

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS

SENSIBILIDADE:
O PERCURSO DO APRENDER CORPORAL

MÁRCIA ELISABETH RODRIGUES

RIO CLARO (SP)

2004

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS

SENSIBILIDADE:
O PERCURSO DO APRENDER CORPORAL

MÁRCIA ELISABETH RODRIGUES

ORIENTADOR: PROF. DR. LUIZ ALBERTO LORENZETTO

Dissertação apresentada ao Instituto de Biociências do Campus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestre em Ciências da Motricidade (Área de Concentração: Pedagogia da Motricidade Humana)

RIO CLARO (SP)

2004

AGRADECIMENTOS

Estas páginas são a minha gratidão a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram ao longo de minha vida para que este trabalho pudesse hoje estar sendo efetivado, todos foram igualmente importantes.

Pais, marido, filhas, irmão, sogros, cunhadas, amigos, professores, alunos, pacientes: todos queridos companheiros de jornada, a quem sou sempre grata pela convivência, pelo estímulo, pelo aprendizado e por partilharem a vida comigo, onde quer que estejam. Pelas horas que passei ausente, pelo cansaço que sempre me viam e me acolhiam, pelo estímulo e compreensão. Obrigada! Sem vocês eu seria outra e talvez não estivesse onde estou.

Alguns professores marcaram especialmente meu aprendizado quanto às novas formas de ver o corpo na educação e na saúde e a eles devo muito este trabalho que agora finalizo: minha querida mestra e amiga, companheira de muitos projetos, trabalhos e ideais Fisioterapeuta Conceição dos Santos Reis e queridos amigos e professores que me ensinaram a encontrar um corpo mais meu, menos doído e menos sofrido, os Educadores Físicos Luiz e Odenise Emanuelle, muito obrigada! Este trabalho é nosso!

Em especial meu agradecimento à UNIARARAS e aos meus coordenadores Sérgio Mingrone e Ellen Marta Torello, pela possibilidade de realização de meu trabalho com os alunos.

Muitas pessoas já compartilharam seus caminhos comigo; suas faces e as experiências pelas quais passamos, estão dentro de minha história, em meus sentimentos. Inscritos no meu corpo, estão os resultados de nossos encontros e desencontros.

Obrigada a todos que passaram pela minha vida, ficou não pouco de vocês,
muito!

Ao meu querido orientador, Luiz Alberto Lorenzetto, sempre paciente, muito obrigada
pelos nossos momentos de vôos, onde a alma pode se expressar.

Aos professores e amigos da UNESP Afonso, Gisele, Kátia, Leila, Silvia, aprendi
muito com vocês e sou grata por todos os nossos encontros, pelo carinho, respeito e presença
de vocês.

Um sentimento especial reina em mim em relação à amiga Evanize, companheira de
sonhos e projetos, colega nesta trajetória. Palavras não podem agradecer o que você fez por
mim! Minha eterna gratidão a você! Descobri mais um lado da sensibilidade humana em sua
companhia! Que a Luz esteja sempre em você!

Diego, Gláucia e Tatiana, vocês me apoiaram quando eu estava frágil e apesar de
entrarem quase no fim do processo, sem vocês ele não seria finalizado de acordo. Muito
obrigada!

À fonte de vida que nos sustenta a todos e sem a qual nenhum de nós seria:

NAMASTÊ

Obrigada a todos!

**“Não é isso que importa,
que eu tenha uma opinião
diferente da do outro:
mas sim,
que o outro venha a encontrar o certo,
a partir de si próprio, se eu contribuir um pouco para tal”**

Rudolf Steiner (1993)

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo pesquisar o despertar, em estudantes da área da saúde, de uma nova consciência da visão de corpo, bem como buscar maneiras de inserção deste no processo de aprendizagem. Recursos de sensibilização como o toque, a música, a dança e os exercícios denominados conscientização, foram utilizados como complemento do conteúdo programático no curso de Fisioterapia da UNIARARAS, no interior do Estado de São Paulo. A Educação Corporal, tendo como via de aprendizado a sensibilização no próprio corpo antes de reconhecer e intervir no corpo do outro, foi estimulada, bem como a relação existente entre corpo e emoção, imagem corporal e inserção no mundo. A pesquisa utilizou-se de uma análise qualitativa do conteúdo verbal de relatos de experiência de 13 alunos que participaram da pesquisa, procurando-se as palavras mais frequentes em relação às alterações de estados de ânimo, alterações da imagem corporal e as ligações entre os dois estados. Da relação entre eles e da análise dos resultados, pudemos perceber que a sensibilização corporal e as práticas corporais que a estimulam podem vir a se constituir em recurso do processo de educação de um ser humano mais integral e sensível, em que o conteúdo intelectual possa ser aprendido juntamente com os aspectos emocionais e sensíveis, abrindo um leque de possibilidades de novas percepções, assim como novas posturas decorrentes da mudança.

Palavras-chave: sensibilização corporal; educação corporal; saúde; estados de ânimo; imagem corporal.

ABSTRACT

This work has the objective of research the awakening, in students of healthcare, a new conscience and vision of the body, as well as searching ways of insertion of the body in the process of learning. Resources of sensitization such as the touching, music, dancing and the so-called conscientization exercises, were utilize as a complement of the teaching program at UNIARARAS Physiotherapy College, Sao Paulo State. The Corporal Education, using the sensitization of oneself body before intervening on the patient's body was stimulated; In the same way it was stimulated the relation between body and emotion, bodily image and self-insertion in the world. The research used a qualitative analysis of the contents of the verbal reports from the participants, looking for the most used and common words related to the mood shift, change in the corporal image and the connection between both states. From this relationship between them we could notice that the corporal sensitization and the stimulation of the bodily practices can constitute a powerful resource for the education of the human being, in a more sensitive and complete way, where the intellectual contents can be learned side by side with the emotional aspects, opening up a new range of possibilities to new perceptions, as well as new postures, due to the change of perceptions.

Keywords: Sensitivity; Bodily Language; Health; Bodily Practice; Mood States.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	12
CAPÍTULO I	15
JUSTIFICATIVA	15
OBJETIVO	18
CAPÍTULO II	19
REVISÃO DA LITERATURA	19
II.1. EDUCAÇÃO E ATUALIDADE	19
II.1.1. A ATUALIDADE DA ÉTICA	21
II.1.2. EDUCAÇÃO E HUMANIDADE	23
II.1.3. EDUCAÇÃO E UTOPIA	25
II.1.4. REFLEXÃO SOBRE O PAPEL DO EDUCADOR.....	27
II.1.5. RELAÇÃO ENTRE O EDUCADOR E O EDUCANDO	28
II.2. O CORPO E A EDUCAÇÃO CORPORAL.....	29
II.2.1. EDUCAÇÃO, INTELIGÊNCIA, SENSIBILIDADE: OUTRAS FORMAS DE CONHECER.....	31
II.3. PRÁTICAS TERAPÊUTICAS ALTERNATIVAS	34
II.3.1.ALTERNATIVAS DO OCIDENTE.....	34
II.3.2. ALTERNATIVAS NO ORIENTE.....	37
II.4. CORPO? QUEM É ESTE ESTRANHO QUE EU CHAMO DE MEU?	46
II.5. O MODELO DE INSERÇÃO DO CORPO NA ATUALIDADE	52
II.6. RELAÇÃO CORPO-SUJEITO	56
II.7. SENSIBILIZAÇÃO CORPORAL.....	57
II.7.1. AS VÁRIAS LINGUAGENS DA SENSIBILIZAÇÃO CORPORAL	58

CAPÍTULO III	
MATERIAL E MÉTODO	65
III.1. NATUREZA DO ESTUDO	65
III.2. PARTICIPANTES.....	66
III.3. INSTRUMENTO DA PESQUISA.....	67
III.4. PROCEDIMENTO PARA A REALIZAÇÃO DA PESQUISA	70
III.5. TÉCNICAS E SEQÜÊNCIAS UTILIZADAS NAS VIVÊNCIAS	71
III.5.1. SEQÜÊNCIAS DESENVOLVIDAS EM CADA VIVÊNCIA.....	72
III.6. MATERIAIS UTILIZADOS.....	77
III.7. TRATAMENTO DOS DADOS	79
CAPÍTULO IV	81
ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS.....	81
IV.1. CRITÉRIO DE INCLUSÃO DOS INDIVÍDUOS NA DISCUSSÃO E ANÁLISE ..	81
IV.2. REFERÊNCIAS PARA ANÁLISE	81
IV.3. ANÁLISE DOS RELATOS INDIVIDUAIS DE CADA VIVÊNCIA	82
IV.3.1. ANÁLISE DOS RELATOS DA VIVÊNCIA 1	82
IV.3.2. ANÁLISE DOS RELATOS DA VIVÊNCIA 2	89
IV.3.3. ANÁLISE DOS RELATOS DA VIVÊNCIA 5	94
IV.3.4. ANÁLISE DOS RELATOS DA VIVÊNCIA 13	99
IV.3.5. ANÁLISE DOS RELATOS DA VIVÊNCIA 14	103
CAPÍTULO V	108
CONSIDERAÇÕES FINAIS	108
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	113

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1: RELAÇÃO DOS ALUNOS E VIVÊNCIAS DAS QUAIS PARTICIPARAM (SUBGRUPOS)	70
QUADRO 2: RELAÇÃO DAS PALAVRAS MAIS SIGNIFICATIVAS NOS RELATOS DOS INDIVÍDUOS E TRECHOS ESCOLHIDOS DA POESIA APÓS A VIVÊNCIA 1	85
QUADRO 3: ESTADOS DE ÂNIMO (SUBCATEGORIA 1) RELATADOS PELOS INDIVÍDUOS ANTES E APÓS TOCAREM E SEREM TOCADOS NA VIVÊNCIA 14	104
QUADRO 4: AGRUPAMENTO DE INDIVÍDUOS QUE RELATARAM OS MESMOS ESTADOS DE ÂNIMO (SUBCATEGORIA 1) APÓS TOCAREM E SEREM TOCADOS NA VIVÊNCIA 14	105

LISTA DE ANEXOS

ANEXO 1: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	121
ANEXO 2: QUESTIONÁRIO ABERTO.....	122
ANEXO 3: QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DE ESTADOS DE ÂNIMO	123
ANEXO 4: DESCRIÇÃO DAS VIVÊNCIAS	124
ANEXO 5: RELAÇÃO DAS MÚSICAS.....	138
ANEXO 6: RELAÇÃO DE NÚMERO DE INDIVÍDUOS POR VIVÊNCIA	139
ANEXO 7: POEMA “POR FAVOR ME TOQUE”	140
ANEXO 8: RELATOS DAS VIVÊNCIAS POR INDIVÍDUO.....	142

INTRODUÇÃO

*“Já não sonho, hoje faço
com meu braço, o meu viver”*

Milton Nascimento e Fernando Brant

Estamos vivendo as conseqüências das construções da humanidade ao longo de sua jornada no planeta, seu hábitat e sua casa. Construções que geraram uma crise de proporções mundiais e que se iniciaram no processo de quebra entre o ser humano e a natureza.

Segundo Capra (1982) esta crise é complexa e afeta todos os aspectos de nossa existência, desde nossa saúde e modo de vida, qualidade das relações sociais e meio ambiente, às relações econômicas, tecnologia e política. Uma crise que envolveu o homem e sua separação da natureza. Natureza da qual ele faz parte intrinsecamente, e que sempre o sustentou.

A mesma visão e compreensão de mundo a partir da ótica dualista e mecanicista, que possibilitou grandes avanços na ciência, na tecnologia e no modo como construímos nossa vida atualmente no planeta, possibilitou que a identidade do homem fosse igualada à mente, de forma que os indivíduos, em sua maior parte, têm consciência de si mesmos como *egos* dentro de corpos. A fragmentação interna se espalhou para o mundo exterior e o ambiente natural também passou a ser tratado em partes separadas (Capra, 1975).

Mas o homem também é considerado um produto do seu meio, um ser cultural inserido neste meio pelo seu corpo e que **aprende** por meio deste corpo. A Educação, na forma que tem sido mantida, no entanto, constitui impedimentos ao desenvolvimento de grande parte da motivação emocional que, por sua vez, está intimamente relacionada à nossa forma de ver o mundo por meio de nosso “corpo” (Feldenkrais, 1994).

Atualmente, em algumas instituições educacionais, existe a preocupação com a recuperação de uma visão mais integral de ser humano, visão que a ótica dualista não apenas separou, mas objetivou. Dualismo este que possibilitou todo um controle social, cultural e principalmente econômico: controles discriminatórios que valorizam apenas algumas manifestações, privilegiando aquelas que obviamente são convenientes.

Esta visão de mundo possibilitou, ao não facilitar a manifestação de um ser humano mais integral, que ele se desenvolvesse mais em alguns campos do que em outros e acarretou na cisão entre a mente e o corpo, entre o racional e o emocional. Assim, o conhecer é teórico e conduzido de forma abstrata, sem envolver efetiva participação do aprendiz, o que o leva a ser indiferente em relação à natureza e a caminhar na direção da destruição do meio ambiente (Gonçalves, 1994).

O processo de educação está neste contexto dualista, sendo usado como forma de controle, perdendo seu papel primário de formação de indivíduos completos.

Adorno (1995, p. 119) identifica este mecanismo no processo de educação, quando se remete às “intuições” de Freud a respeito da cultura e sociologia, expressando que “[...] a civilização engendra por si mesma o anticivilizatório e o reforça progressivamente”.

O aspecto fundamental é que a “liberdade na sociedade é inseparável do pensamento esclarecedor”; se este esclarecimento não ocorre, e não é acompanhado de **reflexão** sobre a regressão que a esta mesma sociedade e suas instituições geram, este esclarecimento sela seu próprio destino (Adorno; Horkheimer, 1985, p. 13).

Pensamos que o esclarecimento e a reflexão não podem deixar de acontecer no setor da Educação, principalmente na forma como inserimos o corpo neste processo, uma vez que é esta expressão do ser no mundo – o corpo – que o conduz à escola, que recebe suas

intervenções, que é moldado por uma visão de mundo que incorpora em seu bojo o processo educacional.

Na construção de um mundo que não seja tão fragmentado e que não desenvolva apenas alguns aspectos como os que originaram a crise atual, tal como a violência, necessitamos desenvolver e facilitar processos que ampliem e eduquem outras competências do ser humano, como a sua sensibilidade.

Os instrumentos de avaliação desta pesquisa vivenciada pelos alunos do curso de Fisioterapia da UNIARARAS, do interior do Estado de São Paulo, foram o relato da experiência das alterações da percepção da imagem corporal e o questionário de estados de ânimo (LEA-RE), adaptado de Volp (2000).

Este questionário de avaliação de estados de ânimo permite avaliar as repercussões e intervenções do ambiente nos estados internos das pessoas.

Preocupamo-nos em compreender aquilo que se estudou, utilizando-se a pesquisa bibliográfica e a reflexão teórica como pontos de partida, mas valorizamos, sobretudo, o recurso da análise qualitativa, da experiência empírica, do campo das ciências que estudam os aspectos do mundo sensível e dos processos ligados ao ser humano, num enfoque mais prático do que teórico.

CAPÍTULO I

JUSTIFICATIVA

“Para serem bem usadas, as máquinas têm de ajudar a atenuar o esforço humano. O uso atual das máquinas tende mais e mais a concentrar a riqueza nas mãos de uns poucos, em total menosprezo a milhões de homens e mulheres, cujo pão lhes é arrebatado da boca”

Gandhi

A busca incansável do homem por novas descobertas e o anseio por novas tecnologias levou a achados impressionantes, que, até certo ponto, contribuíram para o progresso da humanidade. No entanto, esta busca desenfreada pelo desenvolvimento, pela imortalidade e pela perfeição da forma, do gerar e do possuir trouxe conseqüências não tão estéticas ou desejáveis (Palma, 2001).

O homem adoeceu profundamente todo o planeta. O conhecimento, tal como é disseminado pelas grandes fontes dele detentoras, ao invés de ajudar o desenvolvimento, a harmonia e o progresso racional e harmonioso, segue refém dos interesses mais imediatos, administrados apenas na medida da necessidade ou conveniência.

A cultura que possuímos e que modelou nossa moderna sociedade ocidental compreende um conjunto de valores que estiveram associados a várias correntes de pensamento do ocidente, como a Revolução Científica, o Iluminismo e a Revolução Industrial, e incluem certos valores e crenças como:

[...] concepção do universo como um sistema mecânico composto de unidades materiais elementares; o método científico como sendo única abordagem válida do conhecimento; concepção de vida em sociedade como luta competitiva pela

existência e crença no progresso material ilimitado advindo do crescimento econômico e tecnológico (CAPRA, 1982, p. 280).

É fruto desta forma dualista e fragmentada de ver o mundo a separação entre mente e corpo, razão e sentimento, homem e natureza.

A maneira como a educação vem se processando – infelizmente separando o que está unido, o corpo e o aprendizado, a emoção e a mente, a educação e a realidade, o cotidiano do aprendiz e a teoria em sala de aula – reforça e aprimora a cada instante o processo e o paradigma dualista (Frei Betto, 2002).

Segundo Ferguson (1992) o problema está relacionado às nossas velhas noções sobre a natureza humana e está intrinsecamente relacionado à maneira de ver o mundo e nele intervir, não sendo, portanto, resolutive qualquer reforma fragmentada.

Integrar o corpo no processo de aprendizagem e abordar a sensibilidade como caminho é um desafio que encontra suporte nas descobertas recentes, as quais permitiram identificar que possuímos várias formas de inteligências e que nem todos as possuem do mesmo modo ou fazem uso delas da mesma maneira (Gardner, 1995).

Todos os indivíduos, se corretamente estimulados, podem desenvolver seus potenciais e suas múltiplas inteligências e, com isto, criar um ambiente no qual a transformação, que muitos almejam e que se torna cada vez mais necessária, seja possível.

Ao educador cabe o papel de começar a transformação em si próprio primeiramente, modificando os esquemas que já fazem parte da sua estrutura e, depois, aprender como construir pontes que promovam o desenvolvimento dos potenciais humanos, de forma não fragmentada, de cada um dos seus aprendizes. Para isso deve ter sempre o desafio de não se acomodar, deve ter coragem de despedir-se dos equívocos anteriores e de alçar novos vôos.

Segundo Pereira; Hannas (2000, p. 140) “[...]várias práticas pedagógicas poderão levar à reintegração ao todo, no nível do conhecimento, do sentimento e da experiência, pela prática do relaxamento, da meditação e de outras técnicas”.

Alternativas para este caminho já existem mas, infelizmente, não são difundidas nos locais que deveriam ser o berço do conhecimento: **as Universidades**. Estas se afastaram do seu conceito original, que implicava aspiração a um conhecimento superior e **integrativo**, que orientasse os caminhos dos homens. Hoje, os homens estão relegados a um segundo ou terceiro plano: o que importa é a ciência, a tecnologia e o lucro (Moisés, 2002).

Novamente citando Ferguson (1992), o movimento de retorno deve ter como fundamentos básicos os princípios e as relações subjacentes à verdadeira educação universal.

Se a escola existe para o aluno, com o objetivo de formá-lo, prepará-lo para a sua vida, para a vida em comunidade, é preciso começar a refletir qual perfil de aluno pretendemos formar e estimular. O educador é o grande agente do processo educacional.

Nas áreas relacionadas à saúde o desafio é ainda maior: freqüentemente o profissional utiliza seu próprio corpo como um meio e processo de tratamento de outro ser humano, interferindo no corpo do paciente.

Seu corpo passa a ser parte da terapêutica, do modelo de saúde, do instrumento de conscientização e prevenção da saúde de outro, na qual seu corpo e sua imagem educam o outro para a saúde ou para a doença. Mas esse corpo terapêutico, para se constituir, precisa ser identificado com o próprio indivíduo, precisa ser construído juntamente com o arcabouço teórico e o conteúdo histórico específico dentro da área de atuação.

Precisa ser o corpo vivido. Tavares (2003) afirma que a história de uma vida é refletida pela imagem corporal, e que esta história é a história das experiências perceptivas.

A dimensão de corpo no processo educacional torna-se parte fundamental na mudança deste conceito. Aprofundarmos nosso estudo e entendimento dessa imagem permite compreendermos os significados para cada ser humano, de sua aparência e produção.

Em minha atuação profissional como Fisioterapeuta e Educadora, tenho procurado desenvolver e associar a consciência corporal e as formas de sensibilização aos tratamentos e aulas ministradas. Assim, a experiência e o aprendizado obtidos na minha prática profissional constituem-se também embasamento prático desta pesquisa.

Através das vivências denominadas corporais, sugerimos uma possível aplicação do paradigma não dualista: o da complementaridade. Trabalhar tornando a relação humana mais “humana” e sensível, utilizando processos de sensibilização e conscientização corporal, potencializando a percepção, incluindo ferramentas para o aprendizado por meio do corpo.

OBJETIVO

Os objetivos principais deste trabalho são:

- utilizar recursos de sensibilização corporal, de forma que os aspectos emocionais e corporais dos alunos de Fisioterapia sejam abordados de forma complementar;
- a partir desses recursos, despertar uma outra consciência ou visão de corpo dos alunos que participaram do trabalho;
- a partir desses recursos, verificar as maneiras de inserção do aluno no processo de aprendizagem, durante a formação profissional de alunos de Fisioterapia;
- estimular a intervenção e aprendizado no próprio corpo, integrando ao processo de aprendizagem a sensibilidade, antes de intervir no corpo do outro.

CAPÍTULO II

REVISÃO DA LITERATURA

II.1. EDUCAÇÃO E ATUALIDADE

*“Vem, vamos embora que esperar não é fazer
Quem sabe faz a hora, não espera acontecer”
Geraldo Vandré*

A necessidade urgente de fazer frente aos desafios e mudanças bruscas nas relações internacionais, com reflexos na economia e política e conseqüentes desdobramentos na saúde, educação e forma de vida, como presentemente estruturada nas várias culturas e sociedades, clama por maneiras de atuação no processo de formação dos jovens, que os instrumentalize não apenas do ponto de vista técnico, mas acima de tudo, cultural, relacional e humano, de forma que suas ações visem um equilíbrio e ajam no sentido de uma ecologia de mundo, reconhecendo que todas as áreas de atuação humana se encontram relacionadas e são mutuamente dependentes, como esclarecidas pela Teoria dos Sistemas (Capra, 1982, p. 40).

A contribuição da Teoria dos Sistemas diz respeito a uma nova visão de realidade, baseada na consciência do estado de inter-relação e interdependência essencial de todos os fenômenos, sejam eles físicos, químicos, biológicos, sociais, psicológicos ou culturais, não cabendo mais, portanto, o conceito de divisões, separações e supremacia entre as diversas partes constituintes do todo – a relação é de interdependência e complementaridade.

A cada dia o mundo é percorrido mais agilmente: Internet, satélites, telefones celulares, TV a cabo, etc, nos mostrando que as distâncias são menores hoje do que há 30 anos, quando falamos dos meios materiais. Mas... e entre os homens? Conseguimos nos tornar mais próximos um dos outros? Estamos mais sensíveis? Conseguimos ser mais HUMANOS?

Para Berguer, Berguer e Kellner (1974, p. 9), a modernidade trouxe vários benefícios materiais, melhorando o padrão de vida material e, em alguns aspectos, também trouxe a idéia de liberdade, tanto individual quanto coletiva, como da escolha na qual podemos e devemos fazer uso consciente de nossa liberdade.

As conquistas da modernidade avançaram por todos os campos da atividade humana, inclusive o da Educação, no qual conteúdos e formas foram modificados, objetivando uma maneira de pensar e agir na qual a divisão, a prioridade e o julgamento de valores sejam focados.

O mesmo padrão de utilidade imediata e conquista de ciência e tecnologia passou a fazer parte dos currículos das escolas, não só das públicas como também das privadas, e estas passaram a ser “*pensadas como empresas e submetidas a uma avaliação de custo/benefício*” (Moisés, 2002, p. 10).

Este padrão estabeleceu na educação práticas que não levam em consideração a complexa dimensão do ser humano e seus vários anseios e necessidades. Frei Betto (Jornal O Estado de São Paulo, 2002, p. 2) afirma que:

Educa-se a razão sem educar a emoção, gerando pessoas intelectualmente adultas e sentimentalmente infantis, falsas e até mesmo agressivas. Na escola sonégam-se as situações – limite da vida: o que se aprende em relação à doença, à ruptura afetiva, ao fracasso e à morte?

Educação esta que por sua vez mantém de alguma forma as heranças dos núcleos familiares de seus agrupamentos de origem. Também engloba e reflete o conjunto de elementos que compõem uma cidade, uma determinada região, que possuem características geográficas e físicas; o país como um todo com toda sua diversidade e riqueza, heranças de sua formação em suas origens históricas e culturais, também contribui como elemento constitucional da cultura e da educação.

As gerações se sucedem, umas aproveitando algo das outras, algumas vezes mudando certos conteúdos, outras vezes mantendo acirradamente certos valores mas, o que temos hoje, é o conjunto de nossas histórias e estórias, dos elementos que provieram de nossas famílias, de nossa cultura, de nossas crenças, de nossos conteúdos morais, éticos, que parecem estar carentes de um certo VALOR!

Este valor se relaciona aos conceitos que o paradigma moderno apresenta de homem e mundo, da situação deste homem em seu ambiente; diz respeito à humanidade deste homem e sua ação e construção no mundo.

II.1.1 A ATUALIDADE DA ÉTICA

“Tu te tornas responsável por aquilo que cativas.”

Antoine Saint-Exupéry

Os aspectos limitados, na visão da modernidade, não possibilitam o enxergar da globalidade e contribuem para que a dimensão de mundo, vida, indivíduo e suas relações permaneça fragmentada e despida de um outro aspecto, que hoje está muito ausente no indivíduo e em tudo o que ele produz: a ética.

A ética enquanto conjunto de atitudes que contêm o discernimento, consequência de atos e escolhas, responsabilidade pelo que se diz, se faz e se promove, interferência na vida de outros seres, dentre eles os demais seres humanos e outros seres vivos, também pertencentes à mesma casa: a Terra.

A ética, que a fragmentação do saber estabeleceu.

Citando D’Ambrósio (1997, p. 59), reforçamos a noção de ética que deveríamos desenvolver na educação:

[...] Chamo ético o indivíduo que no seu comportamento incorpora o conhecimento de si próprio, de sua inserção na sociedade, de suas responsabilidades planetárias e de sua essencialidade cósmica.

Ou como denomina Morin (2000, p. 106), a “antropo-ética”, a ética propriamente humana que supõe a decisão “consciente e esclarecida” de assumir a condição humana na complexidade do que significa ser humano: ser individual, ser pertinente a uma sociedade e ser de uma espécie.

Esta ética humana também supõe a busca por alcançar a humanidade em nós mesmos, em nossa consciência e assumir o destino humano com todas a suas incertezas e grandezas, em suas buscas e construções e dentre elas na ciência.

Mas, o que é a ética na ciência? Esta ciência e suas teorias, com seus pré-julgamentos, têm dado respostas a todos? A sua tecnologia tem sido útil de forma generalizada, sem preconceitos de classe, raça ou geografia?

As questões que estas redes de conhecimentos deixam passar serão respondidas por aqueles que se tornam excluídos dela e com uma linguagem própria – possivelmente a violência.

II.1.2 EDUCAÇÃO E HUMANIDADE

*“Grande é a poesia, a bondade e as danças...
Mas o melhor do mundo são as crianças,
Flores, música, o luar, e o sol, que peca
Só quando, em vez de criar, seca”
Fernando Pessoa*

As humanidades estão sendo afugentadas, há algum tempo, dos currículos e não é só das escolas, das famílias também!

Segundo Moisés (2002, p. 5):

Submetidas ao critério de uma utilidade imediata, identificada com um bem-estar do homem baseado apenas no acesso às conquistas da ciência e da tecnologia, assim como no bom funcionamento do mercado, as humanidades passaram a ser vistas como um luxo, uma perfumaria, uma inutilidade.

Quando a pesquisa significa o próprio homem como ponto de partida e de chegada, faz-se necessário refletir no sentido de se humanizar o processo. Se a busca está em humanizar, significa que foi perdida esta noção, que ela deixou de ser importante: com isto, perdeu-se a noção integral do mundo em que se vive.

Utilizar o termo Humanidades significa recolocar o homem no texto e contexto; remeter nossa reflexão tendo o homem como objeto central da reflexão e da ação.

Quando se perde esta dimensão, a humana, passa-se a relativizar e colocar no mesmo plano de objetivação tudo e todos, retirando-se a identidade e com isso, há o impedimento para que haja o fortalecimento das resistências psicológicas, as quais permitem ao indivíduo saber o que quer e ter recursos e instrumentos para fazer frente às pressões externas e se colocar convenientemente nas diversas situações que lhe são apresentadas nas suas experiências.

O tempo anda escasso para permitir o trabalho como forma de remuneração, primeiramente para subsistência e posteriormente a fim de pagar todas as modernidades (TV a cabo, telefone celular, microcomputadores, carros importados, etc), bens que nos foram **sugeridos e divulgados** amplamente, através de propagandas, como sendo “recursos imprescindíveis” e necessários a todos.

A Educação, segundo a Constituição Federal de 1988, deve ser assegurada a todos; deve também ser assegurado dentre outros “itens” não menos importantes, a valorização da autonomia e da participação popular, na qual não haja o medo de ser diferente e haja orgulho das peculiaridades culturais (Chalita, 2001).

Estes “itens” deveriam ser proporcionados pelo ambiente, seja ele social, familiar ou educacional.

Mas não conseguimos mais criar um ambiente para nós mesmos, para compartilhar com a família e amigos, no qual nos sintamos fortalecidos em nossas identidades, no qual consigamos desenvolver uma estrutura pessoal que nos permita um senso crítico frente à vida e às situações que ela nos mostra.

Quem consegue, senão a um custo pessoal muito alto?

Educação hoje, cada vez mais, tem preço!

O preço que estamos pagando é o mesmo a que se refere Frei Betto (2002), aquele do tributo de uma educação que é realizada como um método bancário, por educadores “populares” que não levam em conta a dimensão completa do ser humano.

Esta Educação que estamos assistindo não constrói o **valor** que nos dá força para resistirmos às idéias contrárias à vida, que nos permita situarmos as nossas escolhas e ações dentro de um projeto pessoal e, ao mesmo tempo, comunitário, que nos forneça elementos para que, apesar das diferenças, reconheçamos entre nós e os outros, saibamos respeitá-las e,

ao invés de criarmos distâncias, consigamos construir pontes de solidariedade, criatividade, progresso humano e respeito.

Educação que deveria facilitar e melhorar as condições de vida de todos, mas que também possa ser acessível àqueles que não sabem o quanto ela é importante, porque nunca tiveram contato com ela! Nem formal nem informalmente e que, apesar disso, possam ser atingidos pelas ações que a comunidade a que pertencem geram em seu bojo.

A Educação deveria ensinar, também, a ver com o coração e não só a privilegiar a razão. Deveria levar em consideração que temos anseios, medos e, dúvidas, mas também certezas, sonhos e escolhas, e nos ajudar nestas escolhas, para que elas sejam feitas e saboreadas por nós... E que, além de vivê-las, consigamos sustentar suas conseqüências e, se necessário, amenizá-las quando não forem as que sonhávamos.

Como Pereira; Hannas (2000) referem, esta Educação deveria buscar a conquista do mundo interior, fugindo à preocupação atual e unilateral, que unicamente enfoca a posição que ocupamos no mundo e o mundo exterior.

II.1.3. EDUCAÇÃO E UTOPIA

“O homem é do tamanho do seu sonho”

Fernando Pessoa

A Educação deveria nos ajudar a crescer, desde pequeninos, conquistando o mundo, mas primeiro o mundo dentro de nós e, depois, aquele à nossa volta. Mas que não precisemos impedir que os outros também o façam e que, para conseguirmos, não destruamos o que existe e que esta conquista não seja a de usurpar, mas de compartilhar e respeitar!

UTOPIA? O quê foi feito dela? Talvez, transformada em apenas bens que acumulamos ao longo da vida para, no fim dela, percebermos que estamos vazios, que não soubemos fazer

nossas escolhas, porque aqueles que poderiam nos ajudar (pais, irmãos, amigos, professores, etc) estavam muito, muito ocupados em produzir outra espécie de utopia, a de casas maravilhosas, corpos perfeitos, mentes brilhantes e corações vazios!

Manheim (apud PELLEGRINI; ALBUQUERQUE, 1994, p. 103) nos diz que “[...] utopia é um conjunto de idéias que se dirigem ao futuro, transcendendo a realidade presente; assim o fazendo, a transformam total ou parcialmente”.

Alves (1986) por sua vez refere que “[...] suas utopias podem ser belas, mas não é por nada que são utopias [...]”.

Em Abbagnano (2003, p. 987) encontramos que o termo utopia foi dado por Thomas More a uma espécie de romance filosófico:

[...] no qual relatava as condições de vida numa ilha desconhecida denominada Utopia: nela teriam sido abolidas a propriedade privada e a intolerância religiosa. Depois disso, esse termo passou a designar não só qualquer tentativa análoga, tanto anterior quanto posterior (como a República de Platão ou a Cidade do Sul de Campanella), mas também qualquer idéia política, social ou religiosa de realização difícil ou impossível.

A utopia a que nos referimos é aquela de trazer a contribuição dada pela dimensão de uma “ecologia profunda” ou um profundo respeito à natureza da qual somos parte, ao invés de vê-la como algo separado de nós (Pereira; Hannas, 2000).

Também como reporta a Teoria dos Sistemas que esclarece a ligação entre todos os seres vivos e o ambiente em que se situam, com as conseqüentes repercussões para a área de saúde individual e social (Capra, 1982).

Uma utopia de procurar entender e agir no ser humano, olhando sua dimensão a partir de seu referencial mais pessoal e individualizado: seu corpo, sua manifestação neste mundo.

Com as modificações introduzidas pelas teorias da relatividade e física quântica vários pesquisadores, cientistas e educadores, como Capra (1982), Damásio (1996), D’Ambrósio (1997), Frei Betto (2000), Freire (1991), Golemann (1995), Pereira e Hannas (2000), dentre

outros, já estabeleceram elementos suficientes para que fossem elaboradas alternativas dentro das instituições educacionais, de forma a contribuir para possibilitar mudanças na sociedade e nas relações que nela se estabelecem.

Esta afirmação encontra suporte na frase de Pereira e Hannas (2000, p. 67):

A ciência ocidental se aproxima de uma mudança paradigmática de proporções inusitadas que modificará nossos conceitos de realidade e da natureza humana, fazendo uma ponte entre conhecimentos antigos e ciência moderna, reconciliando, dessa forma, a espiritual.

II.1.4. REFLEXÃO SOBRE O PAPEL DO EDUCADOR

“O essencial é invisível aos olhos”

Antoine Saint-Exupéry

A formação daquele que se propõe a educar deve ser permeada de experiências que lhe permitam o aflorar dos recursos individuais enquanto contribuição para a transformação, para o humanismo, para um ser humano mais sensível.

