

SENSIBILIZAÇÃO DA CONSCIÊNCIA CORPORAL E QUALIDADE DE VIDA**RAISING AWARENESS BODY IN SEARCH OF QUALITY OF LIFE**

Adriane Corrêa da Silva¹, Josefina Aparecida Viana Fialho²

1. Professora Licenciada em Educação Física pela Universidade Federal de Pelotas - UFPEL/RS; Especialista em Educação Física Escolar pela Universidade Federal de Pelotas - UFPEL/RS; Mestre em Educação Ambiental pela Fundação Universidade Federal do Rio Grande – FURG/RS; Professora do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Acre – UFAC (adriane.acs@gmail.com).

2. Graduada em Educação Física pelo Instituto Luterano de Ensino Superior de Porto Velho/RO – ILES/ULBRA e Coordenadora do Grupo de Estudos e Pesquisas ESPAÇO RHAMAION em Porto Velho/RO.

RESUMO

A proposta desta pesquisa desenvolveu-se através de um programa, o qual enfoca a cartografia corporal, ou seja, o corpo enquanto consciência da abordagem holística em que é conhecida por antropologia essencial, adaptada no sentido de atender o propósito da Educação Física, quanto aos aspectos afetivos e neuromusculares em busca da qualidade de vida. O programa consistiu de atividades corporais baseadas em técnicas de bioenergética, respiração consciente, relaxamento e visualização. Sua sistematização ocorreu através de sete encontros com quatro participantes, na qual o propósito foi o de promover o autoconhecimento corporal, resgatando os aspectos essenciais à vida humana pelo encontro do corpo, psique e consciência, proporcionada pela sensibilização da consciência corporal, por meio da escuta fisiológica e psicológica de cada participante. Por meio de um trabalho como o de sensibilização da consciência corporal foi possível emergir sensações que até então os participante não haviam percebido e ainda a necessidade do movimento corporal para se ter melhor qualidade de vida. Isto respondeu a hipótese de que a consciência corporal denota relevância para a vida das pessoas e que através de uma escuta de si mesmo, podem internalizar e expressar suas sensações, percepções e emoções, elementos que julgamos importantes na tomada de decisão para uma ação do movimento corporal consciente.

Palavras-chave: Consciência corporal, Qualidade de vida, Educação Física

ABSTRACT

The purpose of this research was developed through a program, which focuses on the mapping body, ie the body as awareness of the holistic approach that is known to

anthropology essentially adapted in order to meet the purpose of Physical Education, as the and affective aspects of neuromuscular pursuit of quality of life. The program consisted of physical activities based techniques bioenergetics, conscious breathing, relaxation and visualization. His systematization occurred through seven meetings with four participants, in which the purpose was to promote self body, redeeming aspects essential to human life by the meeting of the body, psyche and consciousness, provided by the awareness of body awareness through listening physiological and psychological of each participant. Through a job as the awareness of body awareness could emerge sensations that until then the participant had not realized and the need of body movement to have better quality of life. This answered the hypothesis that body awareness denotes relevance to people's lives and that through a listen for yourself, can internalize and express their feelings, perceptions and emotions, elements that we consider important in making a decision for a movement action body conscious.

Keywords: Body awareness, Quality of Life, Physical Education

1. INTRODUÇÃO

Novos olhares da ciência e novos conceitos sobre consciência humana surgem no sentido de contribuir para a melhoria da vida humana. O corpo é o inconsciente visível [1]. Sabemos que o corpo humano, por meio da sua expressão vital, faz emergir manifestações imediatas como sensação, percepção e emoção através da realimentação sensorial.

Compreender a realidade somática, enquanto experiência pessoal e corporal numa perspectiva holística no âmbito da Educação Física, é objeto deste estudo. Assim sendo, a análise da dimensão da consciência corporal deve

ser considerada como uma perspectiva apropriada à prática de atividade corporal enquanto fenômeno que se inter relacionam com as diversas dimensões do ser humano.

A visão transdisciplinar¹ possibilita práticas corporais alternativas, complementares, integradas e holísticas. O trabalho de educação do movimento em saúde com práticas corporais holísticas ainda carece de maior fundamentação, levando-nos a estudar a viabilidade de um programa de

¹ É enfatizado, como o prefixo *trans* indica, que a transdisciplinaridade diz respeito ao que se encontra, ao mesmo tempo, *entre, através e além* das disciplinas, e visa à compreensão do mundo atual, o que só pode ser logrado com a unidade do conhecimento. CREMA (2002, p.52).

movimento corporal de abordagem holística que proporcione a conscientização para a qualidade de vida, além de instrumentalizar pedagogicamente os profissionais da Educação Física.

