

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO PARANÁ
CENTRO DE TEOLOGIA E CIÊNCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CONSCIÊNCIA CORPORAL

CURITIBA - 1994.

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO PARANÁ
CENTRO DE TEOLOGIA E CIÊNCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CONSCIÊNCIA CORPORAL

MONOGRAFIA apresentada à
disciplina de OTCC, sob orientação
da professora FANY e supervisão do
professor BORTOLO VALE, pela
aluna Jaqueline Albuquerque Nº 24
- 8º Período do Curso de Educação
Física .

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	01
2. I Capítulo	02
2.1.Aquisição do Esquema Corporal	02
3. II Capítulo	05
3.1. Consciência Corporal e Técnicas Alternativas.....	05
3.2. Bioenergética.....	09
3.3. T'ai-Chi-Chuan	11
3.4.Antiginástica	13
4. III Capítulo	15
4.1. A Consciência Corporal do Professor como elemento transformador da Consciência Corporal do aluno.....	15
4.2. Sugestões de exercícios Alternativos	18
5. CONCLUSÃO	21
6.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	22

INTRODUÇÃO

A Educação Física sabe-se, é rica no que diz respeito ao trato com o movimento humano. Ela fornece possibilidades ao indivíduo de vivenciar atividades que aprimoram sua motricidade. Permitindo assim perceber e alcançar seus limites com sensibilidade e criatividade.

No entanto, infelizmente, as atividades que são apresentadas para aperfeiçoar a mobilidade corporal do indivíduo ainda são tradicionais e mecanicistas, buscam a performance, ignorando que o Ser humano é produto do meio externo, e que seu comportamento é a expressão das influências ora recebidas. A princípio o recurso utilizado para aprimorar as qualidades físicas do aluno parte do Professor. Porém, seguindo esta realidade torna-se fundamental que ele não ignore outros caminhos que podem permitir se aproximar do corpo e compreendê-lo.

Com o intuito de resgatar a Consciência Corporal dentro de uma visão holística, sugerimos entretanto a reflexão sobre a percepção do corpo, com o uso de Técnicas Alternativas para contribuir no processo de desenvolvimento humano, oportunizando ao professor vivenciá-las, para proporcionar a aproximação do corpo do aluno, partindo de uma outra perspectiva de Consciência do corpo.

I CAPÍTULO

AQUISIÇÃO DO ESQUEMA CORPORAL

Para iniciar o estudo sobre Consciência Corporal faz-se necessário ir ao ponto de partida, ou seja, a comunicação do ser humano com o mundo a partir do seu nascimento. Não se trata no entanto de fazer um relatório minucioso sobre as fases do desenvolvimento humano para chegar ao momento em que a Consciência do corpo acontece porque, de acordo com a literatura que aborda este assunto, é dito que a Consciência Corporal não ocorre em um momento determinado e sim no transcorrer do processo de desenvolvimento, e que vai depender de estímulos externos que serão determinantes na tomada da Consciência ou não do corpo.

O bebê ao nascer possui uma comunicação com o meio externo toda corporal. Seu choro, seu sorriso, ou qualquer outro sentimento é expresso através do seu corpo, porque é por ele que as emoções passam. Portanto é esse o canal de comunicação entre o ser humano e o mundo.

A criança é toda dependente de um mundo exterior do qual ela não tem muito conhecimento, porque ela apenas vive das sensações, percepções e reflexos. Ela vai passando por ciclos de adaptação e começa a perceber o meio no qual vive através do seu corpo, pois como já foi dito é através do corpo que sua comunicação ocorre, que ela se relaciona com o mundo. Observa-se que seu conhecimento tem início no seu corpo.

De acordo com a efetiva maturação nervosa (mielinização das fibras nervosas) a criança vai construindo o seu Eu Corporal e em seguida o Esquema Corporal, que vem a ser a percepção elaborada das partes funcionais do corpo. Ou seja, ela sai de um estado inconsciente para outra consciente onde suas ações não

serão meros reflexos, mas ações construídas, que são sentidas, pensadas e realizadas. Assim vão se desenvolvendo progressivamente as etapas do esquema corporal, que é o momento da percepção do corpo como um todo e segue para o estágio onde diferencia suas partes. Ao entrar na fase do "Eu Corporal" é o momento em que ela atua de acordo com a comunicação, ou estímulo recebido do meio no qual vive.

