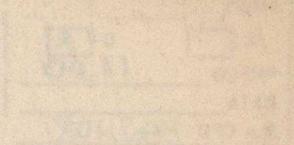
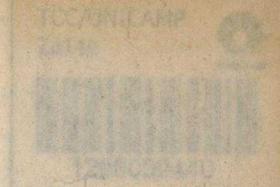


UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS



A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR
A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR
NUMA PERSPECTIVA HOLÍSTICA
A BÍBLIA DESENVOLVIMENTO: XIS.
A BUSCA DE UMA HOLOPRAXIS.

PROPOSTA PEDAGÓGICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PARA CRIANÇAS DE TERCEIRA SÉRIE DO PRIMEIRO GRAU

Monografia apresentada à
Faculdade de Educação Física da
UNICAMP, como exigência do curso de
pós-graduação, com especialização
em Educação. EDILENE ZAMPERE

Orientador: Prof. Dr. João Batista da Silva Freire

CAMPINAS
1992

SUMARIO

AGRADECIMENTO

RESUMO 01

I- INTRODUÇÃO

1. Identificação do problema 02

2. Objetivo 02

3. Justificativa 02

II- UMA VISÃO HOLÍSTICA DENTRO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR 03

1. A educação à procura de caminhos originais 04

2. A TAO da Educação Física 07

III-PARADIGMAS DA ATUALIDADE E SOCIEDADE 12

1. O paradigma mecanicista cartesiano-newtoniano 13

2. O paradigma holográfico 16

3. O paradigma holístico 26

IV-DA HOLOGIA RUMO A HOLOPRAXIS 36

V-MÉTODOS DE VIVÊNCIA HOLÍSTICA 42

1. Vivências práticas que propiciam uma visão holística em torçad 44

2. Metodologia 52

3. A integração de técnicas alternativas e tradicionais em neu intrnais 54

4. Observações 57

5. Efeitos e reflexões 62

VI-CONSIDERAÇÕES FINAIS 67

VII-REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 71

RESUMO

AGRADECIMENTOS

Este trabalho visa a aplicação de uma metodologia de ensino de Educação Física. Este trabalho representa uma etapa importante da minha vida. Quero dividir-lo com algumas pessoas especiais que me ajudaram e muito me fizeram crescer e crer que este era o meu caminho. Agradeço: a todos os paradigmas, que tem influenciado a Educação Física, os quais reproduzem uma experiência frágil. Deus, mestre maior; mecanicista da mesma. Aqui a convivência com meus pais, que me apoiaram em todos os momentos; Física se mostra possível e tenta superar os modelos mecânicos; aos meus amigos de curso de especialização, cuja convivência me proporcionou momentos gratificantes;

- a Roberto Crema por estimulantes discussões em torno de questões sobre holística e pela troca de idéias;
- em especial, a João Batista Freire, cuja sabedoria permitiu que o todo fragmentado que habitava em meu interior fluísse equilibradamente com características próprias.

1- INTRODUÇÃO

RESUMO

1. Identificação do Problema:

As aulas de Educação Física influenciadas pelos princípios do paradigma cartesiano acabam limitando a aprendizagem. Este trabalho visa a aplicação de uma metodologia dentro da Educação Física que se fundamenta na abordagem holística. Partindo de um contexto histórico-filosófico, busca compreender as diversas tendências, os vários modelos de racionalidade denominados paradigmas, que tem influenciado a Educação Física, os quais reproduzem uma experiência fragmentadora, seletiva e mecanicista da mesma. Aqui a convivência de um programa alternativo de pesquisa em Educação Física se mostra possível e tenta superar os modelos mecanicistas, a uma nova proposta dentro da Educação Física, como campo de atuação pedagógica, gerando novas perspectivas e inovações.

3. Justificativa:

Os princípios da abordagem holística aplicados à Educação Física poderiam amenizar sua problemática atual referente ao paradigma cartesiano apresentando sugestões criativas, proporcionando um fundamento viável para transformar os métodos de educação e ensino.

II- UMA VISÃO HOLÍSTICA-INTRODUÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.

1. Identificação do Problema: necessidade da

aplicação prática de uma nova metodologia que se fundamenta numa abordagem. As aulas de Educação Física influenciadas pelos princípios do paradigma cartesiano acabam limitando a aprendizagem e o desenvolvimento.

Na busca de uma compreensão das tendências históricas da Educação

2. Objetivo: a relação com o paradigma cartesiano, verificou-se o quanto o nosso sistema

educacional. O objetivo desse trabalho é proporcionar dentro das aulas de Educação Física para a 3.ª série do 1.º

grau, a holopraxis ou seja, a prática de uma Educação Física baseada nos princípios do Paradigma Holístico. Este estudo

não se trata de um modelo, e sim uma contribuição no sentido de abrir as portas para uma nova proposta dentro da Educação

Física, como campo de atuação pedagógica, gerando novas perspectivas e inovações.

Este estudo não se apresenta como um modelo fechado e pronto, e não tem a pretensão de ser mais um método de ensino.

3. Justificativa: representa a palavra final sobre o assunto, e sim a mais recente, pois pretende

demonstrar que os princípios da abordagem holística aplicados à Educação Física poderiam amenizar a sua

problemática atual referente ao paradigma cartesiano apresentando sugestões criativas, e proporcionando um

fundamento viável para transformar os métodos de educação e ensino.

II- UMA VISÃO HOLÍSTICA DENTRO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.

Esse trabalho surgiu da necessidade da aplicação prática de uma nova metodologia que se fundamenta numa abordagem holística. Procura também elucidar as relações desta com a Educação Física, a partir de um contexto histórico-filosófico, principalmente os valores da humanidade. Na busca de uma compreensão das tendências históricas da Educação Física e sua relação com o paradigma cartesiano, verificou-se a o quanto o nosso sistema educacional é um falho, ele é revelador da crise geral de fragmentação do conhecimento. Esta situação reflete a ineficiência do processo educativo, pois na nossa sociedade há uma crise efetiva pela racionalidade, reproduzindo uma experiência destruidora, monótona e seletiva transmissão de informações. Dessa forma a ação pedagógica tradicional não se articula com os objetivos educacionais que pretendo demonstrar neste trabalho. Este estudo não se apresenta como um modelo fechado e pronto, ele não tem a pretensão de ser o mais um método de educação. Também não representa a palavra final sobre o assunto, mas sim a mais recente, pois pretende demonstrar uma linguagem articulada na veiculação de uma "Nos encontramos no limiar de novas formas de conhecer, Educação Física Holística, capaz de resgatar valores como a conceituação de ciência, transcendendo métodos e lógicas, e espontaneidade, o prazer e a criatividade." (93)

Para que isso ocorra é necessário superar a visão reducionista da Educação Física. Essa é a proposta holística, esse é um equilíbrio entre generalismo e

especial. A Educação à procura de caminhos originais: ilidades especializadas baseadas no generalismo. Enfim uma educação de pensamento. A visão holística dentro da Educação contribui para corrigir a enorme deformação efetuada a partir do século XIX: a intelectualização levada ao extremo. Busca despertar nas crianças a força da sabedoria e amor oculta no coração de cada um e principalmente os valores da humanidade: a harmonia, a integridade, o bem-estar e a sensibilidade.

Nossa cultura ao enfatizar a racionalidade e a lógica, acabam estabelecendo limites na aprendizagem. Educação não é sinônimo de racionalidade. A educação até agora se concentrou quase que exclusivamente no seu lado cognitivo do que em outros aspectos. O aspecto intelectual da educação precisa ser muito mais que a transmissão de informações, seja dirigido à compreensão do mundo ou a capacidade de desempenhar um trabalho especializado.

D'AMBROSIO (in: CREMA, 1989) faz um exame crítico do racionalismo científico, onde levanta a questão de estarmos presenciando o final de um modelo cognitivo e nos aproximando de uma educação integrativa. Ele diz: "verdades ensinadas de forma unilateral, em monólogo. Deve- "Nós nos encontramos no limiar de novas formas de conhecer, de explicar, de saber, de compreender, de uma nova conceituação de ciência, transcendendo métodos e lógicas, e portanto prestes a superar esse modelo." (p. 93)

Além de ser holística no sentido de educar a pessoa como um ser, sábio, e realizar uma educação que proporcionasse um equilíbrio entre o generalismo, e

especialização, visto de, uma educação que ofereça habilidades
especializadas baseadas no generalismo. Enfim, uma educação
de pensamento integrativo, o futuro juntamente com o passado
e o presente. Segundo DYCHTWARD (1984), novas teorias a
respeito da mente e do corpo servem à dupla função de
educar, para a assimilação e o entendimento de maneiras
diferentes de auto-conhecimento e do contexto a que se está
inserido, desafiando a exploração e a revisão de crenças
próprias de estruturas sociais. Entido, é uma necessidade
coletiva, pois Deve-se criar uma necessidade de propor,
testar, pensar e repensar a nossa prática com novas maneiras
de ensinar, pois ao investirmos na ação pedagógica
investimos no processo (como um todo, 1991) cita que Hitler
descobriu que Precisa-se parar para refletir sobre estas
questões, conforme MOREIRA (1988), de que essa reflexão
atenta à visão de conjunto. Provavelmente dessa reflexão
surgirá uma nova produção em educação, onde quase fórmulas
serão criadas dentro do contexto educacional e não mais
copiadas. So agora fala-se em educar as pessoas para um
mundo em transformação evidenciado que os objetivos em educação
não podem estar em transmitir conhecimentos, certezas,
verdades, ensinadas de forma unilateral, em monólogo. Deve-
se buscar o diálogo, a troca de experiências, de incertezas,
de sentimentos, de necessidades, de relacionamento humano.
assistência ao Além de ser holística no sentido de educar a
pessoa como um todo, a Educação deve ser holística em
aspectos como a busca de uma integração de conhecimentos, de

uma orientação voltada à integração cultural, de uma visão planetária das coisas, de um equilíbrio entre teoria e prática, da consideração do futuro juntamente com o passado e o presente. pessoa como um todo para um mundo como um todo é uma necessidade BRANDÃO (1991) utiliza o termo, educação integral, no que se refere ao holismo educacional emergente. frustração. No Verifica-se uma evidente preocupação que é fazer ser humano voltar a ser o centro dos problemas mundiais. Aprender, nesse sentido, vê uma necessidade coletiva, pois sua ausência representa o limite de nossa capacidade para lidar com qualquer outra questão na problemática mundial. os sentimentos, da mente e do espírito, que oferece ao NARANJO (in BRANDÃO, 1991) cita que Hitler descobriu que controlando a educação era possível controlar a sociedade. A interpretação dessa questão nostra que não é através do controle que o nosso objetivo possa ser atingido, mas pela atenção, habilidade, entusiasmo e qualidade de nosso próprio ser. A TAD da Educação Física.

Se agora fala-se em educar as pessoas para um mundo em transformações, deve-se compreender que nesse processo necessariamente não será uma educação para o conformismo, mas voltada à liberdade e autonomia. tivo do ser humano. Valoriz Partindo de uma perspectiva do todo e das necessidades do homem, a educação, e particularmente a assistência ao crescimento do indivíduo durante a época de maior plasticidade, se destaca-se como uma das melhores estratégias mas ainda falta muito para que ela se torne definida em seu

através da qual é possível intervir em uma transformação evolucionária.

Longe de ser um luxo, uma nova educação — uma educação da pessoa como um todo para um mundo como um todo — é uma necessidade urgente. A educação no cotidiano, na vida, na escola é uma educação para o sucesso, para a fuga da frustração. No mundo capitalista e ocidental se educa para o sucesso, para o lucro, para a aventura ofensiva e camuflada. na Biologia, A dor, o sofrimento, a vivência de emoções legítimas, não são objetos da educação? cimento da natureza humana e indica Uma educação integral se voltará para uma educação do corpo, dos sentimentos, da mente e do espírito, que ofereça ao mundo pessoas informadas a seu respeito. O indivíduo não pode ser verdadeiramente inteiro sem uma percepção total do mundo, que passe da totalidade isolada para um senso de humanidade, quis associando-a a conceitos educacionais mais amplos, lutam contra o descaso da maioria dos técnicos qu2. A TAD da Educação Física, secundário do processo educacional.

O termo Educação Física adquiriu um sentido amplo e valioso com a inclusão da palavra educação e assumiu uma relevante responsabilidade no processo educativo do ser humano. Valorizaram-se com isso, suas responsabilidades e seus meios, que deveriam modificar e ampliar seus objetivos.