O estudo ganha corpo, a partir da interface trabalho corporal possibilitado pelo Curso de Educação Física e pela nossa experiência pessoal e profissional como professora de Educação Física e terapeuta corporal holística. Portanto, a pesquisa teórica deixou o campo da Fisiologia do Esforço para explorar referencial, como por exemplo, o da biossíntese². Esta abordagem permitiu trabalhar com as memórias corporais e com as emoções, no sentido de compreender as vias do corpo na sua integridade, ou seja, a sua

corporeidade. De acordo com [2] “Corporeidade é a construção espaço-temporal do mundo da vida humana com todas as suas possibilidades e dimensões”. Assim sendo o objeto deste estudo foi o de verificar a viabilidade de um programa de práticas corporais que venham sensibilizar a consciência corporal, bem como, a sua contribuição para a melhoria da qualidade de vida de seus participantes.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 PROGRAMA DE SENSIBILIZAÇÃO DA CONSCIÊNCIA CORPORAL VOLTADA PARA A QUALIDADE DE VIDA

A proposta desta pesquisa desenvolveu-se através de um programa, o qual enfoca a cartografia corporal, ou seja, o corpo enquanto consciência da abordagem holística em que o mostra simbolizado pela árvore da vida, que o autor [1] chama de antropologia essencial, adaptada no sentido de atender o objetivo da pesquisa e do propósito da Educação

² A Biossíntese significa integração da vida (...) existem três correntes energéticas fundamentais, ou “fluxos vitais”, fluindo no corpo (...) essas correntes se expressam num fluxo de movimento por todos os caminhos musculares: num fluxo de percepção, pensamentos e imagens que percorre o sistema neurossensorial; e num fluxo de vida emocional (...) trabalha com o desbloqueio da respiração e dos centros da emoção (*centering*); com a retonificação dos músculos e a integração postural (*grounding*) e com a vinculação e a organização da experiência através do contato visual e comunicação verbal (*facing*). BOADELLA (1992, p.10).

Artigo/Article

Física, quanto aos aspectos afetivos e neuromusculares.

O programa consistiu de atividades corporais baseadas em técnicas de bioenergética, respiração consciente, relaxamento e visualização. O programa foi sistematizado com o propósito de promover o autoconhecimento corporal, resgatando os aspectos essenciais à vida humana pelo encontro do corpo, psique e consciência, proporcionada pela sensibilização da consciência corporal, por meio da escuta fisiológica e psicológica de cada participante.

A escuta fisiológica é a anamnese corporal que de acordo com [1] significa recordação e como diz o autor “Existe em nós uma memória essencial, a memória do Ser verdadeiro que somos”. Sendo assim, anamnese essencial pode ser considerada como a arte e a prática de lembrar.

A escuta psicológica observa o medo ou a atração que vive em relação a alguma parte do corpo. Concordando com [3] a escuta psicológica pode ocorrer “[...] por meio de um toque corporal, um relaxamento, uma técnica respiratória aliada à atividade artística, como desenhar, pintar ou modelar [...]”

que impulsiona conteúdos do universo simbólico para o exterior, através do envolvimento emocional.

O trabalho de sensibilização da consciência corporal se deu por etapas de forma que os movimentos corporais fossem executados sempre de dentro para fora a fim de que os participantes expressassem uma maior realidade da sensibilização corporal, baseando-se na evolução da consciência e nas diferentes partes de seus corpos.

O autor [1] enfoca as dimensões corporais, mentais e afetivas por meio da interiorização e exploração da sensibilidade, a fim de reavivar a memória do que acontece no corpo. Conforme expressa o autor [4] “o significado que as pessoas atribuem às suas experiências, bem como o processo de interpretação, são elementos essenciais e constitutivos, não acidentais ou secundários àquilo que é a experiência”.

A partir dos elementos: sensação, percepção e emoção foram evocadas as histórias pessoais e verificadas se estas sinalizaram para uma ação do movimento consciente. A investigação da ação para o movimento consciente se deu pela observação

participante em que procuramos verificar os significados de seus mundos (dos participantes) através das interações vivenciadas, preocupando-nos em saber:

a) Se, com as práticas corporais aplicadas por um programa de sensibilização da consciência corporal enquanto atividade física, os participantes internalizam elementos para uma ação do movimento que visa à melhoria da qualidade de vida?

b) Se as representações e significados de tais práticas podem contribuir para reflexão relacionada à concepção da consciência corporal a fim conduzir o praticante à busca da ação pelo movimento por meio de um trabalho corporal?

c) Se existem fatores significativos que contribuem para a aplicação de um programa para sensibilização da consciência corporal?

Esta pesquisa se deu com quatro participantes, os quais são pessoas de classe social média e com nível superior. Estavam no exercício pleno da intelectualização de suas atividades profissionais e não são praticantes de atividade física, portanto, considerados sedentários.

A identificação de cada informante/participante da pesquisa foi definida a partir da representação simbólica de seu corpo, expressado na primeira vivência pela escuta de si mesmo, conforme (Tabela 1).