Todas as suas atitudes, e como elas serão direcionadas dependerão da relação afetiva seja positiva ou não com a mãe, pai, irmãos, que serão determinantes no seu bom desenvolvimento físico e psíquico.

Segundo Vayer (1984) - "Existem dois modos complementares na atividade corporal: - A atividade tônica; que permite a criança erguer-se e progressivamente manter-se em pé, é a atividade tônica responsável pela atitude postural.

- A atividade motora; que permite deslocar-se, estender os braços, segurar...

Entretanto a atividade motora só pode ser exercida apoiando-se na atividade tônica que lhe serve de base permanentemente".

A partir disso constata-se que a atividade tônica é a primeira atividade que vai permitir a comunicação, e que abre o caminho para o deslocamento, que vem a ser a atividade motora. É na fase tônica no entanto onde a relação afetiva é de real importância para o desenvolvimento estruturado num sentido não só motor, mas afetivo também. A relação afetiva com aqueles que cercam a criança serão contribuintes para formação do seu Eu Corporal.

A criança rejeitada, mal amada e onde as relações afetivas inexistem, terá seu desenvolvimento deficiente. A estruturação do seu Eu Corporal também o será, porque seu corpo não recebeu os estímulos externos de forma positiva. A rejeição por outrem leva-o a rejeitar a si próprio porque são as sensações de rejeição que estão prevalecendo. Um corpo aceito é um corpo exposto e portanto permite percebê-lo. Já outro não tão bem aceito

vai ficar "encolhido" como forma de auto proteger-se dos estímulos negativos , não permitindo ser percebido.

Em função do exposto deve-se dar ênfase a afetividade como estímulo que desencadeia o equilíbrio interno da criança, bem como o bom relacionamento consigo mesmo, e com o mundo que a cerca.

No desenvolvimento humano pode-se dizer que a Fase da construção do Eu corporal é a mais importante, porque é a partir do seu egocentrismo, da percepção de si mesma, que oportunizará o conhecimento do mundo e do outro, ou melhor, oportunizará a consciência. Entretanto se há dificuldades na construção do Eu, haverá dificuldades na percepção como também na relação com os outros. Portanto a formação do Eu corporal vai depender do meio no qual se vive, porque o corpo é o agente direto das influências externas, e que vai levar por toda a vida as informações ora recebidas. Entretanto , o meio vivido é que será a base fundamental para construção das estruturas emocionais e sociais.

A formação do esquema corporal pode-se dizer que se inicia logo que a criança move a cabeça tentando erguê-la, até o "esquema" propriamente dito, quando ela diferencia suas partes. Esse desenvolvimento como já afirmamos dependerá dos estímulos externos, que ora apresentam as bases para a evolução motriz do ser humano.

O enfoque dado ao desenvolvimento do Esquema Corporal na criança, deve-se ao fato de que a fase da construção do Eu corporal é inerente à todo ser humano, mesmo que ao longo da vida por questões emocionais e sociais, vá se perdendo a consciência corporal. É de real importância ressaltar esse desenvolvimento, porque traz a tona a percepção de si próprio para uma posterior percepção do outro. Assim como a necessidade do professor relacionar-se consigo próprio para compreender o corpo do aluno

II CAPÍTULO

CONSCIÊNCIA CORPORAL E TÉCNICAS ALTERNATIVAS

Consciência Corporal consiste no conhecimento dos movimentos do corpo, na ciência deste corpo no tempo e no espaço, bem como no conhecimento do seu funcionamento a nível, Biológico, Fisiológico e Psicológico. Ou seja, como ele atua e reage diante as suas vivências. O corpo passa por várias mudanças desde o seu nascimento . Ele cresce, se desenvolve e dá os sinais de sua maturação, como também demonstra e ou reprime seus desejos, sensações e reações a nível emocional.

Se os estímulos recebidos são favoráveis ou não estes serão determinantes no que se refere ao comportamento, diante de si próprio ou aos outros, bem como sua postura em relação a vida.

Dentro de uma visão cinestésica, é o Sistema Nervoso Central que atua como controlador de todas as atividades corporais. O indivíduo passa a ter consciência dos seus movimentos a partir do momento em que as mesmas são pensadas, interiorizadas e posteriormente realizadas.

Porém perceber o corpo não significa somente movimentos motores, mas faz-se necessário estar ciente do todo corporal como unidade, e que ele faz parte de um meio social e faz sua história através do que ele vivencia.