Os exemplos daquele que educa formarão os modelos que virão. Se apenas são passados modelos que privilegiem um aspecto, como tem acontecido com a razão, os demais potenciais e inteligências não têm como se desenvolver e nós, educadores, passamos a fazer parte da orquestra que é composta para as mesmas sinfonias. Vamos nos lembrar que as conseqüências da educação de agora aparecerão num futuro, o tempo se incumbe de mostrar nossos erros e acertos, como o está fazendo agora.

Como diz Frei Betto (2002, p. 2) “Nós educadores populares pagamos tributo à nossa formação escolar e aos métodos bancários de aprendizado”.

Segundo ele, mantemos uma atitude distante dos aprendizes, como se também nós não fôssemos iguais a eles, uma atitude autoritária, como se fôssemos os únicos donos da verdade,

na escola, na qual se transmitem informações utilizando-se apenas do pescoço para cima, negando-se o aprendizado que seja relacionado às situações limite da vida, negando-se também nosso componente emocional, como se não tivéssemos este “apêndice” em nós. O real é aprendido por meio do coletivo, não sendo possibilitado o desenvolvimento, o contato com a própria realidade e negando-se o processo de sensibilização.

Novamente relembremos Frei Betto (2002, p. 2): “Educa-se a razão sem educar a emoção, gerando indivíduos [...]”.

Mas é justamente da sensibilização – que provém do confronto entre o analisado e o sentido, que permite tomar contato com o real e compará-lo com o ideal (que aqui incentiva sem perder o real) – que surge o processo que abre as portas da conscientização.

II.1.5. A RELAÇÃO ENTRE O EDUCADOR E O EDUCANDO

*“Para ser grande, sê inteiro: nada teu exagera
ou exclui.*

*Sê todo em cada coisa. Põe quanto és no mínimo
que fazes.*

*Assim, em cada lago a lua toda brilha, porque
alta vive”*

Fernando Pessoa

O produto não pode estar distanciado do processo: educador e educando compõem o ecossistema da transformação.

Para Damásio (1996, p. 276) “[...] pode existir um elo de ligação, em termos anatômicos e funcionais, entre a razão e os sentimentos e entre esses e o corpo”.

A experiência, enriquecida por outras vivências e formas de aprender, que não apenas as do intelecto e da lógica racionalista, permite o aprendizado diferente, mudando-se o

“*status*” inicial; há alterações em vários dos aspectos do ser humano e por meio deles, humaniza-se, e não se é mais a mesma pessoa.

Ou como afirma Feldenkrais (1994, p. 85) “[...] a experiência do corpo é especialmente importante para os homens, pois forma os mecanismos nervosos que organizam e orientam as experiências corporais posteriores”.

O educador é formador de opinião, ele modifica a realidade na qual está inserida com seus alunos; a maneira como ele vê o mundo é transmitida e repartida com seus aprendentes, seus valores pessoais são transmitidos e tocam os que com ele convivem na sala de aula. Seu exemplo permite que o aluno faça seu aprendizado, desenvolva seus próprios meios e passe isto adiante. A maneira como o aluno aprende a ver o mundo pelo exemplo, pela maneira do professor se manifestar, é uma parte da maneira como ele próprio verá o mundo.

Freire (apud BRANDÃO, 1982), já constatou esta realidade em sua prática e nos ensinou que a verdadeira educação é um processo dinâmico e permanente, no qual o conhecimento é construído na descoberta, análise e transformação da realidade de todos aqueles que a vivem – educador e educandos.

II. 2. O CORPO E A EDUCAÇÃO CORPORAL

*“Ninguém pode esperar ser compreendido
antes que os outros aprendam a língua em que
fala”*

Fernando Pessoa

Nossos corpos, sentimentos e pensamentos devem caminhar num mesmo **corpo: o do ser humano**, que tem a forma do coletivo e, ao mesmo tempo, é tão individual.

Como se refere Albuquerque (2001, p. 35):

“As representações corporais que experimentamos hoje, e que têm para nós a força da natureza, foram gestadas apenas há quatro séculos. O comportamento ali descrito está disseminado na nossa cultura e, portanto, faz parte de nossa educação”.

Nossa imagem corporal molda a nossa maneira de entendermos nós próprios, ao mundo e a nossa relação com ele.

Feldenkrais (1994) afirma que a Educação nos quadros normais impede o desenvolvimento da maior parte de nossa motivação emocional e esta está intimamente relacionada à maneira como vemos o mundo por meio de nosso “corpo”.

Este mesmo autor, discutindo a influência da experiência no processo de amadurecimento humano comparado à de outros seres vivos, reforça a noção de que nosso cérebro, de início quase “vazio”, desenvolve suas funções superiores por meio da “*experiências corporais sensoriais motoras*”, e estas experiências vão se constituir nos mecanismos que orientarão e organizarão as seguintes, constituindo o arcabouço individual que depende do meio no qual está inserido.

A maneira como cada um de nós fala, se move, pensa e sente, segundo ainda este autor, é o resultado da imagem que cada um construiu de si mesmo.

Para mudar nossa maneira de agir devemos mudar a nossa própria imagem, que está dentro de nós.

Todavia não podemos ignorar o aspecto da **imagem corporal**, que é demonstrado pela postura ereta humana, na qual cada indivíduo constrói em si uma forma de organização, e as várias estruturas estão relacionadas e condicionadas, não apenas pela genética, necessidades humanas, fatores econômicos e sociais que constroem o corpo político, mas também pelas pulsações internas e sua intensidade, pela canalização da excitação, escolhas, jeito e “pessoalização” dos gestos que cada um de nós executamos diariamente nas atividades corriqueiras.

A cada um que se desenvolve no processo de tornar-se consciente, cabe a ação crítica, que provém da transformação que se estabelece a partir da conscientização e sensibilização. A ação transformadora, que pode ser manifestada à sua volta, vai depender de cada indivíduo, de sua vontade, de sua inteligência, de sua liberdade de escolha e de sua ação. Se apenas um setor é educado, se o educador não consegue desencadear estímulos e interesses que toquem e motivem o processo transformador, o educando não construirá suas próprias ferramentas individuais. Ele não conseguirá aprofundar o seu próprio conhecer e, por isso mesmo, não desencadeará seus mecanismos de mudanças e, por conseguinte, não o fará no ambiente no qual vive: o social. Só conseguimos modificar o que está fora quando o fazemos por dentro de nós mesmos.

A globalização dos padrões, estilos de vida, necessidades e sua visão na educação só tem servido a interesses, os quais, com certeza, têm permitido cada vez mais constatar que notícias como as que saem todos os dias nos jornais estão ficando cada vez mais longe dos anseios de um mundo melhor.

Segundo Soares (2001, p. 7) a ciência que deu suporte a este padrão que constatamos hoje surgiu mais claramente a partir do século XVII, solidificando-se no século XIX, e está calcada nos princípios de observação, experimentação e comparação, opondo-se àquela que substituiu, baseada na cosmovisão teológica da vida. Esta visão contemporânea no ocidente criou o “social biologizado”. O quê fazer se ela já está implantada?

II.2.1. Educação, Inteligência, Sensibilidade: Outras Formas de Conhecer

*“O único tirano que aceito neste mundo
é a voz interior, suave e serena”*

Gandhi

Desde que Gardner (1995) estruturou o Projeto Zero, no qual estuda a cognição e o processo educativo envolvendo a natureza e a plenitude do potencial humano, vários educadores já recorreram a seus estudos para promover e transformar a tarefa do ensino formal e realizar seu papel de transformador de consciências e sociedade.

Segundo Freire (apud BRANDÃO, 1982, p. 19) “[...] educação não é sinônimo de transferência de conhecimento pela simples razão de que não existe um saber feito e acabado, suscetível de ser captado e compreendido pelo educador e, em seguida, depositado nos educandos [...]”.

Antunes (1997) relata em seu livro “Alfabetização Emocional” as experiências e passos para a construção de formas mais elaboradas e abrangentes da educação, desde o ensino fundamental até o ensino médio.

Seus estudos são baseados em sua experiência profissional, com mais de 200 trabalhos publicados sobre o assunto, além das experiências dos pesquisadores como Golemann (1995) e Gardner (1995). Em seu programa propõe abordagens nos ensinos fundamental e médio por meio de currículos, estratégias de sensibilização, propostas de material pedagógico e recursos de avaliação do processo.

A Educação é um processo continuado e constante e não se encerra no ensino médio. Aqueles que têm a oportunidade de ingressar no ensino superior necessitam ser apoiados no desenvolvimento de suas capacidades e habilidades. As várias formas de aquisição de conhecimento e aprendizado, os vários recursos como áudio, vídeo, informática e laboratórios, preenchem uma parte das necessidades dos indivíduos em formação.

Gardner (1995) preconiza que, no que se refere à formação de profissionais que irão desenvolver suas habilidades no campo das relações humanas e biológicas, para participar e, até mesmo, intervir na vida de outros seres humanos, existe a necessidade de que o conjunto

de aquisições se amplie e que haja a oportunidade da expansão das inteligências ditas interpessoais, intrapessoais e corporal cinestésica, além das inteligências lingüística e lógica matemática.

O aumento e a complexidade das relações do homem e sua cultura com as outras sociedades, fenômeno que vem se destacando pela globalização, manifesta problemas que necessitam de novas formas de abordagens e busca de soluções. A permanente troca de informações e recursos gera nos indivíduos outros anseios e expectativas. Os jovens ainda sem finalização de suas estruturas físicas, emocionais, cognitivas, estimulados e influenciados que se encontram de todos os lados pelos meios de comunicação, são os que mais necessitam de uma formação que lhes permita inserir-se neste mundo, trazendo a ele seus novos recursos, idéias e vitalidade. Na nossa cultura atual anseiam-se e buscam-se mais valores que haviam sido esquecidos – as “Humanidades” – que estiveram sempre presentes desde a era clássica européia e que estavam esquecidas. As Universidades que se constituíam no berço da cultura e geração de propostas novas para as soluções dos problemas do mundo perderam seu papel, pois inseriram-se no mercado como mais um produto.

Para Gonçalves (1994, p. 35) o conhecimento do mundo feito de forma abstrata por meio de discursos teóricos e fórmulas matemáticas, sem envolver a participação afetiva do aluno, leva-o a uma indiferença em relação à natureza. Esse aspecto torna-se mais grave quando constatamos que, lado a lado com o distanciamento da natureza, caminha à destruição do meio ambiente.

Os aprendentes das áreas da saúde, como multiplicadores de uma educação para a saúde e prevenção, necessitam ter em seus currículos a contrapartida prática de toda teoria que recebem.

Como conclama e alerta a UNESCO (apud PEREIRA; HANNAS, 2000, p. 62):

Sobreviver, hoje, depende de uma visão holística da realidade, visão esta que emana, por sua vez, das grandes tradições e das conclusões mais recentes da física. Isso exige mudança radical que se aplica a todos os níveis do saber e do fazer. Claramente, a interação viva de todas as coisas no universo implica no nosso ambiente e na tradução de nossos conhecimentos em um processo de integração, abrangendo os aspectos mais sutis da realidade. Essencialmente, busca-se uma unidade total de vida entre o homem, a natureza e o corpo cósmico.

Que outros elementos mediadores melhor que seu próprio corpo e sua sensibilidade, trabalhados com objetividade e suavidade, poderiam auxiliar a complementar esta educação neste tão complexo e permanente processo?

Moreira (1995, p. 30) declara “[...] Corpo que se educa é corpo humano que aprende a fazer história fazendo cultura [...]”.

II.3. PRÁTICAS TERAPÊUTICAS ALTERNATIVAS

II.3.1. AS ALTERNATIVAS NO OCIDENTE

“[...] a verdadeira aquisição é somente aquela que se encontra confirmada em nossa própria vida. O valor dos escritos de um homem depende do grau em que sua própria vida patenteia seus ensinamentos”

Citado em Zimmer, p. 49

Segundo Borneman (apud MOREIRA 1995), na maior parte das vezes a aprendizagem na escola se dá com o acumular de conhecimentos abstratos aprendidos por meio de palavras, fotografias, número e fórmulas, com pouca participação das experiências sensoriais e do corpo, originando uma cinética reprimida e frustrada.

Fazer a conexão entre os conteúdos teórico, abstrato e lógico, o histórico, o ouvido e o vivido, tem aparecido como objetivo e forma de abordagem em quase todas as propostas corporais ditas de “conscientização”, “alternativas”, “suaves” e outras denominações.

O objeto e meio destes trabalhos e propostas utilizam o corpo como processo de autoconhecimento e integração entre o aprendido, o sentido e o vivido.

Várias escolas de trabalhos corporais que se desenvolveram a partir do pensamento de Reich usam o corpo como mediador do processo de individualização, cura e tratamento, tendo também sido denominadas escolas alternativas dentro do campo da psicossomática, como a Bioenergética, Biodinâmica, Educação Somático-Existencial e Biossíntese.

A autonomia é conseguida pelo processo de o indivíduo se tornar artífice do próprio processo e do aprendizado que ele faz destas técnicas.

Também as escolas de postura, que se desenvolveram com o objetivo de ver o indivíduo dentro de uma globalidade, mostram esta perspectiva, destacando-se entre elas as técnicas de cadeias musculares GDS, nas quais o trabalho de intervenção, modelagem e estruturação do corpo leva em consideração o vivido ou o psicocomportamental, como denomina a criadora do método, Godelieve Denys-Struyf (1995), além da herança genética, da influência puramente biológica e da influência da educação.

Denys-Struyf (1995, p.11), Fisioterapeuta criadora do método GDS, de cadeias musculares e articulares, utilizado para prevenção e tratamento das desordens músculo-ósteo-articulares, insiste na abordagem global do ser humano, indicando que nas organizações corporais, nas “pulsões” e posturas de cada indivíduo, estão presentes o hereditário, o genético, o racial, o cultural, o familiar, o profissional, o social e no centro desse quadro “[...] o projeto pessoal da forma e do comportamento a serem desenvolvidos ao longo da vida”.

Apesar de muitas destas possibilidades e modelos de visão de corpo serem conhecidos e possuírem publicações já traduzidas para a língua portuguesa, sua inserção nos processos de Educação, Práticas Terapêuticas ou como forma de Atividade Física ainda não participam de forma expressiva das salas de aula nos meios Universitários e tampouco os professores que

ministram disciplinas relacionadas a elas estão a par de sua literatura ou empreenderam um processo de aprendizado e estudo de maneira prática que levasse em conta seus conteúdos. Nas bibliotecas das universidades (como exemplo citarei as da UNICAMP, USP, UNIARARAS) já estão começando a fazer parte do arcabouço consultado pelos alunos em suas pesquisas sobre o corpo.

Além da família, a escola tem sido um dos locais de formação e desenvolvimento do indivíduo, além de formadora de opinião e da sociedade.

Todas as visões e “escolas” alternativas com ênfase no psicológico ou postural, que surgiram após a década de sessenta, enfatizam o uso de técnicas que envolvem o corpo no processo de reconhecimento do indivíduo por ele mesmo e como possibilidade de modificação e transformação desse mesmo indivíduo.

As áreas da educação que lidam diretamente com a formação de indivíduos que vão intervir e atuar na área da saúde necessitam ver os seus corpos inseridos no processo de educação, para que o processo de humanização e ecologização possa ser desenvolvido juntamente com a mente lógica e racional.

As educadoras Pereira e Hannas (2000, p. 23) nos dizem que “[...] Conclama-se o educador para reconstruir o mundo com base na visão unitiva, que está emergindo dos recentes avanços da ciência: o ser humano integrado não destacado do cosmo [...]”.

Esta proposta teórica tem sua parte prática exemplificada pelas várias técnicas de práticas corporais alternativas, que se utilizam do corpo para o processo de autoconhecimento e integração com o vivido, bem como para prevenir e cuidar da saúde como um todo não-dissociado do meio no qual se vive, como Yoga, Antiginástica, Tai Chi Chuan, Qi Qong e Liang Gong, muitas delas já incorporadas a programas de saúde pública, como é o caso da

cidade de Campinas, nos quais o Liang Gong e o Yoga são oferecidos nos centros de saúde, fazendo parte da cobertura do SUS (Sistema Único de Saúde).

III.3.2. ALTERNATIVAS DO ORIENTE

“Muitos raios se reúnem para formar a roda, mas é o centro que a torna útil”.

Meditação Chinesa

Também designada como “Complexo Alternativo” (Carozzi, 1999) ou “Cultura Alternativa” (Albuquerque, 2001), as denominadas Práticas Corporais Alternativas (Rondinelli, 2001) apresentam um “corpo” relativamente bem definido, dentro dos estatutos não-acadêmicos e, apenas recentemente, ganharam espaço de entendimento e pesquisa nestes meios.

Estes possuem uma característica particular, que é a de se opor ao movimento denominado modernidade e o que ele representa, com o significado atribuído por Berguer; Berguer e Kellner (1974, p. 9) “[...] modernidade [...] consiste no crescimento e difusão de um conjunto de instituições enraizadas na transformação da economia, por meio da tecnologia [...]”.

Segundo Martins in Carozzi (1999, p. 80) as Terapias Alternativas constituem-se em “*sistemas de cura não-convencionais*”, baseadas em conhecimentos e tradições espirituais, psicológicas e bioquímicas que unem as tradições orientais e ocidentais, reivindicando uma cientificidade que é baseada em outros pressupostos que não os da ciência médica clássica ocidental. Seu enfoque está voltado aos problemas relacionados, segundo este autor, à psicologia.

Sua dimensão religiosa aparece no fato de que os indivíduos que as procuram estão assustados com a ineficiência da medicina tradicional e buscam alternativas que os forcem a rever seus hábitos, estilos de vida e crenças.

Para Rondinelli (2001) a dimensão religiosa, na comunidade por ela estudada, aparece no substrato destas práticas por três elementos centrais: a Articulação, a Ressonância e o Silêncio.

A **Articulação** é baseada no Yoga clássico, através de movimentos corporais suaves e espontâneos, realizadas em grupo. O **Silêncio** possui suas origens na meditação transcendental, na qual a imobilidade do corpo e o controle da respiração são fundamentais. A **Ressonância** consiste em fazer ecoar uma palavra na mente, que traria um aspecto positivo e esta exporia, espontaneamente, aspectos do subconsciente que seriam expostos ao grupo – prática esta baseada na entoação dos Mantras.

O que sobressai, para esta autora, é que o corpo e a mente são trabalhados como um único elemento, procurando superar o dualismo existente na modernidade ocidental.

Albuquerque (2001, p. 35) amplia o entendimento destas práticas quando diz que o movimento denominado contracultura buscou “outros modos de agir, sentir, pensar e curar distantes do dualismo hierárquico” que esteve presente na modernidade, de forma a reagir contra as relações sociais e econômicas, instituídas pelo materialismo e pelo cientificismo.

Para ela a Cultura Alternativa possui características próprias e combina alguns elementos que ela designa como “hibridismo, nostalgia do antigo, orientalização, holismo, autonomia e reencantamento”, nos quais o conjunto das práticas alternativas compõe elementos de uma ciência oficial das áreas da saúde física e mental, com conhecimentos das tradições oriental e ocidental, com a valorização do antigo como forma de tornar legítimo por meio da tradição, as invenções recentes.

Constitui-se também num processo de reintegração da mente e do corpo, do físico e do psicológico, do material e espiritual, do homem e da natureza, visando a superação do dualismo cartesiano como forma de entender e explicar a realidade. Esta busca de uma integração, de uma visão mais global e unitária, incorpora o autoconhecimento como uma meta a ser atingida e busca na recuperação do sagrado um fundamento para uma nova visão de mundo, que solucione os custos do progresso científico.

Tais práticas encontraram seu embasamento no terreno do movimento advindo da contramodernidade como resposta ao projeto modernizador e suas imposições. A contracultura dos anos 60 buscou a integração de valores, como nos remete Albuquerque (2001, p. 35):

[...] a vivência comunitária, a aliança com a natureza e a reconciliação entre corpo e a mente, a contracultura procurou construir modos de agir, sentir, pensar e curar distantes do dualismo hierárquico que sustenta a modernidade.

Existem numerosas técnicas e recursos que foram advindas das práticas corporais ditas alternativas e das terapias psicocorporais, que promovem maneiras de facilitar e desenvolver estas capacidades e desdobramentos do potencial humano.

Os valores e elementos de construção de uma nova relação com a vida e seus atributos permitiram que se iniciasse a manifestação de vários movimentos, que se utilizaram de conhecimentos antigos e novos, da sabedoria milenar oriental e novas descobertas da ciência, num processo no qual se romperam as fronteiras entre o que era considerado científico e não-científico.

Segundo Lacerda (1995, p. 57; 72; 77) estas práticas corporais vivenciadas por inúmeras pessoas em espaços também ditos alternativos, permitiram a constatação desta possibilidade transformadora, facilitando a quem delas usufruem, tornar-se mais inteiro como pessoa, percebendo-se como ser humano com potenciais diferentes dos até então vividos, no

qual o conhecer a si mesmo torna-se a possibilidade de criar uma ponte para o outro e para o mundo, constituindo-se em uma resposta às várias crises que a sociedade ocidental vem sofrendo.

O que as pessoas que freqüentam estes espaços buscam?

Segundo Carozzi (1999, p. 80) “[...] buscam respostas para questões de ordem física, emocional, espiritual relacionadas à saúde”.

Para Martins (1999) as práticas alternativas apresentam explicações psicológica e espiritual e se utilizam de outros recursos explicativos e metodologias as quais não se confundem com as tradicionais visões do sistema de cura clássico da medicina ocidental, principalmente da área da psicologia.

Ou como expõe Albuquerque (2001, p. 38):

[...] a contracultura teria procurado recuperar a criatividade e o conhecimento advindos da experiência pessoal, como um escudo contra a cosmovisão científica que transformou o homem e a natureza em objetos de manipulação de técnicos.

Esta mesma autora refere que a cultura alternativa seria uma “*exasperação desse processo*”, uma combinação de múltiplas versões que se utilizam de conceitos científicos e vulgares, orientais e ocidentais, religiosos e leigos, a fim de construir um universo onde sejam integradas a mente e o corpo e onde o dualismo seja substituído por uma visão sistêmica.

Na área da saúde observa-se a combinação de conhecimentos das áreas da saúde física e mental associados aos elementos das tradições antigas orientais, trazidos para os meios sociais por médicos, psiquiatras, físicos, psicólogos e educadores físicos, passando a ser designada desde então como cultura alternativa.

Tal denominação se aplica por abrigar em seu bojo a proposta de ser uma forma alternativa de lidar com a vida e com as questões a ela relacionadas, incluindo-se aqui a saúde, educação, relações sociais e com a natureza entre outras, nas quais tudo possui seu

valor e peso na construção de formas mais equilibradas e sadias de integração do ser vivo com ele mesmo e com o mundo à sua volta.

Novamente citando Albuquerque (2001, p. 37):

Está presente nesta forma alternativa de entender e viver no mundo uma visão global e unitária que procura reintegrar corpo e mente, físico e psicológico, material e espiritual, e humano e natureza, de modo a superar as categorias cartesianas de entendimento e explicação da realidade.

Como esclarece Lacerda (1995, p. 22), em sua pesquisa, estas práticas apresentam um denominador comum em seu conjunto de propostas de atividades alternativas e suaves e apresentam diferenças que se relacionam com os objetivos, maneiras de articular estes objetivos e como consequência as técnicas de trabalho corporal que se adequem a eles.

Segundo ainda a mesma autora (p. 50) “As práticas suaves atualmente coexistem com as tradicionais apresentando-se como um dos caminhos oferecidos para que cada pessoa alcance seu ideal de bem-estar.”

O processo de aprendizado e formação requer certas condições que permitam ao aprendente integrar à sua bagagem anterior o conteúdo mais atual de elementos formadores do seu arcabouço teórico. Ao educador atual e de sempre cabe o papel de facilitar e possibilitar recursos que favoreçam este objetivo, tornando o aprendizado um processo contínuo, rico, integrador e prazeroso e, principalmente, que permita ou que o torne sensível e trabalhe o seu ser integral. Para isto é necessário que ele primeiro ouse se transformar a partir de sua própria experiência e seu próprio exemplo poderá abrir caminho para que outros também o façam.

Os elementos acima expostos permitem que se veja uma possibilidade de ação educativa na qual os fundamentos das chamadas práticas alternativas instrumentalizam a reconciliação das visões das ciências, hoje consideradas complementares e não exclusivas, utilizando a corporeidade e a experiência pessoal como caminho.

Pois, senão, apenas estaremos revivendo velhas fórmulas que darão continuidade aos erros que poderiam ser evitados se tivéssemos conseguido integrar na educação outros conteúdos humanitários.

Para Carozzi (1999, p. 82) este novo campo terapêutico não se opõe àquele criado pela lógica cartesiana; antes, constitui-se numa complementação do “biomédico tradicional”, na qual as formas alternativas contribuem para um melhor aproveitamento das terapêuticas convencionais, quando permite que a cura orgânica seja induzida por outras abordagens que integram os componentes energéticos físico, emocional e psíquico, contribuindo para uma modificação na concepção de saúde, que passa a englobar uma visão mais relacionada “ao prazer e ao bem-estar do indivíduo e grupo social”. A idéia de saúde e doença é substituída por uma visão mais “ampla e sistêmica”.

Encontramos esta visão baseada nos conceitos e teorias modernas da Física Quântica, como já expressamos, pelo pensamento de Capra (1982).

Estas mudanças estão relacionadas a uma nova visão de mundo e de um imaginário de corpo diferente das ciências ditas oficiais e refletem um desejo de se libertar da visão opressiva do corpo trabalho.

Na visão sistêmica a organização da lógica da vida e dos seres vivos se dá por meio de uma interação complexa de todo o organismo e não apenas de suas partes complementares. Nela a doença não é vista como algo externo e desvinculado do processo do indivíduo e do meio que ele habita, mas um sinal da maneira de gerir de todo o conjunto formado pelo aparelho psicofísico.

O corpo passa, como a visão de mundo, a ter uma outra forma de pertinência, a se relacionar de uma maneira que não se opõe mas complementa, e as categorias de divisão

presentes na ciência ocidental passam a ser acrescidas de uma maneira que a nós ocidentais soa estranha.

Para Pinto e Jesus (2000, p. 90) a visão oriental que compõe um dos pilares das práticas alternativas, que passaram a influenciar o ocidente, não compreende a separação do corpo da mente porque, em seu pensamento, existe uma *“interdependência natural de todas as coisas”*.

Ainda segundo estes autores, a categorização, divisão e comparação tão correntes no conhecimento racional difere da forma de conhecimento intuitivo. O exemplo citado por estes autores para nos auxiliar a compreender como uma dimensão pertence e está contida na outra é o da onda e da água (p. 91): *“Uma onda no mar, antes de ser onda é água, a verdadeira essência da onda é ser água”*.

Para o oriental, a dimensão água é a suprema dimensão e a onda é a dimensão histórica; a diferença é que uma dimensão não é mais importante do que a outra, todas as atividades se constituem importantes e não estão separadas umas das outras.

A preocupação dos filósofos educadores, psicólogos da Índia, que contrasta com os interesses dos modernos filósofos ocidentais, foi sempre o de transformação e não apenas informação.

Segundo Zimmer (1986, p. 19) “[...] uma mudança radical da natureza humana [...] e uma renovação na sua compreensão não só de mundo exterior, mas também de sua própria existência”. Esta transformação, quando conseguida, leva ao que ele denomina de ‘total conversão ou renascimento’.

Para nós, habituados a tratar com o mundo de forma fragmentada e parcial, constitui uma dificuldade e é neste ponto que as práticas alternativas contribuem, através do corpo, para uma experiência que nos permita compreender o mundo de outra forma e através de suas

sensações e da apreensão da realidade por meio de suas percepções, compreendermos nossa espiritualidade corporal.

Saad, Maziero e Batistella (2001, p. 107) definem a espiritualidade como “[...] um sistema de crenças que enfoca elementos intangíveis, que transmite vitalidade e significado aos eventos da vida [...]”.

Em sua pesquisa, estes autores concluem que já existe indicações científicas do benefício que a interação da espiritualidade traz ao tratamento terapêutico de qualquer doença. O corpo mostra possibilidades e conexões que a mente, dividida pela dualidade, ainda não vê. Para ver é preciso criar o espaço da aprendizagem, a começar por aqueles que se propõem a ser Educadores.

Em Zimmer (1986) encontramos que dentre as filosofias que englobam estes atributos, combinando dois ou mais destes elementos, encontra-se o Yoga, que é composto em linhas gerais, de *Asanas* (práticas corporais), *Pranayama* (exercícios respiratórios) e *Samādhāna* (meditação, paz mental e perfeita absorção de toda mente num objeto só). Como parte integrante da filosofia Hindu, contendo em seu bojo os mesmos alicerces, também se preocupa mais com a transformação do que com a informação, com uma mudança radical da natureza humana para uma renovação na compreensão da própria existência e do mundo exterior.

Podemos resumir a filosofia de identidade da personalidade e conduta com os ensinamentos que permeiam estas práticas e concepções com a seguinte frase, encontrada em Zimmer (1986, p. 49): “[...] a verdadeira aquisição é somente aquela que se encontra confirmada em nossa própria vida. O valor dos escritos de um homem depende do grau em que sua própria vida patenteia seus ensinamentos”.

As técnicas que chamamos de orientais fazem deste recurso um caminho diário. Mente, sentimento, emoção e corpo trabalham para viver um movimento, perceber suas dimensões e conexões. Ao mesmo tempo, no decorrer da elaboração de uma forma em que o corpo se posiciona, estão sendo identificadas as sensações que elas despertam, os significados que, naquele preciso momento, lhe são conferidos, e isto leva o praticante a começar a “compreender” em várias instâncias do seu ser, a si mesmo, o mundo e sua inserção nele, bem como a relação com tudo o que existe. A cada prática que se consegue esta integração, na verdade se consegue a “iluminação” ou o “*samadhi*”.

Ela é alcançada toda vez que se está por inteiro, até onde a percepção de nossas exterioridades e profundezas alcança.

Encontramos um exemplo em Capra (1983, p. 227):

Para o homem iluminado[...], cuja consciência abarca o universo, para ele o universo se torna o seu ‘corpo’, ao passo que o seu corpo físico torna-se uma manifestação da Mente Universal, sua visão interior, uma expressão da realidade mais elevada, e sua palavra, uma expressão da verdade eterna e do poder mântico.

Lama Govinda

Segundo Zimmer (1986, p. 35) a filosofia Indiana, da qual o Yoga é integrante, permaneceu fiel à sua herança tradicional, mas sempre auxiliada e renovada pelas vivências interiores da prática do Yoga, preservando crenças, interpretando-as e corrigindo-as pela religião e não apenas por meio de instrumentos e pesquisas de laboratório.

Este é o caminho do Yoga. Na linguagem ocidental poderíamos dizer que também é o caminho da Bioenergética, Biossíntese, Educação Somática Existencial, Relaxamento e do contato entre dois seres através da Massagem, da consciência corporal.

É diálogo não verbal, do corpo, que facilita a comunicação entre o que é tangível, cognoscível, com o que é sensível e vivido.

A tradução desta linguagem se faz pela via da percepção da imagem corporal e das representações em palavras e relatos – das qualidades que ela exprime em suas muitas facetas.

O vivido e o sentido – embora nem sempre percebido – se encontram nesta via de muitas formas e mãos que é o corpo, que pode ser conhecida e compreendida desde que se tenha elementos e instrumentos que consigam e saibam como captá-la.

II.4. CORPO? QUEM É ESTE ESTRANHO QUE EU CHAMO DE “MEU”?

*“Será mesmo acaso, será lei divina ou
dragonária que me parte e reparte em
pedacinhos?”*

*Meu corpo, minha dor, meu prazer e
transcendência, és afinal meu ser inteiro e único”*

Carlos Drummond de Andrade

Atualmente o corpo compõe um quadro de incertezas e precisões, ao mesmo tempo em que é profundamente dissecado pela biologia, física, psicologia e todas as ciências que se estabeleceram firmemente nos últimos dois séculos – ainda é um mistério, um desconhecido do próprio homem.

Conhecemos os aspectos de nosso corpo, normalmente focando os corpos dos outros. Buscamos seu conhecimento fora, a partir de outros corpos, de outras vidas e raramente nos lembramos de buscar o nosso. É assim que ainda aprendemos a anatomia: a dos cadáveres e, mais presentemente, das peças anatômicas industrializadas. Quando tentamos achar em nós próprios um simples resultado de uma ação muscular pelo conhecimento da anatomia e do que ela expressa como manifestação de outros níveis de nosso ser, nos perdemos, não conseguimos unir as formas de conhecimento intelectual, sensível e vivida.

Em Santin (1990, p. 8) encontramos que “[...] O corpo pode ser visto como uma simples máquina e um novo instrumento ou como uma obra de arte e de beleza. O que revela

a grandiosidade do corpo humano é **percebê-lo** como a própria presença do homem no mundo [...]”. (grifo nosso)

Que corpo é esse que levamos para escola atualmente em nosso país? Aquele que é o reflexo do que vemos no restante do mundo à nossa volta. “Um corpo fragmentado como os homens sempre viram o universo fragmentado” (Freire, 1991, p. 15).

Que tipo de homens têm essa visão? Aqueles que ditam as regras do que é a verdade, do que é a explicação para como acontecem as coisas, os homens de ciência e as mulheres também.

Para Santin (1990, p. 49) “[...] o corpo criado pelos conceitos filosóficos corresponde às exigências da construção do saber racional que, no fundo, sustenta valores socioculturais, e legitima projetos econômicos e políticos [...]”.

Ao corpo definido pela ciência, política, economia e cultura se opõe ao corpo vivido, existido, manifestação mesma do ser vivo. Este corpo tem sido definido pelos campos das artes, filosofia, antropologia, sociologia, política e economia, cada uma das visões dando o aspecto que lhe convém, a fim de utilizá-lo, mas não vivê-lo.

Não nos respeitamos, não pertencemos mais à nossa vida, como a vida pertence ao planeta Terra, que pertence ao sistema solar, que pertence à galáxia...

Mas toda tradição, cultura e época tem sua explicação, e segundo D’Ambrósio (1997, p. 15) “[...] todas revelam a grande ansiedade que o homem tem de conhecer as origens”.

A ciência ocidental tem tentado explicar e inserir os homens no universo de várias maneiras, por meio de várias lentes, mas ainda não consegue juntar as peças deste homem, assim como também não consegue juntar as do universo, pois somente conseguimos ver aquilo que a nossa visão alcança. Entretanto, a inquietação que este mundo ocidental construiu está possibilitando que nossa miopia seja questionada.

Que se busquem outras lentes e outros olhares sobre nós e nosso universo e soluções não tão definitivas!

Quando tentamos entender cada olhar dado neste aspecto percebe-se uma enorme colcha de retalhos, nem sempre alinhavada com fios da verdade completa, mas apenas da parcial, uma vez que exhibe apenas parte do verso e da realidade.

