soltar também, mas tem toda aquela coisa, aquela postura bem definida da bailarina. Capoeira já não é tanto assim. É uma coisa bem mais solta também. Quando eu vi o pessoal dançando sabe, puta, é isso aí! Quero dançar também não me importando com quem tá

me olhando, porque isso às vezes me travava. Porque às vezes eu tava fazendo uma dança e as pessoas ficavam te olhando: Pô, essa menina tá meio gordinha, será que ela não....ou a mão dela tá meio assim. Então ali, puta! me soltei pra caramba.

Nunca tinha ouvido falar de você. Eu vi você, gostei também. Gostei das pessoas. Aí fui conversar: por favor, tem jeito? (risos) Posso entrar aqui? Eu achei super bom. Pena que eu não posso fazer aula quinta (feira). Isso me deixa super chateada. Queria fazer aula terça e quinta. Só tou fazendo terça. Mas, quem sabe o semestre que vem (risos).

Eu acho que você tem um trabalho legal porque eu sinto a coisa evoluindo dentro de mim e dentro das pessoas que tão comigo. Eu não sei se isso seria possível, mas, trabalhar mais....não sei se é esse o objetivo também, esse negócio de dançar e se soltar, porque é uma parte da aula isso, e é um pedacinho. E pra mim, puta! é um pedacinho pequeno (risos). Acho que quinze minutos, meia hora, uma hora daria pra fazer só aquilo. Eu curtiria pra caramba. Não sei se pudesse fazer um grupo, não só pra passar para as outras pessoas, ou fazer um....realmente fazer uma dança junto, não sei se é isso também. Eu acho que é mais a consciência do corpo. Pra mim está super dentro das minhas expectativas, tá fechando todas, tou gostando pra caramba.

Gostaria que quanto mais eu conseguir sentir mais o que eu tou sentindo, que tá sendo super bom, melhor! Eu acho que tá evoluindo num jeito muito calmo e constante. Tá super bom. Tou achando o máximo. Realmente gosto pra caramba.

As músicas....Eu entro na aula e parece que pega o espírito do dia: Vamos ouvir hoje....sei lá, um cara bem devagar, um samba, depois uma Laurie Anderson só pra ficar....Super bom. Gosto pra caramba da aula.

Acho que o pessoal que faz aquilo é um pessoal bem particular. Não sei se é exatamente. São pessoas que tão querendo realmente trabalhar isso. Eu acho isso super legal, porque daí não mistura as coisas. Porque, às vezes, as pessoas que não tão muito por dentro do que está acontecendo, ou sei lá....Acho que são pessoas que estão querendo se sentir mais. Sentir mais os outros também. Esse negócio de um tocar o outro, puta! eu acho super

importante. Acreditar, falar daquela aula, porque eu tinha perdido isso. Eu sou uma pessoa de tocar muito as outras, mas no primeiro dia que eu fiz aula eu fiquei com vergonha. Me tocar os peitos, os seios, aqui embaixo (risos). Falei: O que é isso, né? Mas assim, uma falta de costume. E acrescentar mesmo que eu acho que tá super bom. O trabalho se continuar com esse pessoal que já está fazendo e se entrar mais eu acho que está super bom do jeito que tá. Se pudesse dançar mais, dançaria. Com certeza. Eu tenho a maior vontade de dançar. Eu adoro dançar. Dança pra mim... não é uma coisa.... de repente até uma coisa técnica que eu gostaria de fazer de novo, que eu fiz algum tempo, mas dançar mesmo pra soltar as coisas. Soltar coisa boa e soltar coisa ruim, porque a gente tem coisa ruim também. Acho que tá tudo legal. Não lembro de nada.

Esse trabalho de começar desde o começo e ir desenvolvendo, porque eu acho que tá todo mundo.... Acho que as pessoas que conversaram com você sentiram uma diferença. Todos sentiram. Impossível não sentir. Só pra fazer uma aula dessa tem que ser super sensível, porque é uma coisa muito emotiva, muito.... não sei a palavra exata pra usar. Mas eu adoro dançar. Então, eu chego lá, coloca um som. Pra mim eu dançaria o dia inteiro ali. Mas eu acho muito gostoso porque, por eu ser muito esportiva, acho gostoso esse negócio de sentir, de tocar, ter aquele lado de você estar conhecendo realmente pra depois usar. Primeiro ter consciência que músculo tá mexendo, porque faz assim. E perder essa vergonha de sentir as coisas. A gente tá tão travado, eu acho. As pessoas estão tão seguindo aquele caminharinho, aquela coisinha, então pessoa não toca a outra mais. Não tem carinho.... Tem até carinho, mas não consegue passar. O corpo não tem molejo. Fica uma coisa muito dura, sem graça, sem vida. A tua vida é deixar teu corpo rolar, eu acho. Com cuidado (risos), mas deixar ele correr. E aí você fica todo duro ali. Acho que isso é super gostoso na sua aula. Porque tem toda aquela coisa de relaxar e de sentir, pra depois usar aquilo. Primeiro você tá sentindo a articulação, depois você vai usar a articulação pra alguma coisa. Acho super bom. Acho que tá cem por cento. Pra mim tá perfeito. Se pudesse ser uma aula de duas horas, eu faria com certeza. O curso, eu acho, tá além das minhas expectativas. Pela música eu achei que

você era bem legal, agora eu tou vendo que é mais ainda do que eu tava pensando".

INDICADORES - SUJEITO # 5

1. O sujeito percebe seus segmentos corporais tensos e suas relações com o trabalho respiratório.
2. O sujeito sente necessidade em continuar a desenvolver o processo de vivências para sua tomada de consciência corporal.
3. O sujeito manifesta a sua mudança em relação a padrões sócio-culturais sobre seu corpo.
4. O sujeito sente-se liberado para atuar com sua estrutura corporal.
5. O sujeito percebe uma evolução da tomada de consciência sobre seu corpo.
6. O sujeito percebe uma evolução branda e constante de sua tomada de consciência.
7. O sujeito percebe a importância do ato de tocar um outro sujeito.
8. O sujeito percebe a mudança como inevitável dentro do trabalho de vivências.
9. O sujeito percebe-se buscando manter seu alinhamento postural.
10. O sujeito estabelece relações globais de influência da postura sobre toda a atitude corporal.
11. O sujeito percebe-se corrigindo sua postura na posição sentada e em pé.
12. O sujeito percebe-se em processo de tomada de consciência sobre os aspectos de sua postura.
13. O sujeito percebe o processo de centramento em si através do alinhamento postural.
14. O sujeito percebe a importância do trabalho respiratório consciente diafragmático.
15. O sujeito estabelece relações entre sua respiração e sua postura.
16. O sujeito percebe a relação entre seu trabalho respiratório e a postura da cadeia paravertebral dos troncos.
17. O sujeito sente necessidade de aliviar sua tensão na cadeia paravertebral através da respiração.
18. O sujeito percebe o caráter de desenvolvimento da sensibilidade através do trabalho de vivências.

19. O sujeito sente necessidade de estar aprendendo para transmissão de seu conhecimento.
20. O sujeito enfatiza a necessidade de conhecimento da estrutura físico-corporal.
21. O sujeito sente necessidade de perder o medo à sensação.
22. O sujeito estabelece relações entre as vivências de relaxamento, sensibilização e o movimento.

DEPOIMENTO - SUJEITO # 6

Quais foram as mudanças corporais que você percebeu em si mesmo durante a realização das vivências?

"Quais foram as principais mudanças que eu senti durante ou após o trabalho de consciência corporal? Eu acho que o primeiro ponto....a mudança foi radical, bem sensível, foi no aspecto de postura que eu achei.

Isso foi levado bastante em consideração, a conscientização do encaixe de quadris. E isso me deu uma certa mudança na forma de eu sentar. Eu senti que eu adquiri um maior equilíbrio ao andar, e eu senti que, em virtude de ter um pouco de lordose, eu senti que, não que tenha curado, mas a conscientização faz com que eu tenha tido menos dores nas costas, que em virtude de ficar muito tempo sentado com a postura errada em diferentes tipos de apoio. Quer dizer, uma conscientização nisso, você permite uma maior distribuição do seu peso nas regiões corretas. Isso eu achei que foi bem gritante, essa diferença, essa conscientização.

Um outro aspecto que senti foi na....em termos dos movimentos em si, eu, em virtude da minha atividade física eu acho que eu nunca tive uma grande tendência de ter movimentos mais delicados, próprio da dança, que eu sempre, mais ou menos....eu fiz de tudo já. Já fiz muita atividade física de atletismo, fiz handball, fiz muita aeróbica e ultimamente tenho feito um trabalho de cárdio-funk, isso é....pra dança, né. Eu acho que esses dois trabalhos se completavam, achei muito interessante isso. Uma conscientização. Agora seria a continuidade dos movimentos, quer dizer, em virtude de já ter feito muitos exercícios de explosão, senti que eu tinha movimentos muito bruscos, senti que eu não conseguia ter uma suavidade nos movimentos. Achei que, aos poucos, fui adquirindo uma continuidade, não tinha movimentos bruscos e descritização dos movimentos.

Um outro ponto interessante foi a....bem um aspecto de

conscientização em grupos musculares. Eu levava em conta dois aspectos: o aspecto tanto dos exercícios de força. No exercício de força basicamente é interessante você se concentrar no exercício que está aplicando a força e relaxar os demais, quer dizer, com excessão daqueles que mantêm a sua postura.

E um aspecto que mudou bastante, foi no aspecto da flexibilidade, que a flexibilidade em si, você precisa muita conscientização no relaxamento, e você soltar o músculo específico em que você está fazendo a elasticidade, senão você se prende muito. E sempre fui muito duro. Tinha uma grande dificuldade em adquirir todos esses exercícios de flexibilidade, e achei que justamente essa técnica que, p. ex., você sempre falava de "respirar no local", "respira na perna", esses são conceitos bem interessantes nesse trabalho. Achei que melhorou ou, pelo menos, sinto uma potencialidade muito maior de melhorar.

Outro ponto, no aspecto das massagens. Acho que a massagem seria interessante no sentido de você corrigir vícios musculares. Muitas vezes você tem uma atitude física e muitas vezes você nem percebe ou, às vezes, você vai fazer uma outra atividade, você não percebe claramente, se você sentir uma dor em outro músculo, mas ter ele muito preparado. Acho que justamente nos aspecto da massagem, massagem do rosto, você nunca pensou em imaginar fazer uma coisa desse tipo. E você percebe claramente após uma sessão dessa, que realmente lá tinha músculo que você nunca tinha mexido, que você devia se conscientizar sobre o aspecto do relaxamento. Acho que tem muito a ver, talvez evitar rugas, sei lá. Um aspecto de você se conscientizar sobre.

Além do aspecto de vícios, quer dizer, praticamente também nas costas, acho que os intercostais, os músculos que sustentam a tua coluna, justamente por você não ter muito contato, acho que o fato de, p.ex., você ter a massagem em grupos, acho que ajuda muito de você, p.ex., aquele outro exercício da bolinha. O da bolinha é um tipo de exercício que você pode fazer sozinho. Você não depende de outra pessoa e você consegue relaxar aqueles músculos específicos.

Isso de ter atividades práticas, além de, em termos de treinamento, acho que no dia-a-dia, às vezes você está com stress,

alguma coisa no seu trabalho, isso tudo faz parte do seu bem-estar.

E um outro detalhe importante que eu achei é do toque mútuo. Acho que tem muito assim de, pelo menos a sociedade, a minha cultura, de você ter o medo de tocar uma outra pessoa, o medo de machucar a outra pessoa. E o interessante nessas sessões de exercícios mútuos é que, tipo, um faz depois você recebe. Então você dá pra ver a ação e reação. Você dá pra ver que o que fizeram pra você, o que doeu, o que não foi legal, você automaticamente se corrige e diz: Se isso aí não foi legal pra mim, não vou fazer para o outro.

Quando essa ação mútua, de você estar em grupo trocando experiências, isso aí de você adquirir muito uma confiança. Muitas vezes você quer ajudar uma pessoa, algumas coisas você não consegue, você não tem confiança, com isso daí você adquire esse tato, digamos assim.

Isso era o que eu tinha considerado como mais marcantes. Talvez fosse o caso de seguir aula por aula. Mas no geral foi muito bom".

INDICADORES - SUJEITO # 6

1. Radical e sensível mudança sobre a postura.
2. Mudança na forma de sentar pela conscientização do encaixe de quadris.
3. Percepção da melhora do equilíbrio sobre o eixo corporal ao andar.
4. Diminuição de dores lombares pela conscientização do encaixe de quadris.
5. Constatação de que a postura sentada, permite maior distribuição do peso corporal nas regiões corretas.
6. Pela conscientização o sujeito estabelece diferenças entre a postura adequada e a inadequada.
7. O sujeito intue que não se vê capaz de realizar movimentos mais delicados, como muitos dos movimentos próprios da dança.
8. O sujeito percebe em si um repertório de movimentos bruscos e a dificuldade em suavizar tais movimentos.
9. A realização de movimentos suaves e a sua descrição, permitiram ao sujeito estar adquirindo maior fluência em seus próprios movimentos.
10. Percepção na mudança da flexibilidade pela conscientização dos grupos musculares.
11. Percepção da adequação das metáforas para tornar acessíveis os exercícios de relaxamento.
12. Percepção de potencialidade para melhorar a flexibilidade.
13. Constatação da massagem como estratégia para mudança de vícios musculares ligados à postura corporal.
14. Experienciação inédita de propostas ajudando na incomum percepção de determinados grupos musculares.
15. A massagem em grupo permite o contato com musculaturas sobre as quais tem-se pouco acesso - musculatura das costas.
16. O trabalho individual com material - bolinha - permite ao sujeito independência para realização do trabalho de relaxação.
17. O sujeito percebe que o trabalho de toque provoca em si, aspectos sócio-culturais de receio ao toque em outra pessoa.
18. No trabalho de toque o sujeito atenta para sua auto-percepção,

quando na posição passiva.

19. No trabalho de toque o sujeito atenta para a percepção de outro sujeito quando na posição ativa.
20. O sujeito percebe que através do trabalho de toque em grupo, realiza-se a troca de experiências.
21. Percepção de sua disponibilidade para entregar-se confiante ao trabalho de toque.
22. O sujeito percebe que o trabalho de toque permite a aproximação ao outro sujeito.

DEPOIMENTO - SUJEITO # 7

Quais foram as mudanças corporais que você percebeu em si mesmo durante a realização das vivências?

"Bem, quando eu entrei eu nem me dava conta de que tinha....sentia um pouco....os ombros um pouco caídos, assim, mas mais aquela coisa das pessoas falarem: Ah! Endireita as costas, né. Eu não sabia como bem fazer isso. E daí, no processo do trabalho, eu fui percebendo as regiões que estavam mais afetadas, que eu acho que era mais ter uma lordose, o quadril desencaixado e o ombro meio caído e, principalmente, a cabeça, o queixo meio para a frente. E daí a vivência foi permitindo isso, assim, você dá as colocações e, trabalhando a musculatura e, principalmente, ter a possibilidade de ir vivenciando, nas aulas, essas colocações.

Então ficava mais fácil eu arrumar, se eu já tinha arrumado durante a aula e tinha andado, tinha feito movimentos com essa arrumação. Era mais fácil depois. Não era só: Arruma! daí então sair para a vida e estar arrumando sem saber como mexer daquele jeito. Então, vivenciar mesmo a dinâmica daquela nova colocação.

E daí, as coisas principais que eu senti.....a melhora, assim, foi mesmo o encaixe do quadril e o trabalho dessa musculatura que, depois que ele encaixou mesmo, parece que acha um ponto certo. Não dá mais pra desencaixar. Tanto que me baixo-abdomen agora fica o tempo todo contraído, todo tempo. Ele fica, acho que, quase sozinho, assim. Já fica encaixado em tudo que eu vou fazer. E se ele sai, me incomoda profundamente as posições que eu não....Na aula de olímpica, eu ter que fazer a ponte, e eu não ter, eu não conseguir alongar a lombar, é uma coisa irritante para mim, assim. Eu termino, fico voltando, compensando, porque me incomoda essa....Parece uma coisa que não é natural.

E, muito o topo da cabeça, assim. Alongar essa musculatura aqui de trás, cervical, né? Principalmente, assim.

Mesmo no dirigir, eu sempre dirigi com o queixinho pra frente assim, e daí eu sempre tava arrumando. E agora quando eu viajo eu percebo, já fica....arrumado, colocado.

E o crescimento é total. Às vezes eu estou andando e me sinto pendurada mesmo por um fio. Me sinto lá em cima. Me sinto mais alta. E facilita pra fazer outras coisas, melhora o equilíbrio. Facilita mesmo pra fazer outras coisas. Em tudo, assim. Se eu vou lavar roupa, se eu vou lavar louça, eu sempre procuro a melhor posição pra ficar encaixada porque, dez segundos que eu fique fora, já não dá. Me incomoda. Não tem mais uma acomodação. A acomodação se dá, fica cômodo quando tá corretamente colocado as coisas. É isso. Foi isso.

Acho que o processo é muito bom. É um bom processo mesmo de vivenciar as colocações. É possível. Ele é possível. Ele acontece. Concretiza mesmo essa via da percepção dos locais e arrumação deles. Ele faz a correta postura se concretizar mesmo. Ela acontece. É inevitável. Você começa, vai fazendo, ela fica pronta. Fica pronta. Estrutura um eixo que daí fica mais fácil fazer qualquer outra coisa. E pára de ter....Eu tinha muitas dores nas costas. Muita dor na lombar. Eu deitava à noite, botava uma almofada. Deitava de bruços com a almofada no ventre, assim....e daí saía raios da minha coluna. Raios de dor. Daí, passava. E agora não, agora tá em cima. Tudo certo".

INDICADORES - SUJEITO # 7

1. O sujeito constata que no processo de trabalho foi percebendo as regiões que estavam mais afetadas. Nota ter uma lordose lombar, quadril desencaixado e ombros caídos e, principalmente, a cabeça com o queixo avançado à frente.
2. O sujeito constata que as Vivências Corporais ensinam as colocações e trabalham as musculaturas associadas, permitindo a vivência das colocações em aula.
3. A vivência em aula das colocações permite ou facilita sua manutenção fora daquele momento.
4. A vivência em aula das colocações de forma dinâmica facilita sua manutenção no dia-a-dia.
5. O sujeito sente melhora no encaixe de quadril e da musculatura responsável por esta colocação.
6. Percebe que encontra o ponto ideal no encaixe de quadris.
7. O sujeito percebe o registro da informação ideal para realização do encaixe de quadris.
8. Percepção de manutenção da postura pela musculatura responsável.
9. Percepção de encaixe e trabalho do quadril ainda em processo.
10. Percepção do desencaixe como um incômodo.
11. Percepção da relação do topo da cabeça e colocação desta e da postura cervical.
12. O sujeito percebe a manutenção da postura da cabeça.
13. O sujeito percebe mudanças na totalidade de sua colocação.
14. O sujeito mantém as imagens lúdicas na manutenção do trabalho extra-aula.
15. O sujeito percebe facilidade na execução de outras atividades no uso das colocações.
16. O sujeito percebe melhoras em seu equilíbrio.
17. O sujeito não percebe mais o processo de instalação da nova postura. Percebe sim, sua colocação efetuada.
18. O sujeito sentia dores lombares que desapareceram após o trabalho de colocação do quadril.

DEPOIMENTO - SUJEITO # 8

Quais foram as mudanças corporais que você percebeu em si mesmos durante a realização das vivências corporais?

"O que eu senti assim desde que começou o trabalho até agora, foi uma sensibilidade maior do que eu já tenho com as pessoas. De, tipo, você não olhar pra saber do que a pessoas tá precisando, o que ela tá sentindo, se ela tá numa boa, se ela não tá. E você saber chegar através de um toque, de um carinho, de uma massagem, sei lá. Dar um aconchêgo pra pessoa. Assim, se individualizar mais com ela, porque dos trabalhos que a gente fez, então fica todo mundo assim, um falando pro outro, um ensinando o outro, um massageado o outro, então, é um contato muito forte, né. Eu acho isso muito positivo porque você sente o contato mesmo com a pessoa, porque com todo mundo concentrado, se dedicando para aquele trabalho, naquela hora, então depois quando você sai daquilo você viu como é gostoso e aprende assim a ter esse tipo de contato com outras pessoas também, né."

Quanto às mudanças corporais percebidas - "Modificou sim. Olha, pra ser bem grotesco assim, até na hora que eu vou sentar pra comer eu fico me corrigindo às vezes (risos). Sabe, é verdade. Tipo assim, como a gente fica muito na posição ereta, assim...quando você dá aula, você fica toda hora falando, então quando a gente..., a gente desacostuma a ficar...eu pelo menos acostumei a ficar corcunda assim, aí já começa a me doer, já começo a sentar mais direitinho, pensar o que tá acontecendo, no que...o certo não é esse, eu tou me prejudicando. E...acho que de postural só isso assim, de consciência de que eu tou errada em alguns movimentos que eu faço."

No quadril eu tenho percebido mudanças. Nos braços também. É mais uma leveza né. Que eu, particularmente, sou muito estabanada pras coisas. Então eu passo que nem um relâmpago pelas coisas e deixo tudo cair.

Então, eu estou assim, me educando para ser mais delicada nas coisas. Sabe assim, passar com calma pelas coisas para não esbarrar em nada, não derrubar nada. Tou vendo que é um movimento de percepção do braço, no caso, e a suavidade do movimento, pra não acontecer esse tipo de coisa. Então, tá ajudando muito também nisso.

Eu vim procurar o trabalho porque gosto desse tipo de coisa. Acho importante você se interessar por você e pelas relações que você tem com os outros, sabe. Acho que quanto mais eu puder aprimorar isso em mim, melhor, sabe. Porque eu vou me sentir bem com isso e posso fazer uma pessoa se sentir bem com isso. E ensinar o que eu tenho também pra essa pessoa.