Segundo Vitor da Fonseca(1983). "Primeiro, conceber o movimento como função e como comportamento, vê-lo como relação e valor vital e existencial; segundo como relação de situação e, por último como tomada de posição, ação, reação e conscientização".

A conscientização de uma ação é o resultado desta ação após compreender que a vivência motora é importante para o

desenvolvimento da motricidade do indivíduo, bem como sua atuação no mundo. A percepção é uma resposta a algo que fisicamente está ausente mas que interiormente está presente, porque há uma representação mental. O organismo assume suas capacidades através dos estímulos externos, e é a expressão total do movimento que demonstra a presença corporal do ser humano no mundo. As relações com o meio ambiente são determinantes na construção do indivíduo, ou seja, as relações do indivíduo e sociedade em que vive é que vão pouco a pouco construindo a noção de corpo. É a partir dessa noção que se percebe o movimento ou que se deveria percebê-lo, entretanto é bom deixar claro que no movimento humano não há somente a parte mecânica e funcional, mas também o que lhe dá vida: respiração, pulsação, sensações, tensões e vibrações.

Ao longo do tempo conhecemos as funções das diversas partes do corpo: as mãos servem para apreender objetos, as pernas para locomoção e o cérebro para raciocinar, receber impulsos nervosos e transmiti-los. Estes movimentos mecânicos são importantes sim, mas a concepção de corpo para nós ocidentais não passa de uma visão cartesiana (mecanicista) de que o corpo é uma "máquina" que quando fica doente vai a um especialista que trata somente a área que está enferma, como se as outras partes do corpo não estivessem interligadas. Com isso o homem se distancia da natureza, dos mistérios do universo, procurando explicações apenas científicas para sua existência; se distanciando do corpo, do que ele sente e como se manifesta diante dos conflitos. Esquecem que há um Ser que habita nesse corpo e que ri, chora, pensa..., enfim, que tem sentimentos e que é parte integrante do meio ambiente e produto dele.

A vida do corpo é ignorada porque a preocupação é com a doença. Não há prevenção porque a ciência não tem olhos para a natureza e o que ela pode nos oferecer. A racionalidade tomou lugar da afetividade e o homem começou a conhecer a infelicidade, a miséria de relações humanas.

Segundo Fritjof Capra (1982). "A ênfase dada ao enunciado de Descartes- "Penso, logo existo"- encorajou os indivíduos ocidentais a equipararem sua identidade com sua mente racional e não com seu organismo total. Os efeitos da divisão entre corpo e mente são sentidos em toda a nossa cultura. Na medida em

que nos retiram para nossas mentes, esquecemos como "pensar" com nossos corpos e de que modo usá-los como agentes do conhecimento".

O movimento humano poderia ser conduzido a um abraço, a um aperto de mão, como uma atitude favorável ao desenvolvimento harmônico das relações humanas, bem como para tocar o próprio corpo, para senti-lo, percebê-lo sem pudor, e encarando com naturalidade as suas reações. A falta de carícias, a falta de consciência corporal é proveniente da não atenção dada à vida do corpo. É através dessa consciência que ele começa a relaxar, a se expandir naturalmente. A contração física involuntária é consequência direta de nossa inconsciência e falta de contato com o próprio corpo. É a partir do corpo que podemos nos relacionar com o outro, e respeitando primeiro o próprio corpo para que logo possa respeitar e conhecer o outro.

Quando se é criança a linguagem corporal é presente a todo momento, a criança é inteira em suas ações, ou melhor, na sua expressão corporal, porque ela é espontânea e não teme em se mostrar, e se faz perceber sem pudor. Quando nos tornamos adultos fechamos os olhos para o nosso corpo e o escondemos como algo que não é digno de ser mostrado, de ser percebido. A essa atitude "adulta" em relação ao corpo podemos chamar de inconsciência corporal, que torna o corpo rígido e não percebemos. Será que estamos mortos? Afinal a rigidez é típica da morte, podemos dizer que há mortos vivos perambulando nas ruas. A essa pergunta existem explicações fundamentadas nas pesquisas de Wilhelm Reich que diz que a repressão dos instintos naturais é causadora da contração muscular e da tensão. Os muitos "nãos" ouvidos desde criança vão formando adultos que concebem a idéia de que o corpo é diminuto e a cabeça é mais valorizada. Diante disso observamos que a noção de corpo vem da relação do indivíduo com a sociedade. Se a sociedade na qual se vive é repressiva e autoritária o corpo receberá essa informação e se contraíra, se fechando ao prazer, e ao afeto. Suas sensações já não serão originais porque só se verá, se ouvirá, e dirá aquilo que convém para uma determinada sociedade. Trata-se porém de uma forma de deixar o indivíduo vulnerável e de fácil manipulação.