Analisando a história da Educação Física veremos que ela passou por várias mudanças e transformações, mas ainda falta muito para que ela se torne definida em seu

conceito amplo, alcançando o seu principal objetivo que é a educação. Ser e educar o indivíduo como um todo, para as necessidades da vida. Para que as aulas de Educação Física passem de aulas de "física" para aulas de Educação Física, é necessário que o foco central da aprendizagem seja mudado, estimulando o ser humano no seu desenvolvimento global através da práxis educacional, porque é movimento, fora do tempo e do espaço. Educação Física atualmente tem fundamentos na Biologia, Psicologia, Sociologia e outras tantas ciências, que podem lhe dar um conhecimento da natureza humana e indicar-lhes os caminhos para a educação. Faz emergir a necessidade de uma filosofia que a reconheça como importante área do conhecimento humano. A transmissão de tendências reducionistas. Muitos filósofos, e educadores vêm refletindo e repensando a Educação Física. Aqueles que fazem dela o seu campo de estudo e de pesquisas associando-a a conceitos educacionais mais amplos, lutam contra o descaso da maioria dos teóricos e que a percebem como elemento secundário do processo educacional. ação para a fragmentação segundo WEIL (1987), reside Segundo SERGIO (1990), a Educação Física precisa principiar um trabalho inter e transdisciplinar com os grandes nomes da ciência e da filosofia deste país. Dialogar com os intelectuais que corporizam uma nova ordem científica emergente. to na parte, o que se dedica a um fragmento do Integrante indissolúvel da concepção atual de educação com o processo unitário, a Educação Física tem sofrido, como já afirmei, as consequências da civilização em

mudança. E, como ciência da educação, ela procurará desenvolver e educar o indivíduo como um todo, para as necessidades da vida atual, proporcionando uma base para a formação desse indivíduo. Logo, a vé como um problema de conceito: o interdisciplinaridade junta vários elementos para compreender o todo. A transdisciplinaridade começa onde termina a inter, porque é movimento, fora do tempo e do espaço. Ela transcende. É o movimento presente, na interdisciplinaridade. Pessoas de múltiplas abordagens convivem em harmonia sem disputa de poder, como os problemas de organização e. A crise geral de fragmentação tem atingido, de modo especial as aulas de Educação Física dentro da escola, onde decorre a transmissão de tendências reducionistas que, como se sabe, ameaçam até a sobrevivência do ser humano. A fragmentação dá a sensação de insegurança, pois permite o controle, passo a passo, totalidade é do risco, pois não se tem parâmetros. A fragmentação trompe com o equilíbrio essencial das partes, diferenças individuais e pela diversidade. A educação para a fragmentação segundo WEIL (1987), reside em nos fatos de se tentar extrair o máximo da potencialidade do educando num setor específico. No caso da Educação Física, o motor, homem de base racional para um concepção human surge, então, o profissional que chamamos de especialista, o perito na parte, o que se dedica a um fragmento do saber de se fazer, há caracterizado pela unilateralidade de visão, pela exclusividade de ênfase na parte. Perde-se a perspectiva de "holos", gradas.

Conforme BUSCAGLIA (1982), os profissionais tendem a ver as crianças com suas partes manifestadas externamente. No ambiente educacional, as crianças são vistas assim: o fonoaudiólogo vê a criança como um problema de ceceio; o terapeuta ocupacional como um problema motor; o psicólogo escolar vê como um problema de aprendizagem ou emocional; o fisioterapeuta vê como um problema muscular; o neurologista vê um caso de desordem no Sistema Nervoso Central; o orientador de leitura vê como um problema de percepção; o administrador escolar vê como um problema de organização e o professor vê como um enigma ou uma chateação, mas não conseguem ver a criança como um todo integrado, nem do corpo só, mas o ser total.

De acordo com WEIL (1990) a visão holística propõe a abertura de especialistas para outras áreas, vizinhas ou distantes, a dissolução de tendências reducionistas e adoção de uma ética natural. Uma ética em que o respeito pelas diferenças individuais e pela diversidade cultural esteja associado à solidariedade de cada um para com os seus semelhantes. Nessa nova visão os valores humanos se tornam expandidos, passando de uma concepção mecanicista do homem de base racional para uma concepção humanista de base espiritual.

A Educação Física precisa reconhecer que além do treinamento de aptidões físicas e habilidades esportivas, existe um tipo mais sutil de trabalho corporal, que poderia proporcionar a existência de pessoas integradas.

III- A idéia holística é da integração harmoniosa parte-todo-parte. Quando se sai da idéia para a prática e da prática para a idéia, a educação acontece. Para que uma Educação Física integrativa aconteça, é necessário fazer a não dicotomia entre sujeito e objeto, entre corpo e mente. Qualquer metodologia educacional deveria levar em conta este aspecto da unidade onde ambos os hemisférios, interno e externo, trabalhem unidos e ativamente em o corpo encontra mais facilmente o seu equilíbrio interno, e substituído por outro que desp. O holismo segundo RIBEIRO (in CREMA, 1991), começa a desaparecer num movimento natural de fuga da fragmentação. Estamos entrando na era da totalidade, nem da mente só, nem do corpo só, mas o ser total. reorientação. Um paradigma só. Uma visão não fragmentada da Educação Física supõe uma visão criativa de qualquer campo do saber ou da ação, de modo que o homem trabalhe o todo e não apenas uma parte sua. você tem um paradigma totalmente novo, mas a nova teoria ainda está relacionada com a antiga de uma maneira bem definida. E a nova teoria não invalida a antiga de modo absoluto, simplesmente a aperfeiçoa. (1997). A palavra Paradigmas, de acordo com BATTISTA (in WELBER, 1991), referem-se ao conjunto de suposições básicas implícitas sobre as quais se apoiam os modelos e as teorias. Sua capacidade explanatória enriquece e amplia muitas disciplinas, permitindo a compreensão de velhos fenômenos e levantando novas e urgentes questões.

III- PARADIGMAS DA ATUALIDADE E SOCIEDADE

ciência vê-se frequentemente forçada a reexaminar conceitos anteriores, que Paradigmas, do segundo do KUHN (1982) são realizações científicas universalmente reconhecidas, e que durante um período de tempo fornecem problemas e soluções modelares para a ciência. Refere-se a um modelo padrão significando um esquema modelar para a descrição, explicação e compreensão da realidade. Para ele, um paradigma mais antigo é total ou parcialmente superado e substituído por outro que desponta como um novo. A descoberta de um novo paradigma inicia-se como a consciência de uma crise ou o reconhecimento de uma falha no paradigma vigente, percebendo ter chegado o momento da renovação e reorientação. Um paradigma somente é invalidado, quando um outro alternativo e mais satisfatório se torna disponível, na busca de relações ordenadas. Ele afirma que quando uma teoria é realmente derrotada, você tem um paradigma totalmente novo, mas a nova teoria ainda está relacionada com a antiga de uma maneira bem definida. E a nova teoria não invalida a antiga de modo absoluto, simplesmente a aperfeiçoa. (1989) a cônica e ingenua crença Paradigmas, de acordo com BATTISTA (in MELBER, 1991), e referem-se ao conjunto de suposições básicas implícitas sobre as quais se apoiam os modelos e as teorias. Sua capacidade explanatória enriquece e ampliam muitas disciplinas, permitindo a compreensão de velhos fenômenos e levantando novas e urgentes questões.

Quando um paradigma está mudando, a ciência vê-se frequentemente forçada a reexaminar conceitos anteriores, que tinham sido rejeitados. O surgimento de um novo paradigma não é o produto de um processo linear, e sim de um evento abrupto e não estruturado. ra-se decadente sob o peso de suas contradições e incapaz de responder aos novos desafios. O paradigma mecanicista cartesiano-newtoniano:

Na visão cartesiana a mente se divide em dois domínios distintos: o mecanicista e o cartesiano. A visão mecanicista que caracterizou a revolução científica, necessitou de Newton para consolidar-se no paradigma definitivo que modelaria a cosmologia moderna. A ciência moderna fundamenta-se nos clássicos cinco sentidos humanos do raciocínio lógico-dedutivo, na tentativa de descobrir ordem e uniformidade na busca de relações ordenadas, e causa e efeito entre os eventos. Postula a máxima objetividade. A ciência derivou-se da revolução científica do século XVII, marcando um imenso progresso tecnológico no século XVIII, quando seus princípios passaram a ser de acordo com CREMA (1989) na cônica e ingênua, crença progressista evidenciou-se insustentável e mesmo alienante, especialmente quando levamos em conta que neste século a humanidade presenciou as duas grandes guerras mundiais e a terceira já se antecipa praticamente como inevitável, certamente por não ter ocorrido uma evolução espiritual correspondente.

O raciocínio analítico-dedutivo de Descartes e a Física Clássica de Newton orientaram e modelaram ciência moderna, com sua tendência à quantificação, previsibilidade e controle. Esta cosmovisão permaneceu por três séculos sustentada por este paradigma e encontra-se decadente sob o peso de suas contradições e incapaz de responder aos novos desafios da alma e do universo. A fé no racionalismo científico, a visão cartesiana a mente se divide em domínios distintos e independentes: os da mente e do da matéria, alma e corpo, sendo ambas determinadas por uma terceira substância: Deus. Na antropologia cartesiana o homem enquanto organismo é descrito como uma máquina, que aloja em si a alma, cuja essência é o pensamento. Surge a concepção mecanicista. Por força da ideologia cartesiana, que impregnou o paradigma dominante da ciência moderna, produziu-se o homem mecanicista e est alienado, a metáfora característica da nossa época, o fundamento da referida crise de fragmentação. O paradigma cartesiano-newtoniano consolidou-se ainda mais no século XVIII, quando seus princípios passaram a ser entusiasticamente aplicados nas ciências sociais, propondo-se até mesmo uma "Física Social" com ampla aplicação na teoria política, e facilitando o surgimento de Newton dedicou-se intensamente à teologia, o que mostra que sua pesquisa não se restringiu aos experimentos científicos. Ele pesquisou tanto da ciência natural como a dita, esotérica. Na teoria da relatividade e na teoria quântica, pulverizando todos os principais

conceitos da O reducionismo tecnológico que resulta na crise de fragmentação epistemológica, na violência e nas guerras são a um só tempo entranhas e sinais de alarme que apontam para a urgência de uma mudança, muito claramente que a estrutura da O século XIX caracterizou-se por uma eufórica crença no determinismo racional que desvelaria todos os segredos da alma e do universo. A fé no racionalismo científico, a confiança no seu poder explicativo e no dogma da objetividade fortaleceram-se com as obras de Darwin na biologia, Marx na sociologia e Freud na psicologia. Outros cientistas e pesquisadores refinaram e utilizaram a visão mecanicista ampliando as suas perspectivas. Não há inércia, nem há passo. As contradições do paradigma cartesiano-newtoniano com seu racionalismo clássico, também se acumularam. Suas falhas e anomalias foram denunciadas por uma vanguarda de pensadores. Sua característica basicamente reducionista, conduziu a um aprofundamento da referida crise de fragmentação interna. O culto ao intelecto e o exílio da dimensão do coração e do espírito geraram uma crescente patologia dissociativa. filosofia e a metafísica.

No alvorecer do século XX começou a se delinear uma nova física, dando respaldo e facilitando o surgimento de um novo paradigma destinado a orientar e revalorar a consciência da idade contemporânea. recentes evoluções Nas três primeiras décadas, duas descobertas no campo da física, culminaram na teoria da relatividade e na teoria quântica, pulverizando todos os principais

conceitos da visão de mundo cartesiana e da mecânica newtoniana, do empenho humano.

As teorias formuladas por R. Planck, Einstein, Bohr, Heisenberg e outros implicam muito claramente que a estrutura da matéria não é mecânica, transcendendo a concepção clássica e linear de causa e efeito. Estabelece-se uma física moderna com o conceito de mundo como um todo unificado e inseparável: uma complexa teia de relações, onde todos os fenômenos são determinados por suas conexões com a totalidade. A realidade descortinada pela nova física apresenta-se viva e essencialmente dinâmica. Não há inércia, nem há passividade e nem imutabilidade. Tudo vibra e se renova perpetuamente, constituirá a imagem inteira.

Na física moderna, a imagem do universo como uma máquina foi transcendida por uma visão dele como um todo dinâmico e indivisível cujas partes estão essencialmente inter-relacionadas e só podem ser entendidas como modelos de um processo cósmico. Estamos vendo o surgimento de uma física que abrange a filosofia e a metafísica, dual contém a imagem toda em forma condensada.

2. O Paradigma Holográfico:

Uma das características do holograma é que ao iluminar uma parte desse paradigma, surge produzindo grandes avanços na Física e na Medicina. Todas as recentes e revolucionárias evidências científicas abrem a visão para um universo inacessível à mentalidade cartesiano-newtoniana. Descortina-se uma nova realidade baseada em fatos

científicos e a extrapolação desses fatos às áreas do pensamento e do empenho humano. Segundo SHIMOTSU (in WILBER, 1991) a teoria holográfica foi postulada pelo físico Dennis Gabor, em 1948, mas só pôde ser confirmada no início da década de 60, com o surgimento do laser. A holografia é uma forma de fotografia que consiste na reconstrução de ondas (campo ondulatório) denominada holograma. Nesse processo o campo ondulatório luminoso espalhado por um objeto é registrado sobre uma chapa fotográfica, sob a forma de um padrão. Ao se cortar o holograma ao meio, esse registro fotográfico é colocado na frente de um feixe de laser e o padrão original ondulatório é regenerado. Uma imagem tridimensional aparece e qualquer pedaço do holograma reconstituirá a imagem inteira, não são possíveis, pois é isso que pensamos ser real." (página 122)

O holograma é um tipo especial de armazenamento óptico. Por exemplo, quando é tirada uma foto holográfica de um cavalo e retirado um pedaço dela, correspondente à cabeça do cavalo, ao ampliar-se este pedaço no tamanho original, não se obtém uma cabeça grande, mas uma imagem inteira do cavalo. Cada pedaço individual contém a imagem toda em forma condensada. Uma das características do holograma é que ao iluminar uma parte dele se obtêm as informações a respeito da imagem toda, mas será uma imagem menos detalhada se visível a partir de um ângulo maior de ângulos, de modo que quanto maior for a área do holograma que você tomar tanto mais detalhadas e copiosas serão as informações obtidas. A

possibilidade. O neurocientista KARL PRIBRAM (in CREMA, 1989) estendeu a teoria holográfica ao estudo dos processos cerebrais, postulando o cérebro como um holograma, onde cada neurônio conteria informações sobre o todo cerebral. Segundo ele, o funcionamento e a memória cerebrais levaram-nos à conclusão de que o cérebro opera sob vários aspectos de semelhança de um holograma. As informações são armazenadas em determinados locais. Uma misteriosa propriedade tanto do holograma como do cérebro consiste na distribuição das informações por todo o sistema, com cada fragmento codificado para produzir informações ao todo. PRIBRAM (in CREMA, 1989) diz: holograma.