Para entender esse corpo que hoje carregamos conosco é necessário ouvir os relatos da história, da cultura, das tradições, da religião, da educação, da ciência e do próprio corpo vivo, não apenas biológico e razão, mas e inclusive sentimento e instinto, dispondo de várias linguagens e lentes para compor um quadro mais ou menos completo, no qual os matizes e cores serão, sem dúvida, sempre dados por aqueles que os interpreta na linha do tempo/espço e circunstâncias a que está submetido, mas que poderá dar uma idéia, um sentimento mais integral do que é o corpo-ser, que não está desvinculado do corpo maior que é o planeta, como não está desvinculado dos outros corpos, que também pertencem/compõem o planeta, outras formas de corpos e outras formas de vida.

Ainda o que tem prevalecido é uma resposta parcial e fragmentada às indagações e questionamentos. Resposta que é formulada com base nos conceitos vigentes, nos interesses do momento, no controle exercido por um determinado grupo, que sucedeu um anterior, que por sua vez...

Mas será que existem respostas definitivas? Aquelas que tentam olhar de outros modos são poucas, mas cada vez mais freqüentes.

Ao falarmos do corpo podemos falar de seus inúmeros papéis, interpretações e funções, todos ocorrendo simultaneamente e, no entanto, julgados separadamente por alguns e convivendo temporal e espacialmente por outros.

Para buscarmos uma outra inserção desta corporeidade na Educação e principalmente, na Educação Física e nas áreas que abordam o homem pelo seu corpo, seria preciso que nos despíssemos de certos conceitos e preconceitos ou que, pelo menos, nos permitíssemos a aventura de vivê-lo de outra forma, como colocou Freire (1991, p. 15-16):

[...] que todos os estudos fossem sempre envolvidos por aquilo que, de fato, mais me interessava entender: a questão do sensível e do inteligível na motricidade humana. Sempre duvidei que fossem entidades separadas, hierarquizadas, estanques... Encontrei inúmeros indícios da existência dessas entidades, em cada gesto, em cada expressão, em cada segmento corporal. E as vi transitando em lugares que pareciam exclusivos da outra. Vi tanto o sensível na casa do inteligível, quanto o inteligível ocupando freqüentemente a casa do sensível... Vi como convivem, como dependem um do outro, como constantemente se com-fundem. Nada vi que merecesse continuar prestigiando as teorias que sempre apregoaram a separação entre o sensível e o inteligível, entre o corpo e a mente, entre a natureza e o espírito.

As explicações que procuramos dar à realidade mostraram-se, ao longo dos tempos, sempre parciais e se sucedem no decorrer dos tempos e dos conhecimentos, que vão sempre sendo substituídos por outros mais atuais, mais necessários, mais de acordo com aqueles que dominam sua época.

Segundo Santin (1990) as preocupações com o corpo pertencendo ao dinamismo da vida remontam a São Paulo, nos primórdios do cristianismo, quando utilizou o termo “carne” em oposição ao corpo grego que, a partir de sua visão filosófica, é conhecido pelo enfrentamento: o corpo como sujeito e objeto. Este tipo de mecanismo objetivo iniciou a produção do saber conceitual.

O corpo, na visão de Platão, um dos filhos gregos que plantou seu pensamento por mais de dez séculos e influenciou a cultura ocidental, é o vilão da estrutura ontológica do homem, que é mau por certa predisposição ao mal que existe no corpo. O paradoxo é que também os gregos celebravam este corpo numa exaltação aos seus valores estéticos, na mitologia, nas artes, nos jogos, na dança e nos rituais festivos.

Santin (1990, p. 52) afirma que a filosofia se desenvolveu a partir das imagens e conceitos, ora influenciada pela tentativa de libertação dos conceitos teológicos, ora em relação às possibilidades e validade do conhecimento humano. Esta validade está na base de todas as filosofias modernas e se constitui na garantia do processo de instalação da ciência.

Paralelo a este processo nas outras áreas do conhecimento humano, a visão de epistemologia das ciências empíricas já se encontrava baseada na verdade dos fatos e comprovação experimental, época de Galileu Galilei e as questões corporais também se encontravam em transformação, com o princípio “penso, logo existo” de Descartes.

A transformação do pensamento filosófico e dos conhecimentos nas ciências passou pelas teorias de Kant, com a ciência mais segura da metafísica e as categorias universais estabelecidas a priori, independente da experiência sensorial; Husserl pensou numa construção do saber com um “eu puro”, fora de qualquer horizonte sensorial, que para Descartes seriam as verdades da razão ou inatas.

Appel (in GADAMER-VOGLER, 1977) por sua vez defendia a tese de que era preciso retomar as condições naturais do conhecimento possibilitado pelo corpo para se basear as condições teóricas dos conceitos filosóficos.

Uma verdade é que a realidade não pode ser apreendida de chofre, completa e acabada; o que vemos dela são apenas relances, viézes, que tentamos descrever por meio de algumas das nossas linguagens. Em cada lugar do mundo explica-se o homem, seu mundo e suas criações de uma determinada maneira. Maneira esta que tem-se alterado com a época; no dizer de D’Ambrósio (1997, p. 18):

[...] todas as explicações sobre o cosmos, sobre os planetas, sobre a regularidade do dia e da noite e toda transformação disto em códigos que sejam sistemas de numeração, sistemas de contagem, etc, são completamente diferentes daqueles que moram perto do Mediterrâneo, do egípcio, grego, babilônio, romano, onde durante um período o dia é longo; em outro, o dia é curto.

Sempre buscamos explicações que estejam de acordo com a nossa percepção, entendimento e interesse da realidade, e as teorias apenas revelam o que há por fora, não revelando o seu interior.

Griffin (1988) discute o paradigma atual pontualizando que somente uma mudança na forma de entender a pessoa humana e uma modificação da visão de realidade irão propiciar uma mudança nas formas de conceber novas práticas em várias áreas, dentre elas a medicina. Como se refere Freire (1991), somente com o aprendizado de vê-las e habitá-las por dentro é que conseguiremos falar de um lugar que seja menos parcial.

Mas, para isso, é necessária a exposição à matéria, assunto, objeto do nosso interesse. O revelar-se só se dará àquele que se dispõe a percorrer o caminho, voltar sobre os próprios passos, refletir e trilhar novamente, não apenas seguindo o que os outros deixaram como trilhas e sugestões, mas construindo as suas próprias.

Para Feldenkrais (1977) para construir com consciência é preciso despender algum tempo na percepção da maneira como fazemos nossas ações. Isto leva algum tempo e é necessária esta disposição para percorrermos o caminho que o corpo nos oferece como meio de aprendizado. Reconhecermos a forma como construímos cada movimento, percebermos como esta construção reflete nossa própria condição e, auto-educar-se, não é um caminho novo. Já foi trilhado por outros que buscaram outras formas terapêuticas, junto às questões de saúde e doença, já foi descoberto como forma de linguagem, identificado como importante na formação e desenvolvimento da personalidade humana e, no entanto, a maior parte das escolas, desde a infantil até a superior, ainda não aprendeu este jeito de ensinar.

Segundo Soares (2001), na Ciência o corpo constitui o “último território a ser explorado”: a aventura de explorar os recônditos mais íntimos deste “espaço” está se constituindo, ainda sob o discurso de um busca por uma vida melhor e saúde, em justificativa para que a genética e a informática pesquisem sobre o prolongamento da vida e melhoria de

sua qualidade. Mas também ampliou as tendências da mesma indústria de consumo e comércio sobre suas partes e de outros seres vivos, com produção de outros artifícios como os transgênicos, consistindo de mais um recurso a ser explorado e comercializado.

II.5. O MODELO DE INSERÇÃO DO CORPO NA ATUALIDADE

“Cada um sabe a dor e a delícia de ser o que é”

Caetano Veloso

O modelo importado da cultura norte-americana, que hoje experimentamos, iniciou-se, como relata Courtine (in SANT’ANNA, 1996), num processo histórico, que navegou da visão de salvação de alma até o *“body building”*. Abaixo resumiremos os aspectos relevantes neste encadeamento, como relata o autor.

No início do século XIX, na visão norte-americana de corpo que influenciou fortemente nosso país, cuidar do corpo era assegurar a salvação da própria alma. A religião aparece vinculada à saúde e o prazer era proibido. Este corpo, que no romantismo havia sido cultuado como espaço para suavidade e languidez, assume os ares de um corpo viril, por meio do desenvolvimento de uma potência muscular.

Em 1850 desenvolvem-se as sociedades de ginástica e os esportes tornam-se populares, trazendo a idéia de igualdade entre os sexos por meio dos músculos. A atividade física é incorporada como elemento do sistema escolar e da vida adulta e a beleza viril passa a ser sinônimo de poder.

As academias surgem na década de sessenta com o objetivo de minimizar os males do sedentarismo. O corpo é então concebido como algo dinâmico, uma máquina, na qual a medicina podia intervir. Ao mesmo tempo a cultura física torna-se parte da vida norte-

americana, com os aparelhos de musculação tornando-se familiares e através dela a construção do corpo, formando a base de uma disciplina física e moral.

Este trabalho sobre o corpo gerou uma modificação e a inserção do corpo feminino, que precisava ser forte para gerar filhos sadios, sendo o corpo musculoso rótulo de vigor e saúde. O esporte passa então a ser um passatempo favorito da vida norte-americana e daí o espírito de competição se alastrou, logo tendo repercussões na vida social.

Por volta da década de 1920 o corpo feminino passa a invadir a publicidade e a conotação de corpo “obsceno” se modifica, passando este a se constituir um espaço mercantil – os exercícios possibilitam gratificação pessoal e prazer. A moral sobre o corpo relaxou.

A obsessão pela saúde e boa forma física encontra na primeira metade do século XX a relação com o bem-estar psicológico e este produziu suas servidões e culto ao corpo.

Para Courtine (in SANT’ANNA, 1996, p. 81), na Educação Física o trabalho sobre o corpo e sua aparência física, utilizando a justificativa de buscar uma maneira de demonstrar a individualidade como a porção exposta do seu caráter subjetivo, esculpe os corpos, modela e corrige a forma, constrói recursos que tentam apagar a passagem dos anos e a realidade social e cria todo um novo mercado, que se modifica a cada instante que novos modelos ideais substituem os antigos.

Segundo Soares (2001), a posse do próprio corpo, pela engrenagem, se tornou na sociedade moderna um objetivo perseguido por todas idades, condições sociais e já se alastra em muitas culturas.

Infelizmente esta “posse” não lhe deu autonomia. Não lhe permitiu aprender sobre si mesmo, para construir seu jeito pessoal de se inserir na vida e nos processos. Antes, fez com que se tornasse escravo de muitas invenções, fórmulas mágicas e necessidades, que não são

verdadeiramente suas, mas sugeridas por uma aparato de propaganda bem alardeada e adequadamente fundamentada para prender.

Dependemos cada vez mais das máquinas e dos produtos de uma tecnologia, que nos primórdios havia se desenvolvido para nos aliviar, para que tivéssemos mais tempo para nós mesmos. Atualmente dependentes dela, nos “maquinizamos” também.

O mercado do corpo se estabeleceu e criou todo um conjunto de estruturas que vão desde a propaganda maciça, direta, sobre o tipo de corpo “ideal” que se deve apresentar, ao tipo de alimento que se deve consumir, passando pelo vestuário, locais que devem ser freqüentados (academias, SPAs, cirurgias, etc) para produzir este corpo e o que ele deve manifestar ou não.

Courtine (in SANT’ANNA, 1996, p. 101) esclarece que esta cultura do corpo produziu e exportou um modo de vida traduzido pelo “*american way of life*”, no qual o jogo das interdições iniciadas com a ética puritana se reveste de nova roupagem, e dita a nova norma de como utilizar e modelar o corpo, em substituição aos moldes da família, da culturas profissional e esportiva, e passou a ser associada ao sucesso e à promoção pessoal.

A Educação Física, como estrutura pertencente à área da saúde, tem sido em sua história um divulgador desta anglicana forma de educar e inserir o corpo na sociedade. O caráter disciplinador e o discurso de suposta aquisição e preservação de saúde nela aparece desde o século XIX.

Desde o Movimento Ginástico Europeu, no qual imperavam os princípios de disciplina coletiva e ordem, até os movimentos atuais do “*body building*”, o corpo tem sido o objeto da educação e divulgação de uma política de controle.

Em Soares (1998, p. 29) encontramos que a Ginástica faz parte da mentalidade que se estabeleceu com a revolução científica do século XIX, quando ocorre a “*revolução científica dos laboratórios, da industrialização e do crescimento das disciplinas e instituições sociais*”.

Também é desta época que a ciência, por meio da anatomia e fisiologia, empresta o aporte teórico ao conjunto denominado Ginástica para obtenção da saúde, mas também desde esta época advém a dissociação da saúde com relação às condições de vida da população em sua maior parte, não sendo consideradas suas necessidades, suas particularidades ou seus anseios.

Para Rodrigues (1983) a biologização do corpo no ocidente, que já acontecera no século XVI por meio da separação da alma e do corpo, dos assuntos naturais e dos considerados humanos, permitiu que o homem se considerasse como parte da natureza e, por isto mesmo, fosse aceita a idéia de que seus processos fisiológicos pudessem e devessem ser investigados pela ciência. Decorrente desta forma de ver o mundo, estabeleceu-se a mentalidade de que o homem poderia manipular, modificar a ordem natural das coisas, alterar as leis da genética e mudar o mundo à sua vontade.

É desta maneira de abordar o mundo que advém uma nova atuação da medicina, com novos conceitos e abordagens de doença e morte e das maneiras de tratá-las.

Vemos que as coisas estão profundamente relacionadas, umas dando suporte às outras: pela maneira de ver e compreender o corpo se instituiu todo um conjunto de atitudes e teorias, que mantiveram este corpo prisioneiro dos interesses ligados às formas de domínio e poder.

II.6. RELAÇÃO CORPO-SUJEITO

“Autoconhecimento verdadeiro só é dado ao homem quando ele desenvolve interesse afetuoso pelos outros;

Conhecimento verdadeiro do mundo o homem só alcança quando procura conhecer o próprio ser”

Rudolf Steiner

Necessitamos da Educação do **corpo-sujeito-indivíduo** completo, inteiro, que reconheça seu complexo histórico, temporal e contextualizado. Este é o caminho de volta... ou talvez um outro caminho. A UNESCO na declaração de Vancouver já preconiza:

É necessário facilitar o aparecimento de uma nova consciência através da qual o homem poderá encontrar a plenitude de seus direitos ligados à sua dignidade de ser vivo, num quadro de solidariedade e responsabilidade que comprometam cada estado, cada grupo social e cada indivíduo (Pereira; Hannas, 2000, p. 63).

O caminho que os educadores e educandos precisam começar a praticar: aquele da transformação pessoal. Que não seja apenas o corpo-trabalho, o corpo-político e o corpo-inteligência. Que seja o corpo-lazer, o corpo-prazer e o corpo-vida-até-a-morte.

Como bem utilizou Lorenzetto (1994, p. 57):

[...] estudar a constituição lúdica da motricidade e situar alguns limites e possibilidades da corporeidade, que simbolizassem a idéia de um provérbio chinês: Que o corpo tivesse força, para mudar o que tivesse que ser mudado; paciência, para aceitar o que não pudesse ser mudado; e [...] sabedoria, para entender a diferença.

Esta noção de corporeidade e sua capacidade de transformação é o que precisamente queremos utilizar neste estudo. A forma como vivenciamos nossas experiências ditas corporais molda nossa percepção e, conseqüentemente, nossa reação frente ao vivido.

Para modificarmos as percepções é necessário que não só o intelecto compreenda: o corpo precisa vivê-lo de acordo com a teoria. De que adianta pregarmos teoricamente uma mudança se continuamos a exercer sobre os corpos os mesmos movimentos tiranos, de

controle, que ao invés de libertá-los cerceiam e impõem cada vez mais padrões estereotipados?

A forma de abordar o corpo, de intervir nele, como a atividade física, devem mudar. A forma de proceder para com o corpo, para que sejamos integrais, não pode ser compartimentada.

E para que seja integral, o processo de contato e conhecimento, ou melhor, de reconhecimento do corpo, deve ser inserido com esta visão, com uma outra consciência, nas escolas onde se constitui o aprendizado sobre o corpo.

II.7. SENSIBILIZAÇÃO CORPORAL

“A arte da vida consiste em fazer da vida uma obra de arte”

Gandhi

Segundo Reis (in LANE, 1984) a escola continua sendo um local onde se aprende a socialização básica, o desenvolvimento e a contenção do emocional, o papel da identidade social e o papel da sexualidade.

Por onde somos sensibilizados? Quais os nossos canais de sensibilização?

Sem dúvida eles se encontram no nosso corpo, na nossa forma, em nossos sentidos, no meio pelo qual vivemos e nos inserimos no mundo. É do sistema que existe em torno que retiramos as experiências e capacitamos, amadurecemos nossas percepções e encontramos nosso jeito de ser e existir.

Para Keleman (1992, p. 71) a anatomia ou a forma humana não são coisas inanimadas e não dizem respeito a estudos em cadáveres ou matérias inanimadas, tampouco podendo seus órgãos serem comparados aos dos animais pois é “[...] um processo cinético e emocional dinâmico [...]”.

Esta forma, advinda da anatomia das organizações corporais, possibilita uma identidade e um funcionamento que são reconhecíveis com base nela.

Ainda segundo este mesmo autor, a forma relacionada aos aspectos de postura e flexibilidade é acompanhada de uma história emocional, dos vínculos, separações, proximidades, distanciamentos, aceitações e rejeições e se estendem ao longo do tempo, constituindo um modo de funcionamento revelado pelos padrões de expansão e contração dos tecidos, estímulos e saciedades, possibilitando nossas sensações. Nossa forma provém e é provida pela sensações e sentimentos.

Percebo o mundo com meus olhos, ouvidos, paladar, tato, nariz, propriocepção e estes sentidos auxiliam o desenvolvimento da cognição, do gesto coordenado, da imagem corporal e da relação com o corpo do outro – este outro significando tudo o que está fora.

II.7.1. AS VÁRIAS LINGUAGENS DA SENSIBILIZAÇÃO CORPORAL

“Amar é mudar a alma de casa”

Mário Quintana

A linguagem permite a apreensão de um conteúdo de simbolização do valor universal, existente numa determinada cultura, e não apenas do valor circunstancial como aqueles representados pelos objetos em um dado momento e em uma certa relação; os vocábulos utilizados em uma dada cultura fazem parte de um sistema simbólico já constituído, de uma língua que existe antes do indivíduo, que existe externamente a ele no mundo dos homens.

Bérthèrat e Bernstein (1987, p. 18) referem-se à importância das **palavras** como forma de expressar as relações entre as sensações, a mensagem do corpo, e interações arcaicas que acontecem durante as intervenções corporais onde se busca a autonomia. “[...] a pessoa se busca ao buscar as palavras”.

Lacan (apud GENTIS, 1981, p. 95-96) nos dá a relação de importância da palavra quando estabelece que “[...] o momento em que o desejo se humaniza é também aquele no qual na criança nasce a linguagem.” É na primeira manifestação da linguagem que a oposição fonemática permite à criança (e ao adulto também, visto a grande quantidade de linhas psicoterapêuticas que se utilizam da palavra como recurso) transcender, levar a um plano simbólico o fenômeno de presença e ausência.

Uma forma adequada de expressão é o depoimento e o testemunho, quando se quer captar a qualidade, a transcrição da vivência de um conteúdo de participação, de estar presente, de viver uma situação e sair dela enriquecido. O depoimento deve ser aberto e livre e seu conteúdo, que expressa a realidade como uma pessoa percebe num dado momento, pode ser testado por qualquer pessoa (DEMO, 1999, p. 30). “[...] as únicas coisas estáveis no mundo são as palavras, que podemos repetir, sempre iguais e sempre as mesmas, quando nos apraz” (GAIARSA, 1973, p. 16).

Com referência às **sensações**, há muito reconhecemos sua importância como parâmetro de nossa existência no mundo.

As sensações pertencem ao conjunto das características existentes nos seres vivos, que lhes permitem responder às excitações ambientais (externas) e internas (próprias), ante uma estimulação eficaz, de maneira a manter o organismo dentro dos princípios de equilíbrio (homeostase) e de vida. As modalidades de estimulação que mostram-se eficientes nos seres vivos dependem de processos mecânicos como pressões, abalos, vibrações, ou físicos, de natureza osmótica, térmica, elétrica, radiante ou químicos (PIERON, 1957, p. 11-18).

Segundo Pieron (1957), há sensação quando a eficácia da estimulação se revela ou é revelada por:

- condicionamento;

- meio de uma reação global do organismo ou uma forma particular de atividade ou conduta;
- modificação de certos comportamentos, quando o efeito da estimulação pode integrar-se ao sistema da vida psicológica que governa a adaptação do animal nas condições externas ao indivíduo.

As sensações se relacionam tanto aos aspectos positivos que geram prazer, através da satisfação das necessidades como ao sofrimento, quando informam estímulos nociceptivos, como a dor. Constituem fonte de informação do objeto, seja ele externo ou em si próprio.

Abbagnano (2003, p. 870-871) define sensação como um termo que possui dois significados:

1º) um significado generalíssimo, em virtude do qual designa a totalidade do conhecimento sensível, ou seja, todos e cada um de seus elementos; 2º) um significado específico, em virtude do qual designa os elementos do conhecimento sensível, ou seja, as partes últimas, indivisíveis, de que supostamente é constituído.

Como elemento simples e último de conhecimento, foi em primeira instância aceito pelos filósofos sendo depois utilizado como fundamento da psicologia nascente.

Atualmente é considerado pela psicologia como elemento de indicação de sons e cores que são dados ao homem na relação com o objeto, na percepção. É esta que passou a interessar a este ramo de investigação e conhecimento do homem, segundo Abbagnano (2003).

O termo **Percepção** também sofreu ao longo do tempo modificação em sua definição, inserção e utilização. Percepção e Sensação são utilizados como elementos de conhecimento de inserção no mundo, de referência do indivíduo.

A definição de percepção encontrada em Abbagnano (2003, p. 753) compreende três significados:

1º) um significado generalíssimo, segundo o qual este termo designa qualquer atividade cognosciva em geral; 2º) um significado mais restrito, segundo o qual designa ato ou a função cognosciva à qual se apresenta um objeto real; 3º) um significado específico ou técnico, segundo o qual este termo designa uma operação determinada do homem em suas relações com o ambiente.

O processo de perceber se dá através do corpo. Os diversos aspectos fisiológicos, psicológicos, sociais, culturais e ambientais estão integrados e se inter-relacionam a todo instante durante toda vida pelo processo de perceber.

Segundo Tavares (2003, p. 23) “percebemos o mundo e nós mesmos com nosso corpo”. Em outras palavras, o corpo carrega a memória de nossa história pessoal do indivíduo, de sua relação com o mundo e sua percepção ora está centrada no mundo externo, ora no próprio corpo. Esse movimento é mostrado pelo corpo, percebido pelos outros, e é dimensionado através da imagem corporal, que pode ser modificada através das memórias revividas.

Bérthèrat e Bernstein (1998, p. 84) afirmam que nossa percepção de nosso corpo é parcial, e que contamos principalmente com a sensação de tato, de dor e nossos olhos para obter informações sobre nós mesmos, e porque:

[...] censuramos nossas sensações e diminuímos aos próprios olhos nossas reais dimensões, temos a impressão de não existir suficientemente. Quanto mais desconhecemos nosso corpo, maior será o desconhecimento da vida e de toda sua teia de relações, e unidade.

Keleman (1995, p. 15) também afirma ser a realidade somática a realidade existencial, sendo que a forma e o movimento da expressão corporal revelam a natureza da existência pessoal. Somos um corpo sensível, formativo, “*um certo corpo*”.

Este corpo é formado a partir das pressões contínuas que insistem em mais organização, mais variabilidade, integrações e contatos. As ações corriqueiras – como dormir e levantar, deitar e ficar em pé descansar e andar – constituem o padrão primordial de nossa consciência. Ficar em pé, assumir a posição bípede, foi o fato que fez a grande diferença,

fazendo a estrutura corporal e arranjo de suas partes experimentarem um sentido diferente, perante a ação da gravidade, uma organização diferente, preparando este corpo para um novo estilo de viver, no qual aumentamos o envolvimento com os da mesma espécie e com o ambiente, reduzindo o acaso e aleatoriedade.

Gaiarsa (1995) por sua vez afirma que o fato de termos peso e existirmos concretamente em um campo gravitacional é essencial para a compreensão psicossomática do homem e dos aspectos como consciência, inteligência e valores morais.

Cada estímulo que nos chega ou é gerado internamente só existe porque o vivenciamos corporalmente. Cada um de nós o vivência de acordo com suas próprias características, de maneira que um mesmo som, um mesmo movimento, uma mesma poesia, tem significados e nos afeta diferentemente, dependendo do momento de vida em que estou – se estou sozinho ou não, as circunstâncias e momentos podem mudar nossa percepção. Da mesma forma, o estímulo pode me afetar e mudar minhas sensações, modificar meu corpo.

A imagem corporal é a representação mental da identidade corporal, identidade de um corpo que se constrói como identidade para nós mesmos (Tavares, 2003).

Ter consciência desta imagem, poder construí-la de forma integrada ao contexto, com a história que se faz a cada momento, repercute na forma como intervimos no mundo e dele nos conscientizamos.

Tavares (2003, p. 21) utilizando o caso do som como exemplo em relação às sensações diz: “Meu corpo faz cada som ter nuances só minhas.”

D’Ambrósio (1999, p. 75), quando refere a situação da educação e a sua relação com a criatividade, insere o conteúdo teórico juntamente com o sensorial “[...] pois o ver, ouvir, sentir conduzem ao pensar e teorizar.”

Utilizando a música como estímulo temos que Galway (1987) refere que os gregos antigos utilizavam a música com fins terapêuticos, purificando a mente e conciliando a alma e acreditavam que cada uma de suas escalas tinha seu próprio efeito no ouvinte, alguns prejudiciais outros benéficos.

Para Keleman (1995) a percepção que cada um de nós tem da nossa própria atividade de vida é o que é chamado *conhecimento*. Uma determinada parte da individualidade que está sendo excitada e que forma o campo de conhecimentos. O conhecimento de nós mesmos surge à medida que reconhecemos a excitação na forma de ação e sentimento, expectativa e desejo. Nossa forma é nossa pessoa particular e o *continuum* de nossa autotransformação é aquilo – que percebemos em nós por meio do corpo – de que estamos conscientes.

Denys-Struyf (1995, p. 14) reforça o mesmo conceito quando enfatiza o trabalho aprofundado de conscientização da estrutura osteoarticular, de forma a ter uma boa utilização corporal. Para tanto é preciso “[...] vivenciar-se como um organismo solidamente estruturado.”

Sua dinâmica terapêutica e de entendimento do corpo, denominada método GDS de cadeias musculares, tem como um dos objetivos a compreensão dos processos psicocorporais, partindo do princípio de que os desvios e deformações em cadeia são indicadores de expressões que se fixaram; indicam também nossas contradições, nossas escolhas, tensões desencadeadas por estas escolhas e nosso comportamento.

Utilizaremos o conceito utilizado por Deutsch (1997, p. 58) sobre os **estados de ânimo**, como sendo “[...] estados de sentimentos, difusos ou globais, que nos permitem ter uma ação auto-reguladora”. A ação auto-reguladora poderá ser utilizada na manutenção de estados considerados positivos ou auxiliar a eliminação daqueles considerados negativos. Estes estados, pouco específicos e superficiais, aparecem como fonte de informação e discriminação para o organismo sobre características correntes de seu funcionamento e estado

de ânimo consciente consiste de respostas perceptuais e cognitivas a estas informações Nowlis & Nowlis (apud DEUTSCH, 1997, p. 57).

Os estados de ânimo estão relacionados à imagem corporal, à história de nossas vivências e à maneira como percebemos o mundo e nos inserimos nele.

Todos estes aspectos da manifestação da individualidade foram empregados nas práticas com os alunos participantes, como recurso e ao mesmo tempo instrumento de avaliação. A maneira de proceder nesta pesquisa foi alicerçada tanto no conteúdo teórico de todas as referências expostas nesta revisão, quanto na minha experiência como Fisioterapeuta e Educadora, tendo sido procurado dar um corpo prático à teoria, composto de várias facetas que são visualizadas pela imagem corporal, pelos estados de ânimo, pela percepção corporal e modificações advindas de intervenções suaves, nas estruturas e órgãos de sensibilidade do corpo, como a pele, os ouvidos, as articulações e os músculos.

CAPÍTULO III

MATERIAL E MÉTODO

III.1. NATUREZA DO ESTUDO

A natureza deste estudo compreendeu dois aspectos:

- a revisão da literatura, que forneceu subsídios teóricos à realização da pesquisa e compreensão dos elementos que a caracterizam, como percepção, sensibilidade, imagem corporal, estados de ânimo, educação e práticas corporais; e
- a pesquisa de campo, realizada por meio da observação participante, focalizando um estudo de caráter qualitativo.

De acordo com Marconi e Lakatos (1982) a observação participante consiste na participação real do pesquisador com o grupo. Ele se incorpora ao grupo e participa das atividades normais deste. O observador torna-se um membro do grupo, vivenciando as experiências a partir do sistema de referência do grupo. O objetivo inicial seria ganhar a confiança do grupo, sem ocultar seu objetivo ou missão.

Para Demo (1999) a pesquisa qualitativa envolve dimensões como o aspecto cultural, mais do que o tecnológico; o artístico, mais do que o produtivo; o lúdico, mais do que o eficiente; o sábio, mais do que o científico. Ela está relacionada a aspectos como a felicidade, identidade cultural e razões históricas, nos quais sobressai a intensidade. Serve para encontrar e compreender outras dimensões da realidade do ser que não podem ser pesadas ou medidas, como o processo de educação que envolve a magia da descoberta, a atmosfera que envolve os participantes e a solidariedade que isso pode inspirar.

III.2. PARTICIPANTES

Foram considerados os relatos de 13 alunos da Faculdade de Fisioterapia da UNIARARAS, da cidade de Araras, Estado de São Paulo, pertencentes aos 2º, 3º e 4º anos, que participaram das vivências ao longo de dois anos no período compreendido entre 2002 e 2003, de ambos os sexos e faixa etária entre 19 e 45 anos.

No início do trabalho foram explicados aos alunos os objetivos do processo por nós denominado como “vivências”, da pesquisa e também a maneira como ela seria desenvolvida. A seleção dos indivíduos que compõem a amostra, cujos relatos foram utilizados neste trabalho, levou em consideração os seguintes quatro critérios:

1. ser aluno do curso de Fisioterapia da UNIARARAS;
2. ter participado das vivências entre 2002 e 2003;
3. ter participado de pelo menos 4 vivências, entre os dois anos;
4. ter feito um relato escrito destas vivências e ter dado o consentimento para sua utilização nesta pesquisa – isto foi realizado através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo 1);

Ao final deste trabalho, nos Anexos, apresentamos a descrição do termo de Consentimento Livre e Esclarecido, de acordo com a solicitação do Comitê de Ética para pesquisas com seres humanos, a descrição pormenorizada das vivências numeradas de 1 a 17, de acordo com a seqüência em que ocorreram, a relação das músicas empregadas e a descrição dos relatos completos de cada aluno, por vivência.

Os alunos (Quadro 1) foram codificados por letras únicas, para que suas identidades fossem mantidas em sigilo e a leitura e acompanhamento dos registros colhidos pudessem ser feitos mais facilmente.

O conteúdo dos Quadros 1 e 2 traz um resumo dos relatos de experiência colhidos nas vivências. O Quadro 1, diz respeito à relação dos alunos e vivências das quais participaram e que foram utilizados nesta análise; no Quadro 2 encontra-se uma relação das palavras mais significativas nos relatos dos indivíduos e os trechos escolhidos da poesia (Anexo 7), após a vivência 1; o Quadro 3 relaciona os estados de ânimo relatados pelos indivíduos antes e após tocarem e serem tocados; no Quadro 4 encontram-se agrupados os indivíduos que relataram os mesmos estados de ânimo antes e após tocar e ser tocado.

III.3. INSTRUMENTO DA PESQUISA

O instrumento de avaliação compôs-se de um questionário com duas perguntas abertas aos alunos da amostra (Anexo 2) e relato por escrito de suas experiências. Os participantes descreveram suas expressões, opiniões e percepções dos estados emocionais (estados de ânimo), bem como as percepções da imagem corporal, antes e depois de cada vivência.

De acordo com Marconi e Lakatos (1982) as perguntas abertas são aquelas que permitem ao informante utilizar linguagem própria, respondendo de forma livre e emitindo suas próprias opiniões, permitindo com isso investigações mais profundas e precisas.

O relato da experiência possibilita ao participante expressar com suas próprias palavras o conteúdo da experiência vivida, sem interferência do avaliador, registrando seus sentimentos, sensações e percepções do momento vivido com envolvimento espontâneo. A descrição contida nestes relatos contém a interpretação, fornecida pelos alunos, da situação vivida, com as representações que eles elaboraram para explicar as situações e seus modos de agir.

Para Lacerda (1995) este tipo de procedimento utilizado no processo de pesquisa tem como objetivo principal a reconstrução de um universo de significados culturais dos participantes.

Além das expressões espontâneas, relativas aos estados de ânimo, utilizou-se também uma lista de estados de ânimo (LEA-RE) baseada no instrumento elaborado por Hevner, modificado por Deutsch, Godeli e Volp (1995) e utilizado por Deutsch (1997), tendo sido posteriormente adaptado como um questionário denominado “Lista de Estados de Ânimo Reformulada” (LEA-RE), desenvolvido por Volp (2000) – a LEA-RE é apresentada no Anexo 3.

As palavras encontradas neste questionário listam uma classificação de relatos subjetivos de estados emocionais e não emocionais, positivos e negativos, que não podem ser diferenciados entre si (Engelmann, 1977).

Ainda, os relatos verbais constituem o que este mesmo autor refere como comportamentos verbais observados, de forma que, a partir do seu conteúdo, possa-se fazer inferências sobre algo que ocorre dentro do seu organismo. Podem referir-se tanto às percepções internas, como quando indicam objetos internos e localizados, quanto às percepções externas, como nos objetos externos e localizados, como estados subjetivos que se referem a acontecimentos internos não localizáveis pelo locutor.

O estado de ânimo, ou a percepção do estado interno, foi descrito com as palavras dos próprios alunos e somente nas vivências de números **5**, **9** e **10** foi sugerido que se utilizassem de adjetivos positivos e negativos existentes na Lista de Estados de Ânimo (LEA-RE) adaptada por Volp (2000).

As vivências e registros eram realizados semanalmente, sendo estes últimos, no entanto, recolhidos uma vez por mês.

Destas vivências, com registros escritos, selecionamos aquelas que continham um maior número de participantes. Assim, em 2002 foram selecionadas 7 vivências e em 2003 foram 6. Deste total, agrupamos indivíduos que participaram das mesmas vivências e apresentaram relatos escritos para todas elas, constituindo-se o que denominamos **subgrupos** (indivíduos agrupados por terem participado das mesmas vivências).