Eu jamais esperava um trabalho desse tipo. Eu esperava que você fosse trabalhar mais uma coisa motora, não uma coisa sensitiva. Então, foi além da minha expectativa nesse ponto, porque eu não esperava esse tipo de trabalho pra chegar nesses objetivos que você tá tentando chegar. Então, pra mim foi super interessante. Achei muito legal. Diferente. E na maneira que você dá eu acho que estimula as pessoas a fazer. Porque, como é uma coisa diferente, ter um grupo mais ali fechado, que tá ali e todo mundo se conhece, quer dizer, um confia no outro, sabe que o toque não é de malícia. Então, acho super interessante. Acho mesmo.

Eu acho que o trabalho tá ótimo, mas acho que esse é um trabalho que deveria ser desenvolvido com mais pessoas. Não na sala. Acho que daí fica a panela. Mas, ter pra mais pessoas, porque tem muitas pessoas que vêm perguntar: Ah, o que é isso? O que é que você faz? E as pessoas se interessam, mas têm vergonha ou não podem entrar no meio. Então, acho que se fosse mais divulgado, como é uma coisa muito boa, que eu achei, acho que as pessoas iam gostar bastante desse trabalho. Se fosse mais divulgado acho que seria melhor. Não com muita gente lá na sala, mas, sei lá, outros horários. Seria uma ótima.

Eu também achei muito variada tua aula, porque você enfoca desde o movimento mais rústico até o mais delicado. Agora me veio na cabeça que numa aula você enfocava, vamos supor, um braço no ballet ou a posição dos pés no ballet, como na outra

aula. Aí depois você deu um passo de capoeira. Aí depois você misturou com uma dança afro. Sabe, você foi mesclando. Então, é bom, pra não bitolar o aluno numa coisa só, num tipo de movimento só. Então, você passa pra pessoa conhecer todos os níveis de movimento que ela pode ter no corpo. Desde o mais rústico até o mais suave".

INDICADORES - SUJEITO # 8

1. O sujeito percebe mudanças na movimentação de seus membros superiores.
2. O sujeito percebe-se em processo de tomada de consciência sobre a fluidez dos movimentos de seus membros superiores.
3. O sujeito percebe a necessidade de desenvolver a tomada de consciência sobre si para melhor estabelecer relações intersubjetivas.
4. O sujeito se sente surpreso com o trabalho de vivências, pelo desenvolvimento e estímulo à sua sensibilidade.
5. O sujeito vê o trabalho de vivências como uma proposta versátil de desenvolvimento da potencialidade de movimentos dos sujeitos envolvidos.
6. O sujeito sente qualitativa melhora de sua sensibilidade na relação intersubjetiva.
7. O sujeito percebe o estabelecimento de uma empatia através da relação intersubjetiva.
8. O sujeito vê as propostas de toque e massagem desenvolvidas pelas vivências como meios de estabelecimento das relações intersubjetivas.
9. O sujeito vê a possibilidade de manutenção das suas descobertas realizadas durante as vivências, pelas relações intersubjetivas extra-aula.
10. O sujeito percebe-se em processo de tomada de consciência sobre sua postura na posição sentada.
11. O sujeito percebe que a postura incorreta (cifose dorsal) causa-lhe dores.
12. O sujeito percebe mudanças na postura de seus quadris.

DEPOIMENTO - SUJEITO # 9

Quais foram as mudanças corporais que você percebeu em si mesmo durante a realização das vivências?

"Bom, primeiro que eu não fiz só este semestre com você. Já fiz acho que há um ano, um ano e meio, tinha feito quase que um semestre inteiro. Então já parte desde aquela época.

Então, antes de algumas mudanças, por exemplo, a questão de postura, acho que grande parte, não, muita coisa eu já tinha a noção. Então, o que é que era encaixar, não estar encaixado, de fazer ginástica, de ouvir falar. Então eu já tinha um pouco dessa noção ou pelo menos o que é que é, e consciência, saber sentar corretamente. Às vezes tinha gente que brincava comigo: "Nossa, você senta certo mesmo". Eu muitas vezes ficava corrigindo gente, corrigia muito o Nilson, como ele ficava. Então, as coisa que eu noto mais fortes pra mim hoje, que acho até que é uma coisa que eu tenho dificuldade, é o em pé, aqueles três pontos que você sempre fala, estar com eles sempre consciente. Então, é o que hoje eu sinto mudanças, porque eu sinto que eu estou sempre consciente: "Será que eu estou assim?" Meu pé sempre tende a dar aquela caída e isso é uma coisa que eu sempre penso. Você estando fazendo sempre, você está com tudo na cabeça: "Eu estou sentando bem?" Se você está deitado lá, será que aqui está muito aberto, não tá. Você fica sempre pensando nessas coisas. Acho que também a parte estética de você prestar atenção nos movimentos, ver se você está dividindo seus movimentos. A fluência o movimento, e aquela coisa também de você falar: "Pensa que você está fazendo o movimento, mas aquele movimento pequenininho", então, pensando esse movimento, sabendo quando ele está acontecendo, quando é só a intenção dele, quando você está fazendo mesmo. É você se pegando vendo que você está fazendo isso, que é uma viagem só tua. Ninguém tá percebendo nada (risos). Você fica sozinho pensando: "Eu tou indo, não tou, como é".

Então, eu acho que são essas mudanças, você acaba, em tudo que vai fazendo, acaba lembrando no momento.

Eu vim, primeiro, procurar o trabalho em função de muita curiosidade. Eu não sabia direito o que era, porque, por mais que me explicassem, não dava para entender direito. Então, muito era pela curiosidade: "Que será que esse povo tá fazendo?"(risos). Mas quando falavam assim, eu até quando ouvi dizer, era dança. Até aí eu achava que era uma coisa. Dança. Não sabia que era tão a consciência corporal, tanto que no início da primeira vez que eu comecei a fazer, eu achava muito chato ter que ficar me preocupando, com o ficar encaixando tudo: Ah, põe o pé, a coluna, o quadril, a luz, o peito, o braço no lugar. Saco! Eu nunca vou fazer tudo isso pra poder partir para um outro trabalho". Então, teve uma época, na primeira vez, que eu ficava meio de saco cheio do detalhismo do trabalho. Mas eu também não sei por que, não sei mesmo, mas desta vez eu já entrava numa boa. Eu achava uma delícia nas mínimas coisas. Eu curtia pra caramba. Era uma aula de relaxamento. Então é isso.

Todo esse semestre eu passei por uma fase muito boa por que, não sendo um primeiro contato, parece que eu tinha uma outra maturidade de ver o trabalho. Eu conseguia ver a importância. Achava gostoso fazer com prazer. Tinha o maior prazer de vir para a aula. Agora, até infelizmente porque eu não vou poder continuar, só por uma obra do acaso, mas é como se agora estivesse sentindo uma coisa. Tá na hora de partir para um trabalho mais..., não é mais sério, mas mais profundo. Mais específico mesmo. "Vamos fazer uma coisa", sabe. Já tem aquela estrutura, então vamos começar a criar em cima desta estrutura. É isso que eu sinto assim. A estrutura, não é que tá pronta, mas acho que, a gente tem pouco tempo e todo mundo, acho que tem que ir amadurecendo mesmo. Mas com uma vontade muito grande de fazer alguma coisa em cima disso. Que, até uma das coisas que eu tenho dó de parar da Unicamp, é isto. Vontade de fazer alguma coisa. Dá dó porque já tem um grupo, o grupo que se estruturou junto. Acredito até que tenham muitas pessoas ali que estejam querendo ir para um direcionamento parecido. É uma pena, eu acho. Mesmo que você falou, tipo trabalhar com a expressão, juntar. Puta! Tou muito

afim, eu seria muito afim de fazer isso. Trabalhar com a expressão é uma coisa que eu tenho muita vontade.

Eu não sei nomes assim, porque eu não sou da área. Eu não sei o que é exatamente um balé moderno, um contemporâneo, eu tenho idéias do que seja. Mas eu acho que seria trabalhar muito com expressão. De...corporal, rosto, tudo. Detalhes assim, sabe? Movimento da mão, ficar viajando nos movimentos. Eu só saberia dizer se fosse tudo mundo pra um lugar e começasse a fazer e eu ia falar: "Não, não é bem isso. Acho que aquilo lá seria legal". Eu não sei dizer bem o nome do que é.

Eu já vi alguns grupos, e tinha lá sempre no meio daqueles montes de coisas, joga cabelo e vem cabelo, aqueles lances do jazz mesmo (risos), sempre tinha uns dois grupos que apresentavam uma coisa diferente. Eu sempre ficava parada nessas duas coisas: é a dança junto com o teatro.

Então, até quero ver se à noite, ...alguma coisa. Qualquer coisa, preciso, tenho muita vontade de fazer. Não quero perder isso.

Do processo achei que foi legal, mas ainda me fica uma impressão assim: depende muito do pique da pessoa. Porque, sabe, tem gente que entra ali e fala que é papo de doido, sabe, você ficar na intenção do movimento: "Ah! esse cara tá louco. Ou faz ou não faz" (risos). Eu sinto isso mesmo. É muito de você estar afim de fazer aquele trabalho. De você sentir a importância daquilo. Então, tem muita gente que não tá interessada na postura: "Ah, eu vou ficar encaixando", sabe, "vou ficar lá meia hora monta e desmonta". Não vê a importância naquilo. Então esse cara não volta a segunda vez.

É um trabalho bem direcionado, eu acho. Uma coisa que às vezes eu acho muito interessante, é ao longo do trabalho ter uns bate-papos. É uma entrevista mas na coisa de grupo, de tipo: "E aí, e o trabalho? É que, talvez a tua proposta seja uma outra coisa. Você tá querendo umas coisas assim...Mas pra mim é sempre rico num grupo você dar uma parada e ver o que é que as pessoas estão achando, como você está pensando em seguir aquilo, como que dar um vislumbramento: "Olha eu tou querendo..." Quando você começa, você fala mais ou menos a tua proposta, mas conforme vai

andando, você começa a ter mais clareza. Então é você parar e: "É isso, tou pensando em fazer isso. O que é que vocês acham? Sei lá. Às vezes alguém pode dizer uma coisa interessante. Isso eu acho uma das coisas legais. Mas do trabalho assim eu achei jóia".

INDICADORES - SUJEITO # 9

1. O sujeito sente dificuldades em manter a presença e distribuição do seu peso corporal sobre os três pontos de apoio dos pés.
2. O sujeito procura manter-se atento às suas dificuldades em relação aos três pontos de apoio dos pés.
3. O sujeito percebe a queda dos arcos dos seus pés.
4. O sujeito percebe que a tomada de consciência ajuda a manter a atenção sobre sua postura.
5. O sujeito percebe, pela tomada de consciência, o caráter estético e qualitativo dos movimentos.
6. O sujeito percebe a tomada de consciência através da atitude de intencionar e realizar movimentos sutis.
7. O sujeito constata sua auto-percepção sobre sua movimentação geral.
8. O sujeito sente necessidade de dar novo redimensionamento para o que está aprendido.
9. O sujeito sente o amadurecimento de suas necessidades a partir do trabalho de vivências.
10. O sujeito sente necessidade de se aprofundar no trabalho com movimento expressivo.

CATEGORIAS

1. Tomada de consciência sobre a base da estrutura corporal.
Indicadores # 2
2. Tomada de consciência sobre o centro de gravidade corporal.
Indicadores # 2
3. Tomada de consciência sobre o centro de leveza corporal.
Indicadores # 2, # 4
4. Percepção sobre a dinâmica do andar.
Indicadores # 2
5. Tomada de consciência sobre a postura dos membros inferiores.
Indicadores # 2, # 3
6. Percepção de alinhamento postural sobre o eixo longitudinal corporal.
Indicadores # 2, # 5, # 7
7. Percepção de manutenção dos processos posturais adquiridos.
Indicadores # 1, # 2, # 5
8. Percepção de assimilação dos processos posturais.
Indicadores # 2
9. Percepção sobre posturas inadequadas.
Indicadores # 1, # 2, # 7, # 8
10. Percepção direcionada sobre atitude postural de outras pessoas.
Indicadores # 2
11. Percepção visual interferindo positivamente sobre o processo de mudança postural.
Indicadores # 2
12. Percepção compactada do todo corporal quando em movimento.
Indicadores # 2
13. Percepção deficiente dos segmentos corporais.
Indicadores # 2
14. Percepção sobre o desalinhamento postural.
Indicadores # 1
15. Tomada de consciência sobre o processo de encaixe de quadris.
Indicadores # 1, # 3, # 8
16. Percepção de influência da postura do segmento muscular abdominal sobre a manutenção do encaixe de quadris.

Indicadores # 1

17. Percepção do alinhamento postural na posição sentada.

Indicadores # 1, # 5, # 6, # 8

18. Percepção sobre a totalidade corporal.

Indicadores # 1

19. Sensação de firmeza na base da estrutura corporal (quadris e membros inferiores).

Indicadores # 1

20. Sensação de flexibilidade e fluidez no tronco superior.

Indicadores # 1

21. Sensação de enraizamento no contato dos pés com o chão.

Indicadores # 1

22. Percepção de distribuição equitativa do peso corporal sobre os quadris.

Indicadores # 1, # 6

23. Despertar para a aprendizagem do trabalho de auto-massagem.

Indicadores # 1

24. Percepção da massagem influenciando na fluidez dos movimentos.

Indicadores # 1

25. Percepção da massagem como meio de estabelecimento de relações intersubjetivas.

Indicadores # 1, # 5, # 6

26. Descoberta das possibilidades de uso dos pés para realizar massagens.

Indicadores # 1

27. Sensação de estar em processo de reestruturação postural.

Indicadores # 1

28. Percepção sobre a retomada das propostas para manutenção do processo de tomada de consciência sobre si mesmo.

Indicadores # 1

29. Redimensionamento do vocabulário próprio de movimentos.

Indicadores # 3

30. Percepção de liberação dos segmentos dos quadris.

Indicadores # 3

31. Tomada de consciência dos segmentos corporais influenciando positivamente sobre a segurança para a execução de movimentos.

Indicadores # 3

32. Tomada de consciência dos segmentos corporais como forma de solucionar problemas de expressão corporal.
Indicadores # 3
33. Sensação inédita sobre auto-percepção pelo domínio de movimentos dos segmentos corporais.
Indicadores # 3
34. Percepção de adequação de suas potencialidades gerais.
Indicadores # 3
35. Auto-percepção sobre afetividade e sexualidade.
Indicadores # 3
36. Tomada de consciência sobre a própria afetividade e sexualidade redimensionando a auto-disponibilidade corporal.
Indicadores # 3
37. Tomada de consciência sobre a própria potencialidade geral.
Indicadores # 3
38. Atenuamento das dificuldades ao contato intersubjetivo corporal.
Indicadores # 3
39. Percepção de mudanças na coordenação de movimentos dos segmentos corporais.
Indicadores # 3
40. Percepção de auto-adaptação a um ritmo externo.
Indicadores # 3
41. Tomada de consciência sobre as relações entre movimentos específicos de segmentos e o todo corporal.
Indicadores # 3
42. Tomada de consciência através do toque intersubjetivo reforçando a auto-confiança para dispor-se às vivências.
Indicadores # 3
43. Percepção da necessidade de manutenção dos processos adquiridos nas atividades cotidianas.
Indicadores # 4
44. Constatação de adequação da linguagem utilizada nas vivências para percepção do encaixe de quadris.
Indicadores # 4
45. Percepção do desalinhamento dos quadris.
Indicadores # 4

46. Constatação de manutenção da postura dos calcanhares atuando sobre a percepção dos arcos dos pés.
Indicadores # 4
47. Percepção deficiente do centro de leveza corporal.
Indicadores # 4
48. Constatação de relações entre fatores emocionais e atitude postural.
Indicadores # 4
49. Constatação da adequação das vivências ao momento pessoal.
Indicadores # 4
50. Constatação da percepção e manutenção do trabalho respiratório diafragmático.
Indicadores # 4
51. Tomada de consciência sobre o trabalho respiratório diafragmático.
Indicadores # 4
52. Percepção de dinamicidade dos processos desenvolvidos nas vivências.
Indicadores # 4
53. Estabelecimento de relações entre o equilíbrio junto às dificuldades de percepção do centro de gravidade corporal.
Indicadores # 4
54. Constatação de dificuldades com a expressão facial.
Indicadores # 4
55. Tomada de consciência sobre tensões nos segmentos corporais envolvidos no trabalho respiratório.
Indicadores # 5
56. Percepção diferenciada sobre si mesmo.
Indicadores # 5
57. Percepção de auto-liberação de padrões estéticos sócio-culturais.
Indicadores # 5
58. Constatação de prazer em usufruir de seu próprio corpo.
Indicadores # 5
59. Tomada de consciência sobre si em evolução constante e branda.
Indicadores # 5

60. Percepção de mudanças iminentes através da evolução das vivências.

Indicadores # 5

61. Percepção sobre o alinhamento postural na posição em pé.

Indicadores # 5

62. Tomada de consciência sobre os aspectos da atitude postural.

Indicadores # 5

63. Percepção de centramento do todo corporal.

Indicadores # 5

64. Tomada de consciência sobre o trabalho respiratório.

Indicadores # 5

65. Estabelecimento de relações entre alinhamento postural e trabalho respiratório.

Indicadores # 5

67. Tomada de consciência sobre a própria sensibilidade.

Indicadores # 5

68. Tomada de consciência sobre a própria estrutura física corporal.

Indicadores # 5

69. Tomada de consciência sobre a necessidade de desenvolvimento do ato de sentir.

Indicadores # 5

70. Tomada de consciência de si através das vivências de relaxação, sensibilização e movimentação.

Indicadores # 5

71. Percepção de mudanças na postura corporal.

Indicadores # 6

72. Percepção de mudanças na postura corporal na posição sentada pela conscientização do encaixe de quadris.

Indicadores # 6

73. Percepção de equilíbrio sobre o eixo longitudinal corporal durante o caminhar.

Indicadores # 6, #

74. Diminuição de dores na região lombar da coluna vertebral pela conscientização do encaixe de quadris.

Indicadores # 6

75. Processo de conscientização corporal ajudando a estabelecer as

diferenças entre o que é adequado e o que é inadequado, no que se refere à postura.

Indicadores # 6

76. Inabilidade para realização de movimentos fluídos.

Indicadores # 6

77. Percepção em si de movimentos "brutos"; movimentos pouco sutis ou lapidados.

Indicadores # 6

78. Experienciação e compreensão detalhada do movimento ajudando na percepção do movimento fluído.

Indicadores # 6

79. Mudança da flexibilidade.

Indicadores # 6

80. Conscientização de grupos musculares.

Indicadores # 6

81. Constatação da adequação da linguagem utilizada para exposição das propostas.

Indicadores # 6

82. Percepção de potencialidades para provocar mudanças em sua flexibilidade.

Indicadores # 6

83. Constatação da massagem como estratégia para mudanças de vícios posturais.

Indicadores # 6

84. Percepção inédita de determinados grupos musculares.

Indicadores # 6

85. Constatação da massagem em grupo como forma de contato com musculaturas às quais se tem pouco acesso.

Indicadores # 6

86. Material (bolinha de tenis) como conquista de autonomia para realização de determinados trabalhos de massagem.

Indicadores # 6

87. Toque como provocação e impulso para a tomada de consciência sobre os aspectos negativos sócio-culturais sobre o corpo.

Indicadores # 6

88. Atenção para a auto-percepção quando na posição passiva de trabalho.

Indicadores # 6

89. Disponibilidade de entrega ao trabalho de vivências.

Indicadores # 6

90. Constatação de que o processo de colocações durante as vivências colabora estimulando para a percepção de sua manutenção no dia-a-dia.

Indicadores # 7

91. Percepção e sensação de realização do encaixe de quadris e da musculatura associada a esta postura.

Indicadores # 7

92. Tomada de consciência sobre o ponto ideal de encaixe dos quadris.

Indicadores # 7

93. Tomada de consciência sobre os grupos musculares responsáveis pela manutenção da postura.

Indicadores # 7

94. Percepção dos trabalhos de encaixe em processo de tomada de consciência.

Indicadores # 7

95. Tomada de consciência sobre o eixo corporal longitudinal.

Indicadores # 7

96. Tomada de consciência sobre a manutenção da postura dos segmentos cervical e cabeça.

Indicadores # 7

97. Constatação de interferência positiva do processo de encaixes em outras atividades extra-aula.

Indicadores # 7

98. Percepção e tomada de consciência sobre a instalação da nova postura.

Indicadores # 7

99. Constatação do caráter preventivo às dores lombares pelo processo de encaixe de quadris.

Indicadores # 7

100. Percepção de mudanças nos movimentos dos membros superiores.

Indicadores # 8

101. Tomada de consciência em processo sobre a fluidez dos membros superiores.

Indicadores # 8

102. Tomada de consciência sobre si como forma de estabelecer relações intersubjetivas.

Indicadores # 8

103. Percepção do processo de tomada de consciência sobre si através dos trabalhos de sensibilização.

Indicadores # 8

104. Constatação da versatilidade das vivências para trabalhar o desenvolvimento da potencialidade de movimentos dos sujeitos.

Indicadores # 8

105. Percepção de mudanças na própria sensibilidade na relação intersubjetiva.

Indicadores # 8

106. Percepção do estabelecimento de empatia através da relação intersubjetiva.

Indicadores # 8

107. Constatação do desenvolvimento de relações de caráter intersubjetivo pelas vivências.

Indicadores # 8

108. Constatação da possibilidade de manutenção da qualidade das relações intersubjetivas desenvolvidas nas vivências para momentos além delas.

Indicadores # 8

109. Percepção sobre os pontos de apoio dos pés.

Indicadores # 9

110. Percepção sobre a queda dos arcos dos pés.

Indicadores # 9

111. Tomada de consciência de si ajudando na manutenção da postura geral.

Indicadores # 9

112. Tomada de consciência sobre a qualidade estética dos movimentos.

Indicadores # 9

113. Tomada de consciência sobre movimentos finos; sutis.

Indicadores # 9

114. Constatação da necessidade de aplicação e redimensionamento do que foi aprendido nas vivências de forma mais específica e

aplicada.