Qualquer parte de uma célula abriga as informações do todo. "Quando pensamos de uma certa maneira temos o poder de mudar aquilo que julgamos ser real. Nosso cérebro registra uma realidade relativa porque foram estabelecidos pela nossa cultura. Nossa cultura diz que certas ações não são possíveis, pois é isso que pensamos ser real." (página 122)

Bohm utilizou a descoberta holográfica como base para a hipótese de que o cérebro funciona como um holograma, e eles podem ter acesso a um todo maior, um domínio de campo ou domínio pré-frequências totolísticas que transcenderia fronteiras espaciais e temporais. DE ESSE DOMÍNIO PODERÃO SER MUITO PROVAVELMENTE O MESMO DOMÍNIO DA UNIDADE NA DIVERSIDADE TRANSCENDENTAL DESCRITO E VIVENCIADO PELOS MAIORES MÍSTICOS E SÁBIOS DO MUNDO, E FUNDAMENTADA NUM FLUXO UNIVERSAL. PRIBRAM (op.cit.) sugeriu que experiências transcendentais - ou estados místicos - podem nos permitir um acesso direto a esse domínio, buscando nomear a natureza essencialmente. O trabalho de Pribam eleva-se acima dos hábitos newtonianos e rumo a um contexto holístico. A

possibilidade de uma unidade holística no pensamento faz parte das estruturas e funções básicas do cérebro. Percepção, é um fenômeno dinâmico. O físico DAVID BOHM (in WILBER, 1991) diz que o holograma é o ponto de partida de uma nova descrição da realidade, onde no modelo holográfico da consciência baseia-se na noção de que as informações a partir das quais a consciência contrabalança não se acham armazenadas em determinados lugares, mas sim ao longo de todo o cérebro, ou grandes áreas dele. Cada vez que as informações são usadas é feito uma seleção resumindo todas essas informações, a partir de todo o cérebro, como ocorre com o holograma. Qualquer parte de uma célula abriga as informações de todo. Quanto mais células você juntar, mais detalhadas serão as informações. Elementos englobantes, de uma realidade superior que não é uma. Bohm utilizou a descoberta holográfica como base para a sua proposição de uma nova ordem na Física, por ele denominada de ordem implicada, descrevendo-a como um holograma. Partindo do princípio de uma totalidade contínua, ele apontou para um nível manifestado e oculto de ordem, inerente à teia de interconexão cósmica, um deo todo está envolvido em cada fragmento, sugerindo que a matéria pode ser entendida como um conjunto de formas fundamentada em um fluxo universal. Precisa-se de ambas para revelar mais completamente. Considerando o holograma como um modelo demasiado estático e buscando nomear a natureza essencialmente dinâmica da realidade no nível subatômico, "Se somos fragmentados devemos lançar sobre nós a culpa disso. Nossa falsa visão, ou a pressão que nos faz aderir a

essa visão. A maneira de pensar compatível com a totalidade criou o termo holomovimento como base para todas as entidades manifestas. O holomovimento, na sua concepção, é um fenômeno dinâmico de onde procedem todas as formas do universo material. O objetivo de sua abordagem é estudar a ordem englobada nesse holomovimento, ocupando-se não só com as estruturas dos objetos, mas com a estrutura do movimento, levando em conta, a unidade e a natureza dinâmica do universo. (BOHM, op.cit.)

rápido crescimento pela aplicação dos conceitos. Para compreender a ordem implicada, Bohm julgou necessário conceber a consciência como um aspecto essencial do holomovimento e tomá-la em consideração em sua teoria. Ele concebe mente e matéria como interdependentes e correlatas, embora não ligadas causalmente. Elas são projeções mutuamente englobantes, de uma realidade superior que não é matéria, nem consciência. A matéria está relacionada com aquilo que captamos com nossos sentidos e percebemos como sendo relativamente estável e recorrente, bem como sujeitos a certos tipos de leis. A mente é mais sutil, mas não temos nenhum conhecimento da mente sem a matéria. Ao se voltar para a natureza, há um contato com um aspecto da matéria, que não é abstrato e que de certa forma expressa o todo. É um meio legítimo de aprender a respeito da realidade. Precisa-se de ambas para revelar o mais completamente o todo. sofisticadas tentativas para estabelecer uma interface BOHM (op.cit.) afirma: "A mente e a realidade espiritual e transcendental. Livros como o TAO da Física". Se somos fragmentados devemos lançar sobre nós a culpa disso. Nossa falsa visão ou a pressão que nos faz aderir a

essa visão. A maneira de pensar compatível com a totalidade humana." (p.71) intrigantes da ciência e da física do ocidente, mas também em certos aspectos da sabedoria e do pensamento do oriente. Ficou claro que não se proporcionaria espaço a si mesmo para enxergar de maneira diferente, o que era fixo, imutável e determinado, começa a se desagregar e novos padrões emergem. Segundo ele, no atual nível da ciência já é evidente que os trabalhos de Karl Pribram e David Bohm geraram um interesse em rápido crescimento pela aplicação dos conceitos holográficos à nossa compreensão da consciência e do universo. A ciência oferece agora à mente ocidental a "prova" de que outras realidades existem e que a ponte entre todas essas realidades está dentro de nós, mescla e é simples. O paradigma holográfico parece marcar a culminância de uma tendência histórica apreciável: desde a época da revolução quântica, 50 anos atrás, vários físicos descobriram intrigantes paralelismos entre os resultados de suas investigações e certas religiões místico-transcendentais.

Heisenberg, Bohr e Einstein sustentavam uma concepção místico-espiritual do mundo. Com o influxo de religiões orientais no ocidente, esses paralelismos foram delineados com clareza e vigor progressivamente maiores, em vários campos. As idéias de CAPRA (1983) representam algumas das mais sérias e sofisticadas tentativas para estabelecer uma interface direta entre a ciência e as realidades espirituais e transcendentais. Livros como o TAO da Física estão introduzindo um grande número de pessoas não somente

nos assuntos intrigantes da ciência e da física do ocidente, mas também em certos aspectos da sabedoria e do pensamento do oriente e por vias que simplesmente não teriam sido possíveis antes. Quanto mais ele estudava, mais áreas ele explorava e mais consistentes os paralelismos surgiam. É possível que Segundo ele, no atual nível da ciência já é evidente que o misticismo ou a filosofia perene proporciona a base filosófica mais consistente para todas as teorias científicas, matemática, química, física ou filosófica. Em vez disso é importante ressaltar, entretanto a natureza distinta e as metodologias próprias do caminho da ciência e o da mística, visando uma prevenção contra a indevida mescla e a simplista redução de uma à outra. Nesse novo paradigma, reavalia-se. Como afirma NICOLESCU (in CREMA, p.1989) a ciência e a mística representam dois pólos de uma mesma contradição, como dois raios de uma mesma roda que, apesar de todas as diferenças, convergem para o mesmo centro: o homem e sua evolução, desenvolvimento e a articulação do conhecimento. Ciência e mística, não se identificam, se unificam, representando vias complementares que conduzem ao mesmo conhecimento. Não desprezamos o novo conhecimento. Esse é um desafio modelado holográfico que tem implicações em vários campos: aprendizagem, meio ambiente, artes, religião e filosofia. Diferentes interpretações: uns pesquisadores julgam necessário. int SAMPLES (1990) utiliza implicações das idéias sobre holografia no conhecimento, aprendizagem e criação, conforme ocorrem no processo de educação. Explorou a

tendência de pessoas de todas as idades para executar tarefas racionais, toda vez que eram favorecidas formas de saber mais holísticas.

Para a maioria das pessoas os caminhos há muito tempo aceitos são ainda os mais seguidos, no entanto é possível dar saltos no crescimento, a os quais se recriam realidades alternativas, não mais negando o espírito.

O paradigma holográfico não é especificamente psicológico, matemático, químico, físico ou filosófico. Em vez disso é um sistema a partir do qual emergem explicações para os vários fluxos e atividades que associamos com a vida e a consciência, a iluminação. Um importante papel que o paradigma holográfico tenta, à luz desse novo paradigma, reavalia-se muitas das categorias científicas puramente arbitrárias que têm sido estabelecidas. Isso porque, na realidade não existem coisas tais como biologia, psicologia ou física. Elas nada mais são do que construções planejadas para facilitar o desenvolvimento de uma articulação do conhecimento. Quando emergem um conhecimento ou uma informação que não se encaixa dentro das categorias e esquemas desses campos, desprezamos o novo conhecimento. Esse é um desafio do paradigma holográfico.

O próprio paradigma comporta efetivamente todo o tipo de diferentes interpretações: uns pesquisadores julgam necessário introduzir nele dimensões hierárquicas e evolucionárias; outros não reconhecem uma identidade estreita entre ciência e misticismo, mas apenas algumas

analogias importantes; outros questionam se um novo paradigma, não importa o quão aparentemente unificado, seria capaz de levar a uma transcendência da própria mente. Mais conceitualizado. Concordando-se ou não com o novo paradigma, segundo WILBER (1991), uma conclusão emerge: a nova ciência requer espírito e no mínimo ela abre espaço para o espírito. A ciência moderna não está mais negando o espírito. Quanto ao analógico paradigma holográfico possui muitas características que podem torná-lo um novo modelo científico aceitável. Uma forma conceitual que jamais poderá substituir o conhecimento direto e a realização vivencial descobertos graças a intuição e iluminação. Um importante papel que o paradigma holográfico pode ter é o de sugerir àqueles que confiam apenas no conhecimento conceitual, que é possível conhecer as coisas de uma maneira diferente. Mas ele não pode proporcionar nem validar esse caminho diferente. Segundo BOHM (op.cit.), é necessário resistir a tentação de concluir que tudo no domínio físico se acha conectado com tudo, o mais independente das separações do tempo e espaço. Até hoje as evidências indicam que os efeitos não locais (holográficos) surgem sob condições muito especiais e quaisquer correlações que se tenha estabelecido tendem a ser rapidamente quebradas, de modo que a abordagem tradicional que analisa sistemas em subsistemas autônomos é em geral perfeitamente válida. De acordo com BATTISTA (in WILBER, 1991), não podemos cometer em relação ao modelo holográfico o mesmo

engano que cometemos com o modelo analítico, tentar explicar tudo por meio dele. Esse tipo de abordagem faria pouco sentido, porque muitos fenômenos parecem bem mais conceitualizados analiticamente, enquanto outros (como os estados transpessoais de consciência) são, ao que parece, melhor entendidos holograficamente. Mais conhecimento de si mesmo e de nós. O uso que fez tanto do modelo holográfico quanto do analítico permitiu a Pribram desenvolver uma teoria abrangente do cérebro dos que onos, teóricos exclusivamente analíticos.

Modelos holográficos e analíticos referem-se a meios distintos de gerar informação, ambos dependem de pressupostos holísticos e podem ser considerados modelos holísticos complementares. Se os modelos analítico e holográficos são mais complementares do que competitivos,

3. O Paradigma Holístico:

isso faz supor que haja uma estrutura teórica mais abrangente capaz de integrar ambos os modelos. Tanto um como

O paradigma holístico surge num contexto o outro baseiam-se num conjunto de suposições holísticas, cujos valores estão sendo superados e que não são

Para TILLER (in WILBER, 1991) há várias suficientes para explicar novas descobertas, repercussões benéficas vindas do novo paradigma, onde o

Segundo KUHN (1982) a transição sucessiva de vendaval reducionista da ciência mecanicista parece estar se um paradigma a outro, é o padrão usual de uma ciência transformando numa brisa e a física está se abrindo aos amadurecida.

sistemas abertos de incessantes novidades. Todo movimento da nova física e do novo paradigma, pelo menos demonstram que filósofo Jan Smuts, que de acordo com CREMA (1989) foi o há um interesse profundo, sério e em rápido crescimento por primeiro autor a utilizar a palavra "holística", além do assuntos que envolvem a filosofia perene e por realidades termo "holismo", inventado em 1926, para designar a

transcendentais, mesmo entre especialistas e entre campos que uma década atrás teriam se preocupado menos com isso.

O paradigma holográfico não é novo. O que é novo é a própria capacidade de conhecer o nível da experiência a natureza e as possibilidades desse paradigma holográfico. A medida que houver mais conhecimento de si mesmo e da natureza da vida, haverá menos superfícies (...) a síntese afeta e determina as partes, de tal modo bloqueando a visão do todo. A medida que a visão de isto mesmo, se influenciam reciprocamente, se determinam um paradigma torna-se cada vez mais disponível, alguns caracteres individuais o todo está nas partes e as partes entenderão mais depressa que outros. todo e das partes está refletida no caráter holístico das funções das partes tanto quanto do todo. A tarefa de compreender o pleno significado desse paradigma e de traduzir esse entendimento para uma experiência própria, é uma tarefa que desafia a autora do presente trabalho. sendo confirmação por parte de expoentes

3. O Paradigma Holístico:

Karl Pribram e David Bohm, que a partir da descoberta do princípio do holograma, levaram a um aumento apreciável da

O paradigma holístico surge num contexto frequência do uso do termo "holística".

cujos valores estão sendo superados e que não são suficientes para explicar novas descobertas.

de uma concepção sistêmica. Essa abordagem consiste na

Segundo KUHN (1982) a transição sucessiva de consideração de que todos os fenômenos ou eventos se um paradigma a outro, é o padrão usual de uma ciência interligam e se inter-relacionam de uma forma global; tudo é amadurecida.

interdependente.