Se os movimento vão sendo bloqueados, a energia é

impedida de fluir naturalmente criando "courageiras musculares" que fazem com que o indivíduo acabe perdendo a consciência corporal, e vá esquecendo da alegria, e do prazer, dando lugar à rigidez muscular. Se a mobilidade é perdida o indivíduo torna-se distante dos outros, de si e do que o cerca, deixando-se manipular.

Atualmente há correntes alternativas que têm uma visão holística de corpo, e que buscam através de técnicas corporais reencontrá-lo, procurando estabelecer uma relação de mais intimidade e respeito, buscando o equilíbrio entre corpo e mente formando um elo para proporcionar uma vida saudável e feliz.

Entre tantas existentes, optamos por descrever algumas que poderão auxiliar a muitos que desejam trabalhar o seu corpo, seja para o lado profissional ou para o lado pessoal. Entre elas iremos destacar a Bioenergética, Tái-Chi-Chuan e Antiginástica, e que através das quais possamos mostrar que há outras maneiras para embelezar o corpo, para que a beleza saia primeiro de dentro e reflita para o estético.

Entre os processos utilizados na construção do Esquema Corporal pelo aluno, ressaltamos a influência do Esquema corporal do professor como referência para melhor desempenho do aluno. Entretanto pensamos que além das atividades formais, as Técnicas Alternativas nos fornecem elementos importantes na interação entre as diversas formas de percepção. Na perspectiva do "Homem Uno" escolhemos dentre as Técnicas Alternativas passíveis de aplicação tanto para o Professor, quanto para os alunos, devido a similaridade nos conteúdos e possibilidade de convergência nos resultados obtidos em nível físico e mental.

BIOENERGÉTICA

Na psicanálise Freud tratava seus pacientes através da palavra, e a partir daí interpretava o problema. Acontece que na psicanálise o analista lida com sensações e sentimentos corporais em níveis verbais e mentais. Freud não conseguiu propor outros meios e modos de trabalhar com os sentimentos e ações do indivíduo devido a sua dificuldade em relacionar o corpo e a mente. Entretanto na história da psicanálise surgiram cientistas inovadores, entre eles Wilhelm Reich, que introduziu inovações nos procedimentos técnicos e teóricos. Reich viu o indivíduo com unidade corpo-mente e valorizou aquilo que Freud ignorou: O Corpo. Reich percebeu que além da palavra o corpo demonstrava sensações e coisas nele inscritas numa linguagem não verbal. E este era um lado que deveria ser incluído nos processos terapêuticos.

Reich observou que há no corpo um fluxo de energia que ocorre no sentido longitudinal (de cima para baixo), e que as contrações se formam no sentido transversal denominadas "anéis de couraça". Esses anéis impedem o fluxo de energia de fluir naturalmente, impedindo assim de as emoções se manifestarem porque elas ficam contidas, espremidas, entre os "anéis". Existem alguns segmentos onde se formam os "anéis de couraça": ocular, cervical, oral, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico. Cada segmento se refere a um sentimento: ocular e cervical referem-se ao medo; oral à raiva; torácico às emoções de choro, raiva, amor; diafragmático à respiração e abdominal e pélvico à sexualidade. Se essas emoções são suprimidas pelos anéis de couraça, esses sentimentos também serão suprimidos.

Baseado na teoria de Reich, Alexander Lowen, discípulo de

Reich, desenvolveu a Bioenergética que visa desfazer os "anéis de couraça" através da relaxação das tensões musculares com exercícios considerados padrão na Bioenergética.

A Bioenergética baseia-se na hipótese de que há uma energia no corpo humano denominado Bioenergia. A energia está presente em todos os processos da vida, nos movimentos, sentimentos, e pensamentos e esses chegariam ao fim se a fonte de energia se esgotasse. Ex.: falta de alimento resulta em morte; falta de oxigênio resulta em morte. A quantidade de energia de um indivíduo vai ser determinante na sua personalidade e irá refletir em sua vida. Um indivíduo que não respira adequadamente irá sentir uma redução nos seus movimentos, sentimentos, na sua ação. Quando se percebe que os movimentos de inspiração e expiração não são a nível torácico e pélvico é porque uma dessas partes estão bloqueadas impedindo o livre fluxo energético de fluir normalmente. Ex.: Se um indivíduo no momento da respiração está movimentando somente a região torácica, significa que há um bloqueio na região pélvica, resultando em uma sexualidade reduzida. Portanto conclui-se que a inspiração e expiração deverá fluir sem encontrar bloqueios, porque se a respiração não é plena e profunda é porque há tensão em algum dos segmentos, o que impede o fluxo de energia.