Foram encontrados 10 subgrupos dos quais apenas **um** foi utilizado para a análise e discussão dos resultados. Esta escolha levou em consideração o conjunto composto pelo maior número de indivíduos nas mesmas vivências e, ao mesmo tempo, vivências que abrangessem começo, meio e fim do período considerado entre 2002 e 2003.

Estes relatos foram repartidos em **categorias: cada uma das vivências constituiu uma categoria**, na qual eram enfatizados determinados aspectos a serem estimulados e percebidos pelos indivíduos.

O Quadro 1, a seguir, relaciona os agrupamentos de indivíduos, com relatos escritos, que participaram das mesmas vivências.

QUADRO 1: RELAÇÃO DOS ALUNOS E VIVÊNCIAS DAS QUAIS PARTICIPARAM (SUBGRUPOS)

INDIVÍDUOS AGRUPADOS (SUBGRUPOS)	VIVÊNCIAS
N, V	1, 2, 3, 4, 5, 6, 13
N, P, S	3, 4, 5, 6, 12
A, B, C, E, D, F, G, H, I, J, K, L, M	1, 2, 5, 13, 14
N, P, S, V, Z	3, 4, 5, 6
P, S, S1, ZA	4, 5, 6, 7
Y, Z, N, S, V, Z	4, 5, 6, 13
P, R, Q, ZA	4, 14, 15, 16

N, E, O, T, U, X	14, 15, 16, 17
V, F, YA, ZB, ZC, ZD	1, 2, 5, 13
P, R, S	3, 4, 12, 14

Os relatos utilizados nesta pesquisa foram colhidos nas vivências 1, 2, 5, 13 e 14, no subgrupo formado pelos indivíduos **A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L** e **M** (no Anexo 4 é apresentada a descrição detalhada e completa dos conteúdos e termos empregados em cada vivência utilizada nesta pesquisa).

III.4. PROCEDIMENTO PARA A REALIZAÇÃO DA PESQUISA

O conteúdo e objetivos da pesquisa foram explicados aos participantes, para garantir que aqueles que integrassem as vivências o fizessem de forma consciente, objetiva e pudessem beneficiar-se seus conteúdos e resultados.

Recursos e conhecimentos tidos como alternativos permitiram que os participantes compreendessem que não estão apenas preparando-se para atendimentos futuros mas, também e principalmente, compreendendo o processo pelo qual passa o paciente – outro ser humano, afinal. Também foi estimulado que, antes da intervenção no corpo do outro, houvesse o aprendizado no próprio corpo, integrando o corpo no processo de aprendizagem e sensibilidade, tendo como parâmetro de referência a imagem corporal e os estados de ânimo.

Estas vivências foram inseridas de forma a se relacionarem e diversificarem o conteúdo teórico/prático desenvolvido nas disciplinas “Cinesiologia” e “Recursos Terapêuticos Manuais”, que compõem o quadro de disciplinas do 2º ano do curso de Fisioterapia da UNIARARAS e “Fisioterapia Aplicada à Ortopedia e Traumatologia”, do 3º ano do mesmo curso.

Tomando-se como base as experiências e estudos desenvolvidos por outros Fisioterapeutas, como Thérèse Bérthèrat (1998; 1997), Godelieve Denys-Struyf (1995) e Gerda Boyesen (1986), nos relatos dos participantes, foram considerados os aspectos experimentados (vividos), ou seja, o foco mais importante foi para a parte “sentida”, ao invés da parte “intelectualizada”.

III. 5. TÉCNICAS E CONTEÚDOS UTILIZADAS NAS VIVÊNCIAS

Estas vivências envolveram um processo de sensibilização e ampliação do repertório das práticas corporais, com foco na unidade do ser humano, no qual os processos cognitivos não foram separados dos processos emocionais e sensíveis, tendo sido baseados nas práticas da antiginaística, educação somática e relaxamento – como o utilizado em aulas de Yoga, dança e cadeias musculares GDS, através dos elementos comuns que permeiam em todas essas.

Em cada uma destas linhas o corpo é visto como um instrumento de manifestação da própria individualidade, no qual os diversos aspectos desta mesma individualidade não se encontram dissociados, nem dissociados da realidade na qual estão imersos, mas antes de tudo interligados, formando um todo indissolúvel e no qual a alteração em um dos aspectos também pode manifestar-se nos demais aspectos. Nossa história se encontra inscrita em cada uma de nossas estruturas, que podem ser modificadas.

Este mesmo corpo é visto como resultado da experiência do sujeito em uma dada cultura, onde o conhecimento adquirido por meio de seu movimento permite ao indivíduo situar-se em relação a si mesmo, aos outros sujeitos. Constitui-se assim o que é denominado corporeidade ou “*a essência do ser vivo em seu entorno*” (ARAGÃO, TORRES E CARDOSO, 2001, p. 120).

Desta forma procurou-se desenvolver na sala de aula um ambiente em que todos os sentimentos estivessem integrados ao conteúdo intelectual – uma sala de aula humanista, no raciocínio de Lyon Jr. (1977).

As vivências seguem uma ordenação e seqüência de forma a facilitar e motivar a construção progressiva, através de recursos de sensibilização, de: 1) um processo de percepção corporal, no qual a imagem corporal é revista, compreendida e integrada como forma de manifestação e inserção da individualidade no mundo; 2) uma intimidade com as relações entre as várias estruturas corporais, de maneira a poder ampliar a visão de corpo e manifestações no binômio ser saudável/ser doente; 3) o aprendizado, através do corpo, de visões complementares, que vejam o ser humano não pela ótica da dualidade mas da integração somato-emocional; 4) as relações terapeuta/paciente como um processo de autonomia e responsabilidade para ambos, as conseqüências desta relação, utilizando-se o próprio corpo e a percepção e consciência corporal, como referência nesse percurso.

Tavares (2003, p. 20) afirma que “[...] O aprofundamento dos estudos sobre a imagem corporal pode nos levar a compreender melhor os significados mais profundos para cada ser humano de sua aparência e sua produção [...]”.

Apesar de sermos semelhantes na aparência, somos e vivemos diferentemente os processos considerados humanos, universais. Como diz a letra da canção de Caetano Veloso (1986): “[...] **cada um sabe a dor e a delícia de ser o que é [...]**”.

III.5.1. SEQÜÊNCIAS DESENVOLVIDAS EM CADA VIVÊNCIA

Os aspectos estimulados nestes encontros foram orientados em cada vivência, como na seqüência resumida abaixo (a descrição detalhada e completa de cada vivência, empregada nesta pesquisa, com seus conteúdos e palavras, encontra-se no Anexo 4):

No início foi feita a **percepção do corpo** e dos **estados de ânimo**;

1. O registro das percepções através do relato escrito e resposta ao questionário aberto (Anexo2);
2. As atividades para estimular a sensibilidade através de diferentes intervenções;
3. Atividades para modificação das estruturas corporais e estados de ânimo através das técnicas descritas no Anexo 4;
4. Nova percepção da imagem corporal e dos estados de ânimo; e
5. Registro final das modificações e alterações advindas da vivência.

O reconhecimento da imagem corporal, foi estimulado por meio de orientações verbais, como por exemplo: “Perceba a posição de seu corpo, a sensação da sua pele na região dorsal da mão, do braço, do ombro! Compare com a sensação do toque na região da palma da mão e quando você tenta identificar um tendão e sua natureza! Reconheça o espaço da articulação do punho, perceba a sensação despertada quando você toca esta parte do seu corpo! De que maneira isto interfere na organização dele? Como você percebe e identifica esta organização? O que ela mostra sobre você e sobre o que você sente neste momento?”

Para Tavares (2003) o contato com o nosso corpo é o que possibilita o conhecimento do universo, pois através da interação com o mundo o corpo é modificado. Reconhecendo estas modificações no nosso corpo nos conhecemos melhor, desenvolvendo uma base para a nossa identidade, ampliando nossa visão de mundo.

Capra (1983) faz referência à importância da experiência do corpo humano, enfatizada nas tradições orientais nas quais o corpo não está dividido em partes: é um todo integrado – o corpo humano é visto como a chave para a experiência mística do mundo.

A via do **toque**, das massagens e das **mobilizações** dos vários tecidos foram utilizadas como processo não apenas de reconhecimento anatômico físico e emocional e suas relações, mas também de intimidade com seus processos e relações com o vivido: os participantes foram convidados a expressar honestamente as suas percepções, utilizando palavras que representassem seus reais sentimentos, sensações corporais e estados de ânimo do momento – a não o que se esperava que dissessem profissional, conforme sugerido por Berger & Owen (1992).

Os **movimentos espontâneos** e de **dança**, individuais, em duplas ou em grupo, desencadeados por referências da própria percepção corporal, estimulados pelo toque, pela leitura de poesia (Anexo 7), audição de músicas de diferentes ritmos (Anexo 5), contexto da realidade advinda das relações em suas vidas, dos pacientes da clínica escola. Estas práticas e estímulos foram utilizados com o objetivo de inserir o conteúdo e suas abordagens no processo de reconhecimento, aprendizado, assimilação e ação, do ponto de vista da intervenção no corpo.

A sensibilização foi a via privilegiada, a partir do contexto de necessidade de mobilização e modificação das estruturas corporais, advindo das percepções iniciais de suas dores, tensões e encurtamentos.

Na dança o indivíduo pode ter um encontro consigo mesmo, sendo caracterizada como um elemento canalizador de sentimentos e emoções, de estruturação de personalidade e autovalorização. A dança permite trabalhar a auto-estima e uma relação mais harmoniosa com os outros e com os objetos. Dançando, podemos localizar os pontos em desequilíbrio no corpo e trabalhar para o desbloqueio das tensões existentes, formadas pelo mundo externo, como sugere Silva e Schwartz (1999).

Exercícios, utilizando **alongamentos** em **cadeia cinética fechada**, seguindo os princípios da RPG e/ou Isostretching: cada indivíduo, dentro das suas limitações articulares e

musculares, realizou alongamentos de maneira contínua e progressiva, evitando compensações. A condução dos conjuntos de músculos, que compõem um mesmo encadeamento de funções na estática e dinâmica, leva a um alongamento cada vez mais suave, mantido no decorrer da expiração.

Esta forma de atividade física é proposta na RPG, na qual a ajuda manual de um terapeuta vai “pilotando” a respiração, as contrações, as compensações, as dores e os desvios, fornecendo nova estruturação corporal, bem como a reeducação na maneira proposta por Souchard (1996).

No *Isostretching* os alongamentos em cadeia cinética fechada são realizados sob orientação verbal, com demonstrações que precedem cada grupo de posturas. Também são mantidos alongamentos em cadeia cinética fechada e a contração isométrica dos músculos em posição cada vez mais alongada – isto é feito no tempo expiratório, da forma como preconiza Redondo (1990).

Nós agrupamos estas técnicas, RPG e *Isostretching*, como possibilidade de exercícios ativos na mesma vivência, pelas seguintes semelhanças existentes entre elas:

- ambas utilizam algumas posturas semelhantes;
- ambas fazem uso de contrações isométricas com músculos em posição cada vez mais alongada;
- em ambas a atenção maior às correções se dá no período da expiração, sendo mantidos na inspiração;
- ambas buscam a simetria do corpo – visão que também permeia as seqüências de antiginástica de Bérthèrat, e que tiveram como raiz comum os estudos e postulados da Fsioterapeuta francesa Françoise Mézzières.

Os **princípios de manualidade** e coordenação das informações sensoriais transmitidas pela mão do terapeuta ao conjunto dos tecidos músculo-esqueléticos, utilizando a pele como mensageira, conforme utilizado na visão de cadeias musculares GDS.

A pele é a grande mensageira dos músculos e, portanto, antes de solicitar um certo movimento que pretende conduzir o corpo dentro do gesto e da estática de equilíbrio, respeitando as escolhas corporais que advém das comportamentais, cada indivíduo a ser tratado recebe um série de informações, mobilizações manuais, eleitas de acordo com o tecido que se quer privilegiar pela ação terapêutica, bem como pela cadeia muscular que se quer atingir enquanto ao indivíduo é solicitado que acompanhe mentalmente a informação e o tipo de movimento executado, fazendo-o mentalmente, com ensina Denys-Struyf (1995).

A este respeito Lederman (2001) refere que a formação de imagens motoras pode ser utilizada para facilitar o aprendizado e o relaxamento motores, e que esta informação estimula a formação de conexões internas no sistema motor, bem como prepara o programa motor para a atividade a ser realizada. Também refere que os mecanorreceptores cutâneos podem ser estimulados maximamente por meio de massagem, fricção e vibração.

A experiência dos papéis de paciente e terapeuta, a associação de elementos palpatórios diagnósticos, o reconhecimento das alterações, as dores e as assimetrias foram introduzidos gradativamente, num processo crescente de estímulos, reflexões e atividades mais elaboradas.

Outros autores cujas teorias complementam as visões dos profissionais acima são Ida Rolf (1977) – com sua visão da Integração estrutural – e Stanley Keleman (1995), com sua Educação Somática.

Conceitos semelhantes são encontrados na obra destes profissionais, subsidiando a experiência prática da complexidade da entidade humana, na qual as percepções, respostas e

comportamento do complexo integrado, que são o ser humano, não dependem das unidades individuais, mas sim dos seus inter-relacionamentos. A idéia de que a mudança do padrão mental está relacionada à mudança da forma – e que forma e função são mutuamente dependentes, podendo ser utilizados para transformar o uso que fazemos de nós mesmos e com isso mudarmos nossa realidade e comportamento – talvez seja o conteúdo mais expressivo da nossa experiência neste processo de aprendizado (ROLF, 1990; KELEMAN, 1995).

Por meio destas vivências esperava-se também facilitar o processo denominado de **consciência** a cada aluno, tomado aqui no mesmo sentido usado por Bérthèrat (1998, p. 203): [...] esperar deles uma nova consciência do corpo. Mas a consciência do corpo não se dá. Não há movimento nem método que a conceda. A consciência do corpo, conquista-se. É de quem sabe procurá-la [...].

Consciência esta que possibilite um aprendizado onde não haja dualidade corpo-cabeça e que forneça subsídios para que não haja a “especialização” que cinde, separa e não corresponde a nenhuma realidade. Consciência também definida por D’Ambrósio (1997, p. 33) como nossa pertinência ao planeta, que por sua vez está inserida num cosmo, ou seja, nossa integralidade, e de que as coisas estão todas juntas e não podem ser desmembradas e que se não nos entendermos neste cenário que é o universo não adianta tentarmos nos entender em um aspecto apenas.

Muitos de nós vivemos nossas vidas segundo a imagem que fazemos do universo, da natureza ou do meio social, reproduzindo crenças e padrões de ação reforçados pela família, pela educação ou pela mídia. Virtualmente, não temos noção do aspecto subjetivo de nosso ser físico interior, no qual se baseia toda nossa experiência (KELEMAN, 1994, p. 16).

Com estas práticas, esperava-se que os alunos participantes aprendessem desde sua formação a reconhecer em si mesmos estes aspectos e interligá-los.

III.6. MATERIAIS UTILIZADOS

Durante estas práticas utilizamos dois ambientes distintos para a realização das aulas:

- a sala de aula formal, com cadeiras, quadro negro e tela para projeção; e
- uma segunda sala, que denominamos Laboratório de Fisioterapia ou sala de macas, contendo macas – padrão normal – e com espaços vazios e amplos para as atividades práticas.

Foram empregados os seguintes materiais:

- colchonetes;
- bolas de tênis usadas (não novas, por serem muito duras);
- folhas de papel e lápis ou canetas, para preenchimento dos relatórios e questionários;
- reproduutor portátil de CDs, da marca Sony;
- CDs selecionados: música “*new age*” (Enya Collection), Harpas e Flautas Ancestrais (Terra Mater – Sagradas Harmonias da Vida, André Rocha & Vagner Nazareth), Cirque Du Soleil, música “Alegria” e Daniela Mercury, música “Vulcão da Liberdade” (Anexo 5).

As músicas utilizadas foram selecionadas a partir das sugestões dos alunos, quando perguntados sobre quais músicas e tipos de músicas eles achavam que mais os ajudariam a relaxar – e que promovessem um processo de interiorização, trazendo tranquilidade – ou simplesmente que eles gostassem – promovendo, assim, um bem-estar geral.

A coleta de informações sobre as músicas desejadas foi realizada previamente, através de uma lista na qual cada aluno preenchia suas sugestões. As informações mais frequentes foram, além das músicas de Enya, música popular brasileira (Daniela Mercury), outras

músicas “*New Age*” para relaxamento, músicas clássicas (como Vivaldi e Mozart) e músicas do gênero “*dance*” (a relação das músicas utilizadas nesta pesquisa encontra-se no Anexo 5).

A seqüência das Vivências realizadas e utilizadas para esta pesquisa (1, 2, 5, 13, 14) está descrita no Anexo 4.

III.7. TRATAMENTO DOS DADOS

Os dados foram tratados através da análise qualitativa descritiva. Segundo Marconi e Lakatos (1982) a pesquisa descritiva inclui descrição, registro, análise e interpretação de fenômenos atuais, objetivando seu funcionamento num determinado espaço/tempo.

Demo (1999, p. 34) sugere que uma análise qualitativa seria muito difícil numa tese de mestrado. Todavia indica que poderiam admitir-se “cuidados qualitativos” quando o pesquisador fizer um esforço por tratar com respeito a comunidade envolvida na pesquisa, convivendo um tempo com a mesma, facilitando seu processo de formação política e esta devolvendo-lhe os dados da coleta, para que deles o pesquisador possa fazer uso em seu próprio benefício.

No caso desta pesquisa analisei os relatos escritos, as modificações corporais e as interpretações dos estados de ânimo, identificados antes e após cada vivência. Os resultados destes dados foram transmitidos aos participantes na semana seguinte à entrega e coleta dos mesmos.

Além dos registros os dados foram submetidos a uma análise categorial, através da qual as repostas de cada participante foram agrupadas por vivências e divididas em 5 **categorias relacionadas às cinco diferentes vivências.**

Em cada vivência (categoria), de acordo com conteúdo das mesmas, agrupei os resultados dos relatos em conjuntos de repostas encontrados para elementos semelhantes,

como alterações corporais, alterações de estados de ânimo, as duas alterações e as alterações na vida pessoal, gerando as seguintes **subcategorias**:

- **Subcategoria 1:** alterações relacionadas aos aspectos emocionais ou estados de ânimo;
- **Subcategoria 2:** alterações relacionadas aos aspectos de imagem corporal;
- **Subcategoria 3:** alterações relacionadas aos aspectos de estimulação de cada vivência, tanto para a imagem corporal quanto para os estados de ânimo; e
- **Subcategoria 4:** aspectos relacionados à interferência das vivências na formação e vida pessoal dos alunos.

As subcategorias foram descritas de acordo com as informações e palavras dos próprios indivíduos, e foram selecionadas através de relatos verbais.

CAPÍTULO IV

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

IV.1. CRITÉRIOS DE INCLUSÃO DOS INDIVÍDUOS NA DISCUSSÃO E ANÁLISE

Em nossa pesquisa foram considerados os relatos dos alunos participantes de determinadas vivências, ao longo de dois anos. Após o agrupamento dos relatos de cada vivência, foi selecionado um grupo de 13 indivíduos que participaram de 5 vivências iguais, compreendendo as vivências iniciais (vivências 1 e 2), intermediária (vivência 5) e finais (vivências 13 e 14). Compreendemos que desta maneira temos uma amostra de relatos bem distribuída ao longo de todo o processo.

Para a coleta dos dados empregou-se o relato escrito de cada participante considerado na pesquisa, no qual foi selecionado o conjunto de palavras e expressões mais frequentes e comuns aos indivíduos. Estas palavras identificam e caracterizam o processo das experiências vividas pelos indivíduos como consequência de sua participação.

O relato verbal constitui também, neste tipo de pesquisa, uma forma de representação dos dados obtidos e permite encontrar categorias gerais dentro de um sistema de aquisição de dados, representar os resultados e favorecer as investigações propostas a serem tratadas de vários sujeitos e de várias partes diferentes de dados (MARTINS; BICUDO, 1989, p. 36).

IV.2. REFERÊNCIAS PARA ANÁLISE

Cada um dos tópicos utilizados nesta pesquisa – como sensação, percepção, imagem corporal, estado de ânimo, toque da forma e sua relação com função, já descritos

anteriormente no Capítulo II – foi enfatizado em cada encontro, de acordo com a seqüência desenvolvida nas vivências e estimuladas ao reconhecimento por meio de questionamentos, indicações e colocadas em momentos adequados no decorrer das práticas.

Este aspecto é enfatizado por Ehrenfried (1991) que afirma que a forma depende da função e que, através da percepção, as experiências se tornam conscientes, são reconhecidas e compreendidas intelectualmente. Devemos procurar levar o aluno a sentir – perceber o que se passa com ele – para que possa introduzir uma nova vida em suas formas, utilizando experiências inesquecíveis, nas quais o resultado não advém apenas de um conhecimento teórico, rapidamente esquecido, mas de um conteúdo vivenciado.

São os relatos destas experiências individuais – que agrupamos para uma melhor compreensão dos resultados das vivências – que encontram-se descritos integralmente no Anexo 4.

IV.3. ANÁLISE DOS RELATOS INDIVIDUAIS DE CADA VIVÊNCIA

Os relatos analisados foram aqueles utilizados em apenas algumas vivências, como já esclarecido no início deste capítulo (item IV.1) – a maneira como foram selecionados também já foi detalhada no Capítulo III (item II.2).

IV.3.1. ANÁLISE DOS RELATOS DA VIVÊNCIA 1

O subgrupo analisado foi aquele composto dos indivíduos (13 no total) que participaram das mesmas vivências (categorias), que foram as de números: 1, 2, 5, 13 e 14.

As subcategorias analisadas foram a imagem corporal, os estados de ânimo, a relação entre os dois e as mudanças de percepção de si mesmo e das situações do dia-a-dia, que foram desencadeadas por meio dos estímulos específicos desenvolvidos em cada vivência.

Nesta vivência, bem como em todas, o indivíduo participante (aluno) foi estimulado a perceber seus estados de ânimo e imagem corporal de forma minuciosa (Anexo 4), bem como se havia relação entre eles, antes do início e ao final de cada vivência. Esta percepção foi registrada por escrito (Anexo 8). Em seguida o aluno foi convidado a ler o poema (Anexo 7) e selecionar o trecho que mais o sensibilizou, descrevendo os motivos de tal escolha. Após a leitura do poema foi convidado novamente a fazer a percepção de si mesmo para em seguida iniciar o auto-toque, de forma livre, reconhecendo as diversas estruturas, desde a superfície da pele até a profundidade possível de ser tocada, na região do hemicorpo de um dos lados, desde rosto, pescoço, ombro, braço, antebraço até a mão. No final deste auto-toque foi novamente convidado a relatar por escrito suas impressões.

O aspecto qualitativo a ser acompanhado neste relato diz respeito à mudança do estado de ânimo (subcategoria 1), das percepções corporais ou imagem corporal (subcategoria 2) a partir da experiência do toque no próprio corpo, tendo como estímulo inicial a sensibilidade e como interiorização a leitura de um poema. Cada aluno participante da vivência foi convidado a selecionar um trecho do poema com o qual mais se identificou ou foi sensibilizado e posteriormente justificar esta escolha. Este poema foi escolhido a partir da minha experiência com uma disciplina do mestrado desenvolvida pelo meu orientador na UNESP, tendo sido retirado de um livro que aborda o toque do ponto de vista teórico e prático, relatando várias experiências práticas com o contato.

O resultado desta coleta de dados da vivência 1 é apresentado através da análise de similaridade das palavras usadas para descrever as modificações percebidas, tanto na imagem corporal quanto nos estados de ânimo. A estrofe mais escolhida pelos participantes como

estímulo à sensibilização foi também objeto de avaliação dos participantes e foi introduzido para uma reflexão a respeito do toque, tão empregado nas práticas Fisioterápicas e na massagem por alguns profissionais da Educação Física e da área da Saúde em geral.

O trecho escolhido pelo aluno também serve para identificar o foco do indivíduo no momento do aprendizado da prática da massagem, uma vez que o poema foi selecionado como introdução ao tema da massagem, que faz parte do conteúdo a ser aprendido pelos alunos de Fisioterapia, e reflexões a respeito do toque, da sua importância terapêutica, do contato entre seres humanos e da relação entre as várias faixas etárias com o toque e contato físico. Esclarecem os aspectos relativos à subcategoria 4, que diz respeito à contribuição das vivências para a formação profissional dos alunos.

A leitura do poema ainda contribuiu para auxiliar todos os participantes a focarem sua atenção na mesma mensagem, e isto permite minimizar a influência de outros fatores externos em suas percepções.

Encontramos referencial teórico e prático com relação à importância do contato físico em Montagu (1988, p. 21), quando faz uso da expressão “*a mente da pele*” para expressar a **importância da experiência tátil** no processo de desenvolvimento do comportamento. Em pesquisas realizadas sobre este tema, ressalta-se a diferença que existe entre os seres humanos que receberam uma estimulação tátil adequada e aqueles que não a receberam, com aplicações e desdobramentos para qualquer período da vida, inclusive no processo de desenvolvimento que costumamos nos referir como “crescer e desabrochar”. O contato tátil adequado constitui-se no “alimento” ao crescimento e desenvolvimento físico, psicológico e social.

Segundo Davis (1991, p. 25) “[...] o contato físico é natural e saudável no seres humanos e necessário à saúde, tanto emocional quanto física”.

Ainda segundo este autor, o senso de humanidade está associado ao contato físico, ocorrendo desde o instante do nascimento e prosseguindo por toda a vida, constituindo-se uma forma de comunicação mais básica do que subconscientemente percebemos. Este senso de humanidade pode e deve ser corretamente estimulado nas instituições de ensino, o palco das modificações das formas de ver e se inserir no mundo.

No Quadro abaixo aparecem destacadas em negrito as palavras utilizadas pelos alunos para descrever suas alterações de estados de ânimo após a vivência. Incluí um breve relato, com as palavras empregadas pelos alunos das percepções, sensações e efeitos da experiência vivida com o toque e poesia, que foram os conteúdos desenvolvidos nesta vivência.

QUADRO 2: RELAÇÃO DAS PALAVRAS MAIS SIGNIFICATIVAS NOS RELATOS DOS INDIVÍDUOS E TRECHOS ESCOLHIDOS DA POESIA APÓS A VIVÊNCIA 1

INDIVÍDUO	PALAVRAS UTILIZADAS APÓS O TOQUE	TRECHO DA POESIA
A	Leveza, tranqüilidade, calma, relaxada. Bem-estar físico e mental. “Me identifiquei com o trecho por me sentir uma pessoa carente [...]; [...] o que meus pais não percebem é que o que mais preciso é de um abraço amigo [...]”	“Se sou seu adolescente [...]”
B	Relaxada, descansada, paz, conforto. “No primeiro momento foi difícil sentir as sensações, meu corpo; depois fui inspirando mais suavemente e senti como se eu mesma estivesse percorrendo meu corpo. Escolhi o trecho da poesia porque considero o abraço algo acolhedor, confortável que acalma os sentidos e relaxa todo corpo descontraindo-se.”	“Se sou seu adolescente [...]”
C	“No início estava com meu coração acelerado, me senti sozinha, tinha muita tensão, mãos e pés frios. Quando toquei minha face, minha mão começou a esquentar me senti mais tranqüila , minha face ficou sensível; foi muito bom. Liguei o trecho a minha vida profissional, sempre vou precisar de alguém mais experiente para me ajudar; não posso pensar que sei tudo.”	“Se sou seu filho adulto [...]”

D	<p>“Senti que me desliguei do mundo, me senti relaxada, calma, tranqüila, leve, solta, uma sensação agradável, de paz. Gostei da sensação, parece que olho as outras pessoas com outros olhos, o quanto é importante ser tocada. O trecho me tocou porque me dá sensação de segurança, de afeto [...]. Às vezes [...] não precisamos ouvir palavras, basta sermos tocados, abraçados.”</p>	<p>“ O contato físico é muito importante [...]”</p>
E	<p>“No começo o corpo estava pesado [...] pensava em tudo, depois fui ficando leve, parecia tudo tão claro, fácil, bonito, fiquei mais calma, senti muita paz. Me achei bonita [...]. Um toque, um abraço diz mais que palavras.”</p>	<p>“Se sou seu adolescente [...]”</p>
F	<p>“No começo me senti estranha por estar de olhos fechados, pensei em como as pessoas à minha volta estavam, depois fui relaxando [...]; no começo, rigidez na cervical, mas aquilo foi se desfazendo e senti alívio, meu corpo estava todo descansado, sensação boa, o silêncio também ajudou a prestar atenção ao meu corpo. [...] é bem real, pois o adolescente é bem carente quanto ao abraço e beijos carinhosos. [...] sentem muita falta de um carinho e mão amiga [...].”</p>	<p>“Se sou seu adolescente [...]”</p>
G	<p>“[...] percebi que estava cansada, com sono e ansiosa. Notei meu corpo tenso e por isso irritada. Ao tocar meu peito foi como se minha mão passasse uma sensação de calma, “massageando” minha ansiedade. O silêncio me fez relaxar [...]. [...] sempre haverá uma criança dentro de nós. Nossos pensamentos amadurecem, porém nossos medos podem continuar os mesmos de criança. Ter alguém por perto para lhe oferecer um abraço, um conselho ou tê-lo por perto já nos dá uma sensação de força e segurança.”</p>	<p>“Se sou seu adolescente [...]”</p>
H	<p>“Senti uma paz, minha mente esvaziar, por alguns momentos esqueci os problemas [...] eu como ser humano. [...] um silêncio momentâneo com um grande abraço, diz mais coisas que muitas palavras.”</p>	<p>“Se sou seu adolescente [...]”</p>
I	<p>“Leveza, harmonia, paz, relaxamento. Ao relembrar partes do meu corpo ocorria relaxamento. Nos dias atuais há certo preconceito entre adolescentes a serem tocados ou tocar [...] necessitam de um afago, de um carinho ou de alguém que os compreenda.”</p>	<p>“Se sou seu adolescente [...]”</p>
J	<p>“[...] tive vontade de rir [...] ao tocar algum lugar ele ficou mais quente, sensação de alívio, bem-estar, No final era como se estivesse no útero de minha mãe meu corpo quentinho e seguro. Não tenho muita atenção dos meus pais, eles trabalham fora [...] não</p>	<p>“Se sou seu adolescente [...]”</p>

	dão atenção necessária [...] já estou crescida e posso resolver meus problemas sozinha [...].”	
K	“Esqueci-me da sala de aula e me senti em paz ; não consigo perceber a diferença do toque, mas sempre foi assim! Me sinto presa e ao mesmo tempo estou calma, relaxada, tranqüila . Acho que sou duas pessoas diferentes ocupando o mesmo corpo. O mais importante para mim é a liberdade . [...] Não sinto falta deste contato (toque) porque já me acostumei a viver sem ele.”	“Há muitas maneiras de amar e se relacionar com as pessoas.”
L	“ Um relaxamento total, a cabeça ficou pesada [...]. Toda energia do corpo subiu para cabeça [...] agora tenho preguiça... Por que me tocou? Porque quando descobrimos que a verdade é o avesso e a alegria já não tem mais endereço precisamos de um amigo, e essa amizade nos dá segurança.”	“Se sou seu amigo [...]”
M	“Me senti mais relaxada onde toquei, [...] sensação gostosa , pois percebi que ao tocar-me tenho duas sensações e não uma... Recordei meus pais, avós e de todos os idosos. [...] se hoje preciso ser tocada, vou precisar muito mais quando ficar mais velha [...] também não esqueço de outros velhinhos, que podem estar abandonados, simplesmente por serem velhos. [...] quero poder fazer algo por eles.”	“[...] Do jeito que me tocaram quando era bem pequeno [...]”

Nesta investigação o parâmetro empregado é a **percepção** ou **sensação da imagem corporal** (subcategoria 2) e do **estado de ânimo** (subcategoria 1), do ponto de vista qualitativo. Ao acompanharmos as palavras mais empregadas para expressar as sensações de cada indivíduo como resultado da vivência, observamos que muitas delas são comuns a quase todos, havendo em todos os participantes modificações de suas percepções corporais e dos estados de ânimo.

As palavras *relaxamento, paz, calma e tranqüilidade* são as que mais aparecem como resultado da vivência e constituem expressões positivas de alteração. As palavras *alívio, leve/leveza e agradável* também são comuns a alguns relatos e expressam também modificações de sentido positivo.

Este conjunto de termos empregados espontaneamente pelos alunos para definir seus estados de ânimo – sem referência a nenhum material teórico – são semelhantes àqueles selecionados e utilizados no Questionário Modificado de Avaliação de Estados de Ânimo LEA-RE (Volp, 2000) – Anexo 3. Lembramos que nesta vivência os participantes ainda não tinham como referência o questionário LEA-RE, e empregaram espontaneamente suas próprias palavras para descrever os seus estados internos.

Notamos, pelos relatos no Quadro 2, que todos os participantes relatam modificações nos seus estados de ânimo e em suas estruturas corporais, com vários deles manifestando o quanto a experiência foi positiva e agradável.

O trecho de poesia mais escolhido foi o referente à adolescência (subcategoria 4), sugerindo a importância e relevância desta fase da vida para eles próprios e também a importância que o contato físico desperta nesta fase.

A estimulação tátil, que propicia sensações gostosas, afetuosas, de proteção e de segurança, fornece matéria-prima para o indivíduo criar uma identidade, segundo Shinyashiki (1988).

Comparando-se estes dados com as palavras mais utilizadas pelos indivíduos da pesquisa vemos que, após o toque, todas foram no sentido positivo, de satisfação, relaxamento, prazer e diminuição das tensões, conduzindo-nos a refletir sobre a importância de contatos saudáveis para estas pessoas, que podem ser encontrados num toque pelo companheiro, colega, amigo, irmão, ou mesmo pelo Fisioterapeuta, educador físico ou educador.

No processo de preparação do futuro profissional que abordará diretamente o aparelho músculo- esquelético com suas tensões, dores, bloqueios articulares e problemas posturais entre outros, este aspecto não pode ser negligenciado ou desprezado.

Reich (1992) enfatizou o aspecto da repressão da musculatura como contidora dos sentimentos, emoções, desejos (principalmente os de caráter sexual) ou aqueles que provocam sensações de angústia ou prazer, através da inibição dos fluidos corporais. Para ele a história e o significado de toda a tensão muscular está nos próprios fatos que a originaram. Não é intenção, aqui, fazer uma psicanálise nos indivíduos que compõem esta pesquisa, mas abrir nossa visão a respeito do corpo e refletir sobre a nossa intervenção terapêutica e sobre a maneira como os educadores preparam seus aprendizes.

Reportamo-nos às palavras de Medina (1983, p. 14) para justificar o emprego de tais colocações:

Partindo de um questionamento progressivamente mais amplo, profundo e maduro dos antigos e atuais conceitos e valores, por certo surgirá um ambiente favorável ao aparecimento de caminhos mais claros a trilhar. A isto chamamos **conscientização**.
(*grifo nosso*)

Neste trabalho utilizaram-se diversas maneiras de sensibilização e conscientização corporal como recurso ao processo de aprendizagem, de forma que ocorra a integração dos aspectos físicos e emocionais e ampliação do arsenal individual e profissional de cada indivíduo exposto a este processo.