Indicadores # 9

115. Tomada de consciência sobre o caráter e a necessidade do movimento expressivo.

Indicadores # 9

116. Percepção e constatação de mudanças na totalidade de seu alinhamento postural.

Indicadores # 7

117. Constatação de manutenção de sua auto-percepção.

Indicadores # 9

CAPITULO V

CONSTITUIÇÃO DA SITUAÇÃO DE PESQUISA

SUJEITOS

O presente trabalho foi realizado com sujeitos pertencentes à comunidade da UNICAMP, num total de trinta pessoas de ambos os sexos, cuja faixa etária estava compreendida entre dezoito e quarenta anos. As pessoas que deram início ao trabalho no primeiro semestre de 1991, passaram a integrar o grupo do 'meio-dia', com o qual é desenvolvido o curso de VIVÊNCIAS CORPORAIS, estando sua escolha proporcionalmente relacionada às trinta vagas oferecidas e à ordem de inscrição no curso. Dos trinta, os dez mais assíduos são os sujeitos desta pesquisa. Na transcrição das entrevistas gravadas uma das fitas perdeu-se, ficando o estudo com nove sujeitos.

TEMPO E ESPAÇO

O tempo de realização das vivências foi de oito meses, partindo da primeira semana letiva de Março de 1991, com duas sessões semanais de 1:30 hs de duração cada.

A pesquisa foi realizada no Salão de Dança (SDO1), nas dependências da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Cidade Universitária "Zeferino Vaz", sito no Sub-Distrito de Barão Geraldo em Campinas, São Paulo.

MATERIAL UTILIZADO

Foram utilizadas bolas de borracha tamanho 12, bastões de bambu, colchonetes de espuma, gravador e fitas cassete, câmera fotográfica com filmes colorido e preto-e-branco e, aparelho de som com discos.

ESTRUTURA DO TRABALHO E DESCRIÇÃO DAS VIVÊNCIAS

Através deste programa buscamos propor e desenvolver vivências que propiciassem aos sujeitos experienciar a percepção, sensibilização e a tomada de consciência sobre seu próprio corpo, sobre os outros sujeitos e sobre os elementos do meio com o qual iriam interagir, sob a perspectiva de sua motricidade, que é sua própria manifestação: sua expressão.

CARACTERÍSTICAS GERAIS DAS VIVÊNCIAS

Cada sessão foi realizada sob um enfoque específico de um ou mais elementos dos seguintes tópicos propostos:

1. Educação das Sensações
 - 1.a. Propriocepção
 - 1.b. Toque, Massagem e Alongamento
 - 1.c. Estruturação Postural
 - 1.c.1. Encaixes
2. Jogos de Expressão Corporal
3. O Ritmo e o Corpo
 - 3.a. O Ritmo Próprio
 - 3.b. Adaptação ao Ritmo Externo
 - 3.c. Noção Básica dos Elementos Rítmicos
4. Voz e Respiração
 - 4.a. Exercícios Respiratórios
 - 4.b. Exercícios Vocais
5. O Desenho do Corpo no Espaço/Tempo
 - 5.a. Eixo e Equilíbrio Corporal

- 5.b. Centro de Gravidade Corporal
- 5.c. Dinâmica Gestual e Domínio da Segmentação Corporal
- 5.d. Criação e Vocabulário Gestual
- 6. Processos Anatômicos Básicos

Cientes de que muitos dos sujeitos envolvidos na pesquisa não têm muito conhecimento acadêmico sobre anatomia corporal e, muitas vezes, sobre sua própria anatomia, ao darmos início às vivências mais específicas do tópico 1 - Educação das Sensações - partimos da observação e esclarecimentos de detalhes referentes ao tema da sessão com o uso de transparências ou mapas de anatomia humana.

Pelo fato de não termos acesso, tanto tátil quanto visual, a determinados segmentos corporais, acessamo-los, desta forma, informando os sujeitos de sua existência, funções, localização e, dentro do possível, o que mais for necessário.

Toda nova vivência foi, primeiramente, desenvolvida individualmente e, algumas delas, posteriormente, foram retomadas em duplas, pequenos ou grandes grupos.

Nos trabalhos que envolvem dois ou mais sujeitos teremos o *paciente*, como aquele que se dispõe a sofrer uma ação vinda de um *praticante*, que é aquele que exerce a ação proposta. Além disso, entendemos que os dois serão sempre sujeitos em sua interação, em sua intersubjetividade. Deste modo, o sujeito ativo não é somente o praticante, mas também o paciente que executa o ato de abertura, de entrega, de disponibilidade para a impressão do outro sobre si. Paciente e praticante estarão em atitude de entrega à sua auto-percepção e percepção do outro, enquanto envolvidos na vivência. Assim, p.ex., numa sessão de massagem, pedimos ao paciente que não durma e que mantenha sua atenção sobre si mesmo, sobre suas sensações e sobre a atuação do praticante, falando e orientando-o no que for necessário em sua ação. E ao praticante pedimos que mantenha posições cômodas durante o trabalho, procurando também estar atento para consigo mesmo, percebendo a forma como executa a ação, à força empregada para executá-la, à relaxação de grupos musculares ausentes da ação em questão e às

reações e orientações do paciente quanto à sua atuação.

O local de prática deverá ter uma temperatura agradável, ventilado, silencioso, com luz baixa e amplo.

E, por fim, ter à disposição um aparelho de som com discos e/ou fitas cassete, como as músicas previamente selecionadas de acordo com os vários momentos da vivência-tema, que refere-se ao assunto tratado na sessão do dia.

1. Educação Das Sensações

Compõe-se de vivências de sensibilização, ou seja, o trato aqui é sobre os sentidos. Procuramos através de determinadas vivências, propor ao sujeito que exerça uma atitude, por isso voluntária, sobre seus sentidos, não só para consigo mesmo, mas também para com o ambiente, para com os objetos e para com os outros sujeitos.

1.a. Propriocepção

Conhecida também como auto-percepção, é a sensação e percepção de si mesmo pelo sentido cinestésico, onde sujeito procura perceber a si mesmo sem mover. Sensação do corpo estático.

Neste momento procuramos levantar as várias nuances que caracterizam o sentir, estando o indivíduo atento para consigo, partindo de seus segmentos até o seu todo corporal.(fig. 1)

A sensação cinestésica corporal é um tanto difícil de ser percebida. Dada tal dificuldade, tentamos focalizar cada segmento orientando o sujeito sobre as várias maneiras em que ele pode ser percebido. Procuramos então destacar o seu tamanho, sua forma, seu volume, seu peso, o espaço que ele é. Sua temperatura, seu estado de tensionamento/distensionamento, sua umidade/secura, sua disponibilidade/entrega, seu prazer/dor, seu posicionamento, os movimentos que pode fazer, seus pontos de contato e não-contato com o chão.

Como tal proposta será trabalhada com o indivíduo deitado no chão, procuramos eliminar seus possíveis desconfortos (frieza, aspereza ou dureza excessiva), utilizando-nos de toalhas,

- Subdivisões básicas necessárias à observação das sensações e ações corporais ¹

articulações e segmentos

do lado direito

cobertores ou colchonetes finos de espuma, numa espessura suficiente que não perturbe a percepção dos apoios do corpo. Teremos então uma superfície firme e confortável onde trabalhar.

A posição inicial é em decúbito dorsal, membros superiores ao longo do corpo, membros inferiores estendidos e paralelos ao eixo longitudinal corporal, olhos fechados.

Durante o decorrer das vivências, comumente nos deparamos com regiões tensas em algum segmento corporal do sujeito. Ao nosso entender, um excesso de energia acumulada em forma de extrema

101

rigidez muscular, que funcionam como 'falsos pontos de apoio', de segurança, porque sendo inconscientes, perturbam a percepção do sujeito a respeito de si e, como consequência, a realização da ação em questão. Devemos alertar o sujeito para tais tensões, já que, por si, não se dá conta delas. Denunciando-as, ajudamo-lo a se encaminhar para sua tomada de consciência sobre os segmentos não envolvidos diretamente na ação.

Ao final de cada vivência, perguntamos ao sujeito como se sentiu durante sua realização. Indagamos sobre suas impressões, suas sensações ou deixamo-lo livre para falar a respeito daquilo que lhe seja relevante e que esteja relacionado, obviamente, com a vivência, no intuito principal de aproximação e troca de experiências entre os envolvidos no trabalho.

Propriocepção: Vivências

1. *Passeio Interno.* Pedimos ao sujeito que faça um "passeio interno" em si mesmo, procurando visualizar-se de dentro para fora, tentando identificar que segmentos do seu corpo estão em contato com a superfície que o sustenta. Pede-se que comece por uma de suas extremidades - cabeça, mãos ou pés - compondo o todo corporal.
2. *Pontos de Apoio.* Pedimos que procure sentir a atuação da gravidade sobre si - seu peso corporal - nos seus pontos de apoio, através da percepção dos segmentos que estão apoiados.
3. *Pontos de Não-Apoio.* Procurar sentir os segmentos que não estão apoiados, tentando identificar a distância entre eles a superfície de apoio.
4. *Pulso.* Perceber a pulsação cardíaca reverberando pelo todo corporal nos segmentos onde ela mais se destaca como uma forma de ritmo e movimento próprios do corpo.
5. *Movimento no Respirar.* Sentir o trabalho respiratório, tentando perceber e localizar em quais segmentos ele se dá em

forma de movimento.

Para que isto fique mais evidente, pedimos ao sujeito que coloque uma de suas mãos no local onde o movimento se faz perceptível.

6. Procurar acompanhar o caminho que o ar inspirado percorre desde sua entrada pelas narinas até sua chegada aos pulmões.

7. Buscando acentuar o trabalho diafragmático durante a respiração, procuramos destacar seu movimento ao nível abdominal.

Imaginamos a barriga como uma bexiga que queremos preencher com ar. Tentamos explorar sua capacidade de inflar e esvaziar através de uma respiração calma e lenta.

Não nos esqueçamos, no entanto, de perceber que o movimento respiratório toma toda a extensão torácica (tronco superior e inferior).

Alertamos o sujeito para que fique atento à sua percepção, evitando entrar num trabalho de super-oxigenação, que pode causar desconfortos tais como tontura, com a sensação de que o próprio corpo está rodando, ou de formigamento em qualquer segmento.

8. Pedimos ao sujeito que procure imaginar uma cor. Uma que aprecie e que ele saiba, provoque-lhe a sensação de calma. Associamos esta cor ao trabalho respiratório, dando seu matiz ao ar que inspiramos e expiramos.

9. Imaginar os segmentos corporais como bolas de ar (bexigas) vazias. A cada inspiração, começando pelos pés e indo até a cabeça, cada segmento será enfocado como se estivessemos respirando nele e este sendo preenchido pelo ar colorido que inspiramos e que lhe dará forma e cor.

Podemos detalhar cada segmento em minúcias, p.ex.: Cabeça: olhos, sobrancelhas, narinas, lábios, língua, bochechas, orelhas, cabelos, e assim por diante.

10. Mudar de posição vagarosamente, tomando-se como referência de velocidade para este movimento o ponteiro dos segundos do relógio.

Tendo partido da posição em decúbito dorsal, passa-se à posição em decúbito lateral, depois em decúbito ventral, em seguida à outra em decúbito lateral e retorna-se à posição em decúbito dorsal.

Retomam-se em cada das posições em decúbito os cinco primeiros passos deste item de vivências: "Passeio Interno", Pontos de Apoio, Pontos de Não-Apoio, Pulso e Movimento no Respirar.

11. Espreguiçar segmentado. Começamos por um dos membros inferiores, passamos para um dos membros superiores, em seguida ao outro membro inferior, depois ao outro membro superior. Segue com pescoço e cabeça, com enfoque específico à musculatura facial. Passamos ao tronco superior, seguido pelo tronco inferior. Finalizamos com o espreguiçar do todo corporal.

1.b Toque, Massagem e Alongamento

Através destas vivências trabalhamos a sensação tátil e entramos em contato direto e indireto com a pele, alguns órgãos abdominais, ossatura, articulações e musculatura superficial, percebendo nossa característica tônica, localizando pontos específicos de tensão e trabalhando a entrada em contato com a dor sobre eles juntamente com o controle respiratório.

Para o desenvolvimento deste tópico recorreremos a alguns elementos da técnica japonesa de massagem SHIATSU - 'SHI' significa dedo e 'ATSU' pressão - de que, segundo JAHARA-PRADIPTO, além de ser uma 'massagem oriental', é também uma terapia preventiva que atua sobre o re-equilíbrio físico e energético corporal.

Dela recorreremos do emprego e função de determinados segmentos corporais para a aplicação do toque e massagem, tais como:

- Membros Superiores -

MÃOS: Uma das mãos, a mão 'mãe', se mantém estacionada e relaxada em contato permanente com o corpo do paciente, dando apoio ao movimento executado pela outra mão, e com a função de tonificar (no sentido de dar vigor, fortalecer aumentando o tonus) através de seu contato suave e profundo, enquanto a outra mão manipula através de movimentos de pinçar, pressionar e circular executando a função de sedar (no sentido de acalmar) a musculatura.

No caso dos movimentos de pressionar e circular, a mão toda fica apoiada sobre o corpo, tendo como referência em si de apoio seu "calcanhar"- carpo e parte do metacarpo.

O movimento de pinçar é executado através do envolvimento da mão em torno do segmento a ser trabalhado, com a mão tomando sua forma, seu contorno, tal como um cachecol ou o colarinho da camisa que envolve o pescoço. Envolvido o segmento, executamos uma pressão fechando e tracionando levemente a mão, que tem como pontos de referência de aplicação da força de pressão, a polpa e barriga do dedos e a parte baixa da palma da mão - metacarpo.

Ao movimento de circular, tomamos a mão como exemplo. Apoiamo-la sobre o segmento a ser massageado e imaginamos que esteja ali colada. Sem causar atrito com a pele ou a roupa do paciente, como ocorre no ato da esfregar, aplicamos uma pressão e realizamos movimentos circulares localizados naquele ponto onde a mão está "colada".

Podemos trocar as funções entre elas, de acordo com as necessidades que surjam.

Estes movimentos terão sua intensidade controlada pelo praticante, em respeito ao limite que o paciente pode suportar e impor ao ritmo da aplicação.

POLEGAR: trabalhando-se com sua polpa ou "barriga", é usado na localização e manipulação de áreas menores e específicas, sendo de aplicação geral e irrestrita.

INDICADOR-MÉDIO-ANULAR: usados para se trabalhar tal e

qual o polegar, mas sobre pontos mais tensos, mais sensíveis à dor.

COTOVELO: Usados nos grupos musculares mais volumosos (glúteos) e na planta dos pés, têm sua aplicação restrita devido ao seu toque ser um tanto agressivo e mais suportável e eficiente nas regiões citadas.

- Membros Inferiores -

PÉS: Com o paciente deitado no chão, o praticante se posiciona ao seu lado com o pé de apoio bem próximo ao segmento que será trabalhado. Este deverá manter seu equilíbrio sobre seu eixo longitudinal corporal, seus quadris encaixados, seu joelho semi-flexionado mantendo a atitude e presença dos arcos de sustentação do pé de apoio, estando os membros superiores relaxados. As funções de apoio e executor da ação dividida entre os membros inferiores, poderão ser trocadas entre si de acordo com as necessidades do sujeito.

As regiões dos pés a serem utilizadas na massagem variam de acordo com o segmento a ser trabalhado:

DEDOS: Com o pé pousado sobre o segmento corporal do paciente, podem realizar movimentos de pinçar nos ombros, nuca, braços e antebraços. Este movimento é pouco eficiente pois não consegue se igualar em eficiência tal qual o mesmo movimento realizado pelas mãos. Portanto, o resultado de sua ação é leve e suave. Só se tornará agressivo se o praticante se exceder em sua força, tornando o ato de pinçar um doloroso beliscão.

METATARSO ou MEIA-PONTA: Estando somente esta parte do pé do praticante apoiado, juntamente com os dedos, mas sem grande participação destes na ação, sobre o segmento corporal do paciente, os movimentos de pressionar e circular são os recomendados, tendo sua aplicação irrestrita sobre o todo corporal, com suas variações de intensidade.

CALCANHARES: Aplicação similar à dos cotovelos, restringe-se a segmentos de musculatura volumosa como a cadeia paravertebral mais específica da região lombar, glúteos, posteriores das coxas, panturrilhas e planta dos pés.

PLANTA DOS PÉS: Como apoio difuso, seu toque é suave, podendo ser aplicado pelo todo corporal, sem restrições e, novamente, em respeito às reações do paciente.

Lembramos que, independente do segmento corporal em ação, o toque deverá ser sempre firme e profundo mas sem ser agressivo.

Através dessa qualidade de toque e massagem procuraremos perceber também, o espaço entre os ossos (articulações) e seu formato, bem como as características da musculatura a ela associada. Por consequência, estaremos adequando nossa manipulação no que se refere à sua profundidade e intensidade ao tônus do paciente.

Ao início da manipulação o praticante, antes de entrar em contato com o paciente, fará uma auto-estimulação específica do segmento corporal com o qual efetuará a ação.

- Posicionamentos -

Nas vivências individuais o sujeito, normalmente, trabalha sentado, variando para as posições em pé e deitada em alguma fase da vivência.

No envolvimento de dois ou mais sujeitos os posicionamentos para a ação, no caso do paciente, são aqueles que mantenham-no entregue e relaxado, procurando manter a idéia de não sustentação da ossatura, deitado ou sentado com um apoio do praticante para que seu tronco fique ereto. Quanto ao praticante, este procura posicionar-se da forma que lhe dê um melhor acesso ao segmento corporal do paciente com o qual trabalhará, buscando manter a posição ereta e descansada das costas, ombros, mãos e dedos relaxados, adequando o uso do próprio peso corporal durante as pressões sobre o paciente. Utilizamos portanto de posições confortáveis enquanto em ação.

Quando for preciso mover o paciente para abordagem de um

segmento corporal qualquer, este último se mantém relaxado, deixando-se mover pelo praticante, que o faz de forma suave, procurando não causar desconforto ou insegurança ao primeiro.

À medida que o praticante realiza os trabalhos de toque e massagem, este deverá estar atento às reações do paciente, tais como contrações ou espasmos que podem indicar dor ou grande sensibilidade no referido segmento. O paciente por sua vez reage através, não só pelas contrações, normalmente involuntárias, mas também através de sua mímica facial, à qual o praticante estará atento. Tais indicações ajudam o praticante a se orientar quanto à intensidade de força e ritmo de seu toque, variando-os em resposta e ajuste às reações do paciente.

No caso desta comunicação através de reações-respostas falhar, e confirmada pelo professor ou assistentes ao observarem o praticante desatento às reações do paciente, este último, por sua vez, aparentando estar sendo torturado por dores ou cócegas, deverá protestar verbalmente e orientar o praticante para mudança e tomada de uma outra forma de toque mais adequada em intensidade de força e ritmo.

A fala nesta etapa das vivências, em princípio, é o último recurso a ser usado na comunicação intersubjetiva, iniciada quando damos destaque à comunicação tônica, entre o tônus dos agentes em ação, entre sua sensibilidade, entre sua percepção recíproca, à percepção do outro também como sujeito, não como objeto.

Ao término da aplicação o praticante se afasta e, calmamente, o paciente, quando em decúbito dorsal ou decúbito ventral, vira-se para um dos lados em decúbito lateral e, com pescoço e cabeça soltos e pendurados, faz o *Retorno à Posição Sentada*, empurrando o chão com o uso dos membros superiores para se colocar sentado, evitando provocar tensões desnecessárias nas cadeias musculares posterior ou abdominal, flexores do pescoço e iliopsoas.

Os alongamentos associados ao toque e a massagem, são aplicados posteriormente à manipulação de cada segmento trabalhado. Individualmente são usadas as posições de alongamento passivo, em que se usa o peso do próprio corpo sem insistências

repetitivas, mas em associação com a respiração num desenvolvimento progressivo do alongar, mantendo-se a posição por alguns segundos. São as posições de controle².

A manutenção da percepção sobre o trabalho respiratório é um fator que atua com grande influência sobre os trabalhos de alongamento. Ela nos permite que entremos em estreito contato com as sensações evocadas durante a vivência, tais como ansiedade ou dor, dadas pela limitação de nossa estrutura física corporal.

O trabalho respiratório consciente atua no sentido de ajudar o sujeito a se dispor à entrada em contato com esses limites, através da percepção consciente de suas sensações, como estímulo para que ele ultrapasse e estabeleça novos limites para si em si mesmo.

Então, à cada posição de controle, procuramos manter nossa percepção não só sobre a posição em andamento, mas também sobre a respiração e seus efeitos sobre os efeitos da posição de controle.

Para tal, chamaremos constantemente a atenção do sujeito para percepção e manutenção de sua respiração profunda (diafragmática) voluntária.

Em vários momentos das vivências trabalharemos com a idéia de vetor, imaginando-o como uma seta ou flexa que indica a direção de uma "força" ou intenção muscular aplicada num prolongamento infinito, que tem como ponto de origem o centro de gravidade corporal. Esta "força" indica a presença de um determinado grau de tensão muscular, suficiente para manutenção de postura ou para a realização de um movimento.

Para orientação de determinadas posturas usaremos a expressão "paralelo" ou "én dedans" e suas derivações, designando, a colocação lado a lado dos pés com os dedos apontando na mesma direção. E a expressão "aberto" ou "én dehórs" e suas derivações, designando, o afastamento da ponta dos pés, um em relação ao outro, em direção às laterais do corpo, provocando o aparecimento da parte interna dos membros inferiores

Procuraremos trabalhar com a coluna vertebral ereta para

2. Cf. BRIGHEL e MÜLLER, 1987.

percepção de limite de alongamento dos grupos envolvidos nas posições sentadas, bem como para sua tonificação necessária à manutenção das posturas, e para a permanente percepção e localização do apoio dos ossos ísquios em contato com o chão.

Toque, Massagem e Alongamento: Vivências

1. Individualmente: Pinçar e pressionar pelo todo corporal para estimulação. Imaginamos a pele e a musculatura como um "tapete" escondendo sobre si um "objeto", a ossatura, à qual nos proporemos descobrir, pelo tato, sua forma, levando-se em conta que, para desvendar esse "objeto", precisamos estar atentos também às características do "tapete" que o recobre. Começamos pelas mãos. Revezando-se, uma atua sobre a outra que permanece passiva. Passamos à manipulação da face, com detalhes sobre a ossatura, atuamos sobre as órbitas dos olhos, ossos nasais, arcadas dentárias, mandíbula, e maçãs do rosto (zigomáticos). Quanto a musculatura e cartilagens, imaginamos nossa face como uma máscara de barro que queremos moldar em outras feições. Para tal, pinçamos, esticamos, premimos, amassamos. Ou se ainda quisermos, imaginamo-la como uma máscara de borracha e testamos sua elasticidade, através das mesmas ações anteriormente propostas. São caretas feitas sem ajuda da musculatura mímica, mas tão somente com o uso das mãos.