Portanto a Bioenergética é uma das técnicas alternativas que auxiliam ao encontro com o próprio corpo, devolvendo-lhe a vida, a respiração plena e o prazer de sentir-se vivo. Segundo Lowen (1975) "Estar cheio de vida é respirar profundamente, mover-se livremente e sentir com intensidade".

T'AI - CHI -CH'UAN

Arte marcial, técnica da longa vida.

T'ai - Chi - Ch'uan é uma forma de movimento corporal chinês, que se baseia em Yin e Yan que significam as polaridades Feminino e masculino, os princípios ativos e passivos da filosofia chinesa. O princípio feminino (passivo) é contrátil, conservador, receptivo, cooperativo, intuitivo, sintético. O masculino (ativo) é expansivo, exigente, agressivo, competitivo, racional, analítico.

Os movimentos do Tai- Chi - Ch'uan são métodos de descrever a circulação de energia psíquica no corpo de quem medita. Embora as raízes do Tai- Chi - Chuan estejam na antiga China, ele é muito indicado para os Ocidentais.

Segundo Da Liu (1972) . "O Tai - Chi - Chuan relaxa a mente assim como o corpo. Auxilia a digestão, acalma o sistema nervoso, é benéfico para o coração e a circulação sanguínea, torna flexíveis as articulações e rejuvenesce a pele".

O Tai - Chi - Chuan torna-se fundamental para nós ocidentais do que levamos uma vida em ritmo de competição, esquecendo o corpo, percebendo-o só quando adocece.

Pessoas de qualquer idade podem praticar Tai - Chi - Chuan. Um mestre contemporâneo de Tai-Chi - Liu Shoting de 84 anos dá aulas de Tai - Chi. Aos 60 anos ele sofreu um ataque de coração e a partir disso ele começou com a prática do Tai - Chi - Chuan. Três anos mais tarde com o corpo mais forte e vigoroso estava fora de perigo.

A prática do Tai - Chi - Chuan exige no início um espaço

amplo, porém para quem está mais avançado 25 (vinte e cinco) centímetros quadrados é o ideal. O trabalho em equipe pode ser realizado mas se for trabalhar a auto-defesa, entretanto a ênfase é dada para os movimentos realizados individualmente. Chan San-feng, grande mestre de Tai- Chi disse: "Esse exercício levará muitos praticantes à saúde, a alegria e a longevidade. A auto- defesa é secundária".

A tensão muscular impede a uma boa irrigação sanguínea, o alívio que o Tai- Chi - Chuan dá corrige essa condição, dando cor e vida para as áreas esquecidas do corpo. A oxigenação e a circulação adequada do sangue impedem o indivíduo de parecer velho.

O Tai - Chi - Chuan auxilia tanto homens como mulheres a ficarem mais bonitos, porém a beleza não fica só na aparência do rosto, mas penetra todo o corpo. É uma beleza que sai de dentro e irradia saúde e bem-estar.

Os movimentos suaves e relaxados do Tai - Chi - Chuan impedem o corpo de ficar tenso e sem coordenação, além de colaborar para que o corpo fique ereto e com boa postura.

Para os interessados em aprender Tai - Chi - Chuan ,Da Liu recomenda que em primeiro lugar uma "determinação mental e positiva". A prática deverá ser diária para uma maior eficiência , e critério na escolha de um bom professor que ensinará as formas corretas, além de conduzir ao alcance da concentração necessária para dominar essas formas.

ANTIGINÁSTICA

Antiginástica, como o próprio prefixo "Anti" diz, significa contra, que se opõe. Entretanto enquanto a Ginástica tradicional se ocupa em fortalecer, enrijecer a musculatura que ora estão flácidas, a Antiginástica veio com intuito de auxiliar o indivíduo a perceber sua inconsciência do próprio corpo, ajudando-o a desfazer a rigidez muscular e levando-o a compreender a origem das dores e ou deformidades que surgem no seu corpo.