Tabela 1: Identificação dos participantes

INFORMANTES	SEXO	REPRESENTAÇÃO SIMBOLÍCA
Casa	Masculino	<i>“Receptividade, porque é morada da minha alma”</i>
Floral	Feminino	<i>“É algo que desejo ser “algo da alma””</i>
Roliço	Feminino	<i>“Senti entrando num macacão de corrida, senti plenamente folgada”</i>
Terrível	Masculino	<i>“Estar dentro de um corpo como esse é mais terrível ainda”</i>

3. REVISÃO DA LITERATURA

3.1 ELEMENTOS DA ANÁLISE

O trabalho foi focado em verificar e analisar a sensação, percepção e emoção sensibilizados através dos impulsos sensoriais que, ao entrar no corpo via sistema periférico, chegam ao encéfalo onde são interpretados e analisados pelo contexto emocional e pelo que está armazenado na memória.

As informações sensoriais são controladas no sistema nervoso, segundo [5] “[...] que sente que pensa e que controla em nosso organismo.” Esses receptores causam uma reação, imediata vinda das diversas partes do corpo ou daquilo que está guardado na memória. A sensação é a reunião destas informações e das terminações nervosas periféricas de função sensorial.

A percepção inclui os aspectos de perceber, organizar e representar mentalmente uma ação. Esse processo envolve fatos e ambiente pela consciência, do pertencer tanto o eu interior, quanto à realidade externa. Para perceber com consciência, a

pessoa deve estar interessada ou consciente de algo que a envolve.

Quanto à emoção esta influencia a comunicação sensorial pela reação subjetiva do organismo a um acontecimento, acompanhada de um estado afetivo penoso ou agradável. Apesar das investigações estarem voltadas mais para os aspectos das emoções negativas como medo, agressão ou raiva, o programa enfoca os estímulos positivos: confiança, alegria e satisfação orientada para a busca pessoal.

Para compreender os elementos da análise, orientamo-nos baseado no método do Discurso do Sujeito Coletivo elaborado por [6], o qual ressalta que buscar na discursividade, característica própria e indissociável do pensamento coletivo, preservando-o é fundamental que aconteça em todos os momentos da pesquisa, desde a elaboração das perguntas, coleta, processamento dos dados até os resultados.

3.2 CONSCIÊNCIA CORPORAL

Estudos através das técnicas de imageamento funcional³ do encéfalo avançam no sentido de explicar a fisiologia da consciência. A interação de conhecimentos sobre a consciência e consciência corporal envolve sensação, percepção, emoção e ambiente. Para conhecer as bases físicas da consciência a autora [3] desenvolveu uma teoria sobre as origens biológicas do *self*, ou seja, o “eu” e da consciência. Esta teoria baseia-se em três níveis diferentes de consciência: central, ampliada e moral, construída a partir do *proto-self*⁴, que o autor chama de imagem que o cérebro tem do corpo.

³ Técnica aplicada por ressonância magnética “o imageamento funcional já vem sendo usado no estudo objetivo das bases neurais de algo tão subjetivo quanto às emoções.

⁴ O *proto-self* seria o conjunto de padrões neurais, ou os mapas básicos, ditos de “primeira ordem”, que representam no cérebro acordado o estado do corpo em todos os seus detalhes, e a cada momento. (...) o corpo é modificado pela interação como o mundo. Os “mapas de segunda ordem” representam essas mudanças como “re-representações” do corpo. Quando estas são relacionadas às representações do objeto que causou as mudanças, nasce o *self* central, a noção de indivíduo situado no aqui-e-agora, e com ele a consciência central. A consciência ampliada, em que o *self* recebe identidade e perspectiva histórica, tornando-se autobiográfico, com passado, presente e futuro, nasceria da

Nesta teoria, percebemos que para se chegar à consciência, dependemos do corpo que interage com o mundo e se modifica, dado as reações emocionais que ficam armazenadas no cérebro e que as emoções contribuem nas tomadas de decisões, surgidas da interação cérebro e corpo. O corpo é um instrumento de relacionamento e pode tanto ser receptivo quanto expressivo. O corpo pode ser o canal eficiente de expressão dos nossos sentimentos e por isso tem que ser flexível; os trabalhos corporais tanto funcionam para oferecer ao corpo alguns estímulos, quanto para desbloquear e permitir que ele se expresse mais livremente [4].

A consciência corporal está diretamente associada aos processos cerebrais e depende das construções que ocorrem no nível do cérebro pelas sensações, percepções e emoções. O reconhecimento da consciência no

combinação da consciência central com os diferentes tipos de memórias (...) entrariam então em cena as chamadas funções superiores, como a linguagem e a criatividade, construindo a consciência moral, nível em que se situam as relações sociais e noções abstratas como amor, honra e altruísmo.

corpo envolve um conjunto de estruturas representativas, que servem de base para a ação do movimento consciente que requer mudança das percepções, do pensamento e dos valores humanos. Isto, associada às funções que se adaptam ao ambiente em transformação por meio das experiências atreladas ao comportamento e ao hábito de vida.