Passamos à estimulação do couro cabeludo, percebendo o formato do crânio através do toque e pelo "pentear" os cabelos com os dedos das mãos com uma certa pressão, imaginando que deixaremos um rastro de sua passagem sobre o couro cabeludo.

Em seguida, fazemos a tração dos cabelos pegando-os em tufo próximos à sua base como se fôssemos tirar a peruca.

Descemos pelo pescoço e trabalhamos a nuca. Com uma das mãos trabalhamos o lado oposto, seguindo pelo ombro e membro superior. A outra mão repete o processo no lado oposto.

Vamos para o tronco superior, manipulando até suas laterais. Passamos ao tronco inferior onde aplicamos pressões localizadas com a polpa dos dedos, que progridem de sua parte alta

(região do estômago) descendo para o flanco esquerdo, passando pela parte baixa (região da bexiga), e subimos pelo flanco direito, num percurso espiralado, que começa aberto e termina no umbigo. Imaginamos a barriga (abdômen) como um bolo que está sendo assado. Para sabermos se ele está com uma boa consistência interna, introduzimos a polpa dos dedos, numa profundidade confortável, na barriga, mudando o ponto de toque sucessivamente, traçando um caminho em espiral. A pressão dos dedos deverá ser realizada de acordo com o ritmo respiratório. Ao momento de expiração fazemos a pressão, que coincide com a fase de relaxação do músculo diafragma. Na inspiração, apenas mudamos e descansamos os dedos sobre o novo ponto a ser pressionado, coincidindo com a fase de contração do diafragma.

Seguimos para um dos quadris e membro inferior correspondente. Repetimos o mesmo com o outro lado, a partir do outro quadril, procurando manter o mesmo ritmo de manipulação sem prejuízo à percepção de todos os segmentos.

Uma outra imagem para realização desta vivência-tema é imaginarmos nossas mãos com o poder do toque do Rei Midas, só que ao invés do ouro, nosso toque tingirá com uma cor que imaginarmos todos os segmentos que tocarmos.

2. Individualmente, vamos palmear o todo corporal refazendo o caminho da vivência anterior: mãos, cabeça, pescoço, ombros, membros superiores, troncos, quadris e membros inferiores.

Usamos as mãos em forma de concha para palmear, adequando a intensidade de sua aplicação aos segmentos mais sensíveis (face) ou de musculatura mais volumosa (quadris e membros inferiores).

3. Individualmente, vamos sacudir/chicotear um a um todos os segmentos corporais, estando os sujeitos sentados.

Começamos especificando a *face*. Imaginamo-la mole, derretendo, com os lábios soltos, pendentes, as bochechas soltas, a língua solta e sacudimo-los.

Cabeça e Pescoço. Imaginemos termos mergulhado a cabeça num

tonel cheio d'água. Tiramos a cabeça de lá e sacudimo-la suavemente, com o tronco superior um pouco curvado à frente, fazendo o movimento afirmativo com a cabeça, de "sim" (movimento ântero-posterior) repetidas vezes. Depois o movimento de negação, de "não" (movimento oscilatório látero-lateral sobre o eixo longitudinal) repetidas vezes.

Ombro. Imaginando uma barata pousada num dos ombros, sacudimo-lo para que ela caia dali (movimento de impulsão para cima seguido da "queda" dos ombros).

Estando sentado, o sujeito pode imaginar a movimentação de se cavalgar um pônei. O referencial é manter o sacudir dos ombros fora da ação voluntária da musculatura responsável pela sua mobilização, ou seja, deixá-los relaxados e serem impulsionados a partir do movimento que provocamos oriundo dos quadris e tronco inferior num impulso para cima em direção à cabeça.

Braço e Cotovelo. Imaginamos a barata ter caminhado do ombro para o cotovelo parando lá. Como um filhote de pardal ensaiando o batimento das asas, mas sem a ajuda dos ombros, sacudimos braço e cotovelo, tendo como referencial este último (movimentos sucessivos e curtos de adução e abdução em relação ao tronco).

Ante-braço e Pulso (munheca) A mesma barata caminha do cotovelo ao pulso. Sacudimos/chicoteamos pulso e ante-braço tentando espantá-la para longe (movimentos sucessivos e curtos de adução e abdução do ante-braço em relação ao braço, com a mão relaxada).

Mão. A barata chega ao fim de sua jornada. Está por pouco. Sacudimos/chicoteamos as mãos sobre o eixo longitudinal do ante-braço em movimentos ântero-posteriores e látero-laterais. Uma lagartixa pula no outro ombro procurando a barata que esteve ali "inda agorinha", iniciando sua jornada acompanhada de toda nossa movimentação de sacudir/chicotear até a mão. Assim, repetimos os mesmos procedimentos realizados anteriormente, agora, com este outro segmento.

Tronco Superior (peito). Imaginemos guizos. Um punhado de guizos reunidos num único ponto no meio do peito,

internamente, junto ao coração. Sacudimos para tentar fazer barulho com eles, através de movimentos sucessivos e curtos, com oscilação látero-lateral do tronco superior sobre o eixo longitudinal do corpo.

Tronco Inferior (barriga). Os guizos descem para um ponto um pouco baixo do umbigo, internamente, junto aos intestinos. Sacudimo-los através de movimentos sucessivos e curtos, oscilando látero-lateralmente o tronco inferior sobre o eixo longitudinal corporal. Lembrando que a musculatura abdominal deverá estar relaxada. Neste caso a movimentação é mais suave, principalmente se os sujeitos tiverem se alimentado em momentos anteriores próximos do horário desta vivência.

Quadrís. Os guizos localizam-se no osso sacro, exteriormente, como uma pequena cauda. Sacudimo-los através de movimentos sucessivos e curtos látero-laterais e ântero-posteriores dos quadrís sobre o eixo longitudinal corporal.

Podemos ainda imaginar como se os ossos ísquios fossem um par de bolas de sinuca, sobre as quais tentamos nos movimentar sem deslocamento espacial, esfregando para frente e para trás e de um lado para o outro, em movimentos sucessivos e curtos.

Coxas Joelhos e Pernas. Imaginamo-nos com um par de calças toda enfeitada com guizos pingentes. Sacudimos os membros inferiores pousados no chão ou suspensos (com o sujeito deitado de costas) com planta dos pés voltadas para o teto, em movimentos sucessivos e curtos ântero-posteriores e látero-laterais sobre seu eixo longitudinal, ou através de sucessivas e curtas flexões e extensões de joelhos. Movimentação simultânea com os dois membros inferiores.

Pé. Especificamente sobre o pé, com o sujeito sentado, joelho flexionado, seguramos o tornozelo com as mãos, tirando o pé do chão. Imaginamos uma meia forrada de guizos vestindo o pé. Sacudimo-lo sem a interferência da musculatura responsável pela sua movimentação, mas sim, pela força dos membros superiores. O movimento sugere o de "esganar", de "apertar o pescoço"; movimentos sucessivos e curtos de inversão e eversão do pé.

Em seguida realizamos a mesma vivência com o outro pé.

4. Individualmente. De pé, realizamos a sequência de sacudir agora com a força de impulsão vinda dos membros inferiores, pela sucessiva flexão e extensão mais acentuada nos joelhos. Procuramos perceber em quais pontos em nossa estrutura corporal nos apoiamos para realizar a sequência de sacudir. Algumas variações podem ser inseridas para ajudar na execução da movimentação.

Para os ombros, além do movimento de impulsão e queda, utilizamos a movimentação látero-lateral, com o avanço e recuo alternado dos ombros para frente e para trás sobre o eixo longitudinal corporal, com a colocação dos membros superiores postados em diagonal baixa (45°), que funcionam como ponto de apoio para a referida movimentação.

Para o tronco inferior e quadris, imaginamos o movimento de peneirar, com uma grande peneira, que se não concentrado em demasia nos braços, reverbera-se por todo o corpo do peneirador, onde percebemos sua oscilação sobre o eixo corporal longitudinal, oscilação esta que enfatizamos nos segmentos especificados acima.

Para os membros inferiores, retomamos a idéia das calças e meias de guizos com suas oscilações e sons.

Finalizando, executamos o sacudir de todo o corpo, tentando movimentá-lo completamente; todos os segmentos ao mesmo tempo. Segue-se pausa para recuperação do equilíbrio estático do corpo e retomada da respiração, onde procuramos saber dos sujeitos suas impressões sobre si mesmos após a vivência.

5. Em dupla, realizamos o mesmo exercício anterior. Especificamos um segmento corporal a ser trabalhado como vivência-tema da sessão em função do longo tempo exigido por esta forma de atuação.

Como já dissemos, iniciamos com as transparências a visualização dos detalhes a serem observados no segmento em foco e, posteriormente, o manipulamos aprofundando-nos em suas especificidades, procedendo pelo mesmo trajeto de toque e massagem e suas técnicas de manipulação, acompanhados ou não do sacudir/chicotear e o palmear executados pelo praticante.

Ao término, trocam-se as posições e funções entre os sujeitos.

6. Pequenos grupos (seis pessoas). Toque e massagem, seguindo os mesmos passos do item 1 descrito nesta sequência de vivências. Um paciente e cinco praticantes, sendo que cada um destes se posiciona para trabalhar nas seguintes subdivisões de segmentos:
 1. cabeça e pescoço;
 2. tronco superior e inferior e membro superior direitos;
 3. tronco superior e inferior e membro superior esquerdos;
 4. quadril e membro inferior direitos;
 5. quadril e membro inferior esquerdos.

Os praticantes alternam suas posições a cada troca de paciente, sendo que todos devem passar por todas as posições.

7. *Desenrolar*. Alongamento que atua sobre a cadeia muscular posterior (planta dos pés, panturrilhas, posteriores das coxas, glúteos, quadrado lombar, e cadeia paravertebral). Partindo da posição em pé, com membros superiores ao longo do corpo, pés paralelos e joelhos semifletidos solta-se anteriormente em flexão sobre os quadris e em direção ao chão os segmentos: cabeça, pescoço, tronco superior e inferior, membros superiores direito e esquerdo e quadris.

A imagem derivada é como se o corpo fosse um lençol pendurado num varal.

Procuramos manter os joelhos na direção do dedão do pé (Hálux) do respectivo segmento.

8. Pela flexão dos joelhos passamos a posição de cócoras, localizando o alongamento sobre panturrilhas, quadrado lombar e planta dos pés.

Procuramos manter a planta dos pés em contato com o chão. Se não for possível, executamos a posição encostados na parede ou com o uso de um calço sob os calcanhares.

9. Posição sentada sobre pernas e dorso dos pés, com estes

paralelos entre si. Apoio dos ísquios sobre o calcanhar do respectivo segmento. Ação sobre o dorso dos pés e musculatura tibial anterior.

10. Posição sentada sobre os metatarsos, com apoio dos ísquios sobre o calcanhar do respectivo segmento. Pés paralelos entre si. Ação sobre a planta dos pés e cadeia tibial posterior.
11. Posição sentada sobre o dorso dos pés, com estes paralelos entre si. Apoio dos ísquios sobre o calcanhar do respectivo segmento e extensão do tronco superior e inferior (para trás), com o apoio das mãos no chão, mudando-se em seguida para os cotovelos e depois para as costas. Ação sobre o dorso dos pés e quadriceps, iliopsoas e musculatura abdominal.
12. Posição sentada sobre os ísquios com membros inferiores estendidos e paralelos entre si, com os pés flexionados. Com a coluna vertebral alinhada, fazemos a flexão do tronco superior e inferior sobre as coxas.
Lembramos o uso dos vetores que saem do topo da cabeça em oposição aos que saem dos ísquios, e os vetores que saem dos calcanhares, atuando continuamente para realização desta vivência. Ação sobre paravertebrais, quadrado lombar, posteriores das coxas e panturrilhas.
13. Posição sentada sobre os ísquios com um dos membros inferiores em posição paralela e pé flexionado, e o outro membro inferior com o joelho flexionado em posição aberta. Flexão do tronco superior e inferior sobre a coxa do membro inferior estendidos. Uso dos vetores do topo da cabeça, ísquios e calcanhar do membro inferior em extensão. Ação sobre paravertebrais, quadrado lombar, posterior da coxa e panturrilha.
14. Posição sentada sobre os ísquios com membros inferiores estendidos, paralelos e em afastamento lateral. Flexão do tronco superior e inferior à frente e em diagonal alta (para cima). Procuramos manter a posição paralela dos membros

inferiores, não permitindo que haja rotação medial ou lateral dos mesmos.

Em caso de dificuldades em se manter a posição sentada, semiflexionam-se os joelhos, mantendo-os na posição en dedans.

15. Meio rolamento para trás tocando a meia ponta dos pés no chão. Os joelhos soltos e semifletidos, posicionam-se um de cada lado da cabeça.
Em caso de dificuldade de manutenção da posição, o sujeito faz auxílio dos membros superiores com os cotovelos apoiados no chão e as mãos apoiadas nos quadris. Ação sobre cadeia muscular posterior.
16. Meio rolamento para trás tocando a meia ponta dos pés no chão. Os joelhos soltos e semifletidos, posicionam-se um de cada lado da cabeça. Provocamos a extensão alternada dos joelhos, com um vetor saindo do calcanhar do segmento que executa o alongamento. Ação sobre cadeia muscular posterior.
17. Flexão lateral da cabeça e pescoço com o uso do peso dos braços, com uma das mãos apoiando-se no lado oposto da cabeça e por cima dela, sobre o osso parietal, pendendo-a para seu lado.
Não permitimos que o pescoço seja "espremido" ao alertarmos o sujeito para que mantenha a presença dos espaços deste segmento, evocando o vetor que sai pelo topo da cabeça na intenção de um espreguiçar que parte do pescoço. Ação sobre os músculos rotadores e flexores do pescoço e cabeça.
18. Posição sentada. Membros inferiores paralelos com joelhos flexionados apontando para cima. Planta dos pés apoiados no chão. Apoio dos quadris sobre os ísquios. Tronco inclinado para trás sustentado pelos membros superiores, com as mãos apoiadas no chão, com a distância entre si equivalente aproximadamente à distância entre os ombros. Dedos das mãos voltados para trás em direção oposta aos dedos dos pés. Coluna vertebral ereta não permitindo que cabeça e pescoço "afundem"

entre os ombros. As mãos escorregam para trás provocando o alongamento da musculatura peitoral e bíceps.

1.c. Estruturação Postural

Consiste no desenvolvimento de um processo de encaixes ou de colocações, que intencione a tomada de consciência sobre os segmentos corporais envolvidos na dinâmica postural: pés, joelhos, quadris, tronco superior e inferior, ombros, pescoço e cabeça, em busca da postura ideal.

Temos uma noção geral do que significa um alinhamento postural; da posição ideal dos segmentos estruturais corporais para manutenção do alinhamento postural. Partindo da avaliação da posição destes segmentos no seu estado postural, estabeleceremos as correlações com o alinhamento das estruturas acima e/ou abaixo deles. Tais correlações traduzem-se em compensações, ou seja, a estrutura postural ou o posicionamento dos segmentos responsáveis pela manutenção da postura, influenciam numa atitude compensatória do segmento estrutural que o precede ou sucede, acima e/ou abaixo sobre a totalidade da postura corporal, sobre seu alinhamento.

Trabalhamos sequencialmente a atitude postural de cada um desses segmentos, partindo dos pés à cabeça, somando-se suas ações no sentido de nosso objetivo final.

A intenção do sujeito aqui torna-se uma ação consciente sobre sua postura. Portanto, como ação consciente, ela está sendo percebida e, assim, pode ser modificada o que, por sua vez, está estritamente relacionado às potencialidades do sujeito. É ele quem determina a sua postura ideal, pois que, sua intenção assim direcionada passa pelo deparar-se com seus limites (articulares, musculares, tendíneos, ósseos); passa por deparar-se com os extremos de suas qualidades físicas; possibilidades e impossibilidades.

Estruturação Postural: Vivências

1. Visualização do alinhamento da coluna vertebral. O paciente realiza o desenrolar da coluna vertebral à frente, com os joelhos estendidos, membros superiores e cabeça pendurados. O praticante observa-o de frente, lateralmente e posteriormente, enquanto aquele realiza o movimento de desenrolar a coluna à posição ortostática, atentando para a situação de sua coluna vertebral e à conformação de suas costas no que se refere a desvios posturais (escoliose - desvios laterais da coluna vertebral sobre a linha média do corpo).
2. Observação do paciente pelo seu plano frontal. Em duplas. De pé. O praticante procura localizar no paciente que está parado na posição ortostática, as diferenças entre seus lados direito e esquerdo - assimetrias - de sua face, ombros, membros superiores, troncos, quadris, membros inferiores, podendo observar o posicionamento e ângulo de abertura dos pés no chão; o espaço entre as pernas, joelhos e coxas; possíveis inclinações dos quadris para uma de suas laterais; arqueamento dos troncos para uma de suas laterais; inclinação ou projeção da cabeça e do pescoço para um dos lados; o espaço entre os membros superiores e os troncos; a altura dos ombros entre si. Tudo isso visando orientações que se seguem para o redimensionamento da postura.
3. Observação do paciente pelo seu plano dorsal. Em duplas. De pé. O praticante procura localizar no paciente que está parado na posição ortostática, diferenças entre os lados direito e esquerdo - suas assimetrias - através de seus ombros, membros superiores, troncos, quadris, membros inferiores, podendo observar o posicionamento e ângulo de abertura dos pés no chão; o espaço entre as pernas, joelhos e coxas; possíveis inclinações dos quadris para uma de suas laterais; arqueamento dos troncos para uma de suas laterais; inclinação ou projeção da cabeça e do pescoço para um dos lados; o espaço entre os membros superiores e os troncos; a altura dos ombros

entre si. Tudo isso visando orientações que se seguem para o redimensionamento de sua postura.

4. Percepção dos pontos de apoio dos pés. Perguntamos ao paciente como ele sente a distribuição do todo de seu peso corporal sobre seus pés. E mais. Em que segmentos de seus pés seu peso mais se concentra, junto à observação dos mesmos pelo praticante, confirmando ou não as orientações do paciente.

5. Verificação da presença dos arcos de sustentação dos pés. O praticante procura verificar a presença dos arcos longitudinal e transversal dos pés pela observação de suas concavidades mediais..

Com o paciente em pé na posição ortostática, podemos observar a altura, profundidade/largura e comprimento dos arcos, com o praticante introduzindo a ponta dos dedos indicador, médio, anular e mínimo de uma de suas mãos, na concavidade dos arcos dos pés do paciente.

6. Destaque dos pontos de apoio dos pés, por onde se distribue o peso corporal. São três os pontos de apoio: metatarsos do dedão (Hálux), dedo mínimo e calcanhar.

Se a distribuição do todo do peso corporal for desigual sobre estes pontos, procuraremos verificar quais as correlações com as outras possíveis atitudes de desalinhamento nos outros segmentos ligados à postura.

Através do toque e sensibilização desses pontos, o paciente enfatiza sua presença e, novamente de pé, revê a distribuição de seu peso corporal sobre estes pontos, através dos ajustes que julgar necessários.

7. Verificação da angulação dos joelhos.

Podemos notar algumas configurações tais como: genovarum - joelhos arqueados para fora da linha média do corpo (pernas de vaqueiro), genovalgum - joelhos arqueados para dentro em direção à linha média do corpo (joelhos em X) e, joelhos deslocados, ambos em arcos paralelos para os lados direito ou esquer-

esquerdo da linha média do corpo (joelhos em ventania).

Observamos o paciente em pé na posição ortostática com os pés unidos e paralelos um ao outro.

Fazemos as correlações da postura e estrutura dos joelhos com os outros segmentos ligados à postura, e pedimos ao paciente que faça os ajustes que julgar necessários para o seu redimensionamento.

8. Angulações dos arcos das pernas e coxas. O praticante verifica tais angulações, acompanhando as configurações descritas para os joelhos no item acima. Logo após, faz as correlações das angulações verificadas com os outros segmentos ligados à postura e pedimos ao paciente que faça os ajustes que julgar necessários para o seu redimensionamento.
9. Verificação da proeminência dos maléolos mediais.
Esta configuração normalmente ocorre pela rotação medial da tibia em conjunto com a queda dos arcos dos pés, mediante o posicionamento dos joelhos. O praticante procura estabelecer as correlações com os outros segmentos ligados à postura, e o paciente procura orientar-se no sentido de seu redimensionamento.
10. Posicionamento dos quadris. Procuramos imaginar os quadris como uma bacia cheia d'água. Quando em equilíbrio, a água não se derrama. No entanto, se estiverem excessivamente inclinados para a frente, em atitude hiperlordótica, ou para trás em atitude hipercifótica, a água se derrama.
O praticante procura estabelecer as devidas correlações tanto de uma como de outra postura com os outros segmentos ligados ao alinhamento postural. Em seguida o paciente procura fazer os ajustes que julgar necessários no sentido do seu redimensionamento.
11. Posicionamento da coluna vertebral. O praticante faz a observação do paciente, com este posicionado de lado (de perfil) para si, afim de verificar as curvaturas de sua coluna

vertebral, a qual em toda sua extensão está correlacionada diretamente com aos quadris, troncos, pescoço e cabeça. O praticante procura verificar como estão ajustadas estas correlações e o paciente, logo após, procura fazer os ajustes que julgar necessários para o seu redimensionamento.