Thérese Bertherat, terapeuta corporal, preocupada com o trabalho que vinha realizando com seus pacientes, buscou algo que se preocupasse com o indivíduo, com a pessoa, e não com sua deformidade somente. Foi através de sua insatisfação pessoal que conheceu o método de Françoise Mezières que se opõe "a todas as idéias sobre saúde e doença. E de todas as técnicas básicas da Ginástica tradicional". O método de Françoise Mezières é aceito entre os médicos homeopatas e profissionais da acupuntura porque eles respeitam o corpo humano e o vêem como um todo. Thérese Bertherat diz que o método de Françoise Mezières, que é a Antiginástica, foi até aceito pelos médicos tradicionais devido a sua veracidade científica, mas estes fecharam-lhe as portas porque é um método tido como revolucionário que vai contra os tratamentos da Medicina que se preocupa com a doença, e não com o doente, e seu corpo.

O método de Françoise Mezières consiste no fato de que: "A única causa de toda deformação corporal é o encurtamento (inevitável) da musculatura posterior". Quer dizer, que o esforço dos músculos posteriores é o responsável pelo encurtamento dos músculos posteriores. "A cabeça mantida para frente obriga os músculos ligados às vértebras cervicais a se amontoarem e a manterem as vértebras num arco côncavo". Portanto o trabalho a ser realizado é relaxar a musculatura posterior para que o anterior não sofra com a flacidez, e também com as deformidades que irão surgindo pouco a pouco no decorrer do tempo.

Françoise Mezières diz que: "O corpo não é feito só de músculos, mas são os músculos que determinam a forma de corpo". Entretanto algumas deformações a nível ósseo e articular são determinados pelos músculos nele inseridos, pois se estão contraídos (músculos) vai impedir a articulação de reagir, tornando-se totalmente enrijecida, impedindo uma amplitude de movimento, o que leva a muitos para uma cirurgia. Se os profissionais de Ginástica, médicos, e aqueles que se preocupam com a "saúde" do corpo mudassem a sua concepção de "corpo - máquina" para uma visão holística e mais humana, se evitaria muitas cirurgias e outros problemas que o corpo adquire devido a não atenção dada a ele. Sem a consciência do próprio corpo não é possível perceber a necessidade do outro.

A Antiginástica, entretanto, tem por finalidade tornar o indivíduo com poder sobre seu corpo e consciente de seus movimentos, bem como se permitir e aceitar a responsabilidade de conhecer a si mesmo e passar a ser livre sem ter que recorrer a medicamentos que são meros paliativos e que escravizam.

III CAPÍTULO

A CONSCIÊNCIA CORPORAL DO PROFESSOR COMO ELEMENTO TRANSFORMADOR DA CONSCIÊNCIA CORPORAL DO ALUNO

Sendo o professor de Educação Física contribuinte na formação do aspecto motor do indivíduo, cabe salientar a importância da Consciência corporal deste como agente incentivador da auto percepção do aluno, onde as atividades que até o presente momento são utilizadas para melhorar as qualidades físicas passem a ser repensadas, buscando outras formas, mesmo que sutis, de auto-conhecimento, abrangendo a visão corporal de maneira completa.

Por ora não é sabido da exigência de uma atividade motora onde o professor seja o primeiro a tornar-se consciente de seus "bloqueios" corporais, levando-o a agir com mobilidade suficiente para atuar em suas aulas. Convém, entretanto, discutir que se a exigência não parte da formação acadêmica, o professor poderá a partir de iniciativa pessoal, contribuir para transformar a consciência corporal do aluno, buscando auxílio nas técnicas alternativas. Sabe-se que na Educação Física o corpo do aluno é o "instrumento" de trabalho, ou melhor, que há um Ser neste corpo; Pergunta-se de qual maneira esse corpo que está a mercê do professor está sendo "educado"? Educar um corpo tem sido sinônimo de adestramento, treinamento, atividades mecânicas, sem sentido e razão de ser. Dentro da visão holística, educar é compreender o corpo, porque a partir da compreensão surge o respeito, a liberdade e o amor .

A pessoa humana é provida de sensações, percepções, e todo estímulo, seja positivo ou negativo, atua no todo corporal de maneira inconsciente, que o corpo em sua linguagem não verbal, delata as consequências das experiências vividas, entretanto, cabe

ao professor perceber não somente a debilidade das qualidades físicas, mas conhecer suas origens. A partir deste conhecimento é que se permite fazer uso das Técnicas Alternativas provocando assim, o crescimento do indivíduo em todos os seus aspectos.