Neste sentido, a existência humana será considerada em toda a sua dimensão corporal. Isto inclui o corpo energético como parte invisível do corpo físico, pelo qual fluem o pensamento e a emoção.

A consciência atua como fenômeno de transformação e a sua manifestação ocorre por meio do movimento corporal que expressa à constante renovação tanto de nível físico, mental e emocional. Recorremos ao seguinte conceito [8] “Expressão corporal como disciplina se propõe resgatar e desenvolver todas as possibilidades humanas inerentes ao movimento corporal”. Movimento corporal que se contrai e se expande, observado por todo o universo físico, por exemplo, os movimentos de expansão e contração

das células. É o que acontece com todo o corpo humano.

A consciência corporal favorece a ação do movimento. Os movimentos corporais refletem o estado de consciência, a sensibilização permitirá a manifestação das experiências bem como a sua expressividade individual e/ou coletiva.

3.3 MOVIMENTO CORPORAL E AÇÃO PARA QUALIDADE DE VIDA

A globalização das práticas corporais alternativas prospera em defesa da espontaneidade e na experiência da vida integral. O argumento de [9] é de que: “a cultura alternativa confere ao indivíduo a competência e a autonomia no enfrentamento dos problemas deste mundo, que lhe foram usurpadas pela modernidade”.

A prevenção da saúde modifica hábitos, pois, novas atitudes surgem com frequência em prol de uma melhor qualidade de vida. Isso se percebe na diferenciação básica da prática da atividade física atual. Afirmo [10] “O treinamento, condicionamento e desenvolvimento da aptidão física

tornaram-se valores pertencentes ao movimento da saúde”. Esse autor enfatiza que o trabalho com o movimento humano não pode mais restringir-se a dimensão biológico-motora e sim, entendê-lo como uma forma de expressão da cultura do indivíduo que realiza a atividade física, humanizando-o.

É de a natureza humana buscar saúde, mas para possuí-la é fundamental que se tenha consciência da tendência natural do corpo para a homeostase. Apesar dos avanços tecnológicos, que têm permitido viver com maior qualidade de vida, poucas são as pessoas que têm a capacidade ou o saudável hábito de ouvir e observar os sinais de seu corpo. A especialidade tornou os homens mais fragmentados, dependentes da tecnologia como objeto de consumo para alcançar a saúde. O entendimento do mecanismo vital do corpo deve ser um dos propósitos da Educação Física. Nesse sentido, o estudo visou investigar se aplicação de um programa de atividades pode sensibilizar a consciência corporal com a finalidade de despertar para ação do movimento consciente em prol de uma melhor qualidade de vida.

3.3.1 Primeira Vivência: anamnese corporal

O seu objetivo foi o de conhecer o corpo imaginário a partir da percepção corporal, por meio de relaxamento e visualização de cada participante. Casa, *“O meu corpo chama-se “casa” significa receptividade”*, Floral, *“floral, porque a idéia que vem à cabeça é de uma bela menina”*, Roliço, *“Senti entrando num macacão de corrida, senti plenamente folgada, por ser um corpo roliço”* e Terrível, *“Meu corpo o “terrível” tem consciência do que sou e pede repouso, ele sabe que estou num processo de identificar os pontos de dor”*.

O corpo sente, toca, comunga. Vida incorporada, corpo da vida. O autor [1] convida-nos a “resgatar toda a flexibilidade de nossas articulações, das articulações do corpo às articulações psíquicas e da inteligência humana”. Assim a jornada consciência de conhecer o corpo. São incontáveis os caminhos e há sempre novas maneiras de conhecê-lo. Para [11] “[...] o corpo talvez seja o mais belo traço da memória da vida (...) um corpo é sempre biocultural”. O corpo está

sujeito a transformações que nem sempre desejáveis ou previsíveis.

3.3.2 Segunda Vivência: consciência matricial, os pés

Iniciou-se com técnicas de alongamentos, seguida de sensibilização dos pés para evocar lembranças, como segue os relatos: Casa, “*Sinto meu pé como se fosse uma raiz um sustentáculo (...) caminhar para mim é um prazer (...) Os exercícios de conscientização dos pés me fizeram sentir como se estivesse num ritual (...)*”, Roliço, “*Senti muito o meu lado esquerdo, com isso me senti muito insegura, uma falta de chão*”, Terrível, “*Sabe que eu não tinha parado para pensar no meu pé. Como ele sofre com o meu peso e como é difícil para se locomover*”.

A conscientização dos pés mostra em que havendo desequilíbrio nesta região pode comprometer a totalidade da estrutura da pessoa. Diz [12] diz que, a estrutura e função dos pés indicam postura e a atitude que uma pessoa precisa assumir a fim de enfrentar confortavelmente os desafios de sua vida.