Para Lyon Jr (1977, p. 31) “[...] a aprendizagem cognitiva isolada da aprendizagem afetiva é um erro [...]”.

Os resultados desta vivência, que se constituiu na primeira de uma série, mostram que todos os participantes tiveram alterações em seus estados de ânimo (subcategoria 1), em suas imagens corporais (subcategoria 2) e que através do poema trazem claramente a importância do contato físico para suas vidas pessoais (subcategoria 4).

IV.3.2. ANÁLISE DOS RELATOS DA VIVÊNCIA 2

Esta vivência foi sobre a experiência com o toque, do ponto de vista da posição de paciente e de terapeuta, possibilitando que os dois papéis pudessem ser experimentados – um na seqüência do outro – integrando a informação colhida nas duas posições, relacionando os aspectos complementares entre esses papéis e entre os aspectos somáticos e emocionais.

Nesta vivência aprofundamos a experiência – iniciada na vivência anterior – da percepção da imagem corporal. O recurso utilizado foi o toque nos diferentes níveis de tecidos na região compreendida entre o rosto, pescoço e todo o membro superior de um hemisfério, percebendo-se o resultado de tal intervenção. Após essa percepção foi realizada uma comparação com o lado oposto (que não recebeu a intervenção) para avaliar as modificações ocorridas na imagem corporal.

Segundo Denys-Struyf (1995) pensar, visualizar e perceber a noção de organização dos diferentes níveis dos tecidos corporais – como os ossos, nossa estrutura de suporte – utilizando-se o toque, constitui um processo de consolidação psicocorporal, que é essencial para definir a forma.

O reconhecimento de que cada um constrói uma estrutura pessoal em sua história, em que entram não só os elementos biológicos e genéticos, mas também a cultura, as experiências pessoais e seu universo familiar de crenças, foi modificado.

No trabalho com o corpo, o trabalho não-verbal, a linguagem utilizada – “*o código secreto*” como se refere Bérthèrat (1998, p. 83) – é o das sensações. Desconhecemos o corpo e por isso desconhecemos a vida. A insatisfação gerada faz com que, no lugar de aprofundarmos o conhecimento do corpo e percebê-lo de dentro, acrescentamos elementos de superfície – roupas principalmente.

Nos relatos desta segunda vivência as palavras que aparecem com maior frequência são as relativas às sensações, como *macio, tenso, rígido, pesado, quente, frio, suave e úmido*,

expressando a classe de processos afetivos que Young (apud RADOY, 1979 in DEUTSCH, 1997) denominou como sentimentos simples como resposta a estímulos sensoriais.

As palavras utilizadas para descrever os estados de ânimo são *moleza, leveza, cansaço, conforto, desconforto, tranqüila, relaxado, alegre, nervosa, rígido, pesado, calma e tensão*, expressões positivas e negativas para referir as suas percepções, antes e depois de tocarem e serem tocados.

Segundo Young (apud DEUTSCH, 1997, p. 54) “[...] a emoção é um distúrbio do processo ou estado afetivo, comumente originado em uma situação psicológica e se revela através de mudanças corporais musculares, glandulares ou de comportamentos.”

A situação descrita pelos indivíduos preenche a descrição de ser um estado temporário, envolvendo percepção e memória, além de ser influenciado por um fator ambiental, constituindo-se, portanto, numa emoção.

Keleman (1994, p. 9), após anos de estudos, reconheceu ser impossível falar de corpo sem antes iluminar a fisiologia, a cinesiologia e a psicologia com os conceitos e simbolismos que os mitos e a visão da antropologia trazem. Em sua perspectiva organísmica procura situar o terapeuta no espaço de se reconhecer em permanente processo somático e “[...] por isso é capaz de se situar diante dos indivíduos e grupos como o suporte de processos, aliado da mudança e o que dá sentido ao emergente.”

Ele sugere, como forma de reconhecer as conexões dos padrões de organização corporal e emocional e os eventos da vida, que se coloque num papel os eventos da nossa vida e associem-se tais eventos a uma realidade emocional específica. Este é um caminho de reconhecimento dos padrões de conexões e o padrão de forma corporal e realidade emocional.

Para Keleman (1994) aquele que é capaz de compreender seu processo é capaz de se colocar de maneira mais flexível e apropriada nas várias situações, ao invés de repetir

modelos. A educação da percepção é um processo que pode ser aprendido em sua linguagem, seja ela emocional ou em forma de impulsos, imagens ou sentimentos.

A criatividade e a construção das novas relações dependem então grandemente de cada indivíduo poder aprender a construir esta possibilidade em si.

As palavras empregadas antes e depois da vivência mostram que no decorrer dela os indivíduos sofreram modificações nos seus estados emocionais e corporais (subcategoria 3), e apresentam algum grau de compreensão das relações entre as estruturas do aparelho locomotor e as sensações mais profundas referentes à percepção do corpo e suas estruturas e a mensagem que o toque transmitiu. Podemos perceber isto nos seguintes relatos extraídos de alguns participantes da vivência:

- **Indivíduo C:** “A mão da pessoa que fez massagem em mim estava quente, me passava segurança. A mão dele parecia que estava “desenhando” a articulação, deu para eu sentir bem a forma do osso”.
- **Indivíduo E:** “Depois que fui tocada senti uma sensação diferente [...] entendi e mensagem que sua mão me passava, me senti melhor, tranqüila, uma sensação boa e o carinho que a outra pessoa me passou. Depois que toquei [...] eu estava em pé, incômoda, não senti que ela estava nervosa, inquieta.”
- **Indivíduo H:** “Senti que estou um pouco deprimida, talvez seja por um problema que me aconteceu. Senti também uma grande tensão na região cervical e lombar. Para mim é difícil sentir minhas articulações, somente sinto o que está no meu interior. Quando fui tocada a tensão que eu tinha simplesmente foi desaparecendo. Gostei muito de ser tocada, pois o toque geralmente proporciona uma sensação de conforto e bem-estar. Quando toquei [...] tive muitas dificuldades para sentir articulações e partes ósseas. Percebi que conforme eu tocava, sua mão ficou mais

úmida. Acho que ela não estava confortável. Tentei passar uma mensagem de paz interior.”

Bérthèrat (1998, p. 115) também enfatiza uma outra forma de aprender, entender e elaborar o corpo e seus processos, afirmando:

Mas para aprender a ver é preciso abrir os olhos; é preciso ter coragem de observar o corpo em sua totalidade, mesmo se essa observação contradiz verdades sacrossantas. [...] a única esperança de que um maior número de pessoas possa aproveitar o trabalho de Françoise Mézières é através da informação direta dessa descoberta que qualquer pessoa – até mesmo um profissional – pode verificar com seus próprios olhos. **Com a experiência do próprio corpo.** (*grifo nosso*)

Nos relatos acima vemos que os indivíduos já conseguem ter um vocabulário mais diversificado e detalhado para expressar suas percepções, porém ainda lhes é difícil aprofundar o reconhecimento de determinadas estruturas. Entram em contato com o corpo ainda como um desconhecido que está se tornando familiar. Mas a experiência traz estados de ânimo positivos após a intervenção.

Quando solicitados a localizar e diferenciar as estruturas corporais distintas como pele, plano muscular, fáscia, ligamento, tendão e osso, compreendendo o que tocavam e o que essas estruturas revelam em sua “geografia”, expressam inicialmente sentimentos como: medo, ansiedade, sensação de invasão e estranheza. Estas afirmações podem ser encontradas nos relatos dos indivíduos **A, B, E, D, H e I**.

Sentimentos que logo são substituídos em grande parte dos indivíduos por reconhecimento, alívio, conforto e bem-estar. Indivíduos que expressam a mudança positiva como nos indivíduos **C, E, D, F, H, I, J, K e L**.

Ao tocar e ser tocado a resposta inicial é aquela do contato com as tensões, ou no falar reichiano, com “*as couraças*”, dores e formas de defesa e proteção que todos nós temos, de forma que o cansaço e o sono chegam. Algumas estruturas são impenetráveis ou estranhas, causam desconfiança, dor e incomodo, como relatam os indivíduos **A, B, K e M**.

Em outros indivíduos aparece a mensagem expressa pelas palavras conforto, segurança, carinho, sutil e confiança, como pode ser identificada nos alunos **B, C, E, F, H e I**.

Vemos que o contato e a interação entre os indivíduos trouxe a mensagem do corpo que fala e responde à solicitação do toque, da identificação de sua história. Vemos que nessa relação viva os indivíduos mobilizaram suas estruturas corporais e ativaram, deram vitalidade a sentimentos que no início estavam escondidos e protegidos.

No quadro das modificações reconhecidas, no decorrer da vivência, todos os indivíduos tiveram percepções de modificações nos seus estados de ânimo e em suas estruturas corporais – todas de aspecto positivo, com exceção do **indivíduo J**, que ao final do contato conseguiu deixar o parceiro(a) relaxado, mas sentiu-se um pouco tenso e com dor de barriga.

O **indivíduo L** termina com uma sensação de impaciência, mas reconhece uma modificação positiva que, no entanto, não consegue superar uma problemática que apresentava antes da vivência, com seu nariz.

Como explicitado na metodologia, as vivências aqui analisadas são as de número 1, 2, 5, 13 e 14. A seguir analisamos a vivência 5.

IV.3.3. ANÁLISE DOS RELATOS DA VIVÊNCIA 5

Nesta vivência (encontrada integralmente no Anexo 4) além das intervenções nas estruturas corporais utilizando-se uma bolinha de tênis para massagem e reconhecimento da sensações e percepção do corpo, houve antes a introdução de um elemento de sensibilização que visou outra via sensorial: a audição, através de uma música – “China Roses” do CD Enya Collection.

Deutsch (1997) em seu estudo com música e dança de salão comprovou que a música auxilia na alteração dos estados de ânimo.

Galway (1987, p. 14) relata como definição geral de música “[...] é a expressão de algum movimento físico, que todo o tema ou frase é o reflexo de algum gesto corporal e que as criações de um compositor são fisicamente motivadas.”

A música pode despertar emoções desde que exista uma experiência anterior com a mesma ou com o estilo musical determinado, o que denota o conceito de memória – Meyer (apud Deutsch, 1977).

Utilizamos, portanto, com o embasamento dos autores acima, a música como elemento estimulador de uma outra forma de sensibilização do corpo, antes de intervir nele.

A música foi ouvida antes da realização da massagem com a bolinha de tênis e, conforme os relatos anteriores e posteriores da vivência, vemos que a modificação dos estados de ânimo foi bastante expressiva e interveio na maneira como a prática corporal foi experienciada, modificando a forma de inserção e percepção dos indivíduos.

Nesta vivência encontramos algumas categorias diferentes de resultados com relação aos estados de ânimo, imagem corporal e ambos.

A descrição utilizada para os estados de ânimo nesta vivência foi o questionário LEA-RE (Anexo 3), que utiliza 23 expressões positivas e negativas, através de palavras como leve, suave, cansado, pesado, etc, para expressar os estados internos e emprega uma graduação desses mesmos estados, que varia entre Muito Forte (MF), Forte (F), Pouco (P) e Muito Pouco (MP).

A *subcategoria 1*, nas quais os estados de ânimo *iniciais positivos* foram modificados para *negativos* e variaram de intensidade, observados nos indivíduos:

- **A, B e L:** passaram de feliz para triste e de (pouco) feliz para (muito pouco) feliz;

- **A:** passou de (forte) agradável para (muito pouco) agradável;
- **B:** passou de (forte) leve, suave para (muito pouco) leve, suave; (forte) cheia de energia para (muito pouco) cheia de energia;
- **L:** (muito forte) ativo para (forte) ativo.

Estes estados parecem ter sido desencadeados pelo tipo de música que sugeria uma interiorização, um certo relaxamento e desligamento dos objetos externos com mais atenção aos internos.

Segundo a teoria interativa de preferências musicais, as decisões sobre a preferência musical são baseadas na interação de entrada de informação e características do ouvinte, consistindo a entrada de informação o estímulo musical e ambiente cultural do ouvinte (Leblanc, 1982).

No relato verbal das suas condições corporais não encontramos elementos que possam falar de alguma condição externa, ou anterior à vivência.

A respeito desta vivência, identificamos pelos relatos que a audição da música parece ter feito com que os participantes esquecessem de fazer a descrição do aspecto corporal, ou relegassem esta percepção a segundo plano, ficando mais presente a sensação do estado de ânimo.

Para Galway (1987) a música estimula a mente utilizando-se do corpo, sendo um estímulo explícito, não apenas para a mente mas também para os sentimentos interiores.

Ainda nesta subcategoria 1, temos os indivíduos que perceberam alterações tanto *para negativo* como *para positivo*, nos estados de ânimo.

- **A:** nos casos positivos de calma e tranqüila para leve e suave; no caso negativo de feliz e alegre para triste;

- **B:** informou todos os estados antes e depois da vivência, parecendo que não entendeu bem o objetivo da proposta; manteve os estados de feliz, cansada, agradável e triste, mas modificou-os em quantidade e todos os demais estados, positivos ou negativos, também foram referidos como mantidos mas foram modificados em suas intensidades, tornando-se aqueles negativos ainda mais negativos e os positivos diminuindo de intensidade positiva. A conclusão que chegamos é que para este indivíduo esta vivência não foi positiva, ou não trouxe o que ela precisava, podendo também ter trazidos aspectos dela própria que ela não gostaria de perceber e lidar.
- **E:** após a prática não relatou o estado, que no início da vivência foi descrito como sonhador e espiritual, que parece ter desaparecido; manteve os estados positivos iniciais, não se referindo às suas intensidade: feliz, energética, agradável, tranqüila e calma; também informou que a aula foi mais tranqüila, que pode perceber melhor as estruturas e está “se acostumando com o corpo”.
- **F:** refere que sentiu-se (um pouco) sonhadora e espiritual e ao mesmo tempo (um pouco) desagradável, agitada e nervosa.

Notamos pelas escolhas das palavras que este último indivíduo, apresentou simultaneamente estados contraditórios: sonhadora, desagradável e agitada. Estes estados se relacionam a uma região corporal – lombar – que constitui uma parte da musculatura da estática, de manutenção da postura no espaço, ou esquema corporal, que começa a relaxar, a soltar-se.

Para Denys-Struyf (1995) nossa estática é caracterizada pela escolha de um tipo de equilíbrio, uma forma de estruturação, constituindo-se uma linguagem, uma expressão de um modo de ser, e que essa estruturação é um terreno psicocomportamental a ser gerido.

Observamos dos relatos dos indivíduos a veracidade da afirmação acima – inclusive nas vivências que se seguirão, identificamos o mesmo comportamento em outros indivíduos.

Na *Subcategoria 2* alguns participantes relataram as modificações no corpo, como nos seguintes casos:

- **A, E e F:** relataram que *“a massagem com as bolinhas já não é tão dolorida e que agora está mais fácil apoiar no chão, quando deitados”*; a dor que sentiam antes, quando foi utilizada a bolinha de tênis na planta do pé, é menor.

Através destes relatos podemos observar que as vivências anteriores já fizeram modificações nas estruturas corporais, de forma a atenuar as tensões, bloqueios musculares e articulares, trazendo mais conforto quando estas estruturas são mobilizadas e permitindo que o aprofundamento do contato com o corpo ocorra e a modificação da organização das estruturas também.

- **A:** não relatou qual mudança ocorreu, mas refere que a dor *“compensa”* e *“dá para perceber como a gente muda”*.
- **E:** segundo palavras do próprio indivíduo *“o corpo começa a lhe pertencer”*; referiu que a aula *“foi tranqüila para eu perceber minhas estruturas, parece que estou me acostumando com meu corpo e com as bolinhas nele”*.
- **F:** *“a lombar ainda é alta mas está mais próxima”*.

Ao modificarem-se as sensações e estado de ânimo através da música e, ao mesmo tempo, a imagem corporal por meio da intervenção profunda com a bolinha de tênis na musculatura da perna – musculatura que constitui a base de sustentação da coluna – o conhecido terreno anterior de seu equilíbrio foi modificado, deixando o conflito entre a sensação nova, mais solta, menos presa, caracterizada pelo *“sonhadora, espiritual”* e a antiga

caracterizada pela “tensão, dor”. Seu corpo soltou um pouco as amarras, mas também perdeu o ponto de referência conhecido, e daí a sensação desagradável, de agitação.

Segundo Reich (1992) a couraça muscular pode ser entendida como alteração no tônus muscular, resultando em alterações estruturais e fisiológicas, e sua função é conter emoções, sentimentos e desejos ou que provocam sensações de angústia ou prazer, através da inibição dos fluidos corporais. Atitudes musculares e do caráter não podem se separar e são funcionalmente idênticas, manifestando-se o caráter no comportamento característico como a postura, modo de falar, expressão facial e outros modos de comportamento.

Bérthèrat (1987) com sua experiência prática com grupos de antiginástica declara que a tomada de consciência de si mesmo não é nada confortável e que por ser uma abertura para novas opções espontâneas, originais e individuais, e podem ser perturbadoras.

Esta experiência do desconforto, do estar “perdida” por modificar a organização, é muito freqüente neste tipo de ação no corpo e pode ser constatada nos relatos completos das várias vivências, inclusive de outros indivíduos, não considerados nesta discussão.

IV.3.4. ANÁLISE DOS RELATOS DA VIVÊNCIA 13

Esta seqüência, uma das últimas, teve como objetivo unir os vários aspectos que compõem uma sessão de intervenção do esquema corporal, contendo uma parte em que os estímulos são dados passivamente e depois são integrados de forma ativa ao arcabouço de movimento dos indivíduos, prática que é bem corrente na Fisioterapia – ou seja, em geral ensina-se como fazer e depois solicita-se para que isto seja feito ativamente.

Na nossa prática clínica, e também como educadora, nos deparamos com a grande dificuldade que as pessoas têm de reproduzirem certos modelos de movimento e postura, não somente devido às suas limitações mas também ao fato de os terapeutas/educadores não

saberem como ajudá-los, não perceberem como é difícil transpor uma limitação corporal principalmente quando se sofre de dor. Essa dor que não é só física, uma vez que é acompanhada de uma história pessoal, de todo um contexto que é difícil para o indivíduo elaborar sozinho.

Faço aqui uma referência às palavras de Bérthèrat (1998, p. 194-195) que muito contribuiu para a minha formação profissional e que tem inspirado minha prática de Professora e Fisioterapeuta:

[...] a sensibilidade ao corpo do outro pode-se aprender por outras vias além da dor, mas que, com efeito, essa sensibilidade faltava a muitos médicos. Em vez de dizer que eles não tem coração, parece mais justo dizer que não têm corpo. [...] não seria melhor se antes de optar pela medicina, os candidatos seguissem “cursos” de tomada de consciência do corpo? Em vez de reduzido ao estudo das pranchas de anatomia e à dissecação de cadáveres, seu conhecimento do corpo humano – do ser inteiro – seria enriquecido por uma pesquisa efetuada sobre sua própria pessoa.

Podemos estender essa sensibilidade para com a dor do outro e a consciência do corpo, referidas acima, com muita propriedade, aos Fisioterapeutas, Educadores Físicos, Professores e os demais profissionais que têm como foco profissional o ser humano.

Nesta vivência, em sua primeira parte, destaca-se a maior quantidade de descrições que os participantes fazem de suas percepções iniciais, com riqueza de detalhes descritos para os vários níveis da coluna vertebral (descrição das alterações da imagem corporal – em relação à postura – subcategoria 2). Os indivíduos **C**, **D**, **L** e **M** demonstraram uma maior intimidade com os aspectos corporais e suas referências.

Os demais componentes do grupo analisado conseguem descrever particularidades do alinhamento, curvatura, desvios e apoios, o que também demonstra uma percepção mais apurada, característica em grande parte ausente nas vivências iniciais.

Na segunda etapa desta vivência (subcategoria 3), tendo como referência suas percepções corporais, fizeram uma intervenção dois a dois, sobre a coluna e região muscular

do tronco, utilizando o princípio da modelagem, inscrição através da pele e mensagem para os músculos, ossos e espaços articulares, como concebido no método GDS de cadeias musculares.

Esta preparação visava o exercício ativo de desenrolar a coluna a partir da posição de flexão de tronco, utilizando o eutonia muscular e manutenção dos espaços articulares em autocrescimento.

Os indivíduos **B, C, E, D, G, H, K** e **L** relatam modificações parecidas em suas colunas, com sensação de ganho de espaços nas articulações da coluna, noção de “geografia” da coluna, compensação e sensação de “esparramar” a musculatura e alongamento. Isto representa o desenvolvimento de uma consciência corporal (subcategoria 3) maior do que o que apresentavam nas vivências iniciais – comparação com os relatos da vivência 1.

Na terceira etapa desta vivência foi solicitado o exercício deitado com membros inferiores estendidos na posição final, modificado do *Isostretching*, semelhante ao exercício denominado “rã no ar” da RPG, não utilizando a manutenção contínua da postura por 15 minutos, mas interrupções e retomadas a cada três tempos respiratórios mantidos o máximo de tempo possível. As posturas como esta relatada acima, que se utilizam de contrações musculares mantidas em cadeia cinética fechada, são cada vez mais comuns nas clínicas de Fisioterapias e também em algumas academias de ginástica nos trabalhos em grupos.

As posturas como a descrita acima têm um critério para sua escolha enquanto recurso terapêutico e necessitam de uma preparação inicial, uma correta indicação, bem como do auxílio de Fisioterapeutas, que devem passar pela formação e ter experiência como “paciente” para aprender a prescrever e utilizar esta forma terapêutica adequadamente – ainda que bastante difícil, pois exige muito do corpo. Leva ao aparecimento das defesas que o indivíduo

tem, expõe cruamente os encurtamentos dos músculos posteriores das pernas e tronco, sendo de difícil execução.

Estes aspectos ficam claros, pelo depoimento dos indivíduos, com relação ao grau de sua dificuldade, mas também mostram seu potencial terapêutico, sendo evidenciados nos relatos dos indivíduos **A, B, C, E, H, I, J, K** e **L**, ou seja, a grande maioria da amostra.

Os participantes fizeram esta parte da vivência com grande dificuldade, mesmo depois da preparação inicial, e perceberam suas compensações, desvios e dores e tentaram entender o porquê, até mesmo arriscando “diagnósticos” como podemos perceber nos seguintes trechos extraídos dos relatos:

- **A:** “[...] esta técnica exige muito da musculatura abdominal, além de manter a sincronia dos movimentos e ter uma concentração maior.”
- **B:** “[...] é difícil manter o alongamento de todo corpo ao mesmo tempo.”
- **E:** “[...] as pernas tremiam quando se esticavam e havia uma dificuldade de relacionar o alongamento e a contração dos músculos.”
- **D:** “[...] senti dores na lombar, na cervical, pela compensação.”
- **J:** “[...] a maior dificuldade foi manter a posição sem compensar.”
- **L:** “No exercício senti todos meus encurtamentos; foi extremamente difícil, senti minha lordose aumentar.”
- **M:** “[...] após a realização da técnica senti uma sensação de queimação na região da coluna dorsal alta.”

Os indivíduos **D, F, G** e **M** sentiram alteração com a postura; manifestaram dificuldade, mas não se estenderam em seus relatos.

Num mundo no qual as pessoas têm cada vez menos oportunidades de expressar suas diferenças, por estarem submetidas às leis de sobrevivência e espaço tão perturbadoras, os terapeutas que podem sentir em si mesmos como é difícil mudar uma estrutura – quanto nossas defesas reagem, quanto nos é doloroso – poderão aproveitar melhor seus espaços terapêuticos no sentido de promover sessões menos dolorosas e mais gratificantes, que permitam aos seus pacientes um ambiente de encontro consigo mesmos como um caminho de libertação de elementos de uma cultura tão violenta e egoísta, como a que estamos vivendo.

IV.3.5. ANÁLISE DOS RELATOS DA VIVÊNCIA 14

Nesta vivência repete-se, de uma forma mais profunda, a experiência do papel de paciente e terapeuta, utilizando-se o toque – a massagem: foco no fato de tocar e ser tocado.

Freqüentemente, em especial no último ano (2003), quando os indivíduos já estavam familiarizados com nossa maneira de expor as aulas, era solicitado por parte dos alunos que eu focalizasse um pouco de massagem e relaxamento, antes do programa proposto para aquele dia, expressando a necessidade que sentiam de ter um tempo para eles mesmos, alguma intervenção corporal antes de iniciarem o conteúdo e atividade em sala de aula.

Este fato, em minha leitura, já significa o quanto eles foram modificados em sua forma de querer aprender e se inserir neste processo de aprendizado, tocados em suas partes mais sensíveis e incentivados a querer uma outra forma de relação com o próprio corpo durante o aprendizado, quando eles, como pessoas, com seus cansaços e carências têm espaço, e não só o aprendizado teórico que na maioria das vezes é distante de suas realidades, não levando em conta suas necessidades pessoais, anseios e diferenças. Este tipo de solicitação é enquadrado nas alterações que as vivências provocaram em suas vidas (subcategoria 4).

Nesta vivência a seqüência envolveu a experiência de tocar e ser tocado, a partir da visualização da imagem corporal e estados de ânimo, bem como do reconhecimento, percepção de sintomas, tensões e desconfortos no próprio corpo, identificar no corpo do outro as alterações nos tecidos, desde a superfície até a profundidade e com base em suas sensações e reconhecimento manual das estruturas identificadas como alteradas, intervir no corpo do outro contribuindo para alívio, sensação de bem-estar geral e relaxamento.

Tentamos colocar em prática o referencial da própria experiência e percepção, antes de perceber no corpo do outro.

O Quadro 3 mostra as palavras empregadas para descrever os estados de ânimo dos participantes (subcategoria 1): como os participantes perceberam antes e depois da vivência. Os termos empregados foram baseados no questionário de LEA-RE (Anexo 3).

QUADRO 3: ESTADOS DE ÂNIMO (SUBCATEGORIA 1) RELATADOS PELOS INDIVÍDUOS ANTES E APÓS TOCAREM E SEREM TOCADOS NA VIVÊNCIA 14

INDIVÍDUO	ANTES DE TOCAR	APÓS TOCAR	ANTES DE SER TOCADO	APÓS SER TOCADO
A	F agradável	F calmo, tranqüilo	F pesado	MF calmo, tranqüilo
B	P leve, suave	P ativa	F cansada	F calma
C	MP triste	MF agradável; MF calma, tranqüila; MF agradável	MP triste	MF agradável; MF calmo, tranqüilo; MF agradável
D	P pesada	F leve, suave	MF agradável	energética
E	MF triste; MF com medo	P triste; F com medo	MF pesada, cansada	F cansada, pesada; MP calma, tranqüila
F	MF pesado, cansado; MF inútil	F leve, suave; P calmo, tranqüilo		F agradável; P leve, suave
G	F pesada, cansada	Leve, suave		P leve, suave

H	MF agradável	F feliz, alegre		
I	MP triste; P agitado; P com medo; P cansado, pesado	MP feliz; MP pesado; MP agitado		
J	MF leve, suave	MF agradável	P pesado, cansado	MF calmo, tranqüilo
K	P agitado, nervoso	F calmo, tranqüilo	MF pesado, cansado	F leve, suave
L	P pesado	P agradável	P pesado	P agradável
M	F feliz, alegre	F leve, suave; MF calmo, tranqüilo	F calmo, sonhador, cheio energia	F leve, suave; F agradável

(F = forte; MF = muito forte; P = pouco; MP = muito pouco)

As palavras mais utilizadas para descrever os resultados dos estados de ânimo positivos e negativos, antes e depois de tocar, encontram-se descritas e agrupadas no Quadro 4.

QUADRO 4: AGRUPAMENTOS DE INDIVÍDUOS QUE RELATARAM OS MESMOS ESTADOS DE ÂNIMO (SUBCATEGORIA 1) APÓS TOCAREM E SEREM TOCADOS NA VIVÊNCIA 14

TIPO DE VIVÊNCIA	ESTADOS POSITIVOS/ INDIVÍDUOS	ESTADOS NEGATIVOS/ INDIVÍDUOS
ANTES DE TOCAR	Agradável: A, H Feliz, alegre: M Leve, suave: B	Triste: C, E e I Com Medo: E e I Pesado: D, F, G, I e L Inútil: F Agitado: I e K
APÓS TOCAR	Agradável: C, J e L Leve, suave: D, F e M Feliz, alegre: H e I	Triste: E Com medo: E Pesado, cansado: I

	<p>Calmo, tranqüilo: A, C, F, K e M</p> <p>Relaxado: G</p>	<p>Agitado: I e B</p> <p>Inútil: nenhum</p>
ANTES DE SER TOCADO	<p>Agradável: D</p> <p>Leve, suave: nenhum</p> <p>Feliz, alegre: nenhum</p> <p>Calmo, tranqüilo: M</p> <p>Espiritual, sonhador: M</p> <p>Cheio de Energia: M</p>	<p>Triste: C e I</p> <p>Com medo: nenhum</p> <p>Pesado, cansado: A, B, E, J, K e L</p> <p>Inútil: nenhum</p> <p>Agitado: nenhum</p>
APÓS SER TOCADO	<p>Agradável: C, F, L e M</p> <p>Leve, suave: F, G, K e M</p> <p>Feliz, alegre: nenhum</p> <p>Calmo, tranqüilo: A, B, C, E e J</p> <p>Espiritual, sonhador: nenhum</p> <p>Cheio de energia: D</p>	<p>Triste: nenhum</p> <p>Com medo: nenhum</p> <p>Pesado: E</p> <p>Inútil: nenhum</p> <p>Agitado: nenhum</p>

O objetivo desta vivência foi o de verificar a relação entre o tocar e ser tocado e as alterações desencadeadas no corpo e no estado de ânimo (subcategoria 3), nos estados de ânimo (subcategoria 1), e também nos estados corporais (subcategoria 2). Desde o início das vivências o toque, por ser um recurso “simples”, comum nas práticas em Fisioterapia, Educação Física e outras áreas que envolvem contato humano, muito utilizado e muito procurado, foi empregado como via de sensibilização e parâmetro.

Os resultados acima expressam mudanças nas duas situações: de tocar e ser tocado para a maioria dos indivíduos (subcategorias 1 e 3).

Um dos indivíduos (**E**) manteve o estado “triste e com medo” antes e depois de tocar e manteve o estado “pesada, cansada” antes e depois ser tocada, mas modificou o estado “inútil” de antes de ser tocada para “calma e tranqüila” depois de receber o toque.

Os indivíduos **C, G, I, K e L** apresentavam estados de ânimo negativos antes de tocar e modificaram para estados positivos depois de tocar.

Os indivíduos **D e M** eram os únicos que apresentavam estados de ânimo positivo antes de serem tocados e permaneceram com estados positivos. **D** apresentava o estado “agradável” antes de tocar, e depois, manteve este estado e ampliou com mais dois – “leve, suave e cheio de energia”.

M inicialmente apresentava os estados “espiritual, sonhador”, “cheio de energia” e “calmo e tranqüilo”, que foram modificados, após ser tocado, para “leve, suave” e “agradável”, mas manteve estados positivos.

Os resultados expressos acima revelam que todos os indivíduos sentiram-se modificados e que esta via mostrou-se eficaz e eficiente, como meio de conseguir modificações positivas nos estados de ânimo e na percepção corporal, e isto constituiu motivação para participação nas atividades.

CAPÍTULO V

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Além do referencial teórico, a minha própria experiência pessoal, profissional, clínica e acadêmica, constituíram embasamento e recurso desta pesquisa, que valorizou a sensibilidade no processo de aprendizado, o enfoque da relação terapeuta- paciente baseada na experiência de consciência corporal do terapeuta, a não separação dos recursos intelectuais e dos aspectos sensíveis do ser humano.

Os aspectos como sensibilização pelo toque, imagem corporal, estados de ânimo, influência da música e dança nestes estados e percepções foram os instrumentos utilizados para entrar nesta dimensão denominada corpo e sua relação com o mundo.

Os resultados mostram que ocorreram alterações significativas –e em muitos aspectos semelhantes – nos indivíduos que participaram desta pesquisa, sugerindo que podem se constituir numa possibilidade muito rica e diversificada de integrar o corpo neste processo.

Na vivência 1, o conteúdo expresso por meio dos estados de ânimo mostram claramente uma mudança positiva, tornando suas sensações mais leves e suaves com o bem-estar geral. Vários indivíduos relatam (Anexo 8) como foi bom ter ficado aquele momento com eles mesmos.

As frases e expressões verbais mostram todo um lado que não aparece quando estão sentados ouvindo as nossas aulas, ou quando se propõem a fazer as práticas que designamos. Não fazemos idéia, como professor, de quantas coisas são despertadas nos alunos devido a um texto, uma frase que utilizamos para chamar atenção, uma música, um toque físico. Do quanto

todos necessitam de atenção e de como intervenções tão simples podem modificá-los positivamente.

Na vivência 2, que introduziu o aprendizado por meio do estímulo de tocar e ser tocado, constatou-se que a experiência no papel de “terapeuta” e “paciente”, modificou a ambos: estado de ânimo e reconhecimento corporal; estes estados variaram de positivos a contraditórios, refletindo o quanto é necessário aprender a intervir no corpo do outro de outras maneiras.

Na vivência 5 os relatos de estados de ânimo – antes e depois da sensibilização por meio da música e, massagem com bolinha de tênis os pés – também evidenciaram alterações nestes estados, mas as vivências 13 e 14 são onde mais claramente se identifica estas mudanças positivas.

Estes dados sugerem, portanto, que a intervenção no corpo, feita com os estímulos descritos, pode ser uma alternativa para suprir os alunos com experiências de enriquecimento e suavização, em oposição às de embrutecimento, de insensibilidade, tão comumente fornecidas nos dias atuais.

Sentimentos não são mensuráveis mas representativos: *“felicidade se constrói na cultura e na história, para além da superação dos problemas materiais”* (DEMO, 1999, p. 20).

Vamos lembrar que aqui o objetivo foi descrever os fenômenos que se passam com os indivíduos aprendentes, nos quais não são feitas explicações *a priori* das descrições dos fenômenos: o fenômeno investigado é visto em termos de significados relacionais.

Para nós importou conhecer, identificar e relacionar as experiências vividas no processo de formação e educação que desenvolvesse uma perspectiva de auto-identidade e sensibilidade; estimulou-se o desenvolvimento de uma autoconsciência e um processo

emancipador, e que pudesse ser relacionado aos demais aspectos do ser humano, além do cognitivo e da bagagem técnica – conceitual.

A imagem somática foi construída a partir das sensações internas, moldando por meio do aparelho músculo-esquelético a forma, que foi expressa no comportamento espontâneo durante as vivências. Os papéis sociais aprendidos, bem como aqueles gestos denominados instintivos, também permeiam o processo, mas modificados pela experiência individual. Esta imagem indicou um estado interno e externo ao mesmo tempo, conforme identificado pelas alterações das sensações, estados de ânimo e percepção corporal.