12. Posicionamento dos ombros. O praticante faz a observação do paciente, com este posicionado de lado (de perfil) para si, afim de verificar a projeção dos ombros para frente, para trás ou para cima. Em seguida estabelece as correlações com os outros segmentos ligados à atitude postural. O paciente por sua vez, logo após, faz os ajustes que julgar necessários para o seu redimensionamento.
13. Verificação do comprimento dos membros superiores. O praticante faz a observação no paciente, procurando correlações diretas entre o comprimento dos membros superiores e o posicionamento dos ombros, bem como com os outros segmentos ligados à postura do paciente que, logo após, procura fazer os ajustes necessários ao seu redimensionamento.
14. Posicionamento do pescoço. O praticante faz a observação no paciente, procurando correlações entre a projeção de seu pescoço e o posicionamento do restante de sua coluna vertebral, juntamente com os quadris e troncos, ao que o paciente procura fazer os ajustes que julgar convenientes ao seu redimensionamento.
15. Posicionamento da cabeça. O praticante faz a observação no paciente, procurando correlações entre o posicionamento de sua cabeça e a projeção de seu pescoço, bem como com o restante de sua coluna vertebral. O paciente, por sua vez, procura fazer os ajustes que julgar convenientes ao seu redimensionamento.

1.c.1. Encaixes

Na sequência de encaixes (ou de colocação, ou de alinhamento) cada um dos segmentos ligados a estrutura postural vão sendo experienciados através de vivências específicas para cada um deles. Assim, montamos os segmentos na seguinte sequência: membros inferiores, quadris e tronco inferior, tronco superior, ombros e membros superiores, cabeça e pescoço.

A progressão de encaixes de cada um dos segmentos se dá sempre com a retomada da colocação do segmento anterior, que serve como apoio para o alinhamento do segmento que o sucede.

A vivência será realizada individualmente com orientações do professor e monitores, e em duplas sendo que, enquanto o praticante executa as projeções, o observador visualiza e corrige. Depois os sujeitos trocam de posições e funções.

O sujeito procurará repetir as colocações em número suficiente de vezes que julgar necessários, intercalando-as com ligeiros descansos para descontração da musculatura envolvida, até que consiga aproximar a sensação vinda da percepção sobre si mesmo (propriocepção) pela colocação executada, junto à visualização da mesma após sua execução.

Este processo de encaixes tem grande parte de sua estrutura enbasada no trabalho do Prof. RAINER VIANNA, com o qual pude vir a conhecer algo extremamente valioso no que se refere ao trabalho postural.

Encaixes : Vivências

1. *Pontos de Apoio e Arcos dos Pés.* No chão. Sentado. Primeiramente o sujeito procura, através do toque, os três pontos de apoio da planta dos pés por onde se distribue o todo do peso corporal: metatarsos do dedão (Hálux), do dedinho e calcanhar. Em seguida, deitado em decúbito dorsal (barriga para cima), com os membros inferiores paralelos, pés perpendiculares em relação ao chão e paralelos entre si, o sujeito mantém a atenção sobre os pontos de apoio, procurando imaginar-se em pé com seu peso distribuído sobre eles. Esta colocação exigirá um certo nível

de tensão da musculatura envolvida e será a mesma referente à estrutura dos arcos longitudinal e transversal dos pés. Para facilitar a adequação do nível de tensão exigido pela vivência sobre os grupos musculares, flexionam-se levemente os joelhos. Podemos ainda imaginar vetores saindo dos calcanhares, metatarsos de dedão, e dedinho e joelhos projetando-os infinitamente mantendo a tensão necessária à colocação.

2. *Quadrís e Sacro.* Em continuidade à vivência anterior, deitado, o sujeito realizará a colocação dos quadrís tendo como referência o apoio do osso sacro no chão. Imaginamos os quadrís como uma bacia cheia d'água. Se o segmento lombar da coluna vertebral estiver em atitudes hiperlordótica ou hipercifótica, ou seja, quadrís inclinados para a frente ou inclinados para trás em demasia, a água da bacia será derramada para um dos lados, e o apoio e contato do osso sacro, acaba passando para o apoio e contato do cóccix com o chão. Assim, o sujeito procurará realizar o alinhamento dos quadrís através de uma contração da musculatura abdominal com a retração do umbigo para dentro de si, ao que chamamos "engolir o umbigo", mas sem o uso e apoio de contração da musculatura glútea, mantendo a parte inferior do osso sacro como apoio e uma suave curvatura no segmento lombar da coluna vertebral, tal como o suave sorriso da Gioconda.

Estabelecendo-se a correlação entre as colocações dos pés, joelhos e quadrís, imaginamos um vetor projetando o cóccix em direção aos pés, mantendo-se ainda os vetores dos membros inferiores ativos.

3. *Costelas.* Em continuidade à vivência anterior, deitado, o sujeito procurará realizar a colocação das costelas mais inferiores (costelas falsas) através do tracionamento executado pela musculatura abdominal em conjunto com a musculatura intercostal. Procuramos manter as costelas abaixadas, não permitindo que elas se abram em demasia para fora, o que, inicialmente, poderá parecer difícil ao ser associado ao trabalho respiratório diafragmático ao nível

abdominal. Estabelecendo a correlação entre as colocações de pés, joelhos, quadris e tronco inferior, e tronco superior, imaginamos um vetor que sai do meio do tronco superior (peito) projetando-o em diagonal alta à frente, juntamente com a manutenção dos vetores dos segmentos já colocados abaixo dele.

4. *Membros Superiores e Escápulas.* Em continuidade à vivência anterior, deitado, o sujeito procurará realizar a colocação dos membros superiores e escápulas, através do tracionamento dos escápulas para fora e para baixo, afastando-se os ombros das orelhas. Em auxílio à este movimento, com os membros superiores abertos em crucifixo um pouco abaixo da linha dos ombros, com a palma das mãos voltadas para o teto, realizamos a rotação e projeção dos cotovelos para fora, longe da linha média do corpo, e para cima num sentido oposto aos vetores dos calcânhares, novamente lembrando, sem ultrapassar a linha dos ombros. Braços, antebraços, mãos e dedos acompanham o movimento de colocação projetando-se para fora em vetores de oposição entre um membro superior e outro. Poderíamos ainda, imaginar estes movimentos como um ato de espreguiçar localizado nestes segmentos, esparramando-os para os lados infinitamente. Com esta postura abrimos o foco central de leveza do tronco superior nas costas e entre os escápulas. Alertamos sujeito para que evite a projeção/rotação dos ombros à frente e para baixo em relação ao tronco superior. Estabelecendo a correlação entre as colocações de pés, joelhos, quadris e tronco inferior, tronco superior, e membros superiores e escápulas, imaginamos vetores que se projetam para baixo e para fora dos escápulas, para longe da linha média do corpo, vetores que saem pelos cotovelos e, finalmente pelas mãos e dedos, juntamente com a manutenção dos vetores já colocados abaixo destes.

5. *Pescoço e Cabeça.* Dando continuidade às colocações anteriores, deitado, o sujeito procurará realizar o alinhamento de pescoço e cabeça, com o ajuste do queixo, colocado para dentro em direção à linha média do corpo, num limite de tensão confortável para a garganta, sem oprimir a respiração e a fala.

A cabeça apoia-se na base do osso occipital em contato com o chão, ao que imaginamos um "rabo de cavalo" em nossos cabelos, sendo tracionado para cima e para longe da cabeça, num vetor oposto ao dos calcanhares, "desamassando" o pescoço e abrindo na nuca um leve "sorriso", imagem esta que funcionará como um indicador do nível de tensão empregado para efetivação do alinhamento deste segmento.

Estabelecendo a correlação entre a colocação da cabeça e pescoço com seu vetor de orientação junto às colocações anteriores e seus vetores, fechamos a sequência de colocações em decúbito dorsal.

6. Passamos às sequências de encaixes, ainda individuais, com o sujeito realizando os processos de encaixe de pés, joelhos, quadris e tronco inferior, tronco superior, ombros e membros superiores, cabeça e pescoço, agora em decúbito lateral, mantendo-se o paralelismo entre os membros inferiores, com os pés afastados entre si numa distância relativa à distância entre os isquios, com o membro superior em contato com o chão, flexionado e servindo de "travesseiro", como apoio para a cabeça; em decúbito ventral, teremos como referência de apoio nos pés, os dedos ou a meia-ponta (metatarsos), para o encaixe de quadris e tronco inferior, teremos a púbis tocando o chão, mas sem o excessivo tensionamento da musculatura dorsal no segmento do tronco superior, e ainda com os membros superiores flexionados, com as mãos servindo de apoio sob a testa. Repetimos a sequência na outra posição em decúbito lateral e, ao final retornamos à posição inicial em decúbito dorsal, finalizando os trabalhos em decúbitos.
7. Em duplas, colocações com o sujeito sentado. Com a planta dos pés unidas, joelhos flexionados e separados caídos para os lados. Calcanhares numa distância confortável em relação aos isquios. Fazemos a localização dos isquios através do toque destacando seu apoio o chão. Realizamos as mesmas sequências de encaixes e suas projeções a partir dos quadris e tronco inferior, passando por tronco superior, ombros e membros

superiores, cabeça e pescoço, com o paciente sendo assistido pelo praticante que vai ajudando-o a fazer as colocações. Ao final trocam de posições e funções.

8. Colocações com o paciente sobre seis apoios (posição de engatinhar do bebê). Em duplas, o paciente posiciona-se sobre seis apoios corporais em contato com o chão, sendo meia-ponta com projeção dos vetores dos calcanhares para trás; joelhos flexionados e apoiados no chão em ângulos de 90° (ângulo reto) em relação às pernas e coxas; ângulo reto das coxas em relação aos quadris e tronco inferior; coluna vertebral ereta; escápulas em posição de encaixe; membros superiores apoiados com o contato das mãos espalmadas no chão paralelas entre si, exatamente sob a linha dos ombros, e cotovelos semi-flexionados em posição de encaixe, como as pernas dianteiras de um cachorro Bulldog, auxiliando a abertura do espaço entre os escápulas; cabeça e pescoço em posição de encaixe, num prolongamento do vetor que mantém a coluna vertebral ereta, com o olhar apontando para o chão.

O praticante o auxilia, visualizando e orientando suas colocações. Ao final, trocam de posição e funções.

9. Colocações com o paciente em pé. Em duplas. Reconstituição de todo o processo de encaixes e projeções, começando-se pelos pés. A distribuição do peso corporal sobre os pés darão a referência de verticalidade do eixo corporal. Para se destacar e manter o arco dos pés, faz-se uma leve flexão dos joelhos e imagina-se uma destas duas projeções: joelhos rotando lateralmente numa espiral que parte dos pés, ou fazendo-se a projeção dos calcanhares para os lados, apenas na intenção de abrí-los lateralmente. As duas atitudes provocam o alinhamento da tíbia sobre o tálus e o aparecimento do arco longitudinal dos pés. No encaixe de quadris e tronco inferior, mantemos a musculatura glútea relaxada sem que ela interfira no processo. Na cabeça, o olhar permanecerá em direção à linha do horizonte, evitando-se que o queixo se eleve ou se projete para frente. O praticante auxilia o paciente visualizando e orientando seu

processo de colocações, em especial, atento à sua verticalidade e distribuição equalizada do peso corporal sobre os pés, o que ficará claro pois, se o paciente deslocar-se de sua verticalidade para a frente, os dedos dos pés terão uma aparência amarelada, indicando que o peso corporal está caindo sobre eles, ao passo que se o paciente deslocar-se de seu eixo vertical para trás, o praticante verificará o tensionamento dos tendões sobre o dorso dos pés se manifestando, na intenção de trazer as pernas para a posição de equilíbrio e de pousar os pés inteiros no chão novamente.

Ao final o paciente executa o desenrolar à frente vagarosamente, e retorna desenrolando à posição em pé, trocando, paciente e praticante de posições e funções entre si.

2. Jogos de Expressão Corporal³

Jogos individuais, em duplas ou pequenos grupos, pelos quais contextualizamos vivências em que os sujeitos possam criar e manifestar gestualmente suas experiencições, suas necessidades, seu imaginário, sua mitologia, como atores ou jogadores, pela exploração de seu domínio corporal em ação nos planos espaciais de ação corporal: planos baixo, partindo da linha dos joelhos para baixo; médio, entre a linha dos joelhos e mais ou menos a linha à altura dos ombros e; alto, da linha dos ombros para cima.

Jogos de Expressão Corporal: Vivências

1. *Juntar Segmentos Corporais.* Jogo de aproximação entre os sujeitos. Os jogadores andam livremente pelo espaço. Ao pedido de, p. ex., uma mão, um pé, um nariz, três jogadores se juntam, colando-se um ao outro com cada um apresentando um dos segmentos pedidos. Podemos variar o jogo pedindo mais ou menos segmentos a serem colados.

3. Cf. Augusto BOAL, 1977.

2. *Jogo do Espelho.* Exploração da noção espacial. Em duplas. Um jogador executa os movimentos que quiser, enquanto o outro o imita com se fosse sua imagem no espelho. O primeiro jogador procurará realizar movimentos em todos os planos espaciais de ação corporal, em quantidades, qualidades e formas que sua imaginação permitir, sem no entanto desligar-se de seu parceiro, que é sua imagem, ou seja, deverá estar atento ao tempo e à velocidade com que realiza tais movimentos sem perder a relação com o outro jogador. Podemos usar música ou não para esta vivência. Ao final de um tempo pré-estabelecido, os jogadores trocam suas posições de ator e imagem.
3. *Jogo da Sombra.* Exploração da noção espacial. Em duplas. Similar ao anterior, com um dos jogadores executando os movimentos que quiser. O outro jogador, posicionado atrás do primeiro, atua como se fosse sua sombra, realizando os mesmos movimentos que o primeiro.
O primeiro jogador procurará realizar movimentos em todos os planos espaciais de ação corporal, em quantidades, qualidades e formas que sua imaginação permitir, sem no entanto desligar-se de seu parceiro, que é sua sombra, ou seja, deverá estar atento ao tempo e à velocidade com que realiza tais movimentos sem perder a relação com o outro jogador. Podemos usar música ou não para esta vivência. Ao final de um tempo pré-estabelecido, os jogadores trocam suas posições de ator e sombra.
4. *Hipnotismo.* Jogo de exploração espacial e concentração. Um jogador atua como hipnotizador, enquanto o outro como o hipnotizado. O hipnotizador coloca a palma de sua mão a uma certa distância do rosto do hipnotizado que procurará manter essa distância e, ao mesmo tempo, acompanhar os movimentos da mão do hipnotizador que conduz sua "vítima" pela sala, criando situações e movimentos que sua imaginação lhe permita. Eventualmente o hipnotizador poderá trocar pela outra, a mão que conduz o hipnotizado, aumentando assim as possibilidades de situações. Podemos usar música ou não para esta vivência. Ao final de um tempo pré-estabelecido, os jogadores trocam suas

posições de hipnotizado e hipnotizador.

5. *O Queijo e os Ratos.* Jogo de entrosamento e percepção espacial. Preencher os espaços corporais: em duplas, quartetos, octetos e grandes grupos, preencher com seu corpo o espaço em torno do corpo do outro sujeito. O sujeito ou o grupo que inicia (e que equivale à metade do número de pessoas envolvidas no jogo), escolhe uma posição qualquer e, de preferência, que sejam posições que viabilizem o jogo, ou seja, posições em que haja uma certa distância dos braços e pernas em relação ao eixo corporal e o solo, simulando os buracos do queijo. O outro sujeito ou a outra metade do grupo, os ratos, se aproxima, procurando preencher com seu corpo os espaços criados pelo(s) primeiro(s) em torno de si. Preenchidos os espaços, o(s) primeiro(s) sai (saem), sendo que o(s) segundo(s) permanece (permanecem) mantendo a estrutura ou a forma construída. As posições e funções de queijo e rato se alternam com o decorrer do jogo.
6. *Diferentes Formas de Andar.* Com os sujeitos atuando como atores, o professor perguntará, por exemplo, "Como anda um elefante?", ao que os atores responderão caminhando como tal. Exploramos as formas de andar humanas através do exemplo de uma mulher com sapatos de saltos altos, uma criança que ainda engatinha, um velho com sua bengala, uma pessoa gorda, uma pessoa com um dos pés machucado no dedo mínimo, outra com torcicolo, uma outra que acabou de ganhar na loteria; objetos que movam-se ou não, e como um objeto que é imóvel andaria; animais, e assim por diante. Pede-se também aos atores que sugiram idéias de personagens a serem imitados. O objetivo do jogo é estimular a atenção do ator para a percepção dos detalhes que compõem cada personagem proposto.
7. *Formas Angulares e Circulares.* Criar formas angulares e circulares com o corpo, com ou sem a inter-relação entre os atores. Procuramos usar uma música para ajudar o ator a criar suas formas. Ele tem o espaço todo da sala para fazê-lo, em

qualquer direção, em qualquer plano de ação corporal que queira atuar.

8. *Movimentar-se em Linhas Retas.* O sujeito se movimenta procurando criar formas em linhas retas com seu corpo, com ou sem a inter-relação entre os atores. Procuramos usar uma música para ajudar o ator a criar suas formas. Ele tem o espaço todo da sala para fazê-lo, em qualquer direção, em qualquer plano espacial de ação corporal que queira atuar, fazendo uso de um segmento, de vários ou do todo corporal para cada uma de suas criações.
9. *Movimentos em Curvas.* O sujeito se movimenta procurando realizar seus movimentos em formas em linhas curvas com seu corpo, com ou sem a inter-relação entre os atores. Procuramos usar uma música para ajudar o ator a criar suas formas. Ele tem o espaço todo da sala para fazê-lo, em qualquer direção, em qualquer plano espacial de ação corporal que queira atuar, fazendo uso de um segmento, de vários ou do todo corporal para cada uma de suas criações.
10. *Peso e Leveza.* O ator procura se movimentar procurando expressar as sensações de peso e leveza, alternadamente em seus gestos. Para tal ele procurará criar ou contextualizar situações em que seus gestos se apresentem de uma forma ou de outra, através do agravamento das tensões de seu corpo para o mover-se com a sensação de peso, e do atenuar de tais tensões para as situações de leveza. Poderá criar personagens (humanos, objetos ou animais) para melhor adequação de sua expressão. Ao fim de seu trabalho, pedimos ao sujeito que fale a respeito de sua criação.
11. *Marionete.* Em duplas. Um dos atores será o marionete, outro será o condutor dos movimentos do marionete. O ator-marionete procura entregar-se como tal, imaginando-se com os fios que o sustentam, inerte, pronto e à espera da ação de seu condutor. O

ator-condutor, realizará movimentos simulando estar manipulando o ator-marionete pelos seus fios imaginários. O ator-condutor procurará deixar bem claro ao seu "brinquedo", o segmento que quer ver ser movido pelo fio que ele puxa na direção que quiser, facilitando a intersubjetividade entre si. O "boneco" por sua vez, estará atento às dimensões do movimento sugerido por seu condutor, atentando para a distância a ser percorrida, para a velocidade do movimento, às curvas ou retas que realiza, e à todas as demais nuances do desejo do condutor. Ao final trocam suas impressões sobre o jogo e seus personagens, mudando de posição e atuação dentro do jogo.

12. *Um Segmento Conduz o Movimento.* Individualmente, cada ator será um marionete conduzido por um condutor invisível. O ator-marionete procurará evidenciar o segmento de seu corpo que está sendo solicitado para movimentação. Esta vivência exige muito do domínio corporal do ator que realiza os dois papéis ao mesmo tempo, e tem de estar atento às suas sensações, à sua orientação no espaço, ao domínio da tensão necessária do segmento que executa a ação, às nuances dessa tensão, ou seja, à coordenação de todos esses elementos. Ele poderá iniciar os movimentos lentamente, e à medida que se sentir seguro, cada vez mais irá mudando dinâmica de sua movimentação, atuando com um ou mais segmentos a cada ação. Podemos ainda separar os atores em dois grupos: o primeiro de atores que executarão a ação, e o segundo de assistentes que, logo após o término da performance de seu companheiro, fará seus comentários sobre sua atuação, o que, depois, será aberto ao grupo todo.
13. *Toque e Recuo.* Em duplas. Um dos jogadores, de olhos fechados, recuará o segmento de seu corpo que for tocado pelo outro jogador. Partindo da posição em pé o jogador que receberá os toques, permanecerá atento às investidas de seu companheiro, pronto para recuar o segmento que for tocado, enquanto que o jogador que irá fazer os toques procura cercá-lo de todos os lados com seus toques. O jogador que toca

procurará, de início, espaçar o tempo entre um toque e outro, dando tempo ao outro jogador para que se adapte ao seu tempo de toque, adequando sua reação, recuando lentamente e sem gestos bruscos, procurando dar continuidade à sua movimentação encadeando as reações vindas de um e outro toque. À medida que tal se dê, o jogador que toca passa a diminuir o espaço de tempo entre um toque e outro, dando outra dinâmica ao jogo e exigindo respostas mais precisas e rápidas de recuo daquele que é tocado, mas sem perder a fluidez de seu movimento global. Ao final, trocam impressões de suas vivências e mudam de posições e funções dentro do jogo.

14. *Toque e Avanço.* Em duplas. Um dos jogadores de olhos fechados avançará o segmento de seu corpo que for tocado pelo outro jogador. Partindo da posição em pé o jogador que receberá os toques, permanecerá atento às investidas de seu companheiro, pronto para avançar o segmento que for tocado, enquanto que o jogador que irá fazer os toques procura cercá-lo de todos os lados com seus toques. O jogador que toca procurará, de início, espaçar o tempo entre um toque e outro, dando tempo ao outro jogador para que se adapte ao seu tempo de toque, adequando sua reação, avançando lentamente e sem gestos bruscos, procurando dar continuidade à sua movimentação encadeando as reações vindas de um e outro toque. À medida que tal se dê, o jogador que toca passa a diminuir o espaço de tempo entre um toque e outro, dando outra dinâmica ao jogo e exigindo respostas mais precisas e rápidas de avanço daquele que é tocado, mas sem perder a fluidez de seu movimento global. Ao final, trocam impressões de suas vivências e mudam de posições e funções dentro do jogo.
15. *Passeio Cego.* Em duplas. O ator-cego, de olhos fechados, deixa-se conduzir pelo ator-guia pelo espaço da sala, apenas segurando-se levemente em seu ombro, cotovelo ou mão. Percebe pela movimentação de seu condutor o tipo de movimento a ser executado, por exemplo, parar, abaixar, girar, sem o uso da palavra. Poderá também conduzi-lo a experienciar pelo toque,

todo o ambiente da sala, pessoas, objetos, pela sua forma, textura, volume. Usamos a música como estímulo aos atores para incentivá-los em sua movimentação. Pedimos também ao ator-guia, que fica sempre próximo do ator-cego, caso em sua movimentação se desconectem um do outro. Saber que seu guia está ali por perto dá mais segurança ao ator-cego para executar sua performance, sem o receio de se chocar com alguém ou com algum objeto. Ao final, os atores trocam impressões sobre suas vivências, e mudam de posição e funções reiniciando o jogo.