Cabe salientar, como já foi estudado no I capítulo que para se chegar ao outro é necesssário chegar a si mesmo. Sendo o professor o referencial do aluno para a efetiva realização das atividades existentes na Educação Física, deverá a partir do educador a utilização de técnicas alternativas em si mesmo, para chegar a uma Consciência Corporal maior. A consequência será a percepção do corpo do aluno por um outro ângulo, onde o desenvolvimento do ser humano não passe somente pelo nível motor, mas em outros aspectos que contribuam para o relacionamento humano e sua evolução e também para que corpo e mente sejam vistos como unidade e não partes fragmentadas.

A utilização das Técnicas Alternativas é uma forma de questionar a postura do profissional de Educação Física perante si mesmo, bem como melhorar a qualidade de suas informações a respeito do corpo humano, valorizando as sensações interoceptivas, proprioceptivas e exteroceptivas, significando respectivamente as sensações internas através da respiração, a percepção do próprio corpo através do toque em si mesmo, da auto-massagem, e em seguida a percepção de si e do outro no mesmo espaço.

O profissional não carrega sózinho a "falha" de sua formação acadêmica, mas deve-se levá-lo a repensar a sua função como educador para perceber que o aluno não é somente um corpo ou uma cabeça ambulante, mas um Ser total que está interagindo com o meio externo e é produto dele. Suas ações, seus pensamentos mesmo que imaturos, são reflexos de agentes externos. Não está isolado dos valores sociais, culturais, religiosos, artísticos, políticos e morais da sociedade vigente.

O conhecimento do professor de Educação Física se torna limitado quando gira apenas em torno das práticas desportivas e ou também do estudo da psicomotricidade, porque o saber é dinâmico. Buscar outras áreas para ampliar o conhecimento sabe-se que lhe será benéfico dando-lhe amplitude de pensamento, aguçando a sensibilidade e "alongando" a sua visão. Ir em busca de apoio na Psicologia, Medicina alternativa, Alimentação natural, ou qualquer

outro caminho que dê possibilidade de conhecer o ser humano, suas necessidades, ou ao menos compreender suas atitudes, oportunizará e ampliará as possibilidades de transformação.

Quando se tem acesso a novas informações é importante intercambiá-las. No caso presente, utilizar as Técnicas Alternativas ou não caberá ao profissional, dependendo de sua visão de mundo ou sua intenção, mas a oportunidade de experimentar outras formas de se trabalhar o corpo é fundamental para não fragmentar o saber e a vida humana.

Há uma estreita relação entre as propostas das Técnicas Alternativas e a Educação Física porque ambas buscam, através do movimento, a qualidade de vida do Ser humano e a sua integridade. Na Educação Física há a preocupação em desenvolver as qualidades físicas no indivíduo, sendo que as mesmas existem de forma latente, e ao longo das experiências motoras proporcionadas, seja nas brincadeiras com os colegas ou nas aulas de Educação Física, é que as qualidades físicas são aprimoradas e se constituem em acervo motor.

Como já foi mencionado, o movimento é a base para o Ser humano se mostrar ao mundo, é a prova de sua existência. Entretanto, para o indivíduo atuar, necessita de equilíbrio para manter-se na posição bípede; velocidade para agilizar seus movimentos; coordenação, força, enfim, qualidades estas que permitem ao indivíduo tornar-se presente e ser no mundo.

A dinâmica corporal, depende da sua mobilidade, flexibilidade, porém podem ocorrer ao longo da vida situações em que o corpo tende a perder sua dinâmica, onde os movimentos se restringem a meras ações mecânicas.

Com a intenção de resgatar a qualidade do movimento humano é que propomos a seguir alguns exercícios provenientes das Técnicas Alternativas já mencionadas, para auxiliar o professor de Educação Física, como também aqueles que buscam através da energia do corpo, a unidade do Ser.

O movimento da respiração demonstra a vida do corpo; a ação de inspirar e expirar são os responsáveis pelas trocas gasosas,

ou seja, entrada de oxigênio e saída de gás carbono. Portanto devido à importância do oxigênio no organismo, nas três técnicas alternativas mencionadas no I capítulo, todas dão ênfase à respiração.