O precursor do paradigma holístico foi o

Entende-se sistema, como um conjunto de

filósofo Jan Smuts, que de acordo com CREMA (1989) foi o

elementos interligados de um todo, coordenados entre si e

primeiro autor a utilizar a palavra "holística", além do

que funciona como uma estrutura organizada.

termo "holismo", inventado em 1926, para designar a

tendência do universo para construir unidades que formam um todo e de complexidade crescente. dos sistemas explora os conceitos sistêmicos. Considerando o universo como um conjunto em constante formação e de uma integralidade que é dinâmica, evolucionária e descritiva, e antecipando a teoria holográfica, SMUTS (op.cit.) declara: "em vez de partir das propriedades das suas partes. Ela se concentra (...) a síntese afeta e determina as partes, de tal modo que estas funcionam para o todo; e o todo e suas partes, por isto mesmo, se influenciam reciprocamente, se determinam um ao outro e aparecem mais ou menos como fundindo os seus caracteres individuais: o todo está nas partes e as partes estão no todo, e esta síntese do todo e das partes está refletida no caráter holístico das funções das partes tanto quanto do todo." (p.61)

Um nível. Uma célula, um tecido, um órgão são sistemas vivos. Uma pessoa, uma família, uma cultura são sistemas vivos. Na sua essência, a concepção de Smuts, segue sendo atual, obtendo confirmação por parte de expoentes representantes da ciência de vanguarda, como por exemplo Karl Pribram e David Bohm, que a partir da descoberta do princípio do holograma, levaram a um aumento apreciável da frequência do uso do termo "holística".

Biologia Sistêmica, que contribuiu. O paradigma holístico desenvolveu-se a partir de uma concepção sistêmica. Essa abordagem consiste na consideração de que todos os fenômenos ou eventos se interligam e se inter-relacionam de uma forma global; tudo é interdependente.

novos territórios para criar novas estruturas e no Entende-se sistema como um conjunto de elementos interligados de um todo, coordenados entre si e que funcionam como uma estrutura organizada, todas as novas e revolucionárias descobertas, acabou conduzindo a uma

surpreendente. Analisando a Teoria dos Sistemas, CAPRA (1986) mostra que a abordagem dos sistemas explorados conceitos sistêmicos e suas implicações em nossa sociedade e cultura. Essa teoria é um arcabouço para estudar sistemas que são totalidades integradas, todas as quais derivam suas propriedades essenciais de suas inter-relações, em vez de partirem das propriedades de suas partes. Ela se concentra nas inter-relações, nas interconexões e na interdependência.

A visão sistêmica é uma visão unificada, pois os vários critérios e regularidades que dela exploramos são aplicados a todos esses níveis. Uma célula, um tecido, um órgão são sistemas vivos. Uma pessoa, uma família, uma cultura são sistemas sociais. Desse modo, segundo ele, você pode fazer para uma célula as mesmas afirmações que você pode fazer para uma família ou para um sistema equivalente. Os elementos são diferentes, e os mesmos princípios de organização são similares, substituindo a noção de elemento pela Destaca-se o enfoque na Biologia Sistêmica, que contribuiu para a holística, já que os seres vivos são, por excelência, sistemas abertos e auto-organizadores. É a visão sistêmica de evolução que contém a noção de auto-transcendência, dos organismos vivos que avançam e penetram criativamente em novos territórios para criar novas estruturas e novos modos de organização. (3) cita:

A pesquisa mais atual em Física, segundo "O mundo aparece assim como um complicado tecido de NICOLESCU (in WEIL, 1990) buscando integrar todas as novas e se sobrepõem ou se combinam e, dessa maneira, determinam a revolucionárias descobertas, acabou conduzindo a uma

surpreendente abordagem denominada "Bootstrap". Essa filosofia, vai além da concepção sistêmica original, onde o universo é concebido como uma teia dinâmica de eventos inter-relacionados. Nenhuma das propriedades de qualquer parte dessa teia é fundamental; todas decorrem das propriedades das outras partes, e a consistência global de suas inter-relações mútuas determina a estrutura de toda a teia.

A ciência de todos os fenômenos do mundo como manifestação da unidade básica. O princípio "Bootstrap", onde cada partícula, de certo modo, consiste em todas as demais partículas, determina a emergência de uma visão de unidade do mundo diferente da visão do universo newtoniano. Representa o auge de uma concepção da natureza que veio à luz com a teoria quântica, quando os físicos se aperceberam da existência de uma inter-relação essencial e universal antes adquiriu seu conteúdo dinâmico na teoria da relatividade.

Os físicos que atuam em harmonia com a física quântica substituíram a noção de elemento pela de evento. Cada evento de um campo reflete e contém todas as dimensões do campo. Mostrou com clareza que uma partícula só pode ser compreendida como uma manifestação da interação de diversos processos. Não se trata de um objeto isolado mas, sim, de uma ocorrência, ou evento, que interliga outros eventos de forma particular.

seres humanos tendem a

HEISENBERG (in CAPRA, 1983) cita: pontos de sobrevivência. Quando um evento parece transcender esse

" O mundo aparece assim como um complicado tecido de eventos, no qual conexões de diferentes tipos se alternam ou se sobrepõem ou se combinam e, dessa maneira, determinam a textura do todo." (p. 197)

ficam perturbados, sendo que foram eles próprios que fizeram as regras do jogo. Na vida cotidiana, não nos apercebemos dessa unidade de todas as coisas; semóvez disso, dividimos o mundo em objetos e eventos isolados.

A característica mais importante da visão oriental de mundo é a consciência da unidade, da inter-relação de todas as coisas e de todos os eventos, e a experiência de todos os fenômenos do mundo como manifestação da unidade básica. Todas as coisas são encaradas como partes interdependentes e inseparáveis do todo cósmico. Intuições são mais vastas do Segundo WEIL (1990), no paradigma holístico considera cada elemento de um campo como um evento que reflete e contém todas as dimensões do campo. É uma visão na qual o momento e o ciclo de uma das suas sinergias estão estreitamente ligados em interações constantes e paradoxais. O termo sinergia refere-se a eventos energéticos que atuam em harmonia sintônica. O caráter paradoxal dessa interação refere-se aos diferentes paradoxos com que se defronta a física quântica, na qual os eventos se tornam ilógicos do ponto de vista da lógica formal de não-contradição.

Para KRIPPNER (in BRANDÃO, 1991), talvez os eventos estejam tão intimamente relacionados que é tolice dividir o universo em partes. Todavia os seres humanos tendem a fazer essa divisão para propósitos de sobrevivência. Quando um evento parece transcender essa divisão, os pesquisadores destes eventos frequentemente seu universo envolvente: a realidade física consiste de

ficam perturbados, sendo que foram eles próprios que fizeram as regras do jogo. Enfim, nenhum elemento possui real identidade e ex-Importante psicólogo da atualidade, ele definiu os quatro princípios do paradigma holístico: a) a nossa própria participação e interação dos processos do Universo; b) a consciência comum abrange apenas uma parte pequena da atividade total da mente humana; c) a dimensão qualitativa da experiência humana estende-se no tempo e espaço, existindo em harmonia com o mundo que ela observa; d) o potencial de criatividade e intuição são mais vastos do que geralmente se admite;

e) a transcendência é valiosa e importante na experiência humana e precisa ser adaptada a um sistema de conhecimento da sociedade, complexos sistemas de interação.

Para superar o antigo, resta um desafio de desvelar o novo paradigma holístico e pós-moderno, que preservada a Cosmovisão moderna, substituindo suas premissas mecanicistas-reducionistas por outras mais integrativas e orgânicas. Conheceremos a respeito desse sistema universal devido a isso. O físico norte-americano SWIMME (in CREMA, 1989), fez uma síntese de alguns princípios fundamentais do paradigma holístico: único, interligado, sistêmico, numa só palavra: holístico. Durante muitos séculos, a física foi considerada a base da natureza do átomo e não se dá simplesmente por ele, isoladamente, mas por sua interação no seu Universo envolvente; a realidade física consiste de

envolvimento, superposição e de sistemas dinâmicos e interativos de energia. Enfim, nenhum elemento possui real identidade e existência fora do seu entorno total; b) os nossos conhecimentos são provenientes de nossa própria participação e interação dos processos do Universo, a cada que nos cohabilita a contribuir para o aprimoramento desses processos, através da dimensão, qualitativa da consciência; c) afirma que as teorias e modelos principais da ciência, a síntese é central na compreensão do mundo; conhecer algo implica em saber sua origem e finalidade.

d) a matéria não é passiva ou inerte, já que é dotada de energia e intencionalidade; os elementos inanimados se organizam em complexos sistemas de interação.

Estamos em meio a uma mudança de paradigma,

que representa de acordo com o paradigma holístico todo o universo se vê a cada inter-conectado e é hierarquicamente organizado. Matéria e seres vivos e não-vivos, mente, corpo e espírito referem-se a diferentes níveis do mesmo sistema unificado. Conhecemos a respeito desse sistema universal devido a nossa interação com ele. se percebe-se que a visão

mecanicista da física moderna do século XX desvelou um universo vivo, dinâmico, interligado, sistêmico, em uma só palavra: holístico. Durante muitos séculos, a física foi considerada a base de todas as ciências, e coube a ela própria desmaterializar o mundo, reconhecendo e demonstrando a interdependência do todo dinâmico e indivisível, cujas

partes estão inter-relacionadas e só podem ser entendidas como modelos de um processo cósmico. fundamental é a interdependência. Tanto o modelo analítico, como o holográfico, são parte do desenvolvimento, emergente de uma teoria geral holística. O valor global do modelo holográfico reside na sua capacidade para complementar o modelo analítico e revelar-nos uma nova maneira de gerar informações. diferentes aspectos da obra CAPRA (1983) afirmam que as teorias e modelos principais da nova física levaram a uma visão de mundo que é internamente consistente e está em perfeita harmonia com as concepções do misticismo oriental, diferentes por natureza, por sua finalidade antiga e novo no se interpenetram fecundando-se num inesperado encontro. Desperta uma nova visão, abrindo espaço para um novo homem. "A ciência não necessita da mística e esta não necessita daquela, o homem. Estamos em meio a uma mudança de paradigma, (op.cit., p. 120) que representa uma revolução científica e epistemológica e visa dissolver toda espécie de reducionismos. O velho paradigma é cartesiano com a visão de mundo mecanicista. O novo paradigma é holístico com a visão de mundo ecológica. conceitos da Elei diz rev quem quanto es mais estuda-se os problemas de nosso tempo, mais se apercebe-se que a visão mecanicista de mundo (e o sistema de valores) que lhe está associado, geraram tecnologia, instituições e estilos de vida profundamente patológicos. falha completamente na área mais importante de associar a ciência com o misticismo e obreceda, e em nossa situação atual, devido a ameaça nuclear, pode ser algo crucial para a sobrevivência humana. A atual versão

ocidental, dada a consciência mística, será a consciência ecológica. A interconexidade fundamental e a interdependência do papel da mente nos seres humanos, nas sociedades e nos ecossistemas, mostra que dependemos do nosso meio ambiente natural e se o destruirmos, destruiremos a nós mesmos. Adigma estabelecendo critérios metodológicos norteadores de Os físicos e os místicos lidam com diferentes aspectos da realidade. Os físicos exploram os níveis da matéria; os místicos exploram os níveis da mente. O que eles têm em comum é que esses níveis, situam-se além da percepção sensorial. A física e a mística são diferentes por natureza, por sua finalidade, mas são convergentes no sentido do mesmo centro: o homem e sua evolução.

" A ciência não necessita da mística e esta não necessita daquela, o homem, contudo necessita de ambas." (CAPRA, op.cit., p. 120)

O que temos no novo paradigma é uma ciência que lida com esses níveis- uma abordagem multidisciplinar para uma realidade multinivelada. E em todos esses níveis os conceitos da física revelam fortes similares com os conceitos do misticismo.

TILLER (in WILBER, 1991) nos mostra que o alcance de qualquer novo paradigma será limitado, pois toda teoria enquanto paradigma falha completamente na área mais importante de explicação. Mas ele segue com otimismo, dizendo que há várias repercussões benéficas vindas do novo paradigma, como o interesse de físicos influentes pela

metafísica, dispostos a postular ordens mensuráveis e indetectáveis.

O novo paradigma é mais abrangente e reconhece as limitações e os perigos do reducionismo. Trata-se de estimular especulações e pesquisas no campo do novo paradigma estabelecendo critérios metodológicos norteadores de sua ação, permitindo que melhor enfrentemos os diferentes desafios de nossa época.

A compreensão do paradigma holístico estende-se ao estudo dos seus fundamentos teóricos e ao mesmo tempo, o desenvolvimento da percepção e a disponibilidade interior para que possa ser experimentado o sabor da vivência holística.

A palavra do grego "holos" que significa "todo", "inteiro", é empregada como prefixo no vocabulário holístico, com um sentido de totalidade do ser. É uma palavra que se pretende não-dual. O todo se encontra em todas as suas partes, e as partes contêm o todo. Ele define a visão holística da realidade como a tendência para se lançar pontes sobre todas as fronteiras e reducionismos humanos. Fronteiras criadas no espírito do homem pela mente deformada por um excesso de racionalismo que vem dominando as outras áreas do conhecimento: filosofia, arte e religião.