Muitas vezes os indivíduos não conseguiram separar um universo do outro, o que nos permite identificar que as experiências com seus vários desdobramentos aconteceram associadas, sem divisões, confirmando as teorias de inter-relação e entrelaçamento de nossos sistemas.

Como pode ser visto nos relatos, ocorreram alterações nos seus estados de ânimo e estados corporais e ampliou-se a bagagem no lidar com o universo do corpo. Observando o conjunto de estados de ânimo vemos que todos foram afetados, embora nem sempre positivamente, mas percebe-se que identificaram suas alterações corporais e que referem que estas vivências os auxiliam a se conhecer melhor – a perceber melhor suas estruturas.

Aquele que é capaz de compreender seu processo se coloca de forma mais flexível, mais adequada e consciente, nas várias situações da vida e, não precisa repetir modelos porque tem a oportunidade, em sua educação, de construir, de transformar a partir de sua própria percepção interna, ao invés daquela transmitida e repetida simplesmente.

Esta maneira, e outras, que levam em conta a dimensão corporal, possibilita que olhemos o outro, o corpo do outro, também com mais sensibilidade, com mais humanidade, porque tem o seu próprio corpo como referência.

Será que isto não favorece uma aprendizagem mais integral? Não possibilita que olhemos o outro, o corpo do outro, também com mais sensibilidade e responsabilidade?

A literatura consultada revela estar a imagem corporal associada às transformações individuais. Dos relatos podemos depreender que este processo de sensibilização favoreceu esta alteração, podendo se constituir num valioso recurso de educação e transformação nos meios educacionais. Ou pelo menos para melhorar nossas relações, aprendermos a nos conhecer e nos cuidar.

O discurso do homem bio-psico-social deve poder ser vivido no corpo humano – sensível, consciente, integrado – no decorrer da formação profissional, valorizando-se a relação terapeuta- paciente baseada na consciência corporal do terapeuta com relação ao seu próprio corpo e corpo do paciente, para auxiliar o processo terapêutico e a educação para a saúde; a nossa formação deve valorizar a sensibilização e imagem corporal como maneiras de inserção mais consciente no mundo; isto é poder empregar recursos que contribuam para que a humanização possa voltar a fazer parte dos currículos.

A Educação que precisamos tem que ser construída por nós, de preferência para todos, desde bem cedo nas etapas da vida, mas tem que ser **continuamente, utopicamente refeita** até o fim, para que não se perca a **autonomia** e a **responsabilidade** que ela trás em seu bojo. A transformação é **contínua** e a todo momento se exigem escolhas. Essa transformação deve permitir o desenvolver das capacidades que possuímos, tão diferentes uns dos outros e, ao mesmo tempo, possa encontrar os pontos em comum e aqueles que não são comuns, que possam se tornar complementares.

Esta Educação também deveria dar continência às nossas necessidades individuais, auxiliar a experiência de cada um e não apenas seguir modelos que vêm de fora e não introjetam nada.

Precisam estar integrados neste processo o ideal político, a mudança da visão de corpos e da sexualidade para que possa ser saudável, a vivência de nossa espiritualidade deveria ser incluída, a mudança da relação e do paradigma com o ambiente, respeitando-o, preservando-o, e o compartilhar de tudo aquilo que é necessário à vida.

A UNESCO, na Declaração de Vancouver (apud PEREIRA; HANNAS, 2000, p. 63), nos abre uma possibilidade:

É necessário facilitar o aparecimento de uma nova consciência através da qual o homem poderá encontrar a plenitude de seus direitos ligados à sua dignidade de ser vivo, num quadro de solidariedade e responsabilidade que comprometam cada estado, cada grupo social e cada indivíduo.

Como sempre ou talvez como nunca, torna-se premente sonharmos verdadeiramente e começarmos a fazer de nós protagonistas deste sonho, no qual nas escolas, famílias e grupos formadores de opinião, de modo geral, se aprenda a viver as diferenças, a jogar os jogos, a dançar as danças, a construir os textos e as falas, fazendo com que cada um possa se responsabilizar por si mesmo primeiro e depois compartilhar com o outro. Que complemente o outro e que use a si mesmo como construtor deste novo tempo, novo modelo, que amanhã poderá ser substituído, mas não necessariamente destruído.

Este é um educar que nos ensine a **autonomia** e a **consciência** de nos construirmos permanentemente. Somos montagens contínuas, frutos de nossas experiências que vêm também pelo que sentimos, e sentimos utilizando os sentidos do corpo; nossa forma fala de nossas experiências. O corpo que tem sido educado e servido a vários interesses, talvez menos àquele que lhe é próprio: **a manifestação da individualidade plena**. Estimular a sensibilidade possibilita um caminho para esta manifestação.

Educar com sensibilidade. Por quê não?

Se uma das características do fato de sermos humanos é a nossa sensibilidade, por quê não educarmos com ela?

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABBAGNANO, N. **Dicionário de Filosofia**. São Paulo: Martins Fontes, 2003.
- ADORNO, T.; HORKHEIMER, M. **Dialética do Esclarecimento**: Fragmentos Filosóficos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1985.
- ADORNO, H. **Educação e Emancipação**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1995.
- ALBUQUERQUE, L. M. B. As Invenções do Corpo: Modernidade e Contramodernidade. Rio Claro, S.P. **Motriz** v. 7, n.1, p.33-39, Jan-Jun, 2001.
- ALVES, R. **A Gestação do Futuro**. Campinas (SP): Papyrus, 1986.
- _____ **Filosofia da Ciência**. São Paulo: Brasiliense, 1981.
- ANDRADE, C. D. **Farewel**. Rio de Janeiro: Record, 1996.
- ANTUNES, C. **Alfabetização Emocional**. São Paulo: Terra Livraria e Editora, 1997.
- APPEL, K. O. O. "A priori corporal do conhecimento. In: **Gadamer – Vogler**. São Paulo: Nova Antropologia, E.P.U. v. 7, 1977.
- ARAGÃO, M. G.; TORRES A N.; CARDOSO C. K. N. Consciência Corporal: Uma Concepção Filosófico-pedagógica de Apreensão do Movimento. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, v. 22, n. 2, p. 115-131, Jan. 2001.
- BERGER, B. G.; OWEN, D.R. Mood Alteration with Yoga and Swimming: Aerobic Exercise May Not Be Necessary, New York: **Perceptual Motor Skills**, 1331-1343, 1992.
- BERGUER, P.; BERGUER, B.; KELLNER, H. **The Homeless Mind**. New York: Vintage Books, 1974.
- BERTHERAT, T.; BERNSTEIN C. **O corpo tem suas razões**: Antiginástica e Consciência de Si. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

- _____ **O Correio do Corpo**: Novas vias da antiginástica. São Paulo: Martins Fontes, 1987.
- BOYESEN, G. **Entre psique e soma**: introdução à psicologia biodinâmica. São Paulo: Summus, 1986.
- BRANDÃO, C. R. **Pesquisa Participante**, São Paulo. Editora Brasiliense, 1982.
- CAPRA, F. **O Ponto de Mutação**. A Ciência, a Sociedade e a Cultura Emergente. São Paulo: Editora Cultrix, 1982.
- CAPRA, F. **O Tao da Física**: Um Paralelo entre a Física Moderna e o Misticismo Oriental. São Paulo: Cultrix, 1983.
- _____ **A Teia da Vida**: Uma Nova Compreensão Científica dos Sistemas Vivos. São Paulo: Cultrix, 1996.
- CAROZZI, J. (org.) **A Nova Era do Mercosul**. Petrópolis: Vozes, p. 80-103, 1999.
- CHAPLIN, C. **Minha Vida**. Rio de Janeiro: Livraria José Olympio Editora S.A., 1964.
- CHALITA, G. **Educação: a solução está no afeto**. São Paulo: Editora Gente, 2001.
- COURTINE, J. J. Os Stakanovistas do Narcisismo. In SANT'ANNA, D.B. **Políticas do corpo**. São Paulo: Estação Liberdade, p. 81-114, 1996.
- DAMÁSIO, A. **O Erro de Descartes**: Emoção, Razão e o Cérebro Humano. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.
- D'AMBRÓSIO, U. **A Era da Consciência**: aula inaugural do primeiro curso de pós-graduação em ciências e valores humanos no Brasil, São Paulo; Editora Fundação Peirópolis, 1997.
- DAVIS, P. K. **O Poder do Toque**, tradução de Ieda Moriya, São Paulo: Editora Nova Cultrix Ltda, 1991.
- DEMO, P. **Avaliação Qualitativa**. Campinas: Editores Associados, 1999.

- DENYS-STRUYF, G. **Cadeias Musculares e Articulares – O método GDS**; São Paulo: Summus, 1995.
- DEUTSCH, S. **Música e Dança de Salão**: Interferências da audição e da dança nos estados de ânimo. Tese (Doutorado) – Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. Instituto de Psicologia, USP, São Paulo, 1997.
- EHRENFRIED, L. **Da Educação do Corpo ao Equilíbrio do Espírito**. Tradução Maria Ângela dos Santos. São Paulo: Summus, 1991.
- ELGEMANN, A. Métodos lingüísticos na investigação de estados subjetivos. **Almanaque**. Cadernos de literatura. Ensaios. São Paulo, v. 5, p. 93-95, 1977.
- FELDENKRAIS, M. **O poder da Autotransformação**: A dinâmica do corpo e da mente. São Paulo: Summus Editorial, 1994
- _____ **Consciência pelo Movimento**: exercícios fáceis de fazer para melhorar a postura, visão, imaginação e percepção de si mesmo. São Paulo: Summus, 1977.
- FERGUSON, M. **A Conspiração Aquariana**: Transformações Pessoais e Sociais nos Anos 80. São Paulo: Record - Nova Era, 1992.
- REI BETTO, Educação e Mudança da Realidade. **Jornal Estado de São Paulo**, coluna Espaço Aberto, São Paulo, 24 de Julho, 2002.
- FREIRE, P. **Pedagogia del Oprimido**. Bogotá: Ediciones América Latina, 1970.
- FREIRE, J. B. **De corpo e alma**: o discurso da motricidade. São Paulo: Summus, 1991.
- FOUREZ, G. **A construção das Ciências**. Introdução à Filosofia e à Ética das Ciências. São Paulo: Editora UNESP, 1995.
- GAIARSA, J. A. **O espelho mágico**: um fenômeno social chamado corpo e alma. Petrópolis, R.J. Editora Vozes, 1973.
- GAIARSA, J. A. **A Estátua e a Bailarina**. São Paulo: Ícone, 1995.
- GALWAY, J. **A música no tempo**. São Paulo: Martins Fontes, 1987.

- GANDHI, M. **As Palavras de Gandhi**, texto selecionado por Richard Attenborough, diretor do filme GANDHI, trad. A. B. Pinheiros de Lemos, Rio de Janeiro: Editora Record, 1982.
- GARDNER, H. **Inteligências Múltiplas: a teoria na prática**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.
- GENTIS, R. **Lecciones del Cuerpo: ensayo crítico sobre las nuevas terapias corporales**, Barcelona: GEDISA, 1981.
- GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. Rio De janeiro: Editora Objetiva Ltda, 1995.
- GONÇALVES, M. A. S. **Sentir, Pensar, Agir, Corporeidade e Educação**, Campinas: Papirus, 1994.
- GRIFFIN, D. R. **The reenchantment of science: postmodern proposals**. N.Y.: State University of New York, 1988.
- KELEMAN, S. **Anatomia Emocional: as estruturas da experiência**. São Paulo: Summus, 1992.
- _____ **Realidade Somática**. São Paulo: Summus, 1994.
- _____ **Corporificando a Experiência: construindo uma vida pessoal**. São Paulo: Summus, 1995.
- LACERDA, Y. O. **Alternativo e o Suave na Educação Física**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.
- LEBLANC, A. An Interative Theory of Music Preference. Michigan: **Journal of Music Therapy**, v. XIX, n. 1, p. 28-45, Spring, 1982.
- LEDERMAN, E. **Fundamentos da Terapia Manual: Fisiologia, Neurologia e Psicologia** São Paulo: Manole, 2001.
- LORENZETTO, L. A. **Em busca de uma Filosofia da Educação, do Corpo e do Jogo**. Ensaio sobre EDUCAÇÃO FÍSICA ESPORTE E LAZER, Tendências e Perspectivas,

Sociedade Brasileira para o Desenvolvimento da Educação Física, livro do ano, coordenadores: Helder Guerra de Resende, Sebastião Josué Votre, Rio de Janeiro: SBDEF, UGF, 1994.

- LYON JR., H. C. **Aprender a sentir, sentir para aprender**: Educação Humanista para o Homem Completo, São Paulo: Martins Fontes, 1977.
- MARCONI, M. A. e LAKATOS, E. M. **Técnicas de Pesquisa**: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados, São Paulo: Atlas, 1982.
- MARTINS, P. H. As Terapias Alternativas e a Libertação dos Corpos. In: CAROZZI, M. J. (org.) **A Nova Era no Mercosul**. Petrópolis: Vozes, 1999.
- MARTINS J. e BICUDO, M. A. V. **A Pesquisa Qualitativa em Psicologia**: Fundamentos e Recursos Básicos. São Paulo: Editora Moraes, EDUC, 1989.
- MEDINA, J. P. S. **A Educação Física cuida do corpo... e “Mente”**: bases para a renovação e transformação da Educação Física, Campinas (SP): Papirus, 1983.
- MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da Percepção**. São Paulo: Martins Fontes, 1996.
- MOISÉS, L. P. Para que Servem as Humanidades. São Paulo: **Jornal Folha de São Paulo**, 30 de Junho de 2002.
- MONTAGU, A. **Tocar: O significado Humano da Pele**. São Paulo: Summus, 1988.
- MOREIRA, W. W. **Corpo Presente**, Campinas (SP): Papirus, 1995.
- MORIN, E. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. São Paulo: Cortez; Brasília, DF: UNESCO, 2000.
- NOGUEIRA, O. **Pesquisa Social**: introdução às suas técnicas. São Paulo: Nacional/EDUSP, 1979.
- PALMA, A. Educação Física, corpo e saúde: Uma reflexão sobre outros “modos de olhar” São Paulo: **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, v. 22, n. 2, p. 23-29, jan., 2001.

- PELLEGRINI, A. M. e ALBUQUERQUE, L. M. **A Educação física para o novo milênio**, Ensaios em Educação Física, Esporte e Lazer, coordenadores Helder Guerra de Resende, Sebastião Josué Votre. Rio de Janeiro: SBDEF, UFG, 1994.
- PEREIRA, I. L. L. e HANNAS, M. L. **Educação com Consciência I**. São Paulo: Editora Gente, 2000.
- PIERON, H. **La Sensación**. Buenos Aires: Editorial Paidós, 1960.
- PINTO, J. P. M. e JESUS, A. N. A Transformação da Visão de Corpo na Sociedade Ocidental, Rio Claro. **Motriz**, v. 6, n. 2, p. 89-96, Jul-Dez, 2000.
- REDONDO, B. **Gymnastique d'Équilibre**: entraînement au maintien corporel. Paris: Edition Chiron-Sports, 1990.
- REICH, W. **A Função do Orgasmo**: problemas econômico-sexuais da energia biológica. Tradução de Maria Silvia Novak. 17^a ed. São Paulo: Brasiliense, 1992.
- REIS, J. R. T. Família, Emoção e Ideologia. In: Lane, S.E.T. **Psicologia Social**: o homem em movimento. São Paulo: Brasiliense, 1984.
- RODRIGUES, J. C. **Tabu da morte**, Rio de Janeiro: Achiamé, 1983.
- ROLF, I. **Rolfing**: A interação das Estruturas Humanas. São Paulo: Livraria Martins Fontes Ltda., 1977.
- RONDINELLI, P. A Face Encantada da Cultura Corporal Alternativa, Rio Claro. **Motriz**, v. 17, n. 1, p. 41- 44, Jan-Jun 2001.
- SAAD, M.; MASIERO, D.; BATISTELLA, L. R. Espiritualidade Baseada em evidências. São Paulo: **Acta Fisiátrica**, v. 8, n. 3, p. 107-112. Dez. 2001.
- SAINT-EXUPÉRY, A. **O Pequeno Príncipe**. 14^a edição. Rio de Janeiro: Livraria Agir Editora, 1969.
- SANTIN, S. **Educação Física outros caminhos**, Porto Alegre, RS: Escola Superior de Teologia e Espiritualidade Franciscana, 1990.

- SHINYASHIKI, R. **A Carícia Essencial**: uma psicologia do afeto, São Paulo: Editora Gente, 1988.
- SILVA, M. G. S. e SCHWARTZ, G. M. A. A expressividade na Dança: Visão Profissional. Rio Claro (SP): **Motriz**, v. 5, n. 2, p. 168-177, dezembro, 1999.
- SOARES, C. **Educação Física**: Raízes Europeias e Brasil. Campinas (SP): Autores Associados, 2001.
- SOARES, C. L. **Imagens da Educação no corpo**: estudo a partir da ginástica francesa no século XIX, Campinas (SP): Autores associados, 1998.
- SOUCHARD, P. E. **Stretching Global Ativo**: A Reeducação Postural Global a serviço do esporte. São Paulo: Manole, 1996.
- STEINER, R. **Poemas, Pensamentos**. Reflexões para nosso tempo. São Paulo: Instituto Christophorus, 1993.
- TAVARES, M. C. G. C. **Imagem Corporal**: conceito e desenvolvimento. Barueri (SP): Manole, 2003.
- VELOSO, C. CD **Totalmente demais**. Música: “Dom de Iludir”, faixa 11. São Paulo Polygram, 1986.
- VICTORA, C. G.; KNAUTH, D. R.; HASSEN, M.N.A. **Pesquisa Qualitativa em Saúde**: uma introdução ao tema. Porto Alegre - RS: Tomo Editorial, 2000.
- VOLP, K. M. **Música, estados de ânimo e qualidade de movimento**. Rio Claro UNESP (SP): Instituto de Biociências, Departamento de Educação Física: Relatório trienal 1995-1997.
- VOLP, C. M. LEA para populações diversas. Rio Claro UNESP, 2000. Instituto de Biociências, Departamento de Educação Física. **Relatório Trienal** apresentado CPRT, UNESP, 2000.
- ZIMMER, H. R. **Filosofias da Índia**, compilado por Joseph Campbell; tradução Nilton Almeida Silva, Cláudia Giovani Bozza e participação de Adriana Facchini de Césare, versão final Lia Diskin, São Paulo; Palas Atena, 1986.

ANEXO 1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

EU _____ COM RG DE No _____
 _____ RESIDENTE E DOMICILIADO À (RUA, AVENIDA,
 PRAÇA, ETC) _____, No _____
 BAIRRO _____ CIDADE _____
 ESTADO _____ CEP _____ TELEFONE (____) _____
 (RESPONSÁVEL PELO MENOR _____)

abaixo assinado, declaro, para todos os fins éticos e legais, que tenho pleno conhecimento de que participarei da pesquisa “**Vivências Corporais**” sob responsabilidade da Profa. Márcia Elisabeth Rodrigues, telefone (19) 3241-8051, com o objetivo de desenvolver junto aos alunos da área da saúde, a parte prática dos aprendizados teóricos, de forma a ampliar a formação teórico-cognitiva, desenvolvendo as outras formas de inteligências e aptidões, embasadas em educação corporal que desperte a sensibilidade na educação.

Por este instrumento dou plena autorização para que os resultados dos exames, filmagens, fotos, imagens (com utilização de tarjas adequadas que não permitam a identificação indireta), radiografias, questionários, relatos de experiência e/ou qualquer informação obtida durante a pesquisa sejam utilizados para fins de ensino e divulgação em livros, jornais e revistas científicas brasileiras e/ou de país estrangeiro, desde que seja reservado o sigilo absoluto de minha identidade. Estou ciente de que minha participação é voluntária e sem ônus, podendo interrompê-la a qualquer momento sem penalidades.

Declaro que recebi todos os esclarecimentos e informações sobre a pesquisa, bem como sobre a utilização desta documentação para fins acadêmicos e científicos.

Recebi uma cópia deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

ARARAS, _____ DE _____ DE _____

 Assinatura do sujeito da pesquisa ou responsável legal

ANEXO 2**QUESTIONÁRIO ABERTO**

Data de Nascimento: _____ Local: _____ Sexo: _____

Aluno(a) do curso de Graduação: _____ Ano: _____

EDUCAÇÃO FÍSICA ENFERMAGEM FISIOTERAPIA

MEDICINA ODONTOLOGIA PSICOLOGIA

TERAPIA OCUPACIONAL

Descreva as suas sensações antes e depois da vivência.

Após ter participado desta vivência, você acha que estas práticas podem contribuir para a sua formação e futuro desempenho profissional? Por quê?















ANEXO 3

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DE ESTADOS DE ÂNIMO

LEA-RE (VOLP, 2000)

Pré
Nome _____ Idade _____

Sinto-me

	<table border="1"> <tr><td>Muito Forte</td><td>Forte</td><td>Pouco</td><td>Muito Pouco</td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco						<table border="1"> <tr><td>Muito Forte</td><td>Forte</td><td>Pouco</td><td>Muito Pouco</td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco				
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
Feliz, alegre		Ativo, energético																	
	<table border="1"> <tr><td>Muito Forte</td><td>Forte</td><td>Pouco</td><td>Muito Pouco</td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco						<table border="1"> <tr><td>Muito Forte</td><td>Forte</td><td>Pouco</td><td>Muito Pouco</td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco				
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
Pesado, cansado, carregado		Agitado, nervoso																	
	<table border="1"> <tr><td>Muito Forte</td><td>Forte</td><td>Pouco</td><td>Muito Pouco</td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco						<table border="1"> <tr><td>Muito Forte</td><td>Forte</td><td>Pouco</td><td>Muito Pouco</td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco				
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
Agradável		Desagradável																	
	<table border="1"> <tr><td>Muito Forte</td><td>Forte</td><td>Pouco</td><td>Muito Pouco</td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco						<table border="1"> <tr><td>Muito Forte</td><td>Forte</td><td>Pouco</td><td>Muito Pouco</td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco				
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
Triste		Calm, tranquilo																	
	<table border="1"> <tr><td>Muito Forte</td><td>Forte</td><td>Pouco</td><td>Muito Pouco</td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco						<table border="1"> <tr><td>Muito Forte</td><td>Forte</td><td>Pouco</td><td>Muito Pouco</td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco				
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
Espiritual, sonhador		Inútil, apático																	
	<table border="1"> <tr><td>Muito Forte</td><td>Forte</td><td>Pouco</td><td>Muito Pouco</td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco						<table border="1"> <tr><td>Muito Forte</td><td>Forte</td><td>Pouco</td><td>Muito Pouco</td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco				
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
Leve, suave		Tímido																	
	<table border="1"> <tr><td>Muito Forte</td><td>Forte</td><td>Pouco</td><td>Muito Pouco</td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco						<table border="1"> <tr><td>Muito Forte</td><td>Forte</td><td>Pouco</td><td>Muito Pouco</td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco				
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
Cheio de energia		Com medo																	

ANEXO 4

DESCRIÇÃO DAS VIVÊNCIAS

VIVÊNCIA 1

Reconhecimento das estruturas corporais na posição sentada e estado de ânimo com os olhos fechados, iniciando-se pelos pés e seguindo em direção à cabeça.

Segundo Bérthèrat (1998, p. 13, 15) nosso corpo compreende nossa realidade total, física, psíquica e espiritual, representando uma unidade na qual nossos músculos armazenam nossa história desde o instante do nascimento. Reconhecer estas estruturas e suas correlações, despertar as zonas “mortas”, possibilita o entendimento de que o corpo e a vida de uma pessoa são uma mesma coisa e possibilita que a vida seja vivida plenamente.

Este reconhecimento foi feito seguindo uma orientação verbal, numa seqüência que foi sempre repetida no início de cada vivência, baseada nos “preliminares” de Bérthèrat (1998):

- Perceba o seu pé direito, a maneira como ele está apoiado. Quais partes encostam no chão e recebem o peso? Quais partes não encostam e não recebem peso? Seu tamanho, sua temperatura, sua forma, se está confortável. Reconheça a sola, o dorso, cada um dos dedos, a porção interna e a porção externa.
- Perceba e reconheça, na seqüência, o seu pé esquerdo. Identifique cada uma das suas partes: seu tamanho, sua forma, sua temperatura, sua sensação de apoio, etc, e compare com o pé direito. Reconheça as semelhanças e as diferenças.
- Em seguida, perceba a sua perna direita até o joelho procurando identificar a sua forma, o seu tamanho, a sua temperatura, o seu peso e a maneira como o pé e joelho estão alinhados. Avalie se está confortável.
- Agora, perceba sua perna esquerda, identificando as mesmas coisas (forma, tamanho, temperatura, peso e posição) e compare com a perna direita. Reconheça as semelhanças e diferenças.
- Continue pela coxa direita até o quadril, no ponto onde ele se apoia. Reconheça as suas características e a sua sensação. Compare todo esse segmento do lado direito com o esquerdo.

- Continue subindo pelo quadril até o ponto onde começa a coluna lombar. Identifique seu tamanho, sua forma, seus apoios, enfim, as suas sensações. Procure perceber seus espaços, suas estruturas ósseas, musculares e viscerais. O que você consegue sentir, perceber e identificar?
- Vá subindo pela sua coluna, trecho a trecho, até chegar na cabeça. Ao longo deste trajeto procure perceber as estruturas em torno da coluna propriamente dita (nos lados, à frente, internamente), perceba que você é um sólido, um volume com três dimensões físicas. E há o volume interno e externo. Perceba-os, localize suas relações e perceba como você sente cada uma de suas partes, se estão confortáveis ou não, se estão alinhadas ou não.
- Perceba agora seus ombros e a maneira como eles estão relacionados com seus braços, sua coluna e sua cabeça. Identifique sua posição, sua forma, seu tamanho, suas simetrias e assimetrias e as sensações a eles relacionadas.
- Identifique o alinhamento da cabeça em relação à coluna, perceba seus braços e suas pernas e compare-os.
- Reconheça sua face, seu rosto, sua expressão facial (se você está com os olhos tensos ou apertados, como está a sua mandíbula, o espaço interno de sua boca, etc). Perceba a sua garganta e a sua respiração.
- Como você se sente? Encontre uma palavra que reflita esta sua percepção e guarde-a, para posterior anotação.
- Imagine agora que você vai tirar uma fotografia de si mesmo(a) neste momento, contendo todas estas informações. Guarde esta fotografia para depois – você irá compará-la com a próxima.
- Vagarosamente, procure respirar mais profundamente, mexendo as extremidades e espreguiçando-se. Esfregue uma mão na outra e em seguida massageie seus olhos, rosto, couro cabeludo e prepare-se para abrir os olhos.
- Olhe à sua volta, reconheça o ambiente, seus colegas e a si próprio(a).
- Faça um registro, em breves palavras, de como você se sentiu, como percebeu seu corpo, o que descobriu de si próprio(a). Ponha seu nome e data no relato e descreva brevemente a vivência.

Após a realização deste registro e algumas colocações por parte dos alunos, foi distribuída uma cópia para grupos de 10 alunos da poesia contida no início do livro “O Poder do Toque” de Phillis Davis (1991). Cada aluno deveria realizar a leitura desta poesia e extrair da mesma pelo menos um trecho com o qual mais havia se identificado, justificando o motivo. Este trecho deveria ser copiado e entregue juntamente com o registro da vivência.

Em seguida, procure tocar os vários segmentos corporais, a partir de sua mão, em apenas um hemisfério. Reconheça o toque de sua própria mão na região do dorso, depois na palma e em cada um dos dedos. Reconheça a forma, volume, temperatura e a sensação que o toque provoca em você – as alterações que você vai percebendo no corpo e nos estados internos. Em seguida continue tocando e fazendo o reconhecimento das estruturas do antebraço, reconhecendo todos os níveis desde a pele até a estrutura mais profunda que você conseguir atingir, sem provocar dor. Perceba qual é o seu tipo de toque, se você tem a mão leve ou pesada, se toca só com as pontas dos dedos, se é mais superficial, se faz o toque com profundidade, etc, e vá subindo até chegar nos ombros, pescoço e cabeça.

Finalize a “massagem” no rosto, deixando a mão que tocou repousar e reconheça as modificações que este toque provocou, inclusive na sua maneira de entender e compreender esta forma de contato. Faça um relato escrito das suas percepções de estados de ânimo – utilize suas próprias palavras – e descreva as modificações ocorridas no corpo e sua organização.

VIVÊNCIA 2

Reconhecimento das estruturas corporais, ou percepção corporal, na posição sentada e da mesma maneira que na vivência anterior (“preliminares”).

Este reconhecimento foi conduzido verbalmente, iniciando-se a partir dos pés até atingir a cabeça, da mesma forma que na vivência anterior, incluindo a percepção do estado emocional e de forma a poder comparar o estado do corpo com o emocional. Foi solicitado que cada um(a) se imaginasse tirando uma fotografia de si próprio(a), como um recurso para registrar mais facilmente esta percepção.

Cada pessoa deveria tocar a própria mão, reconhecendo suas características e reconhecendo a qualidade de seu toque, força empregada, textura da pele, volume muscular, temperatura e forma.

Em seguida foi solicitado que cada um apalpasse e tocasse em seu próprio corpo a região compreendida entre a cervical e a mão do lado direito do corpo, identificando as regiões por níveis de tecidos: pele, músculos, ossos, articulações e tendões, e que reconhecesse suas características, sensações, efeitos deste toque e contato – “[...] E que tal se, através de nossas sensações, procurássemos as razões do próprio corpo? [...]”, Bérthèrat (1998, p. 14).

Após esta intervenção, cada um deveria comparar o lado que recebeu o toque com o outro que não o recebeu e verificar as alterações ocorridas em face da percepção inicial, incluindo alterações no esquema corporal, estado de ânimo e percepção do ambiente. Estas informações foram então registradas, individualmente.

Segundo Gaiarsa, in Montagu (1988, p. 13) “[...] Não pode haver saúde, nem funcionamento plenos, se os sistemas vivos não estiverem ou não mantiverem contatos freqüentes [...].” Ainda segundo Gaiarsa (1988) estamos doentes porque falta-nos a proximidade, o contato, não ousamos nos tocar, acariciar, olhar nos olhos e, talvez por isso, estejamos nos perdendo e indo em direções destrutivas e não nos unimos em defesa da vida de todos que está ameaçada, pois quanto mais “educados”, mais distantes e separados.

Na seqüência foi realizado o mesmo tipo de procedimento, agora aos pares, no qual o próprio toque foi substituído pelo toque do outro – um no papel de terapeuta e outro no papel de paciente. Esta intervenção foi realizada no outro lado do corpo, da cervical até a mão, e foi solicitado que além de fazerem o reconhecimento das estruturas, fosse dada uma mensagem através do toque, para que o outro pudesse reconhecê-la, e que escolhessem uma articulação para aprofundar o reconhecimento e deixar uma “mensagem”.

Em Montagu (1988, p. 23), “[...] Na qualidade de órgão do sentido mais antigo e extenso do corpo, a pele permite que o organismo aprenda o que é seu ambiente [...]”, encontramos a justificativa de tal prática corroborada pela citação que este mesmo autor utiliza de Virél in Montagu (1988), antropólogo e neurologista, e que nos parece bastante pertinente a este aspecto desenvolvido nesta vivência.

“O espelho dividido, que é composto pela pele e pelo sistema nervoso, termina por conseguinte, olhando para si próprio, por assim dizer, resultando daí um confronto que estimula incessante movimento de imagens bem como o surgimento daquilo que apropriadamente se denomina pensamento reflexivo” (Virél in Montagu, 1988, p. 23).

Aprender a reconhecer e perceber o mundo à nossa volta, de forma sensível e agradável, pode contribuir para que também aprendamos a viver e atuar nele de forma mais sensível e menos agressiva.

Como Keleman (1994, p. 15) tão bem expressou em sua busca por um processo formativo, no qual as pessoas possam buscar crescimento e satisfação, “[...] Mudar a mente é modificar seu corpo para funcionar de modo diferente. Mudar sua mente é modificar a forma de si [...].”

Após esta atividade cada aluno da dupla fez o seu registro de como se sentiu experienciando o papel de terapeuta ou paciente – quais mudanças percebeu em si próprio(a), em seu corpo e estado emocional. Na seqüência os papéis foram invertidos, e seguiu-se o registro escrito dessa vivência.

VIVÊNCIA 3

Reconhecimento das estruturas corporais e do estado emocional na posição deitada, em supino, com a mesma condução verbal de ir reconhecendo e percebendo parte por parte do corpo. Em pé, reconhecimento dos apoios nos pés, a forma como estão distribuídos e a relação com cada segmento corporal, quanto ao alinhamento, sensação de conforto e equilíbrio, e ao mesmo tempo procurar reconhecer o estado emocional (estado de ânimo) e buscar sempre expressar esta identificação em palavras.

Em pé, realizar um leve deslizamento com uma bolinha de tênis sob o pé e vagarosamente ir aprofundando o contato, visando reconhecer os vários planos das estruturas: pele e suas sensações e informações, músculos mais superficiais, músculos mais profundos, até chegar no nível do osso, buscando reconhecer seus contornos, relações com os ossos vizinhos e identificar no corpo como um todo as alterações que vão surgindo à medida que é realizada a “massagem” com a bolinha de tênis.

Após fazer em um pé, permanecer em pé para comparar com a percepção inicial e com o outro lado que ainda não recebeu a intervenção. Em seguida fazer o mesmo reconhecimento na posição supina. Fazer o registro das percepções e modificações se estas existirem. Proceder da mesma maneira com o outro pé. Após o encerramento, registrar as modificações físicas e emocionais identificadas.

Vários alunos em seus registros fizeram relato dos dias que se seguiram a estas vivências, relatando modificações que perceberam após cada encontro, mas não foram descritas neste trabalho.

VIVÊNCIA 4

Foi sugerido que os que estivessem participando destas vivências lessem o livro “O corpo tem suas razões”, de Thérèse Bérthèrat e Carol Bernstein (1998, p. 109), e em especial o Capítulo 5 “Françoise Mézières: Uma Revolução”, por ser um tema relacionado à profissão de Fisioterapeuta e suas intervenções relacionadas à saúde, com o objetivo de “[...] auxiliar as pessoas a despertar suas sensações corporais reprimidas, adormecidas, de reencontrar-lhes a sua unidade, assim, o bem-estar, a saúde [...]”.

Cada um deveria encontrar as frases ou aspectos que achassem mais relevantes para si como pessoa e com futuro profissional da área.

Neste encontro foi mantida a percepção inicial do estado das estruturas corporais e do estado de ânimo, na posição em pé e supina, procurando sempre relacioná-los e compreendê-los como aspectos distintos de um mesmo todo: sua individualidade. Iniciou-se com a intervenção na planta do pé – primeiramente no pé que havia sido o segundo na intervenção anterior. Em seguida ao pé fazia-se o mesmo processo de ir adentrando os níveis das estruturas na perna, na região posterior, até a altura do joelho.