“[...] seria preciso interrogar sobre o desejo que nos chamou à existência. Se formos desejados por nossos pais, quais foram suas expectativas ao nosso respeito? Ficaram felizes ou decepcionados de nos ver chegar a terra? Estas questões o conscientizou pela percepção de que faz parte do todo [1].

Casa, ao ter a sensação de seus pés, relaciona-os às raízes que, por sua vez, tem a função de sustentação, segurança. A analogia com a terra o faz perceber que é parte de um todo, ou seja, o todo tem a representação da existência. Ao sentir emoção pela lembrança prazerosa do caminhar sobre a terra, se observa na experiência do informante disposição para ação do movimento consciente, motivada pela emoção do prazer.

3.3.3 Terceira Vivência: consciência oral, os joelhos

Os joelhos está relacionado a circulação do corpo e a flexibilidade dos membros inferiores. Casa, “... *problema no joelho agente fica sem apoio é como*

se algo tirasse o apoio do pai e da mãe. Aproveitei também para me redimir com minha mãe”, Terrível, “Senti dificuldade de movimento nas articulações dos joelhos me senti um pouco abandonado por não dar atenção a ele”,

A consciência corporal dos joelhos possibilitou ao informante casa, retornar ao passado. As emoções provocaram uma ação do movimento consciente que o levou à reconciliação com sua mãe. Para [1] “em nível psicológico, freqüentemente, há uma reconciliação com mãe”. A ação do consciente o fez sentir necessidade de reconciliar-se com a sua mãe quando se deu oportunidade de reviver memórias corporais.

3.3.4 Quarta Vivência: consciência familiar, abdômen e coluna vertebral

As atividades aplicadas evocaram memórias corporais assim expressas: Floral, “Sinto uma sensação de abandono que é uma lembrança recorrente na minha vida, desde a separação de meus pais, é uma lembrança que parte em pedaços...”. Roliço, “... um momento luminoso. Primeiro eu vi um corpo de uma mulher, a beleza de uma mulher e venho à lembrança da minha mãe

quando ela era viva eu sentia participando de uma família ...” Roliço, “A vivência me fez sentir orgasmo, vi um corpo de uma mulher, a beleza de uma mulher e veio a lembrança da minha mãe. Então a mulher agrega”.

O corpo como agente de expressão da emoção. Diz [12] quando divide a emoção do orgasmo em quatro fases, para este estudo importa a primeira fase que “inclui qualquer forma de excitação, seja pelo olhar, pelo falar, pelo pensar”. O estado emocional de Roliço a fez compreender o seu poder pessoal, ou seja, a força da mulher a partir de uma referência interna vivida e por meio da emoção teve a consciência corporal da importância da ação do movimento da mulher no âmbito familiar.

A conscientização da consciência corporal da coluna vertebral possibilitou reconhecimento da importância do cuidado. Roliço, “..senti uma coisa fluindo vi que a coluna equilibra tudo e de como agente é relaxada com ela, inconsciente às vezes”, Terrível, “...a unidade na diversidade, a dor foi transformando em harmonia e senti que meu corpo está começando a se encontrar (...) Essa percepção é algo que diz que ainda tenho jeito. Uma alegria

tomou conta de mim, me senti em casa, no meu corpo". Terrível, surpreendeu-se, nesta vivência mostrou a sua própria evolução de suas percepções, isto se deu devido a sua entrega para o relaxamento e a escuta do seu corpo.

Isto nos remete a [1], "Reencontrar com a coluna vertebral é reencontrar seu eixo e o eixo com o mundo". Este informante vive sempre ocupado com seu trabalho e nesta vivência começou a tomar consciência de si próprio, como uma lei, Neste caso uma lei estruturante de retorno a casa. O corpo de forma simbólica reencontra seu lugar no paraíso.

3.3.5 Quinta Vivência: consciência social, coração e mãos

A proposta desta vivencia foi o de evocar as afetividade por meio de toques sutis com as mãos e assim expressaram os seus sentimentos. Casa, "[...] *senti um prazer que não sei descrever, uma sensação tão gostosa de que existo e sinto [...]*" Flora,; "[...] *neste momento vive a dor da separação, o trama do abandono leva a se fechar ainda mais para a vida*". Através das mãos podemos comunicar nossos afetos, a nossa energia,

o nosso coração. O contato das mãos com o corpo evoca as mais diversas sensações e emoções. Casa, "*Sinto comovido com os toques das mãos, como algo tão gostoso, suave e relaxante. Senti uma gratidão quando tocou o meu pé*". Para [12], "braços e mãos constituem os canais através dos quais são expressas muitas e muitas emoções altamente funcionais...": No caso do nosso informante acima, foi de profunda gratidão o que conseqüentemente o levou ao estado de bem-estar.