A visão holística estabelece 2 fundamentos:

a) Holologia: Visa a um conhecimento holístico por caminhos intelectuais. Refere-se ao aprofundamento da teoria holística e suas relações. É a

tendência. **IV- DA HOLOGIA RUMO A HOLOPRAXIS** refere-se ao encontro da ciência, filosofia, arte e tradição. **O papel da teoria holística no processo é esclarecido para** Definiu-se na primeira etapa do trabalho, uma caracterização dos principais paradigmas da atualidade e suas influências na sociedade, na educação e na Educação Física.

Compreendendo a situação global da Educação Física enquanto processo, o presente capítulo visa mostrar como obter o conhecimento sobre a visão holística e quais os métodos para uma vivência prática da mesma. **De acordo com WEIL (1987),** a palavra holística vem do grego "holos" que significa "todo", "inteiro". **É empregada como prefixo no vocabulário holístico, com um sentido de totalidade do ser. É uma palavra que se pretende não-dual. O todo se encontra em todas as suas partes, e as partes contêm o todo. Ele define a visão holística da realidade como a tendência para se plançar pontes sobre todas as fronteiras e reducionismos humanos. Fronteiras criadas no espírito do homem pela mente deformada por um excesso de racionalismo que vem dominando 3 outras áreas do conhecimento: filosofia, arte e religião.**

A visão holística estabelece 2 fundamentos: interdependência.

Da) Hologia: Visa a um conhecimento holístico, por meios intelectuais. Refere-se ao aprofundamento da teoria holística e suas relações. É a

tendência científica da abordagem holística e refere-se ao encontro da ciência, filosofia, arte e tradição. Os ramos da ciência e tradições papéis da teoria holística no processo são esclarecidos para evitar um cego praticismo e para que essa palavra não seja utilizada como um modismo, já que ela tem sido muito utilizada frequentemente nos meios científicos e educacionais. As diferenças fundamentais entre a tradição

constata-se em b) Holopraxis: comporta os métodos que levam a uma vivência holística. Consiste na experimentação e comporta métodos que levam a caminhos alternativos e demonstram a possibilidade de um acesso direto à experiência da vivência holística. É a tendência experiencial dessa abordagem. Pode-se considerar como holopraxis as abordagens do Ioga, do Tai-Chi, métodos de relaxamento e meditação. Os conhecimentos

A holologia e a holopraxis estão lado a lado, completam-se e reforçam-se mutuamente. A holologia é incompleta e ineficiente sem a experiência que a holopraxis propicia, pois uma das características do ser na existência se traduz no plano da experiência humana. É compreendido como uma central de A abordagem holística implica uma sinergia entre a holologia e a holopraxis, inseparáveis como os dois hemisférios cerebrais, cuja interação dinâmica reflete sua interdependência da existência humana.

Do ponto de vista da holologia e da holopraxis, podemos incluir a transdisciplinaridade, porque segundo NICOLESCU (in WEIL, 1990) visa inter-relacionar a

arte, a religião, a ciência e a filosofia. Ela resulta de um encontro entre especialistas sérios dos diferentes ramos da ciência e tradições religiosas. É uma proposição de síntese, onde o conhecimento científico através do seu próprio movimento interno, se chegou aos confins, onde pode começar o diálogo com outras formas de conhecimento. Nesse sentido reconhecendo as diferenças fundamentais entre a tradição constata-se não a sua contradição, mas a sua complementaridade.

O papel principal do enfoque holístico neste momento será o de transcender o enfoque disciplinar, onde todos os ramos do conhecimento devem ser abrangidos, no sentido de constituir uma ciência da realidade. Trabalha-se num plano universal de compartimento de fluidos, e conhecimentos, geradas tensões musculares. No plano da holopraxis, Nesse sentido a abordagem holística consiste em levar em consideração tanto a pessoa, como aquilo que a ultrapassa. DYCHTWARD (in WILBER, 1991) afirma que quanto

mais perto se Dentro das atividades de Educação Física, o corpo humano, segundo SANTIN (1990) é compreendido como uma central de energia que ativa uma multiplicidade de ações motoras, ficando neste contexto limitado, pois não se "Se olhássemos bem de perto um ser humano notaríamos preocupado com os possíveis significados do corpo e do contido em si mesmo, gerador de si mesmo e conhecedor de si mesmo dentro da existência humana, e seu fluxo reside em informações abrangentes sobre vários contextos físicos, sociais, psíquicos. Segundo ele, tivéssemos desenvolvido a corporeidade é fundamental desenvolver e aperfeiçoar nossa sensibilidade, e quando isso acontecer o corpo poderá ser

" Se olhássemos bem de perto um ser humano notaríamos mundo. O significado percebido pode ser concebido como uma contido em si mesmo, gerador de si mesmo e conhecedor de si manifestação, onde muitos "bits" de informação funcionam informações abrangentes sobre vários contextos físicos, todos juntos como um todo. Sentimos nossas situações (de criado." (p.107)

maneira global, antes de conseguirmos delinear-las.

O sentido percebido não pode ter essa percepção global dissociada de qualquer imagem, memória, emoção ou pensamentos a respeito dele, como também inclui todas as maneiras pelas quais se vivenciou ou interagiu com ele. ativo que favorece o raciocínio, a compreensão global do indivíduo como O corpo, segundo WEIL (1990) é produto de uma vida de experiências. Os limites emocionais, físicos e mentais, muitas vezes torna o homem tão confinado que precisa-se expandir suas potencialidades tornando-se conscientes desses limites. As posturas físicas, por exemplo, se serradas geram tensões musculares. No plano da holopraxis, práticas de sensibilização da coluna, tai-chi, a) caráter não-dual, onde sujeito e objeto podem proporcionar harmonia corporal.

não são mais percebidos como separados;

DYCHTOWALD (in WILBER, 1991) afirma que quanto b) a vivência holística se acha além do mais perto se estiver de conhecer e vivenciar a si mesmo, pensamento e é essencialmente não-verbal. Toda explicação tanto mais perto estará de estabelecer interfaces com a que daí advir, se referirá a símbolos de linguagens que são identidade da grandiosa informação holográfica. Ele diz: estreitos em seu contexto e limitado em seu alcance;

" Se olhássemos bem de perto um ser humano notaríamos imediatamente que ele é um holograma único em si mesmo, contido em si mesmo, gerador de si mesmo e conhecedor de si mesmo e no âmbito de sua forma e de seu fluxo residem informações abrangentes sobre vários contextos físicos, sociais, psicológicos e evolutivos, dentro dos quais ele foi criado." (p.107)

2 pilares, a holologia e a holopraxis, demonstra que, com

" Se olhássemos bem de perto um ser humano notaríamos imediatamente que ele é um holograma - único em si mesmo, contido em si mesmo, gerador de si mesmo e conhecedor de si mesmo em no âmbito de sua forma e de seu fluxo residem informações abrangentes sobre vários contextos físicos, sociais, psicológicos e evolutivos, dentro dos quais ele foi criado." (p.107)

que, na prática relacional e pela forma de educação fechada, tornou-se um O enfoque holístico nesse momento teria o papel de reunir as funções psicológicas que JUNG (in WEIL, 1990) descreve como sensação, sentimento, razão e intuição, através de métodos ocidentais e orientais, em um processo educativo que favorece o raciocínio, a compreensão global do indivíduo como tal e da relação que este estabelece com o meio físico, cujo caráter não-verbal, facilita a expressão dos No mundo da experiência sensível, as modalidades não-rationais de experiência e de expressão nos permitem compreender algumas dimensões do paradigma holístico e apontam fatores da experiência:

a) caráter não-dual, onde sujeito e objeto não são mais percebidos como separados;

b) a vivência holística se acha além do pensamento e é essencialmente não-verbal. Toda explicação que daí advir, se referirá a símbolos de linguagens que são estreitos em seu contexto e limitado em seu alcance;

c) o caráter paradoxal - o todo está nas partes, as partes estão no todo.

O fato da abordagem holística sustentar-se em 2 pilares, a holologia e a holopraxis, demonstra que, com

suas metodologias próprias e complementares, ela abrange a via científica e a via experiencial.

O homem em sua existência é um ser holístico, que, na prática relacional e pela forma de educação fechada, tornou-se um ser limitado, perdendo nessa condição. Seus potenciais e sua agilização no meio ficaram limitados. É

uma alternativa de desafio que a visão holística apresenta: será o de minimizar essa limitação, ou até ultrapassá-la, com o conhecimento intuitivo, racional, amor e criatividade.

A possibilidade de uma prática holística na Educação Física, cujo caráter não-verbal, facilita a expressão e a abordagem, o permitirá, levar as crianças a vivenciarem experiências que as levam a encontrar uma forma de auto-conhecimento e a externalização de sentimentos, e as qualidades necessárias ao seu crescimento.

segundo o qual é possível encontrar um caminho passando pelo diálogo com diversas formas de saber e com diversos interlocutores, abrindo espaço para a teorização.

A finalidade ou função de qualquer método, conforme GILES (1983), consiste em formular e testar afirmações, previsões e idéias, descobrir meios de chegar a uma reflexão mais precisa e eficaz sobre a realidade.

Considerado o homem comum ser de relação em permanente mudança, pensar-se numa metodologia holística que busca a consciência da realidade, não uma realidade fragmentada, mas uma realidade unificada, pela dinâmica de relações.

V- METODOS DE VIVENCIA HOLISTICA BRANDAO (1991)

alega que a visão unilateral e antidialógica, se baseia em moldes positivistas. Visando delinear as diretrizes deste estudo, pretende-se definir a sistematização dos métodos e técnicas utilizados. Essa metodologia, que se baseia num enfoque holístico, contém uma capacidade inovadora e criativa e é uma alternativa válida na elucidação dos processos educativos. Não se trata de ser humano de todos os ângulos, sem desmerecer cada A Educação Física, com já visto, baseia-se hoje quase que predominantemente em metodologias que partem de procedimentos de medição de capacidades e variáveis, que se apoiam numa concepção seletiva, donde alguns são privilegiados em detrimento de muitos. Uma ampla visão de ação e interação. Assim a formulação de propostas alternativas em metodologia pode se apoiar em certos princípios discutidos na filosofia, segundo o qual é possível encontrar um caminho passando pelo diálogo com diversas formas de saber e com diversos interlocutores, abrindo espaço para a teorização do processo global. A finalidade ou função de qualquer método, conforme GILES (1983), consiste em formular e testar afirmações, previsões e idéias, descobrir meios de chegar a uma reflexão mais precisa e eficaz sobre a realidade, do que contribuem para. Considerando o homem como ser de relação em permanente mudança, pensa-se numa metodologia holística que busca a plena consciência da realidade, não uma realidade fragmentada, mas uma realidade unificada, pela dinâmica de relações. Considera-se aqui tradicionais todos os métodos

que são utilizadas. Diferente da concepção acima, BRANDÃO (1991) alega que a visão unilateral e antidialógica, se baseia em moldes positivistas, cujo objetivo era forjar um homem disciplinado, crijo, preconizando uma visão dicotomizada de homem e mental. Compreende-se técnicas inovadoras.

Neste momento fica facilitado o caminho de diálogo entre as várias ciências e ramos do conhecimento, que visam a viver do ser humano de todos os ângulos, sem desmerecer cada um. Essa integração de áreas do conhecimento faz parte de um fundamento holístico, que para WEIL (1990) estabelece pontes sobre todas as fronteiras do conhecimento.

A proposta de Educação Física holoprática pretende se articular dentro de uma ampla visão de educação e interação. Insere-se em um processo expressivo, inovador e conscientizador. É uma proposta de ruptura com as concepções de adestramentos, embora haja a possibilidade de convivência entre diversas tendências, tanto que ela é holística.

O processo educativo como uma dimensão do processo global de desenvolvimento e interação entre os sujeitos deste processo, visa atingir determinados aprendizados considerados necessários para a holopraxis. As atividades educativas são assim integradas, de modo que contribuem para entender certas formas de agir.

A metodologia holística entra tanto estudos tradicionais como alternativos, baseados na experiência da própria autora, com vivências teórico-práticas ocidentais e orientais. Considera-se aqui tradicionais todos os métodos

que são utilizados dentro da Educação Física, sejam eles de enfoque construtivista, desenvolvimentista ou tecnicista. Por alternativos, sendo CLARO (1988) entende-se métodos de vivências corporais que buscam restabelecer o equilíbrio físico e mental. Compreende-se técnicas inovadoras, adequado para o momento. O termo alternativo é usado especialmente no Brasil para designar modalidades de natureza não convencionais, de lidar com certos problemas humanos, conforme WEIL (1987). Fala-se mais em Medicina Alternativa e processos alternativos em Educação. Esse adjetivo também é acrescentado à Tecnologia e à Medicina, quando estas constituem opções em relação a métodos que produzem destruidores do equilíbrio natural. O termo tem criado confusões, por med parecer pa excluir todos os métodos tradicionais. todos os pensamentos e condicionamentos manifestados. A aplicação dessa metodologia não exclui outros recursos técnicos mais convencionais que permaneçam necessários em determinadas circunstâncias. Consiste em produzir novas formas de conhecimento e novos relacionamentos entre professor e aluno e novos relacionamentos de ambos com o saber. Nenhum dos 2 métodos devem ser tratados separadamente, pois favorecerá a estereotipia sem possibilidades de trocas.

1. Vivências práticas que propiciam uma visão holística. o propósito básico de todas as escolas do misticismo oriental, e a forma para atingir esse estado equilibrado pode ser

denominada de Serão, apresentado algumas técnicas alternativas, utilizados pela autora em seu dia a dia de trabalho. As técnicas são constituídas de ações simples, mas capazes de enriquecer o aprendizado. Essas abordagens partem de suas próprias sugestões, acreditando ser o mais adequado para o momento e para a série escolar trabalhada.