Em seguida sugerimos alguns exercícios típicos das três técnicas alternativas. Primeiramente o T'ai-Chi-Chuan; Bioenergética e Antiginástica respectivamente.

No T'ai-Chi-Chuan a respiração e a circulação sanguínea constituem um movimento interior, o primeiro controla o segundo. Suavidade, equilíbrio, centralização, relaxamento, coordenação constituem movimento exterior, significando a característica básica da prática do T'ai-Chi-Chuan.

Os movimentos do T'ai-Chi-Chuan devem ser suaves do início ao fim e no mesmo ritmo. As formas exigem equilíbrio, portanto o praticante vai buscar o seu equilíbrio. - O corpo deve estar ereto, bem como a parte inferior do corpo precisa estar centrada. A coordenação entre corpo, mente e respiração através dos movimentos suaves do T'ai-Chi-Chuan, poderá proporcionar não só o relaxamento mas a eficiência da interação entre respiração e movimentos, o que possibilitará uma boa circulação sanguínea prevenindo possíveis doenças.

Para Da Liu, a prática do T'ai-Chi-Chuan poderá se dar da seguinte maneira:

- De pé com as mãos relaxadas ao longo do corpo, as palmas das mãos para trás. Os calcanhares unidos, as pontas dos pés ligeiramente afastados.

- Agachar-se levemente, dobrando um pouco os joelhos, deixando o peso repousar sobre o pé direito procurando afastar o pé esquerdo para o lado, os artelhos esticados para a frente, mantendo entre os pés a mesma distância que há entre os ombros. Deslocar o peso para o pé esquerdo e girar o calcanhar direito para mover os artelhos do pé direito diretamente para frente. Distribuir o peso igualmente sobre os dois pés.

- Elevar os braços até a altura dos ombros, recuar os pulsos em direção aos ombros, os dedos das mãos ligeiramente esticados.

- Continuar o movimento circular, pressionando suavemente as mãos para baixo de novo em direção aos lados do corpo. O corpo se eleva ligeiramente com os braços e volta a abaixar quando os braços retomam para os lados do corpo...

Este exercício constitui o início de vários outros que o T'ai-Chi-Chuan permite. Entretanto, demonstrar todos torná-se inviável, posto que este e outros que serão descritos das seguintes Técnicas são para ilustração.

Na Antiginástica, Thérèse Bertherat denomina os exercícios de: Preliminares. Para quem vai iniciar sózinho é bom lembrar que cada pessoa tem o seu próprio ritmo, e este é um princípio a ser respeitado, procurando realizar os Preliminares um de cada vez percebendo os seus limites.

Thérèse Bertherat sugere os Preliminares a seguir:

1. Desabotoar a roupa, tudo o que aperta o corpo. Deite-se de costas no chão. Completamente. Braços estendidos ao longo do corpo, palmas voltadas para o alto, pés à vontade. Deixe o silêncio instalar-se. Será mais fácil, se você fechar os olhos. talvez você não sinta muito bem. Espere. Não mude nada. Observe apenas. Quais são os pontos de contato do seu corpo com o chão? Como encostam:

- Os calcanhares? Um calcanhar em relação ao outro?
- A barriga das pernas?
- As nádegas? Os ossos da bacia? o sacro?
- As costas? Quantas vértebras encostam no chão?
- As escápulas? Com relação à Coluna? Uma em relação outra?
- Os ombros? Estão distantes do chão?
- A cabeça? Você sente o peso dela? O ponto de contato com o chão?

Preste atenção nos maxilares. Se estiverem cerrados, tente soltá-los. Deixe a língua alargar-se na boca. Deixe-a tomar espaço na cavidade bucal. Pronto. É o começo do trabalho.

2. Este Preliminar é um trabalho sobre o pé. É preciso uma bola de espuma do tamanho de uma tangerina. Ponha-se de pé e coloque a bola sob o pé direito.

Tranquilamente comece a esfregar a bola com a planta do pé. Faça uma massagem completa: sob os dedos, sob a parte anterior do pé, sob a parte mediana do pé. Deixe os dedos na horizontal, prolongando o pé. Não os levante para cima. Deixe a perna direita pender com todo o peso.

Continue a fazer massagem pedaço por pedaço, suave e metodicamente em todo o pé: calcanhar, borda interna e borda externa. Que a pele e os músculos da planta do pé acolham bem a bola. Pode ser que algumas zonas estejam doloridas. Não as ataque com força. Faça uma massagem suave