Quanto ao coração, o autor [1] diz que "é um dos símbolos do centro vital". O coração por ser considerado simbolicamente o centro das relações, exige-se muito, levando ao sufocamento das emoções, por não corresponder a expectativa da imagem que se têm quer seja no âmbito da família, quer da sociedade. Isto leva aos bloqueios dos desejos mais íntimos da pessoa. Como afirmado anteriormente, o programa visa à busca pessoal enfocado, portanto nos aspectos positivos da vida. Assim relata o nosso informante Casa. "[...] *senti um prazer que não sei descrever, uma sensação tão gostosa de que existo e sinto [...]*".

A esperança foi renovada, ao ter sensações de prazer pela comoção de ser tocado, expressa por meio da socialização, despertando o sentimento de confiança e com isso, o informante, teve ação do movimento através da gratidão.

3.3.6 Sexta Vivência: consciência espiritual, a cabeça

A vivência visou conhecer o universo chamado cabeça que para [1] “resume todo o corpo”. Segundo [13] a cabeça representa o terceiro estágio corporal, ou seja, a consciência espiritual em que se é chamado a tornar-se coroado com o DEVENIR, o vir-a-ser. Nela encontramos as mesmas marcas que percorrem por todo o corpo. O nariz está ligado à sexualidade (...) os olhos estão ligados ao coração (...) a testa nos correlaciona com este estado do mental, do pensamento, e é também um livro importante a escreve (...) as orelhas mostra sua capacidade de escutar, de escutar a palavra, mas escutar também o silêncio de onde a palavra se origina e para onde ela volta. Este silêncio algumas vezes envolve a pessoa, não apenas em sua cabeça, mas em todo seu corpo. Portanto, há esta presença do Espírito, da

chama do Espírito que pode descer a todos os níveis do ser [1].

A cabeça é à parte do corpo que está frontalmente colocada perante o mundo e a primeira a ser examinada pelo olhar de outra pessoa. A sua expressividade revela o modo como sentimos e percebemos o nosso redor.

Floral, trouxe fatos de seu passado que pela sua trajetória de vida adquiriu tensões na sua cabeça. Disse: “[...] sinto um tristeza antiga, uma menina muito aprisionada, sem possibilidade de expressão [...] a constatação dessas emoções, da dureza emocional, da armadura, da minha defesa nessa parte da vida é muito triste, mas que ainda pode rever através de um trabalho de conscientização corporal”. O homem precisa tanto de tais fontes simbólicas de iluminação para encontrar seu apoio no mundo, porque a quantidade não-simbólica constitucionalmente gravada em seu corpo lança uma luz muito difusa [3].

Floral foi levada a refletir sobre sua vida. Foi uma vivência marcante a fez confrontar com a sua emoção e que expressou em seu relato, com uma forte atitude reflexiva oriunda de seu interior. “A firmeza interior é a fonte de onde flui

a energia curativa, que tem o poder de integrar novamente a pessoa, não importa o quanto ela esteja condicionada a não se sentir viva”. [14]. Além de se conscientizar dos seus bloqueios foi possível a informante rever que ainda é possível reencantar a sua vida bastando ter ação de movimento consciente para melhoria de sua qualidade de vida.

3.3.7 Sétima Vivência: consciência corporificada, anamnese essencial

Nesta vivência foi trabalhado a dimensão lúdica através da dança dos elementos da natureza, a terra, fogo, água e o ar. Foi solicitado a entrarem em contato com o corpo simbólico e os que desejassem ressignificá-lo poderiam fazê-lo, acrescentando ou retirando elementos em razão da tomada de consciência corporal a partir das experiências vividas. Somente um refez seu corpo simbólico. Os demais mantiveram a posição da vivência inicial, ou seja, o da anamnese corporal. Essa vivência foi prazerosa e chamaram-na de evolução: Floral, *“a experiência foi fundamental, a gente, não tem consciência do corpo e de que todas as coisas estão conectadas. Esse trabalho de consciência corporal é fundamental*

pra vida ser mais plena. O programa realmente funciona no sentido de trazer consciência pro corpo, de trazer a tona algumas emoções que podem ser trabalhadas”.

A trajetória da informante, face o seu momento atual de estarem em processo de separação conjugal, as vivências, de um modo geral, foi influenciada pelo momento presente, mas se pode perceber o quanto a sua alma busca a liberdade, anseia a felicidade, apesar de o seu corpo retratar, a tristeza, a dor do coração partido, a infelicidade. [11] corrobora quando fala do corpo na dimensão histórica. Sua materialidade polissêmica pode ser tomada como síntese de sonhos, de realizações de desejos, de frustrações, de tiranias e de redenção de sociedade inteira. Seus múltiplos sentidos, assim, pedem múltiplos olhares, teorias, interações de saberes, para que dele se fale. Pois o corpo, mesmo remexido e revirado (...) parece guardar a possibilidade de ser um território de preservação do humano factível que esconde uma réstia de mistério sobre sua existência.