As técnicas aqui consideradas alternativas são concentração e meditação, Tai-Chi-Chuan, relaxamento, massagem, Do-In e Sensibilização. Meditação segundo WEIL (1987), é o método de excelência da holopraxia. Poderia ser definida como um retorno a si. Consiste em sentar-se e não fazer nada. Não fazer nada, neste caso significa fazer nada, para chegar a alguma coisa. Movimentos são aprendidos sem intervenção de A meditação para WILBER (1991) esvazia a mente de todos os pensamentos e condicionamentos manifestados, tornando possível algo diferente. O que se verifica na meditação é uma identidade direta e imediata do espírito e nessa ocasião não se for achas sujeita a interpretações, pois não é um evento simbólico. Por meio dela, tranquiliza-se o cérebro de modo que ele possa tornar-se harmoniosamente afinado com o padrão de frequências, onde o indivíduo experimenta um estado de consciência unitiva com todo o universo.

A preparação da mente para essa consciência não conceitual da realidade, segundo CAPRA (1983), é o propósito básico de todas as escolas do misticismo oriental, e a forma para atingir esse estado equilibrado pode ser

denominada meditação. O objetivo básico consiste em silenciar a mente pensante e na transferência da consciência do modo racional para o intuitivo. Em diversas formas de meditação, esse silenciar da mente racional é obtido através da concentração da atenção do indivíduo num único ponto, por exemplo, na respiração, ou sobre um mantra, ou uma imagem visual de uma planta. A maioria das pessoas, aqui no Ocidente, esse modo de prática do Tai-Chi-Chuan se dá através de movimentos rítmicos e lentos, que podem transmitir os mesmos estados de paz e de serenidade utão característicos das formas mais estáticas de meditação. Os movimentos corporais do Tai-Chi, devem ser efetuados em absoluto interferência de qualquer pensamento. Esses movimentos são aprendidos sem intervenção de instruções verbais, pela prática repetida em unissono com o professor. Va parece apossar-se da pessoa e pode produzir. Geralmente os movimentos são compostos de círculos grandes e pequenos, planos e oblíquos e nunca há sequências angulares ou retas. As 8 formações circulares contêm a idéia de neutralização da força do ataque proveniente do meio externo; cada movimento deve ser feito de modo arredondado. O mais importante da forma curvilínea é fazer circular a energia vital. Pelo mesmo motivo os movimentos se encadeiam sem interrupção. O começo de um é o fim do precedente. Não há pausas nem rupturas. A movimentação continua e ajuda a alternar as forças básicas yin/yang. Tai-Chi significa "sublime harmonia dos opostos", desportivos ou estéticos. Como objetivos terapêuticos

adota a inspiração taoísta das forças yin e yang - presentes em todo o universo. Ivo refere-se a preparação daqueles que executam exercício Tai-Chi, ensina que o indivíduo não está presente, portanto, em tudo que faz.

Essas técnicas constituem-se em meios de auto-realização através do desenvolvimento do modo intuitivo da consciência. Para a maioria das pessoas, aqui no Ocidente, esse modo de consciência é uma experiência inteiramente inédita, que não podem proporcionar, num primeiro momento "insights" intuitivos, que seria uma percepção repentina de algo criativo que surge espontaneamente. Esses "insights" tendem a surgir repentinamente, em momentos de relaxamento, no banho, durante um passeio no bosque ou na praia. Durante esses períodos de descanso após a atividade intelectual intensa, a mente intuitiva parece apossar-se da pessoa e pode produzir as repentinas percepções esclarecedoras e que dão tanta alegria e prazer ao trabalho que a pessoa realiza.

Um exemplo de "insight", pode ser citado quando se esquece o nome de uma pessoa ou de um lugar e não se obtém por mais que haja esforço para tal. A palavra está na "ponta da língua", mas permanecerá incôgnita até que, ao desviar-se a atenção para outra coisa, repentinamente o nome que por tanto tempo tentou-se recordar, vem à mente.

A massagem é definida por AUTREGESILDO (1988), como um conjunto de manobras aplicadas sobre o corpo geralmente com as mãos, com objetivos terapêuticos, desportivos ou estéticos. Como objetivos terapêuticos

entende-se o combate a dores localizadas e pequenas atrofias musculares; desportivos referem-se a preparação daqueles que executam exercícios físicos para que tenham condições de fazê-lo, e estéticos seria o combate à obesidade. Técnicas de manipulação or. A massagem pode ser vista como uma poderosa linguagem - a linguagem do tato. Ela pode ser uma boa estratégia para o equilíbrio energético. Manobras rápidas têm efeito estimul. Existem três grupos de dedos: movimentos mais utilizados na massagem: uso deslizamentos, sem fricções, amassamentos, percussões, vibrações e pressões. manipulação física é o chamado Do-In. A massagem é geralmente feita nos

a) Deslizamentos: acariciamento da pele com o objetivo de tranquilização e preparação para o massageamento; uma região

b) Fricções: aquecimento de determinadas regiões, que estimula o tônus muscular; e sedação, onde o dedo permanece

c) Amassamentos: movimentos mais adequados às grandes massas musculares. Aumenta a contratibilidade da fibra muscular, favorece a circulação e a eliminação de substâncias tóxicas provenientes da fadiga; circulação sanguínea.

d) Percussões: são movimentos rápidos, aplicados na massagem com o intuito de aumentar rapidamente a vitalidade do músculo; são úteis para conseguir a descontração, tranquilização

e) Vibrações: são movimentos trêmulos aplicados à massagem sobre as partes mais variadas do corpo. As vibrações são transmitidas aos órgãos internos, afrouxam articulações, acalmam vasos e nervos excitados; exercícios contemplativos e

f) Pressões: Movimentos lentos onde se comprime o local com a mão ou com os dedos de forma elástica ou rítmica. Estimula o tônus e a absorção de produtos metabólicos. São usadas em crianças, e da Naed massagem foram utilizadas técnicas de manipulação ora relaxantes, ora estimulantes, para permitir uma melhor percepção corporal. Manobras lentas têm efeito calmante, analgésico e antiespasmódico; manobras rápidas têm efeito estimulante, circulatório e desintoxicante. entram em repouso. Por os No oriente, o uso da massagem sempre esteve presente, e uma das formas mais antigas de manipulação física é o chamado Do-In. A massagem é geralmente feita nos pés, onde determinados pontos refletem nos órgãos internos, onde a um estímulo localizado corresponde a uma região benéfica restabelecedora do fluxo energético da região. Há 2 técnicas utilizadas, uma de sedação, onde o dedo permanece fazendo pressão num determinado ponto, e a de tonificação que se usa, utiliza de um estímulo cadenciado de pontos específicos, com o objetivo de restabelecer o equilíbrio energético e melhorar a circulação sanguínea. dimento, e ao mesmo tempo se O relaxamento é facilmente conseguido de recondicionamento psico-fisiológico. Tornou-se um meio indispensável para conseguirmos descontração, tranquilização e recreação. E igualmente indicado como processo restaurador e reconstituente na medicina, psicoterapia, fonoaudiologia, reabilitação, terapia ocupacional, pedagogia, nas artes, teatro, esporte, e também nos exercícios contemplativos e

meditativos. O objetivo é atingir ao inserido humano em sua totalidade (SANDOR, 1982).

Dentre as técnicas de relaxamento usadas em crianças, a de Leon Michaux é bastante difundida, devido ao fato da dificuldade das crianças analisarem as sensações proprioceptivas e a imaturidade do tônus muscular. Além disso percebeu-se que as crianças trabalham muito com a imaginação e adormecem facilmente logo que entram em repouso. Por esses pontos os autores foram levados ao estudo e aplicação de um método de relaxamento, que não implicasse necessariamente na imobilidade do sujeito.

A ênfase desse processo foi colocada na execução de movimentos involuntários. A execução correta desses movimentos era impedida por um estado de contração muscular, mais ou menos difusa e permanente. O deslocamento passivo dos diferentes segmentos repetidos de maneira lenta e rítmica, permitiria obter de maneira relativamente rápida um relaxamento muscular global. Verificou-se que as crianças recebiam muitos benefícios deste novo procedimento, mesmo quando se concentravam mais facilmente nos exercícios que deviam executar de maneira ativa do que passiva. Essa parte permite que esse método comporte duas fases:

- a) a regulação do tônus pelos movimentos passivos que visa obter os diferentes estados de relaxamento, fazendo desaparecer as resistências musculares inoportunas.

Assim ela aprende a controlar suas posturas.

b) readaptação dos movimentos que têm por finalidade associar as diferentes movimentações e atitudes da vida diária a esses estados de relaxamento.

Este estudo vem sendo aplicado há sete meses em escolares. A sessão é dividida em três partes: Paulo, de 3.ª série do 1.º grau, com idades variando entre 9 e 12 anos. As aulas têm duração: 1. Movimento passivo—2 a criança em decúbito dorsal, olhos fechados com uma diminuição voluntária de controle muscular. Os movimentos são lentos e inclui movimentos da mão, antebraço, braço, ombros, pés, joelhos, pernas, movimentos de rotação da cabeça, rosto e pescoço, descontração dos músculos da boca e maxilar.

3. Fase intermediária— a criança permanece imóvel de olhos fechados. Pensar no que está relaxado. Esta indicação por estímulos verbais é necessária para crianças que localizam mal as diferentes partes do corpo com olhos fechados. 4. Música, concentração, expressão, sensibilidade. 3. Readaptação aos movimentos em atitudes— pedir à criança que levante sozinha os diferentes segmentos corporais, e logo em seguida fazê-los cair pesadamente. A ordem seguida é igual ao do movimento passivo. Essa parte permite que a criança passe gradativamente da posição deitada para a posição de pé. de atividades criadas junto com os alunos.

Logo que a criança habitue-se a este conjunto progressivo de exercícios, procuramos conseguir que ela alcance o relaxamento muscular em outras circunstâncias, em casa. Assim ela aprende a controlar suas posturas, conhecimento

e observação dos alunos, o que sentiam e entendiam em relação à Educação Física. 2. Metodologia dos alunos mostrou profundo interesse pelas atividades desenvolvidas e percebeu-se um Este estudo vem sendo aplicado há sete meses em escolares da rede pública municipal de São Paulo, de 3.ª série do 1.º grau com idades variando entre 9 e 12 anos. As aulas têm duração de 45 minutos, com 2 sessões semanais, com turmas mistas. A média de alunos por classe é de 30 alunos, sendo ao todo 270 aproximadamente. A localização das aulas de Educação Física varia de acordo com a atividade: em São Paulo, as séries são divididas por ciclos, sendo o 1.º Ciclo referente às 1.ª, 2.ª e 3.ª séries, II quadra aberta com chão de cimento, para atividades que requeiram um maior espaço físico; poderá ser retirada no final do salão da escola, que é um lugar fechado, próximo a quadra que possui um aparelho de som. É utilizado para atividade que requeiram música, concentração, expressão, sensibilidade, e principalmente é utilizado em dias de chuva; nos anos anteriores, mostrando que o conhecimento do jardim da escola é um espaço localizado atrás da quadra, e possui algumas árvores onde são realizadas atividades que requeiram um menor espaço físico, possibilitando um contato com a natureza e variações de atividades criadas junto com os alunos.

1) O que você entende por Educação Física?

Após iniciado o primeiro mês de aula, o que aconteceu em fevereiro/março 1992, iniciou-se o conhecimento

e observação dos alunos, o que sentiam e entendiam em relação à Educação Física. A maioria dos alunos mostrou profundo interesse pelas atividades desenvolvidas e percebeu-se um conhecimento limitado a esportes como futebol e jogos como "queimada", do a saúde e a estética. Uma resposta unânime foi a O próximo passo foi a investigação do pensamento da criança com relação à Educação Física. Esse trabalho foi feito na sala de aula, em abril sendo feita uma investigação sobre o que a criança pensa, levando em consideração dois aspectos:

a) na prefeitura de São Paulo, as séries são divididas por ciclos, sendo o I Ciclo referente às 1., 2. e 3. séries, II Ciclo 4., 5. e 6. séries, III Ciclo 7. e 8. séries. A criança ao entrar no I Ciclo, só poderá ser retida no final deste ciclo, ou seja na 3. série. Alguns alunos que são repetentes e representam uma minoria, já tiveram aulas de Educação Física no ano passado;

b) a maioria das crianças não tinha tido aulas de Educação Física nos anos anteriores, mostrando que o conhecimento delas fica limitado a experiências vividas e determinadas culturalmente em seu meio.

Foram feitos questionários onde as crianças respondiam a duas perguntas aqui consideradas alternativas seriam utilizadas. E essa integração dos métodos é

1) O que você entende por Educação Física? Educação Física como totalidade pluridimensional. Sentiu-se a necessidade de

escolher proceAs respostas foram associadas a brincadeiras, jogos de correr e pular, esportes, ginástica, sensações de prazer, alegria, divertimento. Relacionaram a Educação Física com saúde e bem-estar. Evidenciou-se a visão do trabalhar o corpo visando a saúde e a estética. Uma resposta unânime foi a visão de Educação Física como brincadeira.

do corpo para a aula, onde a criança é levada a explorar o 2) O que você gostaria de fazer nas aulas de Educação Física? O método que foi mais utilizado nessa parte, foi a mensagem por todo o corpo em movimentos rápidos e seguidos com A maioria das atividades citadas foram vivenciadas por eles nos primeiros meses de aula, ou faziam parte das próprias experiências deles. Nas primeiras aulas, os

alunos acharam um pouco estranho, e pensavam não se tratar de Educação Física, pois vinham ansiosos para a aula.