A posição para esta “massagem” foi a sentada, com a perna que sofria a intervenção estendida e a outra à vontade, como fosse mais confortável. Este tipo de intervenção costuma ser bastante dolorosa, pois os músculos aí situados são constantemente solicitados devido à nossa postura bípede, uso de calçados com salto alto, horas repetidas em posição em pé e costumam estar muito encurtados e tensos. Foi estimulada a manifestação de expressões de queixas, desconforto e dores, para que sua repressão não viesse a causar mais desconforto.

Foi realizado primeiramente em um membro inferior e sequencialmente na posição deitada em supino e depois em pé: forma feitas as percepções das alterações corporais e emocionais, comparando-as com aquelas do início do encontro. Em seguida foi feita a mesma intervenção no outro membro inferior, com as percepções e registros da mesma.

VIVÊNCIA 5

Antes do início desta atividade foi solicitado o reconhecimento do esquema corporal e dos estados de ânimo, tendo sido anotados seguindo o modelo da Lista de Estados de Ânimo (LEA-RE) do Anexo 3, adaptado por Volp (2000).

Em posição sentada, confortável, foi ouvida a música “Orinoco Flow” do CD Enya Collection, com o objetivo de relaxamento, introspecção e criação de um ambiente agradável. Este CD e esta música foram escolhidos através de sugestões fornecidas pelos alunos quando perguntados quais músicas e tipos de música eles consideravam adequados para auxiliá-los no relaxamento – esta coleta de informações sobre músicas foi realizada previamente. Além das músicas da Enya foi sugerida também a música popular brasileira, outras músicas “*New Age*” e músicas clássicas como Vivaldi e Mozart.

Após a audição da música e da percepção da influência desta em seus estados corporais e emocionais, novamente foi feito o registro, utilizando-se como referência para os estados de ânimo os termos descritos no LEA-RE, referido acima.

Na seqüência foi realizada uma rápida massagem no pé com a bolinha de tênis e, depois, com mais atenção na perna e em seguida na coxa e quadril do mesmo lado, sempre na posição sentada, atingindo-se a musculatura e as estruturas posteriores. Ao chegar ao quadril a bolinha era colocada sob a tuberosidade isquiática e o membro inferior deste lado era estendido, alinhando-se o calcâneo e o ísquio, promovendo assim uma posição de alongamento, mantido com o membro em alinhamento. Nesta posição mantida por pelo menos três respirações (ou 20 segundos) dever-se-ia manter a respiração livre de bloqueios, a coluna o mais alongada possível e só utilizar a força necessária, sem compensações ou excessos de outros grupos musculares.

Após a realização deste trabalho no membro inferior de um lado, foi feito o reconhecimento das modificações corporais e do estado de ânimo, seu registro e o procedimento do mesmo modo para o outro lado.

VIVÊNCIA 6

Reconhecimento em pé dos apoios e distribuição de carga nos pés, posição e alinhamento dos segmentos corporais, e alinhamento da coluna vertebral e percepção de suas curvaturas.

Foi formado um círculo com os participantes e depois de reconhecidos a organização corporal e o estado emocional de cada um dos participantes, todos se voltaram para a direita, fazendo com que a forma de círculo permanecesse, porém cada um olhando para as costas do outro e o de trás pudesse observar os arranjos, formas e alinhamento do que estava à frente.

Com uma bolinha de tênis em uma mão e com a outra apoiando-se no ombro ou no outro hemicorpo posterior, foi realizada uma massagem circular com a bolinha sobre a musculatura paravertebral de um dos lados das costas e sobre a linha das espinhosas, de forma muito leve, mas com a intenção de modificar as tensões.

Repetiu-se o procedimento do outro lado da coluna e foi realizada a percepção das modificações, dos apoios e dos estados de ânimo. Os registros foram feitos antes e depois da vivência, por escrito.

VIVÊNCIA 7

Na posição em pé, ortostática, olhos fechados, fazer a percepção corporal e emocional. Procurar lembrar dos trabalhos anteriores e o que destas vivências já foi incorporada no cotidiano, ou seja, as modificações que já são percebidas e se mantêm.

Observar a maneira como olha. Para onde normalmente é dirigido o olhar? Andar pela sala, aleatoriamente, observando seu esquema corporal enquanto anda. Você desvia seus olhos quando alguém olha diretamente para eles? Como você se comporta quando alguém olha para você mais insistentemente? O que muda no seu corpo e nas suas emoções?

Voltar a ficar na posição estática formando um círculo e perceber os apoios dos pés, distribuição do peso corporal sobre eles e alinhamento dos segmentos superiores. Em seguida colocar uma bolinha de tênis sob cada calcanhar e ir pisando sobre elas de forma a distribuir o máximo de apoio e peso corporal na região onde está a bolinha, e fazer uma “varredura” de toda a sola do pé, do calcâneo às pontas de cada dedo, reconhecendo os diversos componentes do pé, a forma dos ossos, respirando livremente e mantendo a atenção no esquema corporal, nas compensações e modificações que vão aparecendo à medida que os apoios vão se modificando.

Fazer este trajeto três vezes e retirar as bolinhas, ficando na posição em pé. Fazer, então, o reconhecimento do esquema corporal, das modificações de alinhamento, de tónus muscular e das relações entre os vários segmentos. Perceber se algum processo orgânico se

modificou (como salivação, estímulo da bexiga, intestino, respiração, transpiração, audição, visão, etc).

Na seqüência andar pela sala, à vontade, e perceber o olhar e esquema corporal, a forma de olhar as pessoas, a si próprio(a), a percepção do ambiente, e fazer o registro das mudanças percebidas e como isto é incorporado no seu jeito de proceder.

VIVÊNCIA 8

Percepção inicial, na posição sentada, do esquema corporal, das sensações, do estado de ânimo, do ambiente ao redor, dos sons que chegam, da luminosidade, da voz que orienta a vivência, dos cheiros, etc, e registrar como isto afeta você.

Toque de um colega em você na região posterior do tronco, procurando evidenciar o alinhamento das espinhosas da coluna, as curvaturas, as regiões mais rígidas e tensas, e em seguida intervindo com as mãos para diminuir a rigidez e dar mais mobilidade. Em seguida, quem estava sentado deveria se curvar para frente e levantar-se “desenrolando” a coluna a partir da região sacro-lombar, focando a atenção no movimento de uma vértebra de cada vez, utilizando-se da contração isométrica da musculatura anterior do tronco.

Após este movimento foi realizada uma auto-postura, em cadeia cinética fechada, de alongamento da cadeia muscular posterior, com os MMII sendo levados à posição de coxo-femoral fechada, exercício denominado “rã no ar” por Souchart (1996, p. 102) ou postura deitada em esquadro pela “Ginástica de equilíbrio” *Isostretching* (Redondo, 1990).

Nesta postura, mantida pelo máximo período que cada um conseguisse, um colega auxiliava o outro a não criar compensações e a manter o alinhamento dos segmentos de forma suave, com a respiração livre e profunda. Foram feitos os registros das percepções.

VIVÊNCIA 9

Percepção corporal em pé e deitado, descrevendo os apoios e as partes do corpo que mais chamam a atenção, identificação dos alinhamentos e assimetrias e regiões desconfortáveis.

Pensar na relação do que está percebendo no corpo com o que está sentindo emocionalmente (estado de ânimo). Tentar não apenas relatar o que sente, mas tentar desenhar

o próprio corpo com a percepção da sua imagem “somagrama”, segundo Keleman (1992). Encontrar uma palavra que exprima o que percebeu.

Em seguida tocar um(a) colega e ir percebendo no outro sua organização corporal, onde está mais tenso(a) e ir vagarosamente fazendo contatos, toques e percussões leves para vibrar, de forma a deixar as estruturas mais soltas, confortáveis e elásticas. Utilizar as sensações das vivências anteriores e o repertório já adquirido sobre toque e massagem em si próprio(a) para poder tocar o outro de forma sensível e consciente, e não mecânica ou automaticamente.

Ao som de músicas (CD Terra Mater “Suite Ciranda”/Cirque du Soleil “Alegria”), expressar a sensação que ficou do toque do colega e experimentar no movimento a percepção que o corpo manteve do contato e do corpo estático.

VIVÊNCIA 10

Percepção corporal em pé de olhos fechados, perceber a expressão facial procurando identificar a postura e o esquema corporal e suas relações com o estado de ânimo.

Aos pares, um em frente ao outro, identificar a organização corporal do companheiro(a) e montá-la em seu próprio corpo. O(a) companheiro(a) que está sendo “copiado(a)” permanece de olhos fechados. Depois ele(a) abre seus olhos e observa a construção de sua “imagem” pelo outro, no corpo do outro – chamamos este exercício de espelho.

Depois os dois trocam seus papéis e vão tentar intervir no corpo do outro para melhorar sua organização corporal, com massagens, movimentos, posições e deslocamentos pela sala – este exercício é denominado “dirigir e ser dirigido”. Em seguida percebem novamente suas organizações corporais e estados de ânimo reconhecendo como o exercício modificou suas percepções, seu esquema corporal e sua bagagem.

VIVÊNCIA 11

Percepção corporal e estado de ânimo, na posição deitada em supino e depois em pé andando pela sala. Desenhar o esquema do próprio corpo (somagrama). Reconhecimento do momento de vida em que se encontra, as metas, os objetivos e tentar verificar se a atitude corporal expressa este momento e como.

Depois, procurar intervir no próprio corpo, iniciando pelo pé de um dos lados (aquele que está mais tenso, incômodo, dolorido e destoando) descobrindo o tipo de toque e mobilização mais agradável. Qual movimento o corpo necessita? Perceber, em posição supina e em pé, o resultado da intervenção.

Finalização com uma dança em círculo, incorporando ao movimento as sensações conseguidas com o toque.

Percepção e registro de como o movimento, no caso a dança espontânea, pode facilitar a introjeção feita com a intervenção dos toques.

Esta foi a última vivência do ano de 2003 e nem todos os alunos que participaram das vivências anteriores estavam presentes. Foi solicitado o relato da contribuição para seu processo de formação, de acordo com a questão 2 do questionário aberto.

VIVÊNCIA 12

Percepção corporal deitada em supino, reconhecimento dos estados de ânimo, audição de uma música (“Fortuna” e coro de monges Beneditinos do Mosteiro de São Bento de São Paulo “Alleluia Psallite”) e a partir do estado de ânimo que a música gerou, realizar um trabalho de massagem, com percussão nas estruturas corporais do(a) colega, buscando modificar as tensões dele(a) e seu estado de ânimo.

Após a intervenção, percepção corporal e do estado de ânimo na posição deitada em supino e em pé, das modificações tanto para o(a) terapeuta quanto para o(a) paciente, e troca de papéis.

VIVÊNCIA 13

Percepção do esquema corporal, tensões, incômodos, respiração e apoios na posição sentada, dando ênfase à planta dos pés, posição de pernas, apoios dos ísquios, alinhamento e assimetrias da coluna vertebral, posição de cabeça, respiração e estado de ânimo.

Em seguida, em pares aleatoriamente escolhidos, um fica no papel de terapeuta e outro no de paciente – este na posição sentada e o terapeuta na posição em pé, atrás do paciente, de forma a poder visualizar a posição do companheiro.

Sob orientação verbal, intervir com toques e massagens em toda região posterior do tronco, informando através deste contato a posição das espinhosas da coluna vertebral, sob a pele, as tensões e rigidez musculares, dando noção desta “geografia” para o outro e em seguida, utilizando as mãos, modificar, suavizando estas tensões e posições. Mostrar, dar noção, através do toque as dimensões da coluna vertebral, como comprimento, largura e variações.

Cada um faz a percepção da experiência, e descreve por escrito seu relato. Troca de papéis e repetição de todo o procedimento. Ainda aos pares, alternando os papéis de terapeuta e paciente, este deitado em supino, executar, com a ajuda do terapeuta, a postura “rã no ar”, iniciando-se com os membros superiores estendidos ao longo do corpo, palmas voltadas para cima, cabeça alinhada com a coluna, membros inferiores fletidos 90° na coxo-femoral, nos joelhos e tornozelos. Manter uma respiração mais longa, com tempo expiratório maior, estender os joelhos, mantendo o máximo da região posterior do tronco encostado na maca, durante o tempo expiratório que deve ser longo com resistência labial. Evoluir, sem compensações, com o terapeuta auxiliando manualmente e através de comando e estímulos verbais. Este exercício compõe o quadro de terapia bastante utilizada de alongamento da cadeia muscular posterior, que atua em cadeia cinética fechada, denominada também no *Isostretching* como “esquadro” e “rã no ar” (Redondo, 1990; Souchard, 1996).

Após a percepção corporal das modificações e seus registros, os papéis foram trocados e repetiu-se a seqüência com novos registros escritos.

VIVÊNCIA 14

Foi solicitado que os participantes se deitassem em colchonetes, se espreguiçassem e depois fechassem os olhos, soltando-se ao chão, percorrendo mentalmente o corpo a partir dos pés em direção à cabeça, identificando as sensações corporais, forma, tensões e, ao mesmo tempo, identificando seu estado emocional, relacionando uma sensação à outra. Ao mesmo tempo foram convidados a relaxar, enfocando mentalmente cada parte do corpo, induzindo ao relaxamento consciente.

Após esta percepção foram formadas duplas, aleatoriamente, e cada um tocou o outro a partir da identificação das tensões em seu corpo, buscando áreas no corpo do outro com tensões, massageando de forma a reconhecer no corpo do outro as estruturas que em si próprio identificou desconforto, tentando verificar se o corpo do outro apresentava as mesmas

tensões ou enrijecimento. Este toque era diagnóstico para em seguida tocar com intenção de aliviar, proporcionar bem-estar, relaxamento e conforto ao colega.

Após a percepção das modificações, trocaram-se os papéis e repetiu-se o processo, fazendo-se o registro escrito de como cada um havia percebido seu corpo e seu estado de ânimo antes de iniciar a vivência, depois de tocar e depois de ser tocado.

Através de questionário aberto (Anexo 2) foi investigada a contribuição deste tipo de vivência para seu repertório enquanto futuro profissional da saúde.

VIVÊNCIA 15

Foi repetida a vivência 14, pois muitos não puderam estar presentes naquela oportunidade.

VIVÊNCIA 16

Em posição deitada em supino (barriga para cima), com os braços ao longo do corpo, reconhecer os apoios, tensões, articulações mais “presas” e encurtamentos. Identificar seu estado emocional. Espreguiçar-se lentamente antes de ficar em pé, aproveitando o espreguice para reconhecimento e alongamento, demorando-se nas posições que identificava como um caminho para o alongamento. Esta posição era mantida pelo tempo necessário, para sentir a modificação (soltura) dos músculos encurtados, utilizando uma respiração um pouco mais lenta e longa, tanto para inspirar como para expirar.

Em pé, com os olhos fechados, escutar várias músicas agitadas, calmas, rítmicas (Acústico Rita Lee “Lança-perfume”, The Best of Enya “China Roses” e Dance Latina “Maria”).

Enquanto ouviam as músicas deveriam movimentar-se conforme o estímulo do ritmo e perceber quais estruturas corporais eram ativadas, chamadas ao movimento: pés, quadril, braços e que sentimentos vinham à tona. À medida que os movimentos aconteciam, espontâneos, eram estimulados verbalmente a ampliarem os movimentos das articulações que estavam mais fixas, dos músculos mais tensos, reconhecendo se a música favorecia de alguma maneira a liberação e modificação das estruturas.

Após as seqüências musicais e de movimentos livres com dança, foram convidados a irem se aquietando, parando em uma posição em pé, fecharem os olhos e perceberem seu esquema corporal e seu estado de ânimo e registrarem suas experiências. Esta vivência contou com um número reduzido de participantes.

VIVÊNCIA 17

Percepção corporal e estado de ânimo na posição deitada em supino, braços estendidos ao longo do corpo e depois em pé andando pela sala. Desenhar o esquema do próprio corpo. Reconhecimento do momento de vida em que se encontra, as metas, os objetivos e tentar verificar se a atitude corporal expressa este momento e como.

Depois procurar intervir no próprio corpo, iniciando pelo pé de um dos lados (aquele que está mais tenso, incômodo, dolorido e destoando), descobrindo o tipo de toque e a mobilização mais agradável – qual movimento o corpo necessita?

Perceber, em posição supina e em pé, o resultado da intervenção. Finalização com uma dança em círculo incorporando ao movimento as sensações conseguidas com o toque – músicas utilizadas: Daniela Mercury “Música de Rua” e “Vulcão da liberdade”.

Percepção e registro escrito de como o movimento, no caso a dança espontânea, pode facilitar a assimilação e utilização da modificação feita com a intervenção dos toques. Esta foi a última vivência do ano de 2003, e nem todos os alunos que participaram das vivências anteriores estavam presentes. Foi solicitado que relatassem, usando o questionário aberto, se houve alguma contribuição deste tipo de aula e das vivências nas suas formações como pessoas e futuros profissionais.

ANEXO 5

RELAÇÃO DAS MÚSICAS

1. Daniela Mercury: CD Música de Rua, música “Vulcão da Liberdade” (3’33”). Sony Music Entertainment Brasil I.C.L. 1994.
2. Enya: CD The Best Of Enya “Paint The Sky with Stars”, música “China Roses” (4’40”) Warner Music UK Ltda 1997.
3. CD Caelestia. Fortuna e coro de monges Beneditinos do mosteiro de São Bento São Paulo, música “Alleluia Psallite” (0’57”), MCD World Music, 2001.
4. CD Harpas e Flautas Ancestrais, Terra Mater – Sagradas Harmonias da Vida, André Rocha & Vagner Nazareth, música “Suite Ciranda” (6’52”). MCD World Music, 2001.
5. CD Cirque du Soleil, música “Alegria” (5’48”). General Electric Company, BMG e RCA Vitor, 1997.
6. Rita Lee Acústico, música “Lança Perfume” (4’18”). Polygram, 1998.
7. CD Celebrare, música “Hava Naguila” (3’55”). Avrahan Zvi CID produções Fonográficas, 1996.
8. CD Raízes Caboclas: Tambores de Cuia, música “Canto do Caminho” (2’42”). Atração Fonográfica, 1996.

ANEXO 6

RELAÇÃO DE NÚMERO DE INDIVÍDUOS POR VIVÊNCIA

Vivências selecionadas em 2002/2003 com total de participantes e total de registros

VIVÊNCIA	TOTAL DE PARTICIPANTES	PARTICIPANTES SELECIONADOS	PARTICIPANTES COM REGISTRO
1	101	34	34
2	100	34	34
3	28	10	10
4	38	12	11
5	39	38	38
6	29	13	13
7	11	9	9
8	3	2	2
9	9	5	5
10	10	0	0
11	11	0	0
12	18	12	12
13	92	34	34
14	39	24	24
15	15	8	8
16	19	11	11
17	9	4	3

ANEXO 7

POEMA “POR FAVOR ME TOQUE”

(Extraído do livro “O Poder do Toque” de Phillis Davis, p. 28-30, 1991)

“O contato físico é muito importante na vida de todos nós. Agora entendo por que, na companhia de meu namorado (rompemos recentemente) me sentia tão amada. Parece que o fato de estarmos juntos, de mãos dadas apenas, me dava uma sensação de segurança, de afeto. Só quero agradecer por ter vindo e tocado a parte mais importante de uma pessoa – seu coração.

Obrigada,

Barbara

Há muitas maneira de amar e se relacionar com as pessoas. Há também muitas barreiras à nossa liberdade de expressão na forma de consciência social. Tomara que este livro ajude você a abrir o seu coração e sua mente. Pois do coração vem o amor e do amor o contato físico flui naturalmente.

A todos os alunos de CIP com quem aprendi e a quem toquei de algum modo e àqueles que me tocaram de tantas formas maravilhosas dedico este poema...

POR FAVOR, ME TOQUE

Se sou seu bebê,
Por favor, me toque.
Preciso de seu afago de uma maneira que talvez nunca saiba.
Não se limite a me banhar, trocar minha fralda e me alimentar,
Mas me embale estreitado, beije meu rosto e acaricie meu corpo.
Seu carinho gentil, confortador, transmite segurança e amor.

Se sou sua criança,
Por favor, me toque.
Ainda que eu resista e até o rejeite,
Insista, descubra um jeito de atender minha necessidade.
Seu abraço de boa noite ajuda a adoçar meus sonhos.
Seu carinho de dia me diz o que você sente de verdade.

Se sou seu adolescente,
Por favor, me toque.
Não pense que eu, por estar quase crescido,

Já não precise saber que você ainda se importa.
Necessito de seus braços carinhosos, preciso de uma voz terna.
Quando a vida fica difícil, a criança em mim volta a precisar.

Se sou seu amigo,
Por favor, me toque.
Nada como uma abraço afetuoso pra eu saber que você se importa.
Um gesto de carinho quando estou deprimido me garante que sou amado,
E me reafirma que não estou só.
Seu gesto de conforto talvez seja o único que eu consiga.

Se sou seu parceiro sexual,
Por favor, me toque.
Talvez você pense que sua paixão basta.
Mas só seus braços detêm meus temores.
Preciso de seu toque terno e confortador,
Para me lembrar de que sou amado apenas porque sou eu.

Se sou seu filho adulto,
Por favor, me toque.
Embora eu até possa ter minha própria família para abraçar,
Ainda preciso dos braços de mamãe e papai quando me machuco.
Como pai, a visão é diferente,
Eu os estimo mais.

Se sou seu pai idoso,
Por favor, me toque.
Do jeito que me tocaram quando eu era bem pequeno.
Segure minha mão, sente-se perto de mim, dê-me força,
E aqueça meu corpo cansado com sua proximidade.
Minha pele, ainda que muito enrugada, adora ser afagada.

Não tenha medo.
Apenas me toque.

ANEXO 8

RELATOS DAS VIVÊNCIAS POR INDIVÍDUO

VIVÊNCIA 1

INDIVÍDUO	DESCRIÇÃO
<p>A</p>	<p>“Senti uma sensação de leveza, tranquilidade, me senti relaxada, calma, “mole”, um bem-estar físico e mental”.</p> <p>Trecho escolhido:</p> <p><i>“Se sou seu adolescente, Por favor, me toque. Não pense que por eu estar quase crescido Já não precise saber que você ainda se importa Necessito de seus braços carinhosos, Preciso de uma voz Terna. Quando a vida fica difícil, a criança em mim, Volta a precisar”.</i></p> <p>“Me identifiquei com este trecho pois sou uma pessoa muito carente, devido ter crescido um pouco que “sozinha” devido aos meus pais trabalharem, amadureci muito cedo, e às vezes o que eles menos percebem o que eu mais preciso é de um abraço amigo e não de coisas materiais.”</p>
<p>B</p>	<p>“Depois da massagem senti-me relaxada, descansada, como se uma paz pairasse em mim. No primeiro momento foi difícil sentir minhas sensações, meu corpo, mas depois fui inspirando mais suavemente e senti como se eu mesma estivesse percorrendo pelo meu corpo. A parte em que me toquei, primeiro foi a mão direita, depois o ombro direito. Me dava sensação de conforto.”</p> <p>Trecho escolhido:</p> <p><i>“Se sou seu adolescente, Por favor, me toque. Não pense que por eu estar quase crescido Já não precise saber que você ainda se importa Necessito de seus braços carinhosos, Preciso de uma voz Terna. Quando a vida fica difícil, a criança em mim, Volta a precisar”.</i></p>

	<p>“Escolhi este trecho por causa da frase “necessito de seus braços carinhosos”. Por que considero o abraço algo acolhedor, confortável em que acalma os sentidos e relaxa todo corpo, descontraindo-se.”</p>
C	<p>“No início senti que meu coração estava acelerado, comecei a me sentir sozinha, não ouvia nada além da voz da professora, nem ao menos ouvia minha respiração; minhas mãos e meus pés estavam frios, senti muita tensão nos meus pés e na minha cabeça; meu braço esquerdo estava mais presente, minha cabeça estava inclinada para esquerda também; meus pés começaram a esquentar a partir do momento que toquei minha face com a mão direita; minhas mãos começaram a esquentar, minha mão esquerda estava tensa, minha face começou a pegar fogo, principalmente o lado que eu toquei. Minha respiração foi ficando mais calma, neste momento me senti mais tranqüila, não tendo vontade de sair desse estado. Minha face no local que toquei está mais sensível. Em todo momento, simplesmente ouvi a voz da professora que me guiava no reconhecimento de meu corpo, meus pensamentos. Foi muito bom!”</p> <p>Trecho escolhido:</p> <p><i>“Se sou seu filho adulto, Por favor me toque. Embora eu possa até ter minha própria família para abraçar, Ainda preciso dos braços da mamãe e papai, Quando me machuco. Como pai a visão é diferente, Eu os estimo mais.”</i></p> <p>Por que este trecho me tocou? Não sei porque eu liguei este trecho à minha vida profissional, ele quer dizer o que e eu penso realmente. Eu posso estar formada, empregada, eu sempre vou precisar de uma pessoa mais experiente que eu para me ajudar, eu não posso pensar nunca que sei tudo.”</p> <p><i>“Como pai a visão é diferente, Eu os estimo mais.”</i></p>
D	<p>Uma paz muito boa; no começo meu corpo estava meio pesado, parecia que não sentia minha cabeça, apenas meus pés e minha barriga; fiquei meia atrapalhada, pensava em tudo, nos problemas no trabalho, com o namorado, aqui na faculdade, depois fui ficando leve, muito leve, parecia que tinha esquecido de mim, tinha partes do meu corpo que não sentia e parecia que nunca tinha tocado, parecia que tudo estava tão claro, fácil, bonito, estava tudo ótimo, fiquei mais calma, senti muita paz, calma. Me achei muito mais bonita quando estava com os olhos fechados do que quando abertos.”</p> <p>Trecho escolhido:</p> <p><i>“Se sou seu adolescente, Por favor, me toque. Não pense que por eu estar quase crescido</i></p>

	<p><i>Já não precise saber que você ainda se importa</i> <i>Necessito de seus braços carinhosos,</i> <i>Preciso de uma voz Terna.</i> <i>Quando a vida fica difícil, a criança em mim,</i> <i>Volta a precisar”.</i></p> <p>“Porque às vezes nós não valorizamos as pessoas que estão à nossa volta, como deveríamos, sempre diante de alguns problemas precisamos do colo da mãe, do pai, da família. Quando estamos diante de um problema nós gostaríamos de sermos eternamente crianças, para ter ao nosso lado o “colinho” da mamãe.”</p> <p><i>“Preciso de seu toque terno e confortador,</i> <i>Para me lembrar de que sou amado apenas porque eu sou eu</i> <i>“Um toque, um abraço diz mais que palavras.”</i></p>
E	<p>“Senti que me desliguei do mundo, das pessoas, me senti mais relaxada, calma, tranqüila, leve e solta. Senti uma sensação agradável, de paz, parecia que eu estava só. Eu gostei muito desta sensação, parece que olho para as pessoas, meus amigos, com outros olhos e o Quanto é importante ser tocada.”</p> <p>Trecho escolhido:</p> <p><i>“O contato físico é muito importante na vida de todos nós. Agora entendo porque, na companhia de meu namorado, me sentia tão amada. Parece que o fato de estarmos juntos, de mãos dadas apenas, me dava uma sensação de segurança, de afeto. Só quero agradecer por ter vindo e tocado a parte mais importante de uma pessoa- seu coração “.</i></p> <p>“Este trecho me tocou porque eu também tenho essa sensação de segurança, de afeto, quando sou tocada pelos meus pais e meu namorado. Às vezes, em certas situações em nossas vidas não precisamos ouvir algumas palavras, basta sermos tocados, abraçados.”</p>
F	<p>“No início deste exercício me senti meio estranha por estar fechando os olhos, fiquei pensando em como as outras pessoas à minha volta estavam, mas depois fui relaxando lentamente. Quando me toquei na região cervical e do músculo trapézio senti uma enorme rigidez, mas aquilo foi se desfazendo e eu senti um alívio, onde todo o meu corpo estava descansado. Esta sensação foi muito boa, o silêncio também fez com que eu prestasse mais atenção no meu corpo.”</p> <p>Trecho escolhido:</p> <p><i>“Se sou adolescente, por favor, me toque</i> <i>Não pense que eu, por estar quase crescido</i> <i>Já não precise saber que você ainda se importa.</i> <i>Necessito de seu braço carinhosos, preciso de uma voz Terna.</i> <i>Quando a vida fica difícil, a criança, em mim volta a precisar”.</i></p>

	<p>“Escolhi este trecho pois achei que é bem real, pois o adolescente hoje em dia é bem carente quanto ao abraço e um beijo carinhosos. Onde por momentos difíceis sentem muita falta de um carinho e uma mão amiga sempre por perto.”</p>
G	<p>“Ao fechar os olhos, percebi que estava cansada, com sono e ao mesmo tempo ansiosa. Notei que meu corpo estava tenso e por isso estava um pouco irritada. Ao tocar meu peito, foi como se minha mão me passasse uma sensação de calma, “massageando” minha ansiedade. Percebi que o silêncio me fez relaxar, mas preferia apenas que o local estivesse escuro.”</p> <p>Trecho escolhido:</p> <p><i>“Se sou seu adolescente, Por favor, me toque. Não pense que por eu estar quase crescido Já não precise saber que você ainda se importa Necessito de seus braços carinhosos, Preciso de uma voz Terna. Quando a vida fica difícil, a criança em mim, Volta a precisar. “</i></p> <p>“Por que me tocou:</p> <p>Por mais que a vida adulta nos ocorra, sempre haverá uma criança dentro de nós. Nossos pensamentos amadurecem, porém nossos medos muitas vezes podem continuar os mesmos do tempo de criança. E também outros medos podem surgir. Ter alguém por perto para lhe oferecer um abraço, um conselho ou o simples fato de tê-la perto já nos dá uma sensação de força e segurança.”</p>
H	<p>“Eu senti uma paz interior muito grande, como se o mundo não fosse nada mais além do que eu aqui nesta sala de aula e as pessoas que tenho afinidade. Senti minha mente esvaziar, e por alguns minutos esqueci os problemas, a faculdade, ou seja, Não pensei nada além do que eu como ser humano.”</p> <p>Trecho escolhido:</p> <p><i>“Se sou sua parceira sexual, Por favor me toque Talvez você pense que sua paixão basta, Mas só seus braços detêm meus temores Preciso de seu toque terno e confortador Para me lembrar de que sou amado”</i></p> <p>“O verdadeiro amor não está somente em palavras, mas sim nos gestos de carinho, conforto e principalmente no olhar. Às vezes um silêncio momentâneo com um grande abraço diz mais coisas do que muitas palavras.”</p>

<p>I</p>	<p>“No início uma leveza no corpo, uma vontade de sorrir, uma harmonia e paz interior; ao lembrar partes do corpo ocorria um relaxamento corporal desde os dedos dos pés até a cabeça. Continuaría sentindo uma paz interior e um relaxamento que não sinto com a correria diária.”</p> <p>Trecho escolhido:</p> <p><i>“Se sou seu adolescente, Por favor, me toque. Não pense que por eu estar quase crescido Já não precise saber que você ainda se importa Necessito de seus braços carinhosos, preciso de uma voz Terna Quando a vida fica difícil A criança em mim volta a precisar.”</i></p> <p>“Pois nos dias atuais há um certo preconceito entre os adolescentes a se tocarem ou serem tocados por entes queridos, porém na realidade todos eles necessitam de um afago, de um carinho, de alguém que tente compreendê-los.</p>
<p>J</p>	<p>“No primeiro momento tive vontade de rir, a partir da visualização do meu pé, me surpreendi como lembrei dele, desde então a minha respiração mudou, ficou mais lenta, tive um pouco de dificuldade na coxa, quando subi na parte abdominal, tive a impressão que a voz ficou no fundo e que o barulho da batida do coração ficou mais alta, quando a voz pediu para que tocasse em algum lugar; esse lugar estava mais quente, as minhas mãos mais úmidas, me deu alívio e bem-estar. No final era como se eu estivesse no útero de minha mãe pois meu corpo estava quentinho e seguro.”</p> <p>Trecho escolhido:</p> <p><i>“Se sou seu adolescente, Por favor, me toque. Não pense que por eu estar quase crescido Já não precise saber que você ainda se importa Necessito de seus braços carinhosos, preciso de uma voz terna Quando a vida fica difícil A criança em mim volta a precisar.”</i></p> <p>“Acho que este trecho me tocou, pois não tenho muita atenção dos meus pais, eles trabalham fora, e estão cansados e não me dão a atenção necessária, acham que já estou crescida e que posso resolver meus problemas sozinha, pois a vida é muito difícil e tenho que aprender a me virar sozinha.”</p>
<p>K</p>	<p>“Me esqueci da sala de aula em si e me senti em paz. Quanto à questão da visualização e do toque não consegui perceber a diferença, mas já estou mais acostumada (no teatro sempre foi assim!); parece que me sinto presa mais ao mesmo tempo estou calma, relaxada e tranqüila. Não sei explicar</p>

	<p>muito bem o que acontece comigo (às vezes acredito que sou duas pessoas diferentes ocupando o mesmo corpo).”</p> <p>Trecho escolhido:</p> <p><i>“Há muitas maneiras de amar e se relacionar com as pessoas.</i></p> <p><i>Há também muitas barreiras à nossa liberdade de expressão na forma de consciência social[...]</i></p> <p><i>[...] do coração vem o amor e do amor, o contato físico flui naturalmente.”</i></p> <p><i>“Escolhi este trecho porque o mais importante para mim é a liberdade, liberdade de escolha, liberdade de expressão, a gente tem que ser livre para fazer o que achar certo e o que tiver vontade. Não sinto falta desse contato (toque) porque já me acostumei a viver sem ele. Acho que encaro numa boa. Não me sinto frustrada por isso. Por enquanto estou bem assim.”</i></p>
L	<p><i>“Um relaxamento total.... Minha cabeça ficou pesada... senti vontade de falar, mexer o músculo bucinador. Toda energia do meu corpo subia para minha cabeça. Agora tenho preguiça...”</i></p> <p>Trecho escolhido:</p> <p><i>“Se sou seu amigo</i></p> <p><i>Por favor, me toque</i></p> <p><i>Nada como um abraço afetuoso para eu saber que você se importa.</i></p> <p><i>Um gesto de carinho quando estou deprimido</i></p> <p><i>Me garante que sou amado,</i></p> <p><i>E me reafirma que não estou só.</i></p> <p><i>Seu gesto de conforto talvez seja o único que eu consiga.”</i></p> <p><i>“Por que me tocou? Porque quando descobrimos que a verdade é o avesso e a alegria já não tem mais endereço, precisamos de um amigo e essa amizade é que nos dá segurança.”</i></p>
M	<p><i>“Eu me senti mais relaxada na região onde me toquei. Porém por estar sentada há algum tempo, sinto uma pressão nos ossos do quadril, de um lado apenas. Vem então a lembrança de eu ter escoliose. Me recriminei por usar saltos tão altos, o que ajuda para esta dor. Mas tive uma sensação muito gostosa, pois percebi que ao tocar-me tenho duas sensações e não uma.”</i></p> <p><i>“A da mão que sente a estrutura, reconhecendo-a e a da estruturas sentindo minha mão ao tocá-la. Tive que me concentrar bastante para diferenciá-la. Depois senti o local mais quente e relaxado. Tudo isto veio acompanhado da imagem que eu fazia, mesmo estando de olho fechado, parecia que eu estava vendo o que eu estava fazendo com as mãos.”</i></p> <p>Trecho escolhido:</p> <p><i>“Do jeito que me tocaram quando era bem pequeno</i></p> <p><i>Segure a minha mão, sente-se perto de mim, dê-me força</i></p> <p><i>E aqueça meu corpo cansado com sua proximidade</i></p>

Minha pele ainda que muito enrugada, adora ser afagada

Não tenha medo

Apenas me toque.”