Embora o trabalho corporal tenha sido vivenciado em grupo, a

experiência é percebida por cada informante na sua individualidade. Conforme relatam. Casa, *“Estou mais tranqüilo por conhecer meu corpo, quebrar paradigmas foi o que a experiência me mostrou e de que sempre posso melhorar o meu corpo, foi excelente trabalhar o corpo com esse grupo”*. Roliço, *“... esse contato com o corpo (...) e com o outro corpo foi enriquecedor. Normalmente a gente faz atividades em grupo, mas na verdade é individual (...) ao perceber o outro, automaticamente a gente percebe a gente”*.

Para que essa integração social acontecesse, o programa foi desenvolvido de uma forma seqüenciada. Assim, os participantes, ao interagirem-se com o seu meio circundante por meio da escuta de si mesmo e do outro, o que possibilitou a realização satisfatória do programa.

A importância da escuta de si mesmo é reforçada por [1] *“vivamos um momento de silêncio (...) a resposta está lá onde a pergunta foi feita (...) vem do corpo e as repostas estão no corpo”* é evidente que cada pessoa tem a sua própria forma de reflexão para uns vêm do coração enquanto para

outros vêm da razão. Contudo, todos procuram as causas, indo ao fundo nas suas reflexões podendo descobrir a resposta significativas para sua vida, dado a importância para a escuta interior., como diz Roliço, *“... foi muito importante esse contato com o corpo, a gente tem idéia dele, mas a gente compartilhar com ele e com o outro corpo foi enriquecedor (...) ao perceber o outro, automaticamente a gente percebe a gente”*. Casa: *“Iniciei a mandala com círculos pequenos, ligados, porém livres e podem se unirem porque querem. A idéia é de que toda essa energia circular que existe entre a gente pode expandir...”*

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao realizar esta pesquisa, pudemos ter acesso ao estudo de teorias até então pouco conhecidas e, ao mesmo tempo, tivemos a oportunidade de rever maneiras de pensar e agir nas nossas ações que vínhamos adotando, por influência das práticas holísticas. Também obtivemos contribuições significativas na nossa formação profissional e pessoal.

Artigo/Article

Observamos que havia uma falta de consciência corporal dos informantes, ainda que os mesmos fossem pessoas de nível superior. Como relata a informante Floral, “[...] a gente, não tem consciência do corpo, adota uma forma de viver que nem sempre se tem consciência de que precisa contrair os músculos das costas”.

Por meio de um trabalho como o de sensibilização da consciência corporal foi possível emergir sensações que até então a participante não havia percebido e ainda a necessidade do movimento corporal para se ter melhor qualidade de vida. Isto respondeu a hipótese de que a consciência corporal denota relevância para a vida das pessoas e que através de uma escuta de si mesma, podem internalizar e expressarem as suas sensações, percepções e emoções, elementos que julgamos importantes na tomada de decisão para uma ação do movimento corporal consciente.

Sob esta perspectiva, consideramos a emoção como uma valiosa aliada da consciência que tem a capacidade de organizar, perceber e decidir. A emoção é uma reação do “cérebro emocional”, que governa nosso bem-

estar psicológico, assim como, grande parte da fisiologia física.

Tendo estabelecido a emoção como um elemento de relevância para o trabalho de sensibilização da consciência corporal, constatamos que, mesmo havendo reconhecimento imediato através das respostas aos estímulos sensoriais provocados pelo trabalho corporal, há um forte sentimento de insatisfação, seguido de uma tendência de negligência com o cuidar do corpo, ou seja, a vida da pessoa está constantemente orientada para a produtividade, influenciada pelo poder capitalista. Nesse sistema, o corpo é representado pelas leis da mecânica, associada à materialidade, denunciadas pelas marcas corporais deixadas pela dicotomia corpo e alma.

Este estudo foi centrado principalmente no potencial humano de auto conhecer-se, pois acreditamos nos processos de auto-regulação, na qual a mudança significativa ocorre pela capacidade inerente de se direcionar para a busca de melhores condições de vida.

Dado que motivou a sistematização de um programa para oportunizar a percepção das emoções por meio da

Artigo/Article

livre expressão corporal, tanto em relação a si mesmo quanto ao outro. Procuramos trabalhar com o princípio da espontaneidade, sem julgamentos ou direção, para possibilitar o despertar das memórias corporais evocadas por meio das técnicas propostas em cada vivência.

Para compreender as experiências vivenciadas pelo grupo, através do método narrativo, categorizamos os elementos como a percepção, a sensação e a emoção, na qual pontuassem disposição para ação do movimento. A observação participante nos proporcionou interação com os informantes, o que nos possibilitou extrair representações e significados referentes à consciência corporal.

Outro fator relevante do programa são as múltiplas possibilidades para valorização do corpo, não no sentido do chamado culto ao corpo que obedece a estilos e valores refletidos na cultura de massa, mas como uma prática corporal essencial à qualidade de vida, que muitas das vezes não é levada com seriedade pela falta de informação ou pela falta de conscientização do seu bem estar.