13. A integração de técnicas alternativas e tradicionais. desta primeira parte da aula. O interessante é que nas aulas seguintes, se por algum motivo essa parte não era dada, os próprios alunos Nos meses seguintes enfatizou-se um processo de conhecimento do próprio corpo. Utilizou-se as técnicas citadas no início deste capítulo.

Parte II: nest A primeira dificuldade foi integrar o momento da aula, em que as técnicas aqui consideradas alternativas seriam utilizadas. E essa integração dos métodos é necessária para garantir a prática da Educação Física como totalidade pluridimensional. Sentiu-se a necessidade de manipulação, equilíbrio

escolher procedimentos que estivessem ao alcance dos alunos, que fossem simples na execução e que despertassem interesse.

- jogos de com A partir daí a aula foi dividida em 3 partes, que são as seguintes:

- jogos de (gras)

Parte I: trabalha-se com técnicas estimulantes de preparação do corpo para a aula, onde a criança é levada a explorar o seu próprio corpo, com o objetivo de estimular a musculatura. O método que foi mais utilizado nessa parte, foi a massagem por todo o corpo em movimentos rápidos e seguidos com uma certa pressão, com a finalidade de estimular o tônus e a nutrição muscular, através da aceleração da circulação sanguínea. Nas primeiras aulas, os alunos acharam um pouco estranho, e pensavam não se tratar de Educação Física, pois vinham, ansiosos para a aula. Incentivou-se os alunos a refletirem sobre a importância desta primeira parte da aula. O interessante é que nas aulas seguintes, se por algum motivo essa parte não era dada, os próprios alunos reclamavam a falta. A qualquer momento estes tinham o direito de externalizar sensações e emoções.

interiorização, descontração muscular e alteração do estado

Parte II: nesta parte explora-se os conteúdos específicos da Educação Física. Os conteúdos trabalhados foram:

- atividades e jogos de socialização;
- percepção corporal (sentido cinestésico);
- desenvolvimento de habilidades motoras básicas: locomoção, manipulação, equilíbrio;

- jogos que promovam a capacidade de elaboração de brinquedos para jogar em grupo e sozinho;
- jogos de construção;
- jogos pré-desportivos;
- jogos de regras;
- capacidades perceptivas: discriminação cinestésica, visual, tátil, auditiva, imagem corporal, lateralidade, orientação espacial e temporal, consciência corporal;
- brincadeiras;
- atividades rítmicas: ritmo, sequências coreográficas, deslocamentos, tónus tenso/relaxado, direções;
- atividades de expressão corporal: danças, mímica, dramatização, dublagens, músicas;
- ginástica olímpica: rolamento para frente e para trás, vestrela, paradas de mão e cabeça, saltos sobre o plinto, prodante, sequências.

Fixou-se a importância da não preocupação com a Parte III: na parte final da aula foram utilizadas técnicas já citadas de relaxamento, concentração, meditação e massagem, visando uma melhor percepção de si, interiorização, descontração muscular e alteração do estado de consciência ativo para o passivo. No início a concentração das crianças era difícil, muitas vezes devido ao próprio barulho do recreio e da quadra, onde outros professores estavam dando aula. Outras vezes algumas crianças não faziam simplesmente por não querer.

pés, das pernas, das coxas, da cabeça, dos olhos, da boca."

(SANDOR, 1982).

A expressão 4. Observações, indica o grau de descontração; a mandíbula solta é sinal indicador a este respeito.

No decorrer do ano foram observadas algumas reações, durante as aplicações das técnicas e verbalização de sensações: dificuldade de se concentrar, atenção dirigida para fora, risadinhas, perplexidade, dores, sincinesias, bem-estar e prazer pela atividade, formigamentos, excesso de tensão nos ombros, mãos e pés, calor em partes variadas, mudança de posições: sentado/deitado e vice-versa, tensões localizadas no pescoço, maxilar e boca, curiosidade, abrir constantemente os olhos, ansiedade, inquietude, contração de sombrancelhas, sensação de aumento das partes do corpo, visualização de cores, sensação de braços, pernas e cabeça pesados, através de diversos exercícios (AUSTRIUSILO,

1988): Fixou-se a importância da não preocupação com os estímulos externos orientando sempre que a execução de tais atividades deveriam seguir-se sem esforço físico ou mental, com suavidade, sem preocupação ou qualquer tipo de pensamento, tomando apenas uma atitude introspectiva.

É interessante que muitas vezes iniciou-se o relaxamento com sugestões em tom baixo, lento e não forçado, percorrendo os segmentos corporais, sugerindo sensações de calor, peso, leveza, etc. Exemplo: "Estou relaxando os músculos do corpo inteiro, os músculos das mãos, dos braços, dos ombros, dos pés, das pernas, das coxas, da cabeça, dos olhos, da boca, da forma de massagear o corpo todo".

pés, das pernas, das coxas, da cabeça, dos olhos, da boca."

(SANDOR, 1982).

As expressões faciais indicam o grau de

descontração, a mandíbula solta é sinal indicador a este

respeito, a criança fala que desaparece o barulho externo, o

tempo passa rapidamente, e a voz do professor torna-se

distante. trilhar as mãos e uni-las, procurando sentir o

contato, o calor. As sensações verbalizadas de peso e calor,

correspondem fisiologicamente a descontração muscular e a

dilatação de vasos.

Com relação à massagem, o que foi observado

foram os bloqueios no tocar e ser tocado. As crianças nas

primeiras vezes, se sentiam envergonhadas de tocar o

companheiro, ou tocavam levemente e nem olhavam a parte do

corpo que tocavam. Então começou-se a estimular contatos

corporais através de diversos exercícios (AUSTREGESILLO,

1988):

- círculo: este exercício é feito com pequenos grupos.

Inicia-se com os alunos em pé, um atrás do outro em círculo,

- reconhecimento de formas inanimadas pelo tato: é feito com

os olhos fechados enquanto toma-se um pequeno objeto nas

mãos e observa-se todos os detalhes de sua forma. É

interessante trocar os objetos com as pessoas que estão

próximas, e desta forma cada objeto passa pela mão de todos

os participantes;

- contato de objetos com o próprio corpo geralmente é feito

com bola de borracha, onde o objeto é utilizado como uma

forma de massagear o corpo todo; um sem preconceitos. Esses

- sentindo o próprio corpo: em decúbito dorsal, perceber quais as partes do corpo que tocam o chão e quais as partes que não tocam. Deslizar suavemente as mãos no corpo e observar se alguma região está apresentando sinais de dor, e em caso positivo, deter-se mais tempo naquela região;

- contato de mãos com mãos (2 pessoas) - sentados frente a frente, atritar as mãos e uni-las, procurando sentir o contato, o calor, a sensação de ter mãos tocando as suas. Depois disso, mover lentamente as mãos, numa dança;

- toque simultâneo no corpo de 2 pessoas com as mãos: tocar simultaneamente braços, pernas, ombros, etc. Procurar sentir as sensações de tocar, sentir o corpo do outro e saborear o ato de ser tocado;

- toque simultâneo corpo a corpo, 2 pessoas: em pé encostar partes do corpo com o corpo de outro, cabeça com cabeça, pés com pés, etc, e ao sinal do professor trocar de parceiro;

- o círculo: este exercício é feito com pequenos grupos.

Inicia-se com os alunos em pé, um atrás do outro em círculo. Tocar é o mais profundo, por mais superficial que seja o massageando os ombros, a nuca, o pescoço, as orelhas, e o rosto. Neste exercício dá pra ter as sensações de tocar e ser tocado. Depois de algum tempo os alunos giram e ficam de pois estão abertas para o mundo, prontas para a fantasia e a criatividade. E nessa fantasia, de acordo com FREIRE (1999), recebidos, tocando a pessoa que antes massageou. a criança vai longe. Ela penetra num mundo totalmente

diferente do mundo do adulto, onde abre espaço para a imaginação fluir. Estes exercícios tiveram como propósito o aumento da percepção do tocar e ser tocado e tentar romper fantástica.

os bloqueios que impedem o toque sem preconceitos. Esses

exercícios foram feitos no jardim da escola, num lugar arejado e sem barulhos, possibilitando uma maior concentração dos alunos e maior liberdade ao praticar a atividade. O importante é o aluno permitir-se descontrair e soltar-se para que possa sentir o toque. Exemplos segundo VILA-B: Procurou-se facilitar esse processo, primeiro a percepção do próprio corpo e suas ações, para depois perceber o corpo do outro, mostrando o respeito pelo outro, e facilitando a abertura para as sensações.

- Imaginar. Exercícios que proporcionam o máximo de sensações no corpo da criança, segundo AURIOL (1985), poderão melhorar o desenvolvimento do controle da tonicidade muscular. "devagar o vento vai parando. As folhas vão silenciando." Este é um exemplo para mostrar como é bom falar com o corpo através do toque, compreendê-lo, perceber que existem outros corpos e deixar-se perceber pelos outros. Como José Angelo Gaiarsa citou em uma palestra:

"Falar é o superficial, por mais profunda que seja a fala. Tocar é o mais profundo, por mais superficial que seja o toque." O verde das plantas, pisar na grama fresca. Observar

uma rosa, imaginar o cheiro, olhar sua cor, suas pétalas,

As crianças são mais sensíveis que os adultos seu caule. Continuar andando no jardim, observar o sol pois estão abertas para o mundo, prontas para a fantasia e a jorrando raios luminosos. Imaginar você cuidando dessa criatividade. E nessa fantasia, de acordo com FREIRE (1989), planta.

a criança vai longe. Ela penetra num mundo totalmente diferente do mundo do adulto, onde abre espaço para a imaginação fluir. Às vezes é importante deixar a criança criar as imagens para o seu relaxamento. Aguçar a imaginação é a fantástica.

criatividade, além de acolher mais de perto a necessidade da

criança. Aproveitando este estado, utilizou-se dessa capacidade de imaginar, com técnicas de concentração. A atividade é feita com a criança sentada, de olhos fechados, num ambiente calmo e tranquilo. Geralmente a atividade de imaginar abre margem para uma série de fatos. Exemplos segundo VILA-BOAS (1987), utilizados pela autora:

- comunicar o que vivenciou; então algumas vezes, foi aberto espaço para
- imaginar um lugar que a criança mais goste, em que mais se sinta à vontade, que mais lhe traga paz;
- imaginar um passeio numa floresta, num bosque ou numa praia, prestar atenção nos detalhes;
- imaginar um vento forte batendo que faz as árvores balançarem, devagar o vento vai parando. As folhas vão silenciando, emudecendo;
- pedir à criança para levar o pensamento para o lugar que mais gosta e observar as nuvens, o vento, a chuva, o sol, observar o que acontece;
- imaginar uma visita a um jardim, observar o colorido das flores, o verde das plantas, pisar na grama fresca. Observar uma rosa, imaginar o cheiro, olhar sua cor, suas pétalas, seu caule. Continuar andando no jardim, observar o sol jorrando raios luminosos. Imaginar você cuidando dessa planta, como as crianças fazem com as contraindicações;

As crianças treinavam-se para essas coisas e tranquilizavam-se significando. As vezes é importante deixar a criança criar as imagens para o seu relaxamento. Aguça a imaginação e a criatividade, além de acolher mais de perto a necessidade da

criança. b) Através destes pequenos textos procurou-se harmonizar a prática utilizada com a idéia de uma consciência ecológica, colocando-a mais próxima à natureza, mesmo que seja apenas por imaginação. c) Algumas vezes as próprias crianças sugeriram idéias de concentração. O interesse é notar a necessidade da criança em comunicar o que vivenciou; então algumas vezes, foi aberto espaço para verbalização da experiência vivida.

- percepção de uma respiração mais profunda (abdominal);

- as crianças conseguiram perceber as sensações musculares tensas e relaxadas, bem como a localização de pontos tensos no corpo e percepção da tensão normal;

- a rigidez, as sincinesias e resistências musculares diminuíram gradativamente, bem como as contrações centradas na cabeça;

- as crianças tornavam-se mais calmas e tranquilas, significando que houve diminuição da excitabilidade, ansiedade, instabilidade e alteração de estados emocionais;

- o conhecimento Com o passar dos meses percebeu-se que as crianças encaravam as atividades com uma seriedade maior, melhorando inclusive a capacidade de concentração.

desenvolvimento Considera-se necessário promover uma reflexão sobre os efeitos evidenciados nos últimos meses de aula:

fica facilitada pela aplicação de técnicas corporais, ditas

- as crianças conseguiram perceber as sensações musculares tensas e relaxadas, bem como a localização de pontos tensos no corpo e percepção da tensão normal;

- a rigidez, as sincinesias e resistências musculares diminuíram gradativamente, bem como as contrações centradas na

- as crianças tornavam-se mais calmas e tranquilas, significando que houve diminuição da excitabilidade, ansiedade, instabilidade e alteração de estados emocionais;

deve ser o primeiro a vivenciar, organizar, aprender,

- perceberam as alterações dos ritmos cardíacos e da respiração; mais clareza e segurança e ganhará credibilidade

- parece evidenciado que as técnicas utilizadas ajudaram na formação adequada da imagem do próprio corpo, e com a melhoria na integração do esquema corporal as crianças passaram a se movimentar de uma maneira mais adequada no espaço. Também com a regulação tônica, outras funções tais como a coordenação visomotora e o ritmo, desenvolveram-se conjuntamente; processo, onde os alunos pensam sobre as

- percepção de uma respiração mais profunda (abdominal);

- as crianças conseguiram diminuir a percepção dos estímulos externos, principalmente com o aprofundar da relaxação; e

- o conhecimento do corpo aumentou, leve, quente, mofo, trêmulo, dolorido, prazeroso).