“Esse poema me tocou pois me fez recordar dos meus pais, dos meus avós e de todos os idosos. Pois quando são crianças, jovens, adolescentes, viveram as mesmas emoções que hoje eu vivo. Portanto se hoje sou uma pessoa que precisa ser tocada pelas pessoas que me cercam, vou precisar muito mais quando ficar mais velha. E não vou querer que as pessoas pensem que já não valho mais nada por meu corpo estar se “degenerando”. Este será o momento que mais precisarei de um toque destes.

“Pensando assim, também, não esqueço dos outros velhinhos. Que neste momento podem estar abandonados, simplesmente por serem velhos.

Tenho um carinho e uma curiosidade muito grande pelos idosos. Pelo que foram alguns anos atrás (sua história) e pelo fato de serem discriminados pelas pessoas. Quero poder fazer algo por eles.”

VIVÊNCIA 2

INDIVÍDUO	RELATO	PALAVRAS UTILIZADAS
A	Estou me sentindo cansada, pra mim é difícil perceber o que é articulação.	Cansada; difícil perceber articulações.
	Depois que fui tocada; sensação de moleza, leveza, com sono, mão leve, um toque de veludo. Meu terapeuta quis passar para mim a forma que tinha meu osso.	Sensação de moleza, leveza; forma do osso.
	Quando toquei: sensação estranha, me senti meia que invadindo a privacidade da pessoa no começo, depois me senti mais à vontade, conforme fui tocando aumentou a temperatura dela.	Sensação estranha; privacidade.
B	Antes do toque: cansaço; Depois do toque: sono, calor.	Cansaço; sono, calor
	Quando fui tocada: senti conforto, mas não senti confiança no toque.	Conforto; desconfiância.
	Quando toquei: senti um leve desconforto, no início, da pessoa tocada. Na região onde tinha mais pêlos, antebraço, era mais quente, mas o toque parecia ser mais difícil de sentir. A mão, embora estivesse fria, era a região que mais senti o toque.	Leve desconforto; quente; frio; mão.
C	Antes: estou me sentindo tranqüila. A parte direita do meu corpo está em uma temperatura boa, meu tornozelo direito está doendo. A parte esquerda do meu corpo está em uma temperatura boa também.	Tranqüila; dor ; temperatura
	Conseguí sentir bem as articulações, os músculos, embora o meu lado direito tenha maior sensibilidade.	Articulações, músculos; sensibilidade.
	Depois que eu toquei: Eu estava tranqüila. A pele da pessoa que eu toquei estava quente, a pele da palma da mão é diferente do dorso, o músculo estava relaxado, não consegui sentir o tendão; a articulação eu senti bem.	Tranqüila; quente, relaxado
	Quando eu recebi: A mão da pessoa que fez a massagem em mim estava quente, me passava segurança, isso fez eu relaxar; o toque dele é relaxante e ao mesmo tempo firme; através da mão dele eu consegui sentir minha pele, meus músculos e minha articulação; A mão dele parecia que estava “desenhando“ a articulação, deu para eu sentir bem a forma do osso.	Quente, segurança, relaxante
D	Antes de ser tocada: estou sentindo meu corpo pesado, um pouco tensa no ombro, alegre; quando estou com os	Pesado; tensão, alegre.

	<p>olhos fechados a minha cabeça pesa, o meu braço direito parece maior que o esquerdo, corpo quente, pés frescos.</p> <p>Depois que fui tocada: senti uma sensação diferente, a pele seca, firme, entendi a mensagem que sua mão me passava me senti melhor, tranqüila, uma sensação boa, e o carinho que a outra pessoa me passou.</p> <p>Quando toquei: Antes estava um pouco nervosa porque não iria saber a reação da outra pessoa, mas depois fiquei tranqüila.</p> <p>Depois que toquei: Senti a pele macia, a parte anterior mais frouxa que a posterior, temperatura normal, o antebraço estava um pouco rígido, eu estava em posição de pé, incômoda, não senti que “ela” estava nervosa, inquieta.</p>	
E	<p>Antes: Meu corpo estava pesado, minhas mãos parecem bem mais pesadas; no lado direito mais ainda; com os olhos fechados parece que uma mão está fechada e a outra aberta. É difícil identificar a posição das mãos.</p>	Pesado;
	<p>Quando toquei: A mão estava quente, fiquei nervosa quando toquei; foi bom poder sentir uma textura diferente de pele, temperatura; a colega me aceitou bem, fiquei à vontade, mas não consegui relaxar.</p> <p>Quando recebi: Me senti mais calma, relaxada, minha temperatura aumentou no começo, ela me passou tranqüilidade; às vezes a posição do braço ficava desconfortável, o toque foi suave, Quando nas articulações mais grosseiro, quase não sentia o resto do corpo.</p>	Quente; textura;
F	<p>Antes: O lado direito do meu corpo está normal, não senti nada de diferente e estranho; já no lado esquerdo senti uma dor no músculo trapézio, próximo à escápula, senti uma queimação muito forte.</p>	Dor, queimação.
	<p>Depois de ter recebido o toque: O toque e a mensagem da pessoa que me tocou foi bem sutil, fiquei bem relaxada, ela tocou músculo, articulação, osso e tendão(que foi meio difícil de pegar)</p>	Músculo, articulação sutil, relaxada.
	<p>Depois de eu ter tocado: A pessoa que toquei estava relaxada, a pele era bem lisa e numa temperatura normal, senti que um músculo no antebraço estava rígido.</p>	Relaxada, lisa, temperatura, rígido.
G	<p>Antes: Me senti calma e relaxada, com a temperatura normal, apenas as pontas dos dedos frias. As pessoas estão um pouco cansadas e doloridas devido ao exercício físico. A pele está macia. Meu lado esquerdo estava mais relaxado.</p>	Calma, relaxada, temperatura, cansada, doloridas, macia

	Quando eu toquei: Senti a temperatura do meu colega normal, a pele macia, as estruturas ósseas e ligamentos, fácil de sentir. Os espaços ósseos também fáceis de sentir, músculos também.	Temperatura, macia; pele, ossos, ligamentos, espaços; músculos
H	Senti que estou um pouco deprimida, talvez seja por um pequeno problema que me aconteceu. Senti também uma grande tensão na região cervical e lombar. Para mim é muito difícil sentir minhas articulações, somente sinto o que está no meu interior.	Deprimida; tensão; cervical, lombar, articulações
	Quando fui tocada: Senti um relaxamento muito grande. A tensão que eu tinha simplesmente foi desaparecendo. Gostei muito de ser tocada, pois o toque geralmente proporciona uma sensação de conforto e bem-estar.	Relaxamento, conforto, bem-estar.
	Quando toquei: Senti que houve uma mudança de temperatura muito grande e também senti que havia uma tensão no ombro de minha parceira. Tive muitas dificuldades para sentir articulações e partes ósseas. Percebi que conforme eu tocava, sua mão ficou mais úmida. Acho que ela não estava confortável. Tentei passar uma mensagem de paz interior.	Temperatura, tensão, articulações, ossos; umidade, confortável.
I	Eu estou me sentindo cansada pois trabalhei a noite toda, preocupada com diversas tarefas que tenho que fazer à tarde, como estou com dor na região lombar e cervical D e MSD.	Cansada, preocupada, dor; cervical, lombar.
	Ao ser tocada: no início senti-me um pouco invadida, mas logo após uma sensação de alívio e confiança, quando senti os músculos senti um relaxamento. Quando senti o osso deu uma sensação de alívio..	Invadida, alívio, confiança, relaxamento; músculos, osso.
	Ao tocar: no início, senti um pouco de medo, mas depois senti o calor da pele, que ela estava mais tranqüila; quanto ao músculo, dá para verificá-lo completamente e massageá-lo. O tríceps, o bíceps, os tendões são perceptíveis na região do punho, localizando-o com facilidade; eu escolhi a articulação do cotovelo onde já se percebe certas estruturas e ao tocar a cabeça do rádio percebe-se a estrutura por completo.	Medo, calor, pele, tranqüila, músculo
J	Antes: tranqüilidade, relaxada, sonolenta. Temperatura corporal normal. Tive dificuldade para observar as sensações.	Tranqüilidade, relaxada, sonolenta

	<p>Quando recebi o toque: No começo a mão dela estava gelada, seu toque é macio mas é muito firme (dá segurança) quando me tocava senti quando pegou no meu tendão e quando tocou a fáschia, me passou bem-estar; quando procurou meu osso pude sentir o deslocamento deles.</p>	<p>Gelada, macio, firme, segurança, tendão, fáschia, osso.</p>
	<p>Quando toquei: A minha sensação ao tocar na pele do outro foi diferente, pois senti pêlos bem “ralinhos”. Braço bem magro dando bem para identificar os tendões(fitas duras) e depois os músculos(moles). A temperatura do braço estava um pouco gelada, pude sentir um certo estranhamento quando toquei, mas no final no reconhecimento ósseo pude sentir ele mais relaxado e eu, um pouco tensa(uma “dorzinha” na barriga).</p>	<p>Pele, pêlos, tendões, músculos; gelada, estranhamento, relaxado, tenso</p>
K	<p>Antes: Não senti nada de diferente, não percebi mudanças ou alterações; a única coisa diferente foi a questão da temperatura, senti meu lado direito mais quente.</p>	<p>Temperatura;</p>
	<p>Depois quando eu estava tocando a F. tentei me preocupar em sentir sua pele, músculos, articulações etc. consegui sentir “pegar” nos músculos, ossos, etc. Senti uma pele macia, saudável, lisa.</p>	<p>Macia, saudável, lisa.</p>
	<p>Depois de ser tocada: Senti meu braço mais relaxado quando acabou. Durante o toque senti dor em um dos músculos do antebraço; senti um toque às vezes suave, outras mais pesado; a mão da C... estava quente; percebi que ela tentou encontrar algumas estruturas como tendão, ou mesmo a articulação do cotovelo, mas acho que ela não conseguiu. A mensagem que ela tentou me transmitir, eu não consegui “entender”, mas acho que foi algo bom, pois a sensação foi boa.</p>	<p>Relaxado, dor, suave, pesado, estruturas</p>

L	Antes: meu nariz está mal, estou meio impaciente.	
	Quando toquei: Senti a pele macia, músculos macios e ao mesmo tempo rigidez; senti a articulação e seus componentes. Transmiti força ao osso rádio.	Pele Macia, rigidez, músculos, articulação, força;
	Ao ser tocado: me senti muito bem, uma leveza no braço nas mãos, ela transmitia felicidade ao meu osso. Pode sentir meus músculos ao serem tocados.	Leveza, felicidade, músculos, osso;
	Depois: Meu nariz ainda está mal, mas não, estou tão impaciente.	Impaciente
M	No início ao mentalizar como estava me sentindo, a palavra que me descreve é “incomodada”, por estar nesta posição (sentada) por bastante tempo. E também cansada. Ao comparar os dois lados pude perceber que em alguns pontos doía apenas de um dos lados e vice-versa. Este incômodo físico repercutia na sensação de incômodo.	Incomodada, cansada; dor
	Ao ser tocada: Toque suave, porém preciso. Parecia querer descobrir todas as formas dos ossos, as depressões, os músculos (ventres) mais amolecido e fácil de identificar o toque. Quando ela tentava achar o tendão o toque era mais firme. A sensação de pele e toque é super diferente, pois eu ia mentalizando cada parte que eu era tocada	Suave, preciso, formas, ossos, músculos, mole, depressão, pele
	Ao tocar: Fiquei um pouco incomodada em aplicar toques tão suaves a níveis da pele, por não saber se estava sendo agradável ou não. É muito interessante conseguir acompanhar o músculo desde o tendão, que é mais rígido e fino, até o ventre que é macio e cheio. Articulações do punho são mais fáceis de identificar do que o cotovelo, pois tem alguns músculos que cruzam e impedem que as estruturas ósseas seja, percebidas facilmente.	Incomodo, suaves, agradável, músculo, tendão, rígido, fino, macio, cheio.
	Minhas mãos ficaram quente e pude perceber a diferença de sensação ao tocar a parte anterior sem pêlo e posterior com pêlo (mais áspera). Às vezes tinha a impressão que eu esquecia a mão que segurava o braço e apertava demais, de tão preocupada em sentir com a outra mão. Tive impressão de invadir o outro.	Quente, pêlo, áspera, invadir.

VIVÊNCIA 5

INDIVÍDUO	RELATO
A	<p>Agora que já “acostumamos” com as bolinhas e sabemos que a dor “compensa” dá para perceber mais como a gente muda.</p> <p>No início eu estava me sentindo (muito forte) feliz e alegre, (muito forte)</p>

	calma, tranqüila. Depois me senti (pouco forte) triste e (muito forte) leve e suave.
B	No início estava me sentindo: (pouco) feliz, (muito pouco) cansada, (forte) agradável, (muito pouco) triste, (pouco) espiritual, sonhadora; (forte) leve, (forte) cheia de energia; (forte) ativa, energética; (muito pouco) agitada, nervosa; (muito pouco) desagradável; (forte) calma, tranqüila; (muito pouco) apática, inútil; (muito pouco) tímida; (muito pouco) com medo. Depois me senti; (muito pouco) feliz, alegre; (pouco) pesada, cansada, carregada; (muito pouco) agradável; (forte) triste; (muito pouco) espiritual, sonhador; (muito pouco) leve, suave; (muito pouco) cheia de energia; (muito pouco) ativo, energética; (muito pouco) agitada; (forte) desagradável; (pouco) calma, tranqüila; (forte) inútil, apática; (muito pouco) tímida; (muito pouco) com medo.
C	No começo estava me sentindo: (forte) ativo, energética; Depois: (muito forte) feliz, alegre; (muito forte) agradável; (muito forte) leve, suave; (muito forte) calma, tranqüila; (muito forte) cheia de energia.
E	Antes de iniciar a massagem com bolinhas de tênis estava me sentindo muito feliz, forte energética, muito forte agradável, (muito forte) tranqüila e calma, (forte) sonhadora e espiritual, (muito forte) leve e suave, (muito forte) cheia de energia. A aula hoje foi mais tranqüila para eu perceber minhas estruturas, parece que estou me acostumando mais com meu corpo e as bolinhas nele. Depois da massagem com as bolinhas me senti: (muito forte) feliz e alegre, (muito forte) energética, (muito forte) agradável, (muito forte) calma e tranqüila, (muito forte) cheia de energia.
D	No começo me sentia cansada. Depois me senti (muito forte) agradável
F	Minha lombar ainda é alta em relação ao chão, mas está mais próxima. Depois do exercício me senti: (um pouco) sonhadora e espiritual, (um pouco) desagradável e (um pouco) agitada e nervosa.
G	Antes: estava me sentindo (pouco) feliz, alegre; (muito pouco) espiritual, sonhadora;; (muito forte) agradável; (muito forte) leve, suave; (muito forte) calma, tranqüila. Depois do exercício sinto que não mudei!
H	Antes estava me sentindo (muito forte) espiritual, sonhadora; (forte) calma, tranqüila; depois fiquei (pouco) feliz, alegre; (forte) leve, suave
I	Antes da aula: estava me sentindo (forte) pesada, cansada; (muito pouco) triste; (pouco) agitada; (pouco) com medo. Depois dos exercícios: (muito pouco) feliz, alegre; (muito pouco) pesada, cansada; (muito pouco) agitada.
J	Antes da música e do trabalho estava me sentindo (muito forte) ativo, energético. Depois da música; (forte) leve, suave; (muito forte) calma, tranqüila.
K	Me senti depois: (muito forte) feliz, (muito pouco) ativa; (muito forte)

	agradável; (muito forte) calma, tranqüila. Antes estava normal, não sentindo nada diferente, estava bem.
L	Antes da música me senti (muito forte) ativo, energético, (muito pouco) espiritual, sonhador. Depois me senti (forte) ativo; (pouco) espiritual, sonhador
M	Antes me sentia: (forte) pesada, cansada; (pouco) triste; (muito pouco) cheia de energia; (muito pouco) nervosa; (muito pouco) desagradável; (muito pouco) inútil; (muito pouco) tímida; (muito pouco) com medo. Depois: (pouco) feliz; (forte) agradável; (muito forte) sonhadora, (pouco) leve, suave; (pouco) ativa, energética; (forte) calma, tranqüila.

VIVÊNCIA 13

INDIVÍDUO	RELATO
A	Percebi que o apoio dos meus pés e dos meus ísquios são normais. A posição do meu sacro e a curva de minha lordose são normais. Na minha mandíbula percebi que minha língua toca o palato na frente e encosta nos meus dentes. Senti um pouco de dor na minha coluna durante a coaptação e também no meu pescoço. Esta técnica é muito difícil e exige muito da musculatura abdominal, além de manter a sincronia de todos os movimentos e ter uma concentração maior.
B	Percebi que meus apoios estavam mais à direita, minha coluna dorsal mais curvada e a musculatura cervical tensa. Depois do exercício a coluna ficou mais "presente", perceptível. No exercício de <i>Isostretching</i> tive muita dificuldade de manter a cabeça alinhada, não consigo perceber Quando está torta, não consigo contrair o glúteo ao mesmo tempo que contraio quadríceps para alongar as pernas. É difícil manter o alongamento de todo corpo ao mesmo tempo.
C	Percebi que meu peso está mais apoiado no ísquio direito. Na região lombar senti a curvatura acentuada, na região torácica não consegui sentir os corpos vertebrais, nem as transversas, e na região cervical não consegui sentir a curvatura. Após o aquecimento da coluna, senti os espaços intercostais "abrindo". Senti um relaxamento principalmente na região lombar no momento da atividade, porém agora estou com um pouco de dor na coluna. Durante a postura realizada senti um pouco de dor na região torácica posterior, na lombar, e dor na parte anterior da coxa. Após um tempo, a região lombar relaxou e a coxa também, porém a torácica continua doendo.
E	Antes: Senti nos pés só os dedos, os calcanhares e a borda lateral apoiados no chão levemente.

	<p>No quadril o lado direito está mais apoiado que o esquerdo; Na lombar sinto a curva para frente e com dor; A torácica não encosta na cadeira, só se eu forçar. A cabeça inclinada para frente.</p> <p>Depois: Senti que minha coluna “esticou”, que diminuiu a lordose; trapézio mais relaxado, a coluna ficou mais esparramada. Um pouco de dificuldade para levantar (esticar a coluna).</p> <p><i>Isostretching:</i> Senti dor lombar, as pernas tremiam quando esticava e uma dificuldade de relacionar o alongamento e a contração dos músculos.</p>
D	<p>Senti minha cabeça mais pesada do que o habitual; aumento significativo da lordose lombar; cifose normal, a partir de C7, uma lordose muito “grande”(acentuada) que até parece que minha cabeça está lá na frente.</p> <p>Depois: Senti melhor os segmentos da minha coluna, diminuiu o peso da minha cabeça, minha sensação foi de ter alongado com a mão diretamente, vértebra por vértebra; antes estava sentindo um peso corporal maior, que diminuiu após este “aquecimento”.</p> <p>Senti dores na lombar, na cervical pela compensação.</p>
F	<p>Antes: Senti muito mais o lado esquerdo do meu corpo, como os ísquios apoiados na cadeira; a cabeça um pouco inclinada para esquerda e a musculatura do lado da escápula esquerda, mais rígida.</p> <p>Depois: Achei legal esta preparação, bem livre, minha coluna ficou bem relaxada.</p> <p>Senti dificuldade Quando minha “terapeuta” foi me deixar na posição ereta, me alongando com sua mão colocada na minha coluna e outra no abdome.</p> <p>No exercício de <i>Isostretching</i> senti dificuldade na respiração e compensação com o ombro e no elevar a perna pois senti dor e ela tremia.</p>
G	<p>Antes: Senti o peso corporal mais apoiado do lado direito, uma lordose lombar acentuada uma protusão de cabeça e um desconforto na região torácica.</p> <p>O que senti depois: Senti um relaxamento, como se as minhas vértebras ganhassem espaço, um alongamento de toda a musculatura principalmente da região torácica.</p>
H	<p>Senti um grande desconforto em relação ao meu corpo. Grande tensão lombar e na região lombar e escapular. Minha lordose lombar e cervical parecem muito acentuadas.</p> <p>Meu peso parece estar todo jogado para o lado direito e o apoio dos pés estão na borda lateral.</p> <p>2ª atividade: Senti meu corpo mais solto durante as transferências de peso, mas ainda sinto um desconforto imenso na região escapular.</p> <p>3ª atividade: Além de sentir muita dificuldade, achei a atividade muito dolorosa em cadeia posterior de membros inferiores.</p>

I	<p>Eu senti maior descarga de peso sobre o lado direito dos ísquios, uma lordose à direita, sensação de pescoço protuso, sobrecarga sobre a lombar e apoio do pé na lateral.</p> <p>Após o “aquecimento”, senti melhor o apoio do pé e redução da sensação de lordose e pescoço protuso, porém ainda sinto um pouco.</p> <p>E também uma não dissociação de cervical. Senti um grande alívio da lombar onde estava sentindo uma sobrecarga e a minha coluna mais alinhada.</p>
J	<p>A primeira sensação foi a curvatura da lombar, onde eu concentro mais a tensão; não consegui identificar a região cervical, senti que meu lado direito está mais tenso.</p> <p>Depois: Senti muita dificuldade ao me levantar da maca, ao término da prática, senti minha musculatura da coluna mais alongada.</p> <p>A maior dificuldade foi manter a posição sem compensar; senti “dor” na região abdominal e na musculatura posterior da perna no tríceps sural.</p>
K	<p>Tenho uma imensa dificuldade de sentir.</p> <p>Não consegui sentir a curvatura da coluna, a posição do quadril e dos dentes.</p> <p>Senti o lado direito do meu corpo mais pesado, a cabeça e o pescoço pareciam desalinhados e a língua não estava apoiada no palato.</p> <p>Depois: Senti a musculatura posterior mais alongada, principalmente o trapézio; aumento dos espaços intercostais e não consegui levantar empurrando a mão da terapeuta que estava dando apoio nas minhas costas.</p> <p><i>Isostretching:</i> Tive dificuldade em realizar os exercícios; não consegui elevar a perna e tentei não compensar.</p>
L	<p>Senti musculatura tensa da lombar para cima. Me pareceu a curvatura da minha lombar é anormal. Me senti com hipercifose e um desenvolvimento das minhas escápulas. Senti algumas vértebras torácicas rodadas (T10-T7). Minha cabeça está anteriorizada. Boca aberta, língua não encosta nos dentes.</p> <p>Senti todas articulações; não senti minha musculatura, mas senti muito o toque de minha colega mostrando o desenho de minha coluna, senti hipercifose.</p> <p>No exercício senti todos os meus encurtamentos, foi extremamente difícil, senti minha lordose aumentar.</p>
M	<p>Consegui perceber um tensionamento maior na região lombar causando uma sensação de hiperlordose.</p> <p>Um desconforto na coluna dorsal, um tensionamento grande na região cervical. Não consegui definir um posicionamento dos dentes, pois como coloquei aparelho há pouco tempo, não consegui ainda adequar minha mandíbula em uma posição confortável e portanto minha ATM está muito tensionada.</p> <p>Senti que só com a dinâmica, a musculatura da minha coluna já está menos</p>

	<p>tensionada e consigo ter uma percepção maior de toda musculatura. Uma sensação de leveza também.</p> <p>Técnica de <i>Isostretching</i>: Após a realização da técnica senti uma sensação de queimação na região da coluna dorsal alta.</p>
--	---

VIVÊNCIA 14

INDIVÍDUO	RELATO
A	<p>Antes de ter recebido: estou me sentindo cansada, com peso nas costas, peso nos ombros, peso nas pernas, estufada na barriga; cabeça está cheia de “coisas”(preocupações).</p> <p>Depois de ter recebido: Me sinto mais leve, calma, tranqüila; tive uma noção corporal maior da minha coluna.</p> <p>Depois de ter feito: Continuo me sentindo calma, tranqüila, foi uma sensação agradável.</p> <p>Segundo LEA-RE:</p> <p>Antes de receber: (forte) pesado, cansada.</p> <p>Depois de receber: (muito forte) calma, tranqüila</p> <p>Antes de fazer: (forte) agradável</p> <p>Depois de fazer ((forte) calma, tranqüila.</p>
B	<p>Antes de receber e fazer: Me sinto com a postura desleixada, a coluna torácica chama a atenção por ter uma curva (está torta).</p> <p>Depois de ter recebido: sinto minha coluna toda mais alinhada, meu corpo mais simétrico.</p> <p>Segundo LEA-RE:</p> <p>Antes de receber: (forte) cansada</p> <p>Depois de receber: (forte) calma.</p> <p>Antes de fazer: (pouco) leve, suave</p> <p>Depois de fazer: (pouco) ativa</p>
C	<p>Antes de receber e fazer: Sinto meu pescoço protuso, minha lordose lombar acentuada, um pouco inclinada para direita e ombro direito mais elevado.</p> <p>Após ter recebido: A tensão que estava sentindo principalmente na região cervical, desapareceu, me senti muito bem com o toque, fiquei mais calma e o terapeuta conseguiu me mostrar minha “imagem” corporal.</p> <p>Após ter feito: Senti que pude passar para o paciente a imagem corporal dele, senti que ele aceitou bem o meu toque. Fiz com os olhos fechados para eu também sentir nas mãos a imagem corporal dele.</p> <p>Segundo LEA-RE:</p>

	<p>Antes de tudo: (muito pouco) triste</p> <p>Depois de receber: (muito forte) agradável, (muito forte) calma, tranqüila</p> <p>Depois de fazer: (muito forte) agradável, (muito forte) calma, tranqüila.</p>
E	<p>Antes de fazer e receber: Sinto minha respiração superficial, ombro direito caído, dor no ombro e pescoço esquerdo, lado esquerdo no braço pesado e maior peito apertado, sem apoios no pés (perdido).</p> <p>Depois de fazer (como Terapeuta): Em um momento senti que estava perdida e depois consegui voltar, mas parece que eu não conseguia passar através do toque uma mensagem para minha paciente.</p> <p>Depois de ter recebido: Senti que antes eu estava com o ombro bem caído e com uma cifose bem grande torácica. Depois fiquei com a coluna mais ereta e mais aberta, com uma sensação um pouco tranqüila.</p> <p>Segundo LEA-RE:</p> <p>Antes de fazer: (muito forte) triste; (muito forte) com medo;</p> <p>Depois de fazer: (pouco) triste; (forte) com medo.</p> <p>Antes de receber: (muito forte) pesada, cansada, carregada; (muito forte) inútil, apática;</p> <p>Depois de receber: (forte) cansada, pesada; (muito pouco) calma, tranqüila</p>
D	<p>Antes de tudo: Sinto meus membros inferiores fora do esquadro em relação ao resto do corpo, sinto membros inferiores menores, mais finos(muito fino) para sustentar todo o corpo. Sinto uma cifose muito grande, parece que nem tenho lordose cervical; a minha cabeça parece que está lá na frente.</p> <p>Depois de ser tocada: minha terapeuta deu a noção que minha cabeça deveria ocupar(alinhada sobre a coluna). Consegui identificar a lordose cervical, diminuir a lordose lombar porque aumentou a relação com minha pelve. Não estava sentindo minhas escápulas, agora estou sentindo-as e sua relação com os ombros.</p> <p>Depois de tocar: senti mais leve como terapeuta, senti passar para ela toda a energia positiva que ela conseguiu passar para mim, consegui ficar com a mesma imagem que ela deixou.</p> <p>Segundo LEA-RE:</p> <p>Antes de tocar: (pouco) pesada, cansada, carregada;</p> <p>Depois de tocar: (forte) leve, suave.</p> <p>Antes de ser tocada: (muito forte) agradável.</p> <p>Depois de ser tocada: cheia de energia</p>
F	<p>Antes de tudo: Senti muito mais o ombro esquerdo mais elevado e bem mais tenso que o direito. Na região posterior das costas dor na região interescapular esquerda, me sinto assimétrica.</p> <p>Depois de ser tocada: Me senti mais leve e mais relaxada minha dor e assimetria diminuíram.</p> <p>Depois de tocar: Me senti mais leve e tranqüila, sentindo mais o meu</p>

	<p>corpo, ele estava mais acordado que antes.</p> <p>Segundo LEA-RE:</p> <p>Antes de tudo: (muito forte) pesado, cansado, carregado; (muito forte) inútil, apático.</p> <p>Depois de ser tocada: (forte) agradável; (pouco) leve, suave;</p> <p>Depois de tocar: (forte) leve, suave; (pouco) calmo, tranqüilo.</p>
G	<p>Antes de tudo: Me sinto com os ombros pesados; posteriormente sinto como uma forte dor na coluna como se fosse dor de “pancada”.</p> <p>Depois de ser tocada senti que a minha dor se relacionava com a minha postura. Pude ter uma consciência postural, percebendo o que eu deveria corrigir para melhorar a dor.</p> <p>Depois de tocar: Como terapeuta percebi que tocando a região da coluna no meu paciente, onde doía em mim anteriormente, foi uma forma de me sentir relaxada naquela região também.</p> <p>Segundo LEA-RE:</p> <p>Antes de toda a experiência: (forte) pesada, cansada, carregada</p> <p>Depois de toda experiência: (pouco) leve, suave.</p>
H	<p>Antes de ser tocada: Me sinto com muita dor escapular, tensão nos trapézios e dor na panturrilha.</p> <p>Depois do toque: Me senti mais feliz, com menos tensão.</p> <p>Segundo LEA-RE:</p> <p>Antes do toque: (muito forte) agradável</p> <p>Depois do toque: (forte) feliz, alegre.</p>
I	<p>Antes de tudo: sinto meu pescoço curto, ombro largo(costas largas) e para frente, sinto minha escoliose e mais cifose.</p> <p>Depois de receber: meu pescoço melhorou porém a musculatura está repuxando, ombro elevado e trapézio rígido.</p> <p>Depois de fazer: Na imagem o que melhorou foi a do ombro elevado.</p> <p>Segundo LEA-RE:</p> <p>Antes de tocar: (muito pouco) triste; (pouco) agitado, nervoso; (pouco) com medo.</p> <p>Depois de tocar: (muito pouco) feliz, alegre; (muito pouco) pesado, cansado, carregado</p> <p>Depois de ser tocado: (muito pouco) agitado nervoso, (muito pouco) feliz alegre; (muito pouco) cansado, pesado.</p>
J	<p>Antes de tudo: Sinto dores como ao final do dia, de maneira “pulsante”. Um pouco de dor muscular na região lombar; sinto que a lordose é uma curvatura muito côncava(buraco).</p> <p>Depois de ser tocada: consegui ampliar e visualizar melhor minha coluna; percebi que em cada toque a minha musculatura se tornava mais suave, me</p>

	<p>sentia cada vez mais leve.</p> <p>Quando toquei: ao fazer pude perceber a musculatura ceder, na minha mão, principalmente na região do trapézio, aos poucos a coluna ela ia tomando forma.</p> <p>Segundo LEA-RE:</p> <p>Antes de receber: (pouco) pesado, cansado.</p> <p>Depois de receber: (muito forte) calmo, tranqüilo.</p> <p>Antes de fazer: (muito forte) leve, suave.</p> <p>Depois de fazer: (muito forte) agradável.</p>
K	<p>Antes de tudo: Estou com dor de cabeça, pescoço dolorido posteriormente, sensação de “peso” nos ombros.</p> <p>Quando toquei: eu, como terapeuta, não consegui “sentir”, perceber mudança alguma em mim; fico meio perdida não sei muito bem como tocar o “outro”.</p> <p>Quando fui tocada: me senti mais leve, mais aberta no sentido de receber coisas novas- deixar sensações boas entrar; confesso que quanto às dores citadas, elas não melhoraram.</p> <p>Segundo LEA-RE:</p> <p>Antes de ser tocado: (muito forte) pesado, cansado, carregado.</p> <p>Depois de ser tocado: (forte) leve, suave.</p> <p>Antes de tocar: (pouco) agitado, nervoso</p> <p>Depois de tocar: (forte) calmo, tranqüilo.</p>
L	<p>Antes de tudo: Me sinto cifótico, músculos peitorais totalmente encurtados, ombros anteriorizados, abdome flácido e protuso.</p> <p>Quando toquei: Me fez sentir ainda mais a minha hipercifose e encurtamento dos meus peitorais, mas acordei um pouco, é como se estivesse relaxado (já que me relatei nas “carinhas” pesado, relaxado).</p> <p>Quando fui tocada: sendo paciente, foi engraçado, senti uma “leve” escoliose convexa à esquerda. Trapézios e deltóides tensos e ainda senti muito minha hipercifose.</p> <p>Segundo LEA-RE:</p> <p>Antes de fazer e receber: (pouco) pesado, cansado, carregado.</p> <p>Depois de receber: (pouco) agradável</p>
M	<p>Antes de tudo: Sei que tenho escoliose e sempre sinto dores na região torácica.</p> <p>Sinto meu quadril em anteversão, talvez pela hipotonia abdominal.</p> <p>Sinto que um membro inferior é maior que outro, porém ainda não consegui identificar se o problema é de comprimento ou uma compensação.</p> <p>Ao me olhar no espelho vejo a diferença na altura dos ombros, mas minha percepção é como se eles fossem normais. Sinto uma tensão em trapézio e</p>

pescoço.

Quando toquei: Como terapeuta, tornei-me mais calma e serena, pois queria repassar ao paciente esta sensação de leveza. Com toques leves percebi que, com base onde sinto as tensões, eu podia me nortear para identificar no outro.

Quando fui tocada: Como paciente, apesar do toque não ser muito profundo, senti uma sensação de conforto, de diminuição de tensão, um relaxamento e até mesmo um alívio da dor que estava sentindo por ficar na posição sentada muito tempo.

Após a vivência: Sinto-me menos desequilibrada no aspecto corporal, sinto a respiração mais profunda e tranqüila.

Menos tensão nos ombros e cervical.

Segundo o LEA-RE:

Antes de tocar: (forte) feliz, alegre.

Depois de tocar: (forte) leve, suave; (muito forte) calma, tranqüila.

Antes de ser tocada: (forte) espiritual, sonhador; (forte) cheio de energia; (muito forte) calmo, tranqüilo.

Depois de ser tocada: (forte) leve, suave; (forte) agradável.