3. O Ritmo e o Corpo

Compõe-se de vivências onde procuraremos dar destaque às relações e percepções do ritmo próprio corporal a um ritmo externo, vindo de uma música ou pela relação intersubjetiva.

3.a. O Ritmo Próprio

Consiste de vivências em que o sujeito entra em contato com seu próprio ritmo, partindo do pulsar de seus batimentos cardíacos e movimentos respiratórios. Buscamos entrar em contato com a expressividade do sujeito na autenticidade de seu ritmo próprio que se manifesta em sua tonicidade, que é a forma como ele vê, como se apresenta e como interage com seu mundo.

O Ritmo Próprio: Vivências

1. *Percepção dos Batimentos Cardíacos.* O sujeito procurará perceber seu ritmo cardíaco nas posições deitada, sentada e em pé, estando alerta para as mudanças desse ritmo e à forma como acontecem estas variações, ou seja, se lento, rápido, irregular ou constante. Ele procurará sentir este ritmo procurando em seu corpo um segmento onde ele seja mais evidente e de fácil acesso.

2. *Percepção dos Movimentos Respiratórios.* Pedimos ao sujeito que escolha uma posição inicial para dar início à vivência. Estabelecida a posição escolhida e tentando não interferir demais no movimento respiratório, ele o percebe, procurando sentir onde ocorrem movimentos em seu corpo causados pelos movimentos respiratórios. Pedimos que mude para outras posições sendo que, em cada uma delas mantendo sua atenção para as posições mais confortáveis e as desconfortáveis para o desenvolvimento e percepção do trabalho respiratório.
3. *Marcação do Pulso Cardíaco I.* Sentado, o sujeito procurará externar o ritmo de seu pulso cardíaco fazendo sua marcação com batidas de pé ou mão em seu próprio corpo ou no chão.
4. *Marcação do Pulso Cardíaco II.* De pé, o sujeito procurará externar o ritmo de seu pulso cardíaco, percebendo sua variação na nova posição, fazendo sua marcação com batidas de pé no chão ou mão em seu próprio corpo.
5. *Duplicação Sobre o Tempo de Marcação do Pulso Cardíaco.* De pé, o sujeito realizará a duplicação do tempo do ritmo de seu pulso, sendo que para cada batimento de seu pulso, ele executará duas batidas de pé ou mão, ou seja, marcamos em um tempo de pulso, duas batidas de marcação.
6. *Quadruplicação Sobre o Tempo de Marcação do Pulso Cardíaco.* De pé, o sujeito realizará a quadruplicação do tempo do ritmo de seu pulso, sendo que para cada batimento de seu pulso, ele executará quatro batidas de pé ou mão, ou seja, marcamos em um tempo de pulso, quatro batidas de marcação.
7. *Extensão do tempo de marcação.* De pé, com o sujeito diminuindo o número de batidas de pé ou mão, para a marcação de seu pulso cardíaco. Assim, para cada duas pulsações cardíacas, o sujeito executará uma batida de pé ou mão. Depois, procurará fazer a variação de, para cada três pulsações cardíacas, uma batida;

para cada quatro pulsações cardíacas, uma batida.

3.b. Adaptação ao ritmo externo

Consiste de vivências onde procuramos desenvolver a adaptação e interação do ritmo próprio do sujeito ao ritmo de outro ou mais sujeitos, bem como com um ritmo musical, quando, além da interação com outros indivíduos, este for mais um elemento a ser observado.

Na sequência de vivências anterior, trabalhamos a percepção do pulso cardíaco, e as variações de marcação sobre este pulso, sobre este tempo, sobre este ritmo. Percebemos agora que pulso, tempo e ritmo são sinônimos, o que nos permite transportar nosso conhecimento sobre ritmo e suas variações para a música.

O pulso cardíaco é uma das noções básicas de ritmo que temos em nosso corpo. A música tem também seu "pulso cardíaco", que é o tempo ou sua unidade de tempo.

Assim como escrevemos um texto, percebemos que este tem suas regras para ser escrito, as pontuações, por exemplo, na música também encontramos regras. Uma delas é o compasso, que divide o tempo ou a unidade de tempo da música em períodos ou frases iguais de repetição, por vários compassos.

Vemos então que, para uma música que tenha um compasso formado por dois tempos, como é o samba, teremos para cada compasso, dois tempos preenchendo-o. Para uma valsa, que tem três tempos, cada compasso é preenchido com três tempos. Para uma marcha ou um rock, que têm quatro tempos, cada compasso comportará quatro tempos.

Pensando agora nas vivências anteriormente desenvolvidas tendo o pulso cardíaco como o tempo de nossa música corporal própria, desenvolveremos vivências que nos façam compreender o "pulso cardíaco", que é o tempo da música e suas variações de marcação desse pulso ou desse tempo.

Adaptação ao Ritmo Externo: Vivências

1. *Pulso ou Tempo Grupal.* Inicialmente o professor estabelece o tempo para todo o grupo de sujeitos, unificando-os num único ritmo. Marcaremos este pulso com batidas de palmas das mãos.

2. *Variações de Marcação do Pulso Grupal.* Subdividido o grupo em pequenos grupos, o professor distribue as tarefas de variação da marcação do tempo para cada sub-grupo.

1o. grupo marca o pulso base efetuando uma palma para cada pulso;

2o. grupo marca a duplicação do pulso base efetuando duas palmas para cada pulso;

3o. grupo marca a quadruplicação do pulso base efetuando quatro palmas para cada pulso e;

4o. grupo marca a octoplicação do pulso base efetuando oito palmas para cada pulso.

Para que haja tempo suficiente para efetuação das batidas de palmas que fazem a variação do pulso base, o professor, logicamente, determinará um pulso base com um tempo suficiente entre uma batida e outra, para que caibam todas as variações.

O professor procurará alertar o sujeitos para que mantenham sua atenção sobre o 1o. grupo que marca o pulso base, afim de se orientarem no ritmo de sua marcação.

Os grupos iniciarão sua marcação, um a um, ao sinal do professor. Ao final, trocam-se entre os grupos as marcações, proporcionando a todos os sub-grupos experienciarem todas as variações de marcação e o pulso base.

3. *Marcação sobre o Ritmo de Rock.* Subdividido o grupo em pequenos o grupo em pequenos grupos, o professor distribue as tarefas de variação da marcação do tempo para cada sub-grupo. A marcação do pulso base será contada em quatro tempos, que é o tempo completo de um compasso, uma frase musical do ritmo de rock. Então a sub-divisão do ritmo marcado será de quatro em quatro tempos contínuos, sobre os quais ocorrerão as variações de marcação.

Nesta frase musical de quatro tempos, o pulso base será efetuado com uma batida de palmas forte, destacando o tempo

inicial; a segunda batida será fraca; a terceira batida será meia-forte e; a quarta batida será fraca também. E assim se dará em todas as frases ou compassos seguintes.

1o. grupo marca o pulso base efetuando uma palma para cada tempo;

2o. grupo marca a duplicação do pulso base efetuando duas palmas para cada tempo;

3o. grupo marca a quadruplicação do pulso base efetuando quatro palmas para cada tempo e;

4o. grupo marca a octoplicação do pulso base efetuando oito palmas para cada tempo.

Para que haja tempo suficiente para efetuação das batidas de palmas que fazem a variação do pulso base, o professor, logicamente, determinará um pulso base com um tempo suficiente entre uma batida e outra, para que caibam todas as variações. O professor procurará alertar o sujeitos para que mantenham sua atenção sobre o 1o. grupo que marca o pulso base, afim de que os sub-grupos que fazem a variação do tempo, se orientem no ritmo de sua marcação.

Os grupos iniciarão sua marcação, um a um, ao sinal do professor. Ao final, trocam-se entre os grupos as marcações, proporcionando a todos experienciarem todas as variações de marcação e o pulso base.

4. *Pulso nos Pés.* Retomamos a vivência de *Variações do Ritmo Grupal*, com o uso dos pés para marcação do pulso base e suas variações, com deslocamento do sujeito pelo espaço da sala, unindo o tempo de marcação e sua caminhada num único ato.

5. *Pulso com Mãos, Variação com os Pés.* Retomamos a vivência de *Variações do Ritmo Grupal*, com o uso das mãos para marcação do pulso base e o uso dos pés para as suas variações, com deslocamento do sujeito pelo espaço da sala, unindo o tempo de marcação e sua caminhada num único ato.

4. Respiração e Voz

Compõe-se de vivências de inter-relação e conscientização dos trabalhos respiratório e vocal, em busca da exploração da potencialidade sonora vocal do sujeito.

4.a. Exercícios respiratórios

Incluem vivências de percepção e controle voluntário dos movimentos respiratórios. Buscamos através destas vivências, além de uma oxigenação ampla, a percepção do sujeito sobre sua potencialidade respiratória.

Para estas vivências, antecipamos aos sujeitos que permaneçam atentos às suas sensações e que retomem sempre que necessário seu ritmo respiratório normal, quando sentirem algum desconforto tais como tonturas, formigamentos ou enjôos, dada a oxigenação amplificada proporcionada pelas vivências.

Exercícios Respiratórios: Vivências

1. *Amplitude Respiratória.* Individual. Deitado em decúbito dorsal, o sujeito buscará perceber as nuances que caracterizam seu trabalho respiratório, através do tempo de inspiração, a pausa entre o final da inspiração e o início da expiração, o tempo de expiração e, a pausa entre o final da expiração e o reinício da inspiração, atento também para o volume de ar inspirado e expirado a cada ciclo respiratório.
2. *Respiração Diafragmática.* Individual. Deitado, o sujeito buscará realizar o trabalho respiratório a nível diafragmático, no tronco inferior. Imaginando este segmento corporal como uma bexiga vazia, procura preenchê-la, ampliando o volume de seu abdômen, através da inspiração do ar, que também toma o espaço do tronco superior. Sua expiração será proporcional à necessidade criada pelo volume de ar inspirado, sem forçar o esvaziamento total dos pulmões.

3. *Jorro de Ar*. Individual. Deitado, o sujeito fará uma inspiração lenta do ar. Ao final da pausa pós-inspiratória, soprará todo o ar pela boca num único e rápido sopro, num jorro explosivo. Entre um e outro jorro, o sujeito realiza uma pausa retomando seu ritmo normal de respiração.
4. *Susto*. Individual. Deitado, o sujeito fará a inspiração do ar numa única golfada, num único trago pela boca, como se tivesse tomado um susto. Em seguida procurará realizar uma lenta expiração, recompondo-se do susto, realizando uma pausa com a volta ao ritmo normal respiratório.
5. *Susto e Jorro*. Individual. Deitado, o sujeito procurará inspirar o ar num único trago pela boca, simulando a reação de um susto. Segue breve pausa com retenção do ar inspirado, e em seguida ele realiza a expiração num jorro de ar pela boca, finalizando com uma pausa e retomada do ritmo respiratório normal, logo após reiniciando a vivência.
6. *Simulações de reações*. Individual. Deitado, o sujeito simulará um a um repetida vezes, os atos de espirrar, tossir, soprar, aspirar, suspirar de cansaço, suspirar de alívio, riso e gargalhada, percebendo quais musculaturas são envolvidas nestes processos. Entre uma e outra simulação há uma pausa para retomada da respiração normal.
7. *Ofegar*. Individual. Deitado, o sujeito buscará realizar uma respiração curta e rápida, respiração ofegante, como se estivesse cansado de tanto correr.
8. *Cachorrinho*. Individual. Deitado, o sujeito procura realizar uma respiração curta e rápida, acentuando o trabalho diafragmático e, com a boca entreaberta, coloca a língua um pouco para fora e ofega como um cachorrinho cansado.
9. *Cachorrão*. Individual. Deitado, o sujeito procura realizar uma respiração curta, lenta e pesada, acentuando o trabalho

diafragmático e, com a boca entreaberta, coloca a língua um pouco para fora e ofega como um cachorrão cansado.

10. *Sibilar.* Individual. Deitado, o sujeito buscará articular a atitude feita entre a língua e dentes, para emissão da sílaba *Si*, sobre a qual realizará a expiração emitindo o som desta sílaba como o som de um sibilar.
11. *Performance do Som.* Individual. Deitado, o sujeito dará a dinâmica que quiser ao seu trabalho respiratório, procurando na expiração, emitir um som qualquer. Caso sinta necessidade, poderá locomover-se para onde queira, da forma que queira, associando ou não a emissão de seu som ao de um dos outros sujeitos.

4.b. Exercícios vocais

Vivências para percepção do limite e potencialidade da articulação sonora vocal, através de exercícios que explorem a altura dos sons (graves e agudos) e as possibilidades de criação sonora.

Exercícios Vocais: Vivências

1. *Projeção Sonora e Aquecimento das Cordas Vocais.* Individual. De pé. Pedimos inicialmente ao sujeito que realize caretas, que estique a língua para fora da boca, que toque em sua face massageando-se e estimulando sua musculatura mímica facial. Em seguida, pedimos que articule, entre língua e dentes, a atitude para a pronúncia da sílaba *Vi*, de forma prolongada, imitando o som das batidas das asas de um besouro quando em vôo. A onomatopéia do som se acentua e se prolonga sobre o som da primeira letra da sílaba que, neste caso, é a letra *V*, tornando-se *VVVVVVVVVVVVVVi*. Em seguida realizamos da mesma forma que com a sílaba *Vi*, o articular da sílaba *Si*, que torna-se *SSSSSSSSSSSi*. E por último, tal qual nas anteriores,

realizamos a articulação da sílaba *Ti*, que torna-se *TTTTTTTTTTTTi*.

Ao emitir estes sons, o sujeito procurará imaginar a projeção de sua emissão saindo, não pela boca, mas pelas narinas e olhos. Para que isto aconteça ele terá que suavizar sua emissão, fazendo que haja uma maior vibração das cordas vocais, tornando o som mais grave e menos agressivo ao aparelho vocal. Este procedimento amplifica a reverberação do som e possibilita seu melhor direcionamento para os canais de saída de narinas e olhos.

2. *Vocalização das Vogais.* O grupo todo. De pé. Propomos ao grupo a pronúncia das vogais *a, e, é, i, o, ó, u*, das seguintes maneiras:

Uma a uma. O sujeito inspira profundamente, retomando a respiração diafragmática, e pronuncia a primeira vogal no mesmo tempo em que expira, finalizando sua articulação antes que o ar em seus pulmões termine. Procede, assim, da mesma forma com cada uma das vogais seguintes.

Uma ligada à outra. O sujeito inspira profundamente, retomando a respiração diafragmática, e pronuncia todas as vogais interligadas num som contínuo enquanto faz uma única expiração, finalizando sua articulação sonora antes que o ar dos seus pulmões termine. Procede desta maneira repetindo várias vezes este exercício, provocando um efeito sonoro parecido com um mantra, junto aos sons dos outros sujeitos.

Vogais Graves e Agudas. O sujeito inspira profundamente, retomando a respiração diafragmática, e pronuncia as vogais, qualquer um delas, quantas vezes quiser, variando a altura do som, ou seja, indo do seu tom de voz normal para sons mais graves, pesados, cavernosos, abismais, aos mais agudos, leves, suaves, etéreos.

Lembramos o sujeito para sempre procurar pronunciar seus sons,

projetando-os pelos olhos e narinas, no caso dos sons de altura média (nem muito graves, nem tanto agudos, mas quase na altura do tom de voz normal), pelo tronco inferior (abdômem) no caso dos sons mais graves, e pelo topo da cabeça e para cima dela, no caso dos sons mais agudos, evitando sempre com este procedimento, machucar as cordas vocais.

3. *Expressão Facial da Vogal.* O grupo todo. De pé. O professor pede ao grupo agora, que articule de forma exagerada com toda sua face, a expressão de cada vogal ao ser emitida, inicialmente sem a emissão de sons. Imaginamos que estamos tentando falar com uma outra pessoa que está a uma curta distância, mas havendo entre um e outro uma parede de vidro que veda todo o som, sendo impossível um ser ouvido pelo outro. Procuramos montar lentamente a articulação da vogal, prestando atenção na musculatura facial que mobilizamos para fazê-lo. Em seguida realizamos o mesmo articular facial de cada uma das vogais, agora de forma menos exagerada, emitindo o som de cada uma delas, como se estivessemos a ensinar alguém que nunca ouviu tais sons, como articulá-los.
4. *Timbrar os Naipes.* Com o grupo todo, retomamos o trabalho com os graves e agudos, juntamente com o timbrar de naipes, ou seja, enfocamos nossa atenção para a afinação dos sons e sua consequente harmonização. O professor emite um som com uma tonalidade próxima da altura média de alcance do grupo, o que já foi percebido enquanto os sujeitos faziam suas experimentações vocais. A partir daí, o professor fazendo uso de uma das vogais traça um exemplo de uma frase sonora à ser repetida pelo grupo. Esta frase sonora será construída de acordo com a criatividade do professor, que "passeará" dos graves aos agudos buscando explorar a capacidade vocal harmônica do grupo. Poderá também fazer uso de músicas cantadas conhecidas por todos os sujeitos afim de colocá-los mais à vontade para explorarem seus dotes vocais.

5. O Desenho do Corpo no Espaço/Tempo

Para o desenvolvimento deste item apropriamo-nos de elementos e/ou características técnicas das danças clássica (ballet), de salão, folclóricas, afro, do tai chi chuan e da capoeira, dado que, apesar de características próprias, apresentam muitos elementos básicos em comum que nos permitem estabelecer relações entre uma e outra, com pouquíssimas restrições neste sentido.

5.a. Eixo e Equilíbrio Corporal

Vivências de percepção e manuseio do equilíbrio sobre o eixo corporal através de exercícios que mobilizem sua estruturação/desestruturação, e sua quebra e recuperação.

Eixo e Equilíbrio Corporal: Vivências

1. *Espreguiçar na Teia*. Grupos de seis sujeitos. Um deles, o paciente, deita-se em decúbito dorsal entre os outros quatro praticantes que estão ao seu redor, sendo que o quinto sujeito atuará como *coringa*, atuando como e quando for preciso. Em seguida, fechando-se em posição de semente, abraçando fortemente suas próprias pernas e colocando seu rosto entre os joelhos, e imaginando estar formando com seu corpo uma pequena bola compacta, o paciente procura criar uma certa tensão em todo o seu corpo, como se todos seus segmentos quisessem se direcionar para o seu centro corporal, para o seu umbigo. Súbito, relaxa esta tensão e se larga, para ser tomado pelas mãos dos praticantes. Dois deles tomarão conta cada um, de um de seus membros superiores, estando com uma das mãos entrelaçadas na mão do paciente e a outra segurando-o na parte baixa do braço perto do cotovelo. Os outros dois, tomarão conta cada um, de um de seus membros inferiores, estando com uma das mãos segurando-o pelo tornozelo e a outra atrás do joelho. Mantendo a posição ereta da coluna vertebral e os

joelhos flexionados com os pés afastados um do outro, numa postura de quem vai sentar-se num banquinho, os praticantes atuarão como se fossem a teia de uma aranha que prende braços e pernas do paciente, que por sua vez, sem pensar em escapar dali, procura executar um espreguiçar de toda sua musculatura paravertebral e de suas articulações. À medida que o paciente começa o seu espreguiçar, o praticantes inclinam -se levemente para trás, dando a tensão suficiente na teia, para o paciente se elevar sobre o chão e espreguiçar suspenso por suas mãos. Alertamos que os praticantes não devem provocar a elevação do paciente do chão. Isto se dará por sua conta e se o sentir como necessidade. Ao final, quando o paciente estiver novamente relaxado, os praticantes, muito lentamente realizam seu "pouso" no chão. O paciente vira-se para um de seus lados em decúbito lateral e, com joelhos semiflexionados, empurra o chão com o apoio da mãos e pela força dos membros superiores faz o retorno à posição sentada. Ao reiniciar a vivência, o sujeito que era o paciente, atua como coringa.

2. *Ísquios e Musculatura Paravertebral*. Em duplas, com o paciente deitado em decúbito ventral, pedimos ao praticante que realize pelo toque e massagem, a sensibilização e estimulação de toda a musculatura paravertebral, cadeia de músculos paralelos à coluna vertebral, assim como sobre os ossos ísquios, como forma de contato direto junto às estruturas corporais que atuam na manutenção e dinâmica do centro de gravidade e eixo corporal. Ao final trocam, paciente e praticante, suas impressões sobre a vivência, e mudam entre si, de posição e funções.

3. *Bolinhas de Tênis*. Usamos a bolinha de tênis como um material que pode dar independência ao sujeito para realização de trabalhos de massagem, sem a intervenção de um outro sujeito. Podemos aplicá-las pelo todo corporal e principalmente na cadeia paravertebral onde, sozinho o indivíduo tem um difícil acesso.

Distribuímos uma bolinha para cada um dos sujeitos e

pedimo-lhes que se deitem em decúbito dorsal, colocando a bolinha sob seu corpo, na lateral direita de seu osso sacro. Feito, ele começará a deslizar ou se esfregar sobre ela, fazendo com que esta se locomova pela cadeia muscular paravertebral direita até a altura dos ombros, procurando deixar todo seu corpo relaxado e espalhado sobre ela, como se quisesse que ela penetrasse pela musculatura. Atento às regiões mais sensíveis, o sujeito fará breves pausas sobre os pontos mais tensos localizados pelo contato da bolinha sob eles. Este estacionar sobre tais pontos é feito na intenção de sedar tal região. O que só será possível se o sujeito, também atento à sua respiração, conseguir manter uma atitude de entrega para o material. Ao final, ainda deitado, ele colocará a bolinha na lateral esquerda do osso sacro e iniciará o trabalho na cadeia muscular paravertebral esquerda.