Quanto a sua importância, o programa demonstrou ser um trabalho corporal educativo, na medida em que o ser humano foi valorizado nas suas expressões, desejos e vontades da busca do bem-estar. Ainda, o grupo pesquisado salientou que o trabalho corporal deve continuar, pois pode ajudar a outras pessoas na busca de melhoria, quanto a qualidade de vida. A conquista do bem-estar foi revivida nos seus corpos marcados pelas memórias, do que pela simples vontade de movimentar-se. Ocorreram transformações repercutindo em suas histórias pessoais.

Entre as contribuições, destaca-se a ressignificação da dimensão corporal, o fortalecimento de vínculos já existentes, o de se relacionar por meio da escuta de si mesmo com sua cartografia corporal e as modificações da melhoria da qualidade de vida pela valorização das atitudes positivas.

As novas abordagens que estão surgindo abrem um leque para métodos naturais baseados nos mecanismos naturais do corpo em movimento. Sob essa ótica e devido à importância do programa para a qualidade de vida das pessoas, fica a sugestão de não esgotar

Artigo/Article

aqui este estudo, mas sim a continuidade da pesquisa com maior número de pessoas e de diferentes níveis sociais.

Apesar de o estudo ter sido realizado com um pequeno grupo de pessoas, se observa que há uma grande desarticulação pedagógica quanto à aplicação de programas que venham propiciar sensibilizações da consciência corporal como uma prática de atividades físicas, tanto para os praticantes do esporte como os de atividades físicas visando à prevenção da saúde.

Graças à contribuição de consideráveis autores, questionamos o dualismo cartesiano e passamos a compreender o ser pessoa a partir do físico, mental, emocional e espiritual. Nesse sentido, apontamos para a importância de aprofundar os estudos de programas desta natureza, oportunizando aos profissionais de Educação Física que vêm se integrando, ainda que de forma tímida, as práticas alternativas chamadas também de práticas complementares ou holísticas.

Finalmente, vislumbro a possibilidade de oferta do programa de

atividades corporais que envolvam a consciência corporal dos profissionais das áreas da educação e da saúde. Para tanto, o programa pode ser oportunizado através de seminários ou disciplina nos cursos de licenciatura e bacharelado a fim de ter uma ferramenta complementar nas atividades desses profissionais, proporcionado por trabalhos corporais que envolvam os aspectos, físico, mental e emocional.

5 REFERÊNCIAS

- [1] LELOUP, Jean-Yves. O corpo e seus símbolos: uma antropologia essencial. Petrópolis, RJ: Vozes, 1998.
- [2] MEIRELLES, Morgana A. E. Atividade na terceira idade. Rio de Janeiro: SPRINT, 2000.
- [3] HOUZEL, Suzana Herculano. O Cérebro nosso de cada dia: descobertas da neurociência sobre a vida cotidiana. Rio de Janeiro : Vieira & Lent, 2002.
- [4] ARCURI, Irene Costa. Memória Corporal: o simbolismo do corpo na trajetória da vida. São Paulo: Vetor, 2004.
- [5] GUYTON, Artur C. Fisiologia Humana. Editora Guanabara: Rio de Janeiro – RJ, 1984.
- [6] LIRA, Geison Vasconcelos et. al. A narrativa na pesquisa social em saúde:

Artigo/Article

perspectiva e método. RBPS, 2003; 16 (1/2):59-66. Disponível em: <<http://ojs.unifor.br/index.php/RBPS/article/view/333/2035>> [Acesso em: 08 jun 2013].

[8] FELDENKRAIS, Moshe. Consciência pelo movimento. São Paulo : Summus, 1977.

[9] ALBUQUERQUE, Leila Marrach Basto de. Corpo civilizado, corpo reencantado: o moderno e o alternativo nas representações do corpo. MOTRIZ - Volume 5, Número 1, Junho/1999. Disponível em:

<<http://scholar.google.com.br/scholar?q=%E2%80%9Ca+cultura+alternativa+conferencia+ao+individuo+a+competencia+e+a+autonomia+no+enfrentamento+dos+problemas+deste+mundo+que+lhe+foram+usurpadas+pela+modernidade&btnG=&hl=pt->

[BR&as_sdt=0%2C5&as_vis=1](#)> [Acesso em: 08 jun 2013].

[10] SABA, Fabio Kalil Fares. Aderência: a prática do exercício físico em academias. São Paulo: Mamole, 2001.

[11] SOARES, Carmen Lúcia (organizadora). Corpo e história. Campinas, SP: Autores Associados, 2001. – (Coleção educação contemporânea).

[12] DYCHTOWALD, Ken. Corpomente. São Paulo : Summus, 1984.

[13] MIRANDA, Evaristo Eduardo de. Corpo território do sagrado. São Paulo: LOYOLA 2000.

[14] BOADELLA, David. Correntes da Vida: uma introdução à Biossíntese. São Paulo, Summus, 1992.