Todos os métodos foram utilizados visando o desenvolvimento psicomotor da criança. Esse trabalho sugere uma interdisciplinaridade, onde a vivência do próprio corpo, fica facilitada pela aplicação de técnicas corporais, ditas aqui alternativas. A compreensão a nível intelectual e sim a nível experiencial de todas essas informações e vivências dentro das aulas aumentou a responsabilidade e o nível da qualidade de informação da autora, no sentido de delinear mais conscientemente uma programação centrada na visualização do indivíduo como um todo, com a possibilidade de levar os alunos a uma melhor consciência corporal.

O professor, como facilitador desse processo, deve ser o primeiro a vivenciar, organizar-se, aprender,

conhecer-se, passar pela experiência, assim, passará a idéia com muito mais clareza e segurança e ganhará credibilidade em seu trabalho. A verdadeira harmonia tem que começar com a harmonia dentro de si mesmo, onde se conhece e respeita-se provavelm. Cada experiência vivenciada pela criança é única e inerente a ela. Só se pode compreendê-la verdadeiramente, depois de tê-la vivido. A partir daí surge uma dimensão reflexiva do processo, onde os alunos pensam sobre as sensações tentando verbalizá-las. Como nossa linguagem é rica em denominações e caracterizações da sensibilidade, isso que torna-se fácil para descrever as vivências afetivas (duro, mole, ardente, frio, suave, leve, quente, morno, trênuo, dolorido, prazeroso). A consciência de si mesmo e o senso de inte. A problemática maior de todo o processo é se as crianças são capazes de compreender as vivências a um nível global, que não é limitado pelo raciocínio ou pelo pensamento conceitual. Em outras palavras, se se entende que não se pode compreender a nível intelectual e sim a nível experiencial e sensível de um viver harmônico consigo mesmo, é do hábito, chegando a um melhor equilíbrio.

Segundo GELB (in GERARDI, 1990) as crianças conhecem o que experimentam. Todo o processo de conhecimento é epidêmico e sensitivo; até o conhecimento intelectual tem que passar por aí. Ela se relaciona melhor e até que sabe melhorar a sua. As evidências supra citadas apontam para um crescimento da consciência. Tomar consciência de si, pode

levar a uma consciência do corpo do outro, permitindo uma compreensão recíproca e conseqüentemente a uma evolução do ser.ência.

Aquele que aprende a conhecer-se e respeitar-se provavelmente respeitará o outro, sua comunidade, seus pais e poderá até construir uma sociedade mais justa. ata de impor ou strar Segundo GELB (in GERARDI, coop.cit.) as crianças naturalmente tem consciência de sua inteireza, tem desejo e capacidade de aprender coisas que num adulto seria visto como genial, ampliam muito a compreensão do mundo ao seu redor, que nem mais nem menos de mil adultos conseguiram, e refletem na qualidade de movimentos e integridade de seu corpo.

So a pessoa tiver consciência de si mesma e senso de inteireza, ela é capaz de descobrir suas próprias necessidades e sua apreciação sensorial ficará mais apurada. Tendo como guia a consciência da vida, a aprendizagem evoluirá, acontecendo a transformação, desenvolvimento harmônico e crescimento. Com a percepção mais apurada, a pessoa estará sempre preparada para experimentar algo que vai além do hábito, chegando a um melhor equilíbrio.

O objetivo da Educação Física Holística, é o de facilitar a busca de novos caminhos e novas experiências, dando abertura a criança de desenvolver a auto-estima, possibilitando que ela se relacione melhor e até quem sabe melhorar a sua qualidade de vida.

Dentro dessa perspectiva, ultrapassa-se os limites de formação, para estender a visão global de existência.

A essência do ser humano é algo divino. O processo de auto-descoberta é deixar fluir o que é divino em nós, e só se consegue isso na busca de si. Não se trata de impor ou transmitir um conhecimento de fora, mas, assim despertar aquilo que a alma da criança já possui. É que se pode transformar a mentalidade do educando e assim alterar o processo educativo.

Em se tratando de mudanças, tomo a liberdade agora de expressar essas conclusões finais na primeira pessoa, por se tratar de experiências pessoais fundamentadas em autores citados anteriormente.

A avaliação final do trabalho levou-me a acreditar que a validade das ações educativas demonstrase na prática, na capacidade que delas resulte para modificar a consciência.

Acredito que toda ação educativa tem força potencial que pode transformar a realidade em relação aos interesses do educando. Mas acredito também que a primeira transformação é a que ocorre dentro da própria pessoa. Daí que as ações de uma Educação Física holoprática devem proporcionar elementos úteis para tal transformação pessoal.

Os limites do processo e as dificuldades, aos poucos foram sendo superados, perante a evidência de que o trabalho estava despertando o interesse das crianças, na

medida que elas p. VI- CONSIDERAÇÕES FINAIS de final de aula. Muitas crianças que no início desvalorizavam essas atividades, por falta de interesse, começaram a se interessar. Hoje em dia é grande o interesse das correntes pedagógicas em relação à visão integradora que abrange o homem, o mundo e o cosmos como uma totalidade. Para que esta ótica seja vivida é necessário uma mudança de mentalidade do educador. Apenas com essa mudança é que se pode transformar a mentalidade do educando e assim alterar o processo educativo. A aplicação dessa metodologia, porque a proposta de Ense tratando de mudanças, tomo a liberdade agora de expressar essas considerações finais na primeira pessoa, por se tratar de experiências pessoais fundamentadas em autores citados anteriormente. das experiências, para atividades que A avaliação final do trabalho levou-me a acreditar que a validade das ações educativas demonstra-se na prática, na capacidade que delas resulte para modificar a consciência. Uma vez que estou começando a entender os vários signific. Acredito que toda ação educativa tem força potencial que pode transformar a realidade em relação aos interesses do educando. Mas acredito também que a primeira transformação é a que ocorre dentro da própria pessoa. Daí que as ações de uma Educação Física holoprática devem proporcionar elementos úteis para tal transformação pessoal. Os limites do processo e as dificuldades, aos poucos foram sendo superados, perante a evidência de que o trabalho estava despertando o interesse das crianças, na

medida que elas pediam o tipo da atividade de final de aula. Muitas crianças de que no início desvalorizavam essas atividades, por falta de interesse, começaram a se interessar. Pude perceber um aumento de sensibilidade e amadurecimento. Procurei não forçar aqueles que não queriam participar das atividades, respeitando o momento de vida de cada um. Um dado interessante é que a maioria dos que não faziam eram adolescentes.

O fato de estar trabalhando numa escola pública, facilitou a aplicação dessa metodologia, porque a proposta da Secretaria Municipal da Educação é dar oportunidades iguais a todos, partindo de atividades que trabalhem o reconhecimento de si mesmo e de suas possibilidades, nas mais variadas experiências, para atividades que trabalhem as relações entre os educandos, a convivência com o coletivo, os valores que ela envolve e que trabalhem as sensações afetivas e cinestésicas. Uma vez que estou começando a entender os vários significados e aspectos desse novo paradigma, minha intenção não é tanto a de provar que esse tipo de vivências é melhor que um outro. Quero apenas expor alguns pensamentos e sentimentos que venho explorando acerca desse campo fascinante. No interesse de meu crescimento pessoal e profissional, procurei buscar informações e descobrir experiências para o desenvolvimento de uma educação integral. Participe de minha busca de viver e sentir por meu

corpo, da minha busca interior de algo superior que me tornasse próxima de mim mesma, e principalmente pelo amor às crianças. ~~Elemente, podemos relaxar e adotar posições físicas mais equilibra~~ Preocupei-me em mostrar às crianças a necessidade de cuidar com carinho do seu corpo e de sua mente, e mostrar a unidade existente entre eles. Senti-me encorajada a abandonar práticas redutivas que estabelecem limites, etc. ~~Para um trabalho ser holístico não precisa conter os mt.~~ Se desde cedo aprendêssemos que corpo e mente são uma coisa só, estaríamos também aprendendo a ser mais sinceros e autênticos. Estaríamos exercitando o conhecimento de nós mesmos e nos harmonizando. ~~os o que sabemos e quero~~ ~~crer que pre~~ O termo Educação Física sugere que o corpo e a mente podem ser educados separadamente, e acredito que muitas pessoas ainda pensem dessa forma. Penso, por outro lado que o conceito de consciência corporal, como fator primordial a ser desenvolvido dentro da Educação Física, poderá ajudar a reintegrar essa separatividade, auxiliando a abordarmos a nós mesmos numa unidade psicofísica. O corpo é o nosso "referencial de" mundo e por isso temos responsabilidade de encontrar uma melhor maneira de viver. Vivê-lo, percebê-lo é um trabalho de consciência corporal. É possível movimentar o corpo de várias maneiras, porém o importante mesmo é interiorizar o movimento, ou seja, resgatar a consciência corporal, que possibilita o autoconhecimento e a sensibilidade. Quem vai nessa direção pode chegar a essência da vida, aperfeiçoando-se pelas próprias

vivências. É claro que não podemos de uma hora para outra liberar todas as tensões e bloqueios, mas podemos respirar mais corretamente, podemos relaxar e adotar posições físicas mais equilibradas.

A abordagem holística se dirige a públicos diferentes e pode ser transmitida por diversos modos de expressão: literário, poético, teatral, coreográfico, musical, etc. Para um trabalho ser holístico não precisa conter os métodos citados neste trabalho. Basta que o profissional seja aberto o suficiente para não limitar a criança, dando espaço para as sensações e emoções.

Penso que ensinamos o que sabemos e quero crer que preenchi em grande parte a necessidade de realizar uma Educação Física diferente. Dentro das limitações da minha própria cultura e do tempo que dispus para a realização deste trabalho, se contribuí para mudar de alguma forma o sistema, terei alcançado meu objetivo.

Procurei sempre fazer o melhor, como diz meu orientador João Batista da Silva Freire: "Tenha certeza de dar a melhor aula a cada dia".

Talvez este trabalho se limite a uma experiência sem continuidade, pois as crianças mudam de professor a cada ano, mas talvez essas crianças quando se tornarem adultas, passarão pela vida com tempo para a serenidade e contemplação. Talvez serão mais equilibradas, não serão tão patogênicas e stressadas. Isso só o tempo dirá.

VII- REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

01. AURIOL, B. (1985) Introdução aos métodos de relaxamento. São Paulo, Manole.
02. AUSTREGESILO, A. (1988) Curso de massagem Oriental - A linguagem do tato. São Paulo, Tecnoprint.
03. BRANDÃO, D. e CREMA, R. (1991) Visão holística em Psicologia e Educação. São Paulo, Summus.
04. BUSCAGLIA, L. (1982) Vivendo, Amando e Aprendendo. 7. edição, Rio de Janeiro, Record.
05. CAPRA, F. (1986) O ponto de Mutação. São Paulo, Cultrix.
06. _____ (1983) O TAO da Física- Um paralelo entre a Física Moderna e o Misticismo Oriental. 11. edição, São Paulo, Cultrix.
07. CLARO, E. (1988) Método Dança-Educação Física- Uma reflexão sobre consciência corporal e profissional. São Paulo, Edson Claro.
08. CREMA, R. (1989) Introdução à Visão Holística- Breve relato de viagem do velho ao novo paradigma. São Paulo, Summus.
09. DYCHTWARD, K. (1984) Corpomente. São Paulo, Summus.
10. FREIRE, J. B. (1989) Educação de corpo inteiro- Teoria e prática da Educação Física. Série Pensamento e Ação no Magistério. São Paulo, Scipione.
11. GILES, T. (1983) Filosofia da Educação. São Paulo, EPU.
12. GIRARDI, M. (1990) Brincar de viver o corpo: uma proposta de trabalho na Educação Física para o Ciclo Básico. Campinas, Monografia.
13. KUHN, T. (1982) A estrutura das Revoluções Científicas. São Paulo, Perspectiva.
14. MOREIRA, W. W. (1988) Educação e Desordem, um binômio a ser alcançado. Revista Impulso, Unimep/Piracicaba, ano 2, número 3, pág. 13-19.
15. SAMPLES, B. (1990) Mente Aberta, Mente Integral- Uma visão holonômica. São Paulo, Gaia.

16. SANDOR, P. (1982) Técnicas de Relaxamento. 4. edição, São Paulo, Editora Psico-pedagógica Vetor.
17. SANTIN, S. (1990) Educação Física- Outros Caminhos. Porto Alegre, Escola Superior de Teologia.
18. SERGIO, M. (1990) Carta Aberta ao Presidente do CBCE. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, São Paulo, vol. 10, ano 2, pág. 74-75.
19. VILAS BOAS, M. (1987) Relaxamento com crianças. 3. ed., São Paulo, Loyola.
20. WEIL, P. (1990) Holística: Uma nova visão e abordagem do real. 2. ed., São Paulo, Palas Athena.
21. _____ (1987) Nova Linguagem Holística- Ponte sobre as fronteiras das ciências físicas, biológicas, humanas e as tradições espirituais. Um guia alfabético, 2. ed., Rio de Janeiro, Espaço e Tempo.
22. WILBER, K. (1991) O Paradigma Holográfico e outros paradoxos- Uma investigação nas fronteiras da ciência. São Paulo, Cultrix.