4. *Bolonas.* Para esta vivência, usamos bolas de borracha tamanho dez ou doze. Este material apresenta um caráter de maior aconchêgo que a bolinha de tennis, dado o seu tamanho e seu contato mais difuso, menos localizado e mais suave, como se dá no contato com a bolinha. Como ela, a bolona proporciona o trabalho independente de massagem ao sujeito pelo seu todo corporal e principalmente nas costas.

Pedimos ao sujeito que se deite na posição em decúbito dorsal, colocando a bolona sob seus quadris no osso sacro. Com os joelhos flexionados e a planta dos pés apoiadas no chão e, com as costas e cabeça apoiados também no chão, pedimo-lhe que comece a deslizar sobre a bola, passando por toda a extensão das costas, até chegar à nuca, onde ele realiza uma pausa, fazendo uso da bola como um travesseiro sob sua nuca.

Alertamos sempre ao sujeito para que procure manter um trabalho respiratório profundo e diafragmático, afim de controlar as reações de ansiedade e tensão que normalmente ocorrem nestes trabalhos.

Podemos ainda fazer variações, após esta vivência anterior, com colocações e manutenção da bola em pontos específicos sob o corpo. Pedimos ao sujeito que coloque a bola sob os quadris

em contato como osso sacro, e que flexione os joelhos, tirando os pés do chão, equilibrando-se sobre o material. Depois, que localize a bola entre os escápulas e que, com os membros inferiores estendidos e relaxados e quadris apoiados no chão, abra seus braços e os solte, como sua cabeça, relaxados também. Em seguida pedimo-lhe que deite-se em decúbito ventral, com a bola na região entre o umbigo e o osso púbico, região do centro de gravidade corporal. Depois, subirá a bola para o meio do peito, o centro de leveza, sendo que nestas duas últimas posturas, ele mantém o restante do seu todo corporal relaxado e em contato com o chão.

5. *Queda e Recuperação.* Em duplas, com o paciente sentado com as pernas cruzadas, costas eretas e cabeça pendendo à sua frente. O praticante estará posicionado atrás dele ajoelhado, atento e à espera de sua queda. O paciente, como se fosse jogar os cabelos para trás, suavemente, lança-se com seu tronco para trás em queda, partindo do desequilíbrio da cabeça, proporcionado pelo movimento sugerido. Muito antes deste chegar ao chão, o praticante intercederá em sua queda, apoiando suas mãos sob a nuca e espaço entre os escápulas do paciente, desacelerando sua queda e tornando-a um leve pouso no chão. Ao receber o paciente em suas mãos, o praticante que estava ajoelhado, desce devagar, durante o desacelerar da queda de seu companheiro, para a posição sentada sobre os isquios, fazendo uma pausa para que o paciente se refaça de sua queda. Daí, realiza uma suave impulsão, com o paciente ainda apoiado por suas mãos, fará, tanto o seu retorno como o retorno do paciente às respectivas posições iniciais.
6. *Queda e Recuperação em Pé.* Grupos de oito. O paciente, em pé, com suas costas eretas, joelhos ligeiramente flexionados, e a cabeça pendendo à sua frente. Os praticantes, seis deles, posicionam-se atrás do paciente, formando um corredor com três de um lado e três do outro, com sua frente voltada para dentro do corredor. O último praticante se posiciona no fim do corredor, de frente para as costas do paciente, unicamente

para o colher de sua cabeça quando em queda. Ao proceder na queda, partindo do movimento de sua cabeça e simulando um ajeitar de cabelos, o paciente se desequilibra para trás, relaxando todo seu corpo. Por sua vez, os praticantes, já em posição de espera, colhem o paciente em queda antes que chegue ao chão, apoiando suas mãos junto aos quadris e coxas, tronco superior e inferior, e cabeça, desacelerando a queda de seu parceiro e tornando-a um leve pouso no chão. Ao receberem o paciente em suas mãos, os praticantes, mantendo a posição ereta das costas e já com os joelhos em semiflexão, ou mesmo ajoelhados, como é o caso dos que estão mais próximos do paciente e irão colher seus quadris e coxas, agacham-se juntamente, realizando o pouso. Ao final, fazem uma breve pausa para que o paciente se recupere de sua queda. Depois, com uma suave impulsão no sentido de novamente colocarem-se de pé, retornam o paciente em sua posição inicial antes da queda, recolocando-o sobre seu eixo corporal. Para a troca de paciente, o sujeito que acabou de realizar a queda, passa para a posição no final do corredor, para o colher da cabeça do novo paciente.

7. *Jogo do João Bobo.* Grupos de seis. O paciente, de pé, com seus olhos fechados, posiciona-se no meio do círculo que os praticantes fazem ao seu redor: Com os pés paralelos e joelhos semiflexionados, o paciente desequilibra-se para qualquer direção, deixando-se conduzir de um lado a outro pelos praticantes. Estes, com os joelhos semiflexionados e os pés afastados entre si, para manutenção de uma boa base de equilíbrio de seu eixo corporal, colhem o paciente trazendo-o junto ao seu próprio corpo e passando-o de um lado para o outro, suavemente, procurando dar segurança ao paciente, para que este se entregue confiante ao manipular de seu eixo de equilíbrio. Qualquer um dos praticantes ficará atento para o colher da cabeça do paciente que, se realmente entregue, penderá molemente de um lado para outro, devendo desta forma, ser protegida de pancadas ou solavancos dados pela sua oscilação. Pedimos à todos que mantenham constantemente suas

mãos em contato com o paciente, mesmo que não o estejam sustentando em algum momento, por medidas de segurança e confiança, como já dito. Para a finalização, os praticantes recolocam o paciente novamente sobre seu eixo e aguardam, ainda com suas mãos sobre ele, até que ele abra seus olhos, ao que se dá a troca de pacientes.

5.b. Centro de Gravidade Corporal

Constitue-se de vivências para percepção e manuseio do centro de gravidade, de onde emanam os movimentos para as extremidades do corpo, e para onde convergem o peso dos segmentos superiores e os impulsos vindos dos membros inferiores. É a região central de estabilização e verticalidade do eixo corporal, localizando-se interiormente no tronco inferior mais-ou-menos a uns quatro dedos abaixo do umbigo.

Centro de Gravidade Corporal: Vivências

1. *Jogo do Cheio/Vazio*. Elemento pinçado do Tai Chi Chuan, trata-se de um jogo de harmonização das forças de expansão e recolhimento.

Em duplas, de pé, com os pés paralelos entre si, os jogadores posicionam-se um de frente para o outro, destacando um passo à frente, os dois com o mesmo pé. Com os joelhos semiflexionados, aproximam suas mãos entre si, tocando-se em suas palmas. Iniciam um jogo de oscilar o seu peso corporal de um membro inferior para o outro, lentamente e juntamente com seu tronco aprumado sobre os quadris, que oscilam juntamente com os membros inferiores, imaginando o movimento de avanço e recuo das ondas na beira da praia. Junto a isso, intencionarão sempre uma trajetória circular para o movimento das mãos, sendo que o momento de avanço de um dos jogadores, resultará no recuo do outro. Acompanhando estes movimentos de avanço e recuo, os jogadores oscilaram levemente seu tronco em movimentos látero-laterais sobre seu eixo longitudinal

corporal. Estando com o pé direito à frente, as mãos realizarão seu movimento no sentido horário. Se for o esquerdo, no sentido anti-horário.

Força e rapidez não combinam com este jogo. No entanto há uma suabilíssima tensão mantendo os jogadores em seu ato. reafirmamos ainda a necessidade da respiração profunda e diafragmática, aumentando a percepção dos jogadores sobre a base aberta por seus pés, seu centro de gravidade, seu equilíbrio e a harmonização entre seu movimento conjunto.

2. *Passo do Dragão.* Elemento pinçado do Tai Chi Chuan. Trata-se de um exercício de interiorização e de harmonização e estabilização das forças de quadris e membros inferiores.

De pé, individualmente, o sujeito parte da posição com pés paralelos entre si, joelhos semiflexionados, mantendo a respiração profunda e diafragmática e os membros superiores pendendo relaxados ao longo de seu corpo.

Assim, ele sua caminhada da forma mais lenta possível, não se preocupando com o tempo de sua realização. Esse tempo e velocidade do passo é dado unicamente pelo ritmo próprio do sujeito. Ele procurará fixar um ponto à sua frente e caminhar em sua direção. Caso de canse antes do trajeto terminar, poderá parar por um instante, estendendo os joelhos e retomando sua respiração normal. Caso descida continuar, retoma a postura inicial e a respiração profunda, procurando manter o mesmo ritmo do passo com que iniciou.

3. *Exercícios do Ballet.* Exercícios específicos de estabilização de quadris e tronco inferior para o domínio de movimentos dos membros inferiores, bem como do domínio do todo corporal sobre seu eixo longitudinal.

Com o sujeito de pé, com os pés na posição aberta, calcanhares unidos e suas pontas voltadas para suas respectivas laterais e joelhos estendidos e na direção do dedão (hálux), faremos:

- *Demi-Plié* (semi-flexão): Expressão aplicada somente para o movimento realizado com os joelhos. O sujeito realiza a

semiflexão de seus joelhos e retorna à posição inicial, mantendo ainda os joelhos na direção do dedão do pé, e sua posição ereta da coluna vertebral.

- *Battements Tendus* (batimentos esticados): Realizado com movimentos dos membros inferiores à frente, ao lado e para trás. O sujeito deslisa um de seus pés para uma destas direções passando toda sua planta pelo piso, até que somente sua ponta permaneça em contato com o chão, mantendo a postura do membro inferior rotado para fora para todas as direções em que executar o exercício. Em seguida o trás de volta à posição inicial.

- *Grands Battements* (grandes batimentos): Realizado com movimentos dos membros inferiores à frente, ao lado e para trás. O sujeito deslisa um de seus pés para uma destas direções passando toda sua planta pelo piso, até que somente sua ponta permaneça em contato com o chão, a partir daí eleva-o acima a mais ou menos um palmo de distância do chão. Em seguida recoloca a ponta de seu pé de novo em contato com o piso e deslisa-o de volta à posição inicial.

4. *Ginga*. Elemento básico de movimentação na capoeira, o qual estabelece as ligações entre todo o seu gestual e golpes. De pé. Pés paralelos e joelhos semi-flexionados. Imaginamos um triângulo equilátero (três lados iguais) desenhado no chão. O sujeito posiciona-se colocando seus pés, cada um em um dos vértices do triângulo, que passarão a ser a base desta figura, sendo que o ápice, a cabeça dele, ficará às suas costas, tal como onde ficaria sua sombra se estivesse recebendo uma luz frontal. O sujeito realiza um passo para sua lateral, deslocando o peso de seu corpo por sobre um de seus membros inferiores. Em seguida desloca o outro membro inferior, livre de seu peso corporal, para o ápice do triângulo, mantendo a posição paralela entre os pés. O pé do membro inferior que foi para trás retorna à base do triângulo, deslocando agora seu peso para este membro inferior, e liberando o outro que será

deslocado, tal como foi este, para o ápice do triângulo. Seus membros superiores o ajudarão na dinâmica do deslocamento do peso corporal de um membro inferior ao outro. Com os cotovelos flexionados apontando para o chão e mãos mais ou menos na altura do rosto, o membro superior direito estará um pouco à frente do corpo quando o pé esquerdo estiver à frente, e o mesmo acontecendo com o membro superior esquerdo quando o pé direito estiver à frente.

5. *Jogo do Desequilíbrio do Centro de Gravidade Corporal.*

Em duplas, os jogadores posicionam-se um à frente do outro, posicionando seus pés de forma que criem uma base estável, segura para a manutenção do seu equilíbrio em pé. Procurando manter os joelhos flexionados e sem mover os pés do lugar, tentarão, empurrando ou puxando um ao outro, deslocar seu oponente de seu eixo de equilíbrio "atacando" seu centro de gravidade, objetivando seus quadris, tronco inferior, membros inferiores e centro de leveza.

5.c. *Dinâmica Gestual e Domínio da Segmentação Corporal*

Através dessas vivências buscamos a percepção dinâmica sobre a dissociação dos segmentos e/ou articulações.

Os momentos em que trabalhamos essas vivências, são os espaços de conexão de todos os elementos vivenciados no dia e mais alguns. Nossa preocupação maior aqui é estarmos abertos para que tudo que foi trabalhado torne-se agora um movimento ritmado, orientado pelo ritmo de uma música, e que não se afaste dos objetivos da vivência em questão.

É também o momento de criação do professor, enquanto ele exerce o papel daquele que apresenta uma proposta de movimento a ser vivenciada pelo grupo, o que tem sido até agora.

Traçando uma analogia com o que disse anteriormente no capítulo II "Metáforas que Constróem o Gesto", a metáfora que tenho em minhas mãos nesta hora é como um quebra-cabeças que tem que ser resolvido naquele exato instante. Tenho uma música, um determinado ritmo e várias indicações de movimentos, sugeridas

pelos próprios sujeitos, sem o saberem, movimentos previamente preparados, movimentos que surgem na hora em função do próprio ambiente; movimentos que surgem do desdobramento de um movimento mais complexo.

Retomando o elemento mitológico do Labirinto, vejo o movimento como tal. Um fenômeno que se ramifica em infinitas direções.

Algumas saídas agradam porque proporcionam belas criações. Outras, nem tanto.

Este meu exercício frenético de colocar uma música e criar um gesto, faz parte do meu brinquedo corporal: criar gestos, criar uma dança. Dar forma à uma sensação, um desejo, um medo, uma dificuldade.

Quero dizer com tudo isso que não pretendo criar uma estrutura ou método de dança, por mais que já tenha criado um "vocabulário" que poderia direcionar-se para isso. No entanto não é esta a minha intenção.

Por mais que eu possa, e há como grafar todos os movimentos que ali foram criados, dos quais perdi a conta, opto pelo exercício de criá-los ao invés de emoldurá-los num método.

Como educador, ali exercito minha ludicidade em relação a todos os sujeitos. Esta relação caracteriza-se como preocupação que se atém no que já foi metodologizado na forma das vivências pelas quais passamos.

Desta forma, coloco-me como mais um entre os sujeitos que estão ali para experienciar algo: encontro-me com meus limites e os deles, não me permitindo exceder nem na complexidade, nem na simplicidade dos movimentos, pois corro o risco certo de tornar o que crio inacessível ou banal, o que seria desinteressante nos dois casos.

Então, reafirmo meu desejo e minha função de educador, tentando ver cada movimento não somente sobre meu prisma, mas também sobre o dos sujeitos.

Aqui encontramos um momento de afirmação prazerosa do que construímos pelo caminho. O que não ficou claro, o que ficou indefinido, aquilo a que o sujeito não conseguiu ter acesso se manifestará. Esta é minha chance de rever a dinâmica desenvolvida

neste momento, recriando uma forma de ter acesso ao sujeito dentro de seus limites, para que tanto eu como ele, possamos sair satisfeitos com o que realizamos.

Talvez eu tenha esquecido de dizer isto mais diretamente no decorrer de minha exposição sobre as vivências, mas se não houver disponibilidade e prazer neste nosso ato conjunto, toda esta proposta não tem sentido. Não serve.

Desenvolver um trabalho que, em resumo, é uma busca no sentido da tomada de consciência, sem o prazer, sem a satisfação nesta busca, não tem razão de ser ao meu ver.

Assim, nesta sequência de vivências, os movimentos acontecem com ou sem deslocamentos pelo espaço.

Os exercícios com deslocamentos serão realizados através do manuseio aleatório do espaço ou predeterminados em curvas, círculos, retas e suas combinações associadas aos planos espaciais de ação corporal (baixo, médio e alto) na diagonal da sala.

Dinâmica Gestual e Domínio de Segmentação Corporal: Vivências

1. *Movimentos Balanceados, Chicoteados e Pendulados.* Realizados um a um com todos os segmentos corporais, frequentemente mais concentrados nos segmentos distais. Individualmente o sujeito experiencia seu movimento, dando-lhe a dinâmica sugerida pelo professor.
2. *Movimentos Conduzidos.* Traduzem-se em movimentos que possam ser mais direcionados ou conduzidos, exigindo uma qualidade maior de tensão do tônus muscular, que nos exercícios anteriores.
3. *Dissociação dos Segmentos Corporais.* Realizada através de movimentos tanto conduzidos quanto chicoteados, destacados em mais que um segmento corporal num mesmo tempo de realização, onde procuramos dinamizar tal domínio através da coordenação e agilidade.

Partindo destas três indicações de qualidade de

movimento, realizamos as múltiplas variações possíveis, relacionadas à vivência-tema do dia.

5.d. Criação e Vocabulário Gestual

Para o desenvolvimento dessas vivências, apropriamo-nos de alguns elementos dos estilos de dança clássica (ballet), afro, jazz, moderno e danças populares e religiosas afro-brasileiras.

Em alguns desses estilos, como o clássico, encontramos um repertório específico de movimentos e suas denominações próprias. Para outros, como o afro, encontramos um repertório pouco fixo, mas não encontramos nomenclatura para seus movimentos, deixando-nos livres para referenciar os gestos que criamos de acordo com o estilo, ao nosso critério, tornando esta nomeação restrita ao ambiente das vivências, com poucos ou nenhum referencial extra-aula.

Com frequência fazemos uso de alguns elementos de danças populares e religiosas afro-brasileiras (dança dos orixás do Candomblé, Bumba-meu-boi do Maranhão, Maracatu de Pernambuco, Samba-lenço Rural Paulista), aprendidos com a querida professora RAQUEL TRINDADE, caracterizando o movimento em questão através de relações com referenciais conhecidos.

As vivências de improviso acontecem com o sujeito realizando seu trabalho sem a intermediação do professor neste instante. Antes, chamamos a atenção do sujeito para rememorar os elementos que já foram trabalhados naquela aula ou em outras passadas. Desta forma, ele procurará realizar seu improviso, essencialmente sobre o que pôde reter de tudo que foi trabalhado, e que vieram se agregar junto à sua *mitologia pessoal*, segundo BAIOCCHI, que é o manancial de onde trará os elementos para o seu improviso. Eventualmente, e se esse for o seu desejo, o sujeito poderá, no próprio decorrer de seu trabalho, contactar e interagir com outros sujeitos, o que dependerá somente da disponibilidade de cada um para tal realização.

6. Processos Anatômicos Básicos

Vivências expositivo-práticas em que nos utilizamos da exibição de transparências e mapas de anatomia humana, para visualização e localização dos segmentos enfocados, junto à percepção tátil, através do toque, da entrada em contato com a ossatura, musculatura, tendões e ligamentos associados às vivências.

Procuramos destacar a localização dos segmentos, seu formato, funções, possibilidades de movimentos, a correlação da potencialidade dos movimentos com as características tônicas individuais, as ditas patologias relacionadas à postura dos joelhos, pés, coluna vertebral e suas implicações sobre o todo da postura corporal, além de outras informações que, dentro do meu restrito conhecimento sobre o assunto, eu possa trocar com os sujeitos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através das categorias alinhadas em direção às mudanças corporais pelos sujeitos em si mesmo durante o processo das VIVÊNCIAS CORPORAIS, podemos notar que variam na análise tanto das próprias mudanças sobre a postura da estrutura física corporal, como de fatores psicológicos. Baseado nas categorias alinhadas e, unicamente como forma de operacionalizar a análise final dos dados, esta será realizada através da alocação daqueles dados, de acordo com o esquema de LABAN¹(ver Cap. V, figura 1), nos sub-grupos que seguem: 1. Membros Inferiores; 2. Quadris, Centro de Gravidade e Tronco Inferior; 3. Tronco Superior, Centro de Leveza e Membros Superiores; 4. Pescoço, Cabeça e Eixo de Equilíbrio. A estes, seguem as inter-relações das categorias aparentemente isoladas entre si, onde perceberemos a constante e sutil conexão dos elementos que compõem o processo de tomada de consciência dos sujeitos sobre si mesmos, junto aos elementos desenvolvidos nas vivências.

Introdutoriamente, pelo reconhecimento da estrutura ósteo-muscular que compõe o todo corporal dentro da abordagem das VIVÊNCIAS CORPORAIS, percebemos que tal reconhecimento pode ser um ponto de partida para o desenvolvimento das sensações, percepções e tomadas de consciência sobre o todo corporal, para sua mobilização mais apurada quando orientada na relação espaço/temporal em busca da adequação ideal da própria postura e, das possíveis inter-relações entre esses elementos vistos no conjunto da dinâmica corporal. Por esta abordagem sobre os característicos físicos e palpáveis da estrutura corporal, destacamos as categorias que referem-se diretamente às mudanças, sensações, percepções e tomadas de consciência nos sub-grupos que seguem.

1. MEMBROS INFERIORES (orientados pelas categorias 1, 5, 19, 21, 26, 46, 109, 110). Especificamente sobre os pés, percebemos que sua contextualização em situações que destaquem

1. Rudolf von LABAN. Domínio do Movimento, 1978, p. 57.

seus três pontos próprios de referência de distribuição do peso corporal sobre si (metatarsos de dedão e dedinho, e calcanhar), acompanhado do reforço da atitude dinâmica da presença dos arcos longitudinal e transversal de sustentação corporal, que, efetivamente, se faz possível quando relacionados diretamente à postura dos joelhos, permitiu aos sujeitos desenvolver sensações de firmeza ou de enraizamento sobre eles, pela melhoria da percepção e da qualidade de seu contato com o chão. Como segmentos normalmente responsáveis pelo deslocamento em pé, a relação dos membros inferiores com sua superfície de apoio vem da orientação dinâmica/postural espaço/temporal que, fatalmente, se faz refletir nos segmentos que os sucedem acima, o que é o primeiro passo para o redimensionamento do todo da postura corporal. Esta mudança na relação membros inferiores/superfície de apoio, dá ao sujeito maior segurança para trabalhar com seu eixo de equilíbrio e centro de gravidade, que somados, fazem-se presentes como sensação de "centramento". Isto permite que haja também uma maior liberação dos segmentos mais periféricos, tornando-os mais independentes, ou seja, diluindo cada vez mais a sensação de "bloco" que muitas vezes o sujeito experimenta ao movimentar-se.

2. QUADRIS, CENTRO DE GRAVIDADE E TRONCO INFERIOR (orientados pelas categorias 2, 15, 16, 17, 22, 30, 35, 36, 44, 45, 50, 51, 53, 55, 61, 63, 64, 72, 74, 91, 92, 99). Sequencialmente, percebemos a recíproca de influências da postura encaixada dos quadris junto à nova atitude dos membros inferiores, com cada um permitindo o redimensionamento dinâmico/postural do outro. Associado, percebemos a consequência profilática (de prevenção) deste encaixe de quadris, ao alívio das dores provocadas pela inadequação da postura anterior na região lombar da coluna vertebral, diretamente associada à atitude dos quadris. A sensação, percepção e tomada e consciência dos sujeitos sobre estes elementos, permitiu-lhes dar uma nova intenção à sua dinâmica postural nas posições sentada e em pé, parada ou em deslocamento.

A ênfase aplicada ao trabalho respiratório diafragmático, torna mais presentes a percepção do tronco inferior (barriga), e

também se reflete sobre a percepção do centro de gravidade corporal. Sua sensação de presença, associada ao encaixe de quadris e à atitude dos membros inferiores, dão aos sujeitos a sensação de estabilidade quando, principalmente, na posição em pé, parados ou em deslocamento.

Percebemos ainda que encontramos uma inter-relação dinâmica permanente para manutenção da nova postura entre quadris, centro de gravidade e tronco inferior, aqui com sua presença mais enfatizada pela respiração diafragmática. Vemos que é preciso que se intencionem constantemente para o desenvolvimento de sua percepção e tomada de consciência, sem o que, torna-se dificultosa a progressão adequada do alinhamento dos segmentos que os sucedem acima ou abaixo. Sua dinâmica é que permite a nova orientação do eixo de equilíbrio (eixo longitudinal) corporal, o que torna a sensação de centramento dependente do ideal relacionamento entre um e outro.

Junto aos sujeitos, pudemos ainda constatar a progressão de sua auto-percepção sobre afetividade e sexualidade, percebidas não só pelo enfoque das vivências com quadris, através da genitália, ânus e trabalho respiratório diafragmático, mas pelo todo corporal, através do contato com regiões bastante sensíveis, que assim se manifestaram através de cócegas ou de pontos extremamente doloridos ao longo de vários segmentos que, ao passarem pelo processo de adequação ao toque e massagem, orientaram-se para um aumento de sua mobilidade (quadris, principalmente) e maior disponibilidade corporal para as vivências que os envolvessem mais diretamente.

3. TRONCO SUPERIOR, CENTRO DE LEVEZA E MEMBROS SUPERIORES (orientados pelas categorias 3, 20, 47, 48, 49, 65, 100, 101). Percebemos a nova atitude do tronco superior através da conquista dos sujeitos do aumento da mobilidade e flexibilidade neste segmento, o que, por sua vez, os remete à uma nova sensação, percepção e busca da tomada de consciência sobre o mesmo, conseqüentemente permitindo a melhoria da percepção e presença do centro de leveza corporal aí estreitamente conectado. Esta atitude do tronco superior, relaciona-se diretamente ao processo de tomada de consciência e encaixe de quadris, juntamente com tronco

inferior e centro de gravidade, e à postura alinhada de pescoço e cabeça.

A percepção e presença do centro de leveza é a qualidade que antecede e dá origem à uma percepção mais apurada, mais fina, das colocações dos membros superiores, partindo dos escápulas e passando mais detidamente sobre ombros, cotovelos e pulsos, cuja tomada de consciência sobre si, faz com que atuem como centros de orientação em busca de maior fluidez em sua movimentação.

O centro de leveza, tal como o centro de gravidade, são duas marcantes referências do todo corporal à dinâmica relação espaço/temporal, logicamente, junto à atuação de outros órgãos de orientação. Podemos dizer que destes centros partem os impulsos para os movimentos e/ou atitudes posturais dos segmentos corporais periféricos.

Vimos também junto aos sujeitos, a associação de elementos psicológicos à atitude do centro de leveza corporal. Ao que um deles pôde sugerir, percebemos que sensações ou emoções de timidez ou introspecção atuam na depressão do centro de leveza, numa atitude de afundamento do peito, bem como na modificação do ritmo e volume respiratório. Esta atitude pode se tornar, por outro lado, um motivo desencadeador de um desalinhamento de toda a postura, o que demonstra por sua vez, a estreita relação entre os estados emocionais e a respiração junto à atitude postural.

4. PESCOÇO, CABEÇA E EIXO DE EQUILÍBRIO (orientados pelas categorias 6, 14, 73, 95, 96). O alinhamento de pescoço e cabeça estão diretamente ligados à colocação do centro de leveza através do tronco superior.

Um outro elemento associado especificamente à sua postura é o olhar. Os distúrbios na visão (astigmatismo, hipermetropia, miopia) podem também influenciá-la em seu alinhamento, em relação ao eixo de equilíbrio corporal, porque muitas vezes exigem que o conjunto cabeça/pescoço acompanhe as necessidades de ajustamento do foco de visão, o que acaba se estabelecendo como um "vício de atitude", podendo assim provocar o desvio do conjunto do seu ponto ideal de equilíbrio.

Percebemos ainda que, pela cabeça comportar alguns dos órgãos (olhos, vestibulos auriculares) responsáveis pela sensação

de equilíbrio e orientação corporal no espaço/tempo, vêmo-la associada estreitamente ao eixo de equilíbrio corporal, e este, por sua vez, orientado e orientando a postura da coluna vertebral, participante dos processos de encaixes anteriores de quadris e tronco superior.

Desenvolvendo o processo de encaixes a partir dos pés, temos a cabeça como o último elemento a compor a nova estrutura idealmente alinhada. Esta, fica como que equilibrada sobre o todo constituído, em nova dinâmica de leveza e fluidez de movimentos.

Tendo-a como referencial terminal desta montagem, destacam-se-lhe a sensação de oposição de queda das estruturas montadas, relembrando-lhe a idéia do vetor em oposição à força gravitacional, tornando-a atuante sobre a intenção da nova atitude de alinhamento postural.

O processo de conscientização corporal, através da sensibilização pelo TOQUE, MASSAGEM E ALONGAMENTO permite, como já disse, o reconhecimento ósteo-muscular em primeiro plano. Por consequência, permite-nos a auto-percepção das sensações evocadas a cada toque nos diferentes segmentos corporais. Estes podem mostrar-se de forma diversa quando realizados no contato corporal entre dois sujeitos. Foram constatadas sensações de incômodo, que provocaram reações negativas ao contato, tais como, o receio de machucar, oriundo da deficiente percepção do próprio tônus muscular; ou simplesmente a inibição pelo toque, reforçada por padrões culturais pré-conceituosos quanto ao toque corporal entre as pessoas (homens com homens, mulheres com mulheres, homens com mulheres). Normalmente, durante as vivências, percebo que este acontecimento tende a provocar o sujeito à reavaliação de sua atitude quando ele a expõe ou é questionado sobre tal, e a qual ele mesmo, na maioria das vezes, considera como negativa. O desejo de se tornar disponível, na posição de paciente ou praticante, faz com que o sujeito se empenhe nesta tomada de consciência, sobre o valor atribuído ao toque que ele recebe ou executa em si ou noutro sujeito.

Percebemos que, à medida que ele se sente à vontade para tocar e sentir; para desenvolver sua percepção sobre seus

segmentos, sensações e movimentos, torna-se mais seguro à dinâmica de doação exigida pelas vivências.

Ao tomarmos o toque intersubjetivo como uma forma de comunicação, o sujeito, sabendo ou não, estará expressando sua necessidade, seu desejo, sua presença em ato. Ele percebe, ao fim, que esta qualidade de vivência ajuda-o a atenuar suas dificuldades de contato intersubjetivo, para além do ato de tocar e para além do momento das aulas, porque naquele momento ele ensaia e executa, sem o medo de errar e sem o medo de aceitação de seu toque, o exercício de sua auto-confiança, que é também aceitação de si. Aceitação como diálogo que ele estabelece consigo mesmo, com seus anseios, com o que ainda se lhe está indiferenciado e com o qual estabelece comunicação, passando-o para o plano do diferenciado; do identificável, passível de ser comunicado.

Passando mais especificamente aos trabalhos de alongamento, podemos constatar que estão associados ao potencial de mobilização dos segmentos, pelo reconhecimento de determinados grupos musculares, às possibilidades de mudanças na flexibilidade e mobilidade articulares, ao tornar sensíveis os segmentos musculares anteriormente enrijecidos, o que vem eclodir na percepção apurada da estrutura ósteo-muscular envolvida no processo de reestruturação da atitude postural, bem como sobre inusitada percepção do todo corporal, através da percepção de melhoria da qualidade de movimentos, pela sua "afinação", constatada em fluidez, domínio de movimentos de segmentos isolados, percepção da dinâmica do andar, que caminham para a necessária e natural manutenção dos processos apreendidos no dia-a-dia dos sujeitos, em sua diversas atividades.

Sabemos e reafirmamos que, desencadeado o processo de tomada de consciência sobre si, este só continuará a se desenvolver por iniciativa e desejo próprios do sujeito, tal como acontece em qualquer processo de aprendizagem que exija dedicação voluntária.

Creio que se os sujeitos se dedicam a dar continuidade aos processos adquiridos durante as vivências em suas outras atividades, — nosso trabalho de VIVÊNCIAS CORPORAIS está, por extensão, cumprindo seu objetivo de tornar-se um elemento atuante

na vida das pessoas, mesmo que sejam elas apenas as que puderam passar por nossas mãos, e que por si mesmas e para si mesmas, estabeleceram um significado para este trabalho.

O redimensionamento da auto-percepção do sujeito, reflete-se sobre sua potencialidade gestual e sobre seu domínio e fluidez de movimentos, provocando-lhe o desejo de estender sua comunicação, ampliando sua expressão através de seu vocabulário de movimentos próprios.

A sensação inédita de seu domínio gestual, abre e dispõe o sujeito para o seu potencial criativo durante as aulas e, ao que pudemos verificar, ele parte para a exploração de seu potencial de forma generalizada. Não queremos dizer com isso que as VIVÊNCIAS CORPORAIS sejam "milagreiras". Notamos apenas, como já sabido, que ao se proporcionar um espaço em que o sujeito possa mobilizar o seu potencial, e nosso espaço ainda é limitado, e com ele, fatalmente, sentindo-se seguro para fazê-lo, poderá explorar amplamente, dentro de suas possibilidades, aquilo que estava latente em si mesmo.

Esta sensação de auto-domínio de movimentos se expressa não só pelo prazer com que o sujeito executa e se dispõe a si mesmo, mas também pela coordenação e inter-relação dos movimentos que executa com seu corpo junto à percepção de seu ritmo próprio ou em adaptação a um novo ritmo externo a ele. O que é também, comunicação e exercício de adaptação a um novo contexto.

Ao dedicar-se à sua criação, o sujeito esbarra em sua auto-crítica, impregnada de aspectos de padrões estéticos sócio-culturais. Ele busca o "belo" em seu gesto, mas a beleza já conhecida, vinda, p. ex., do gesto de um outro alguém, o que torna-se, muitas vezes, um fator limitante para a descoberta da beleza própria de seu gesto. Assim, estabelece um novo confronto consigo mesmo, e luta em busca da beleza indiferenciada e subjetiva, aquela que ele ainda não concebeu, até dar-lhe, quando não desiste, forma autêntica e plena de si.

A momentânea desistência torna-se apenas um ponto de espera para o aguardar e melhor elaborar da mudança iminente que já aponta dentro de si.

Buscando a apuração e fluidez do seu gesto, o sujeito se

atém cada vez mais aos detalhes de sua realização. Detalhes estes que dão origem à própria apreensão da fluidez, que ele experiencia através da multiplicidade de gestos de estilos de danças diversas que as vivências proporcionam, e que são um ponto de partida para que ele possa estabelecer sua construção gestual.

Então, como artista, ele mergulha e descobre sua cadência, seu movimento e sua força. Ele é sua própria narrativa; aquilo que ele quer expressar e expressa enquanto se movimenta; enquanto dança, até que o mudo grito se desprenda dele e se clarifique fora dele, assumindo um caráter impessoal, universal, porque conecta-se a qualquer um e porque já não é próprio de mais ninguém.

Enfim, podemos constatar que todas as categorias alinhadas a partir dos indicadores dos sujeitos, giraram em torno de sensações, percepções, tomadas de consciência, mudanças e abertura para criações, o que, em suma, têm o mesmo sentido pelo qual discorremos por todo nosso trajeto no que diz respeito à consciência de si e do mundo, e que nos mostram que o sentido dicotômico pelas muitas vezes que ocorrem quando tratamos sobre o corpo, não se fizeram presentes. Notamos sim, uma percepção globalizante do corpo pelos entrelaçamentos entre atitudes físicas e psicológicas. Físicas, pelos dados levantados de mudanças na postura, no alinhamento dos segmentos, no domínio de suas possibilidades de movimentação. Psicológicas, pelas percepções vindas de sensações experimentadas no decorrer de todo o processo.

Pudemos perceber sensações provocando posturas tanto quanto posturas evocando sensações, sem sabermos ao certo e, penso que por bem da percepção de nossa totalidade, onde começa ou termina uma e outra, ou ainda a partir de que ponto caminham juntas, tal como a nebulosa fronteira entre o consciente e o inconsciente, tal como a tênue divisa entre o inconsciente pessoal e o inconsciente coletivo (arquétipo), tratados por JUNG.

Acredito que, ao propor aos sujeitos que entre em contato com sua ossatura, sua musculatura e sensações evocadas por este contato através dos seus sentidos, do movimento, pela dança, pelo jogo, com a música, consigo mesmo, com outros sujeitos e objetos, caminhamos paralelos ou no rastro dos mesmos passos que

outros, antes, bem antes de nós, deixaram como marcas a serem seguidas e melhor exploradas, porque prometem algo mais no sentido da compreensão do homem; na compreensão de nós mesmos. Apontam o constante e indiferenciado horizonte da busca do entendimento da nossa consciência como decodificadora do mundo presente e eminente onde respiramos.

Nosso trabalho em Educação Física caminha para isso, está nisso, quer isso.

Retomando as dimensões do estudo do homem concebidas por PARLEBÁS, citado por MANUEL SÉRGIO em "Para Uma Epistemologia da Motricidade Humana"(1988), vemos as VIVÊNCIAS CORPORAIS inseridas na dimensão das atividades ludoergomotrizes, porque procedem pelo que poderíamos chamar de treinamento, quando nos mobilizamos para alterações em nossa estrutura característico tônica ao agirmos sobre nossas atitudes físicas em busca de um rendimento sobre a postura ideal, e que para tal faz uso do jogo e da dança como arte, enfatizando a dimensão lúdica, por onde desdobramos o caráter explícito e intrínseco de desenvolvimento das potencialidades subjetivas pelos meios parciais, sem dúvida, que temos para dar lugar ao seu estar em processo.

Tratamos, portanto de um processo de trabalho que reivindica seu espaço dentro da Educação Física, porque mostra-se como uma das ramificações dentre os estudos de Análise da Motricidade Humana pelo conteúdo que, momentaneamente demonstra e propõe, e que não difere em essência dos que compõem esta área das Ciências Humanas.

Ao nos propormos adentrar e tentar compreender o que, aparentemente, nos parece comum e simples em nossa estrutura corporal, acreditamos estar tocando o presente imediato de nossa realidade e concretude corporal. Vemos que caminhamos para o desvelamento de sua una e íntima estrutura: a corporeidade, a mesma que nos impulsiona curiosamente para o seu caótico/harmônico espaço, que é o espaço do corpo identificado no sujeito que somos diante do mundo.

Pensando novamente em CAMPBELL, tal como no mito, deparamo-nos com o binômio Vida/Morte, presente em todos os aspectos da vida no planeta. Vemos que a entrada em contato com o

inédito em nossa "quotidiana" aparência, lança-nos ao desarranjo, à este espaço desorganizado do qual ainda não temos referências. É o momento de escuridão no próprio corpo e do vislumbre das sensações mais várias possíveis. Conhecidas ou desconhecidas, talvez não importe. É o corpo que reage tentando dar sentido ao novo. Em palavras esta reação surge como "dificuldade", "facilidade", "perceber", "sentir", "desconforto", "prazer", e não faltam vocábulos na intenção da identificação.

Do comum: o corpo, passamos ao particular: meu corpo. Efetuo pequenas mortes em minha estrutura, através de descobertas de novas luzes por ela mesma. A antiga estrutura preparou o devir que agora se apresenta. Esta, por sua vez, assim o fará para as próximas que, inevitavelmente vêm, queiramos ou não, percebamos ou não, somente pelo fato de não sermos sozinhos; porque sou o futuro, o presente e o passado de outro. Ao meu momento, cabe-me ser plenamente. Eis a vida gerando morte que gera vida....A serpente que se livra da antiga pele para a nova estação; o deus que se come a si mesmo.

BIBLIOGRAFIA

- ALEXANDER, Gerda. *Eutonia*. São Paulo: Martins Fontes, 1983.
- ARANHA, Maria Lúcia de Arruda e MARTINS, Maria Helena Pires. *Filosofando: Introdução à Filosofia*. São Paulo: Moderna, 1986.
- BACHELARD, Gaston. *A Poética do Espaço*. São Paulo: Martins Fontes, 1988.
- BAIOCCHI, Maura. *Uma Mulher de Pedra Dá Luz à Noite*. Programa de Espetáculo, São Paulo: 1991.
- BARDIN, Laurence. *Análise de Conteúdo*. Trad. de Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro, Lisboa: Edições 70.
- BERTHERAT, Thérèse e BERNSTEIN, Carol. *O corpo tem suas razões*. São Paulo: Martins Fontes, 1986.
-
- O correio do corpo. São Paulo: Martins Fontes, 1986.
-
- As estações do corpo. São Paulo: Martins Fontes, 1986.
- BOAL, Augusto. *200 exercícios e jogos....* Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1977.
- BOURCIER, Paul. *História da dança no ocidente*. São Paulo: Martins Fontes, 1987.
- BRIGHEL, G. e MULLER. *Eutonia e relaxamento*. São Paulo: Manole, 1987.
- CAILLIET, R., M.D. *Síndromes dolorosas*. 5 volumes. São Paulo: Manole, 1986.
- CAMPBELL, Joseph com MOYERS, Bill. *O Poder do Mito*. São Paulo: Palas Athena, 1990.
- CANÇADO, Juracy C.L. *Do-in / Livro dos primeiros socorros*. Volume 1. São Paulo: Ground, 1987.
-
- Do-in / Primeiros socorros. Volume 2. Rio de Janeiro: Mantra, 1986.
- CAPRA, Fritjof. *O Ponto de Mutação*. São Paulo: Cultrix, 1987.
- CASSIRER, Ernst. *Linguagem e Mito*. São Paulo: Perspectiva, 1972.
- CHALANGUIER, C. e BOSSU, H. *A expressão corporal - Método e prática*. São Paulo: Difel, 1975.
- COOPER, J.C. *YIN e YANG / A harmonia taoísta dos opostos*. São Paulo: Martins Fontes, 1981.

- DELACROIX, M., GRIGNI, A., GUESDON, J., NAPIAS, F. Expressão corporal. Lisboa: Compendium.
- ELIADE, Mircea. O Mito do Eterno Retorno. Lisboa: Edições 70, 1969.
- FELDENKRAIS, Moshe. Consciência pelo movimento. São Paulo: Summus, 1977.
- _____ - Vida e movimento. São Paulo: Summus, 1988.
- FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. Novo Dicionário da Língua Portuguesa. 2a. ed., Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.
- FUX, Maria. Dança experiência de vida. São Paulo: Summus, 1983.
- GAIARSA, José Ângelo. Futebol 2000. São Paulo: Summus, 1989.
- GARAUDY, Roger. Dançar a vida. 4a. ed., São Paulo: Nova Fronteira, 1980.
- GARDNER e OSBURN. Anatomia do corpo humano. São Paulo: Ateneu, 1980.
- GUNTHER, Bernard. Sensibilidade e relaxamento. São Paulo: Brasiliense, 1980.
- HOGHE, Raimund e WEISS, Ulli. Bandoneon - Für was Kan Tango alles gut Sein?/Em que o Tango pode ser bom para tudo? São Paulo: Attar, 1986.
- HUANG, A.C. Expansão e recolhimento/ A essência do t'ai chi. São Paulo: Summus, 1979.
- JAHARA-PRADIPTO, Mário. Zen-Shiatsu: Equilíbrio Energético e Consciência do Corpo. São Paul: Summus, 1986.
- LABAN, Rudolf von. Domínio do movimento. São Paulo: Summus, 1978.
- MARTINS, Joel e outros. Termos Fundamentais da Fenomenologia. São Paulo: Moraes, 1984.
- MARTINS, Joel e BICUDO, Maria A. Viggiani. Estudos sobre Existencialismo, Fenomenologia e Educação. São Paulo: Moraes, 1983.
- _____ A Pesquisa Qualitativa em Psicologia - Fundamentos e Recursos Básicos. São Paulo: EDUC e Moraes, 1989.
- MERLEAU-PONTY, Maurice. Fenomenología de la percepción. Barcelona: Península, 1985.
- NOVAES, A. (org.). O olhar. São Paulo: Companhia de Letras,

1988.

SCHILDER, Paul. A imagem do corpo. São Paulo: Martins Fontes, 1980.

SÉRGIO, Manuel. Para uma epistemologia da motricidade humana. Lisboa: Compendium, 1988.

SILVEIRA, Nise da. Jung - Vida e obra. 7a. ed., Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1981

SLADE, PETER. O jogo dramático infantil. São Paulo: Summus, 1978.

SOUCHARD, Ph.E. Ginástica postural global. São Paulo: Martins Fontes, 1984.

STOKOE, P. e HARF, R. Expressão corporal na pré-escola. São Paulo: Summus, 1987.

STOKOE, P. e SCHACHTER, A. La expresión corporal. Buenos Aires: Paidós, 1984.

WAHBA, Liliane Liviano. Consciência de Si Através da Vivência Corporal. São Paulo: PUCSP, 1982. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica.

WEIL, P. e TOMPAKOW, R. O corpo fala. Petrópolis: Vozes, 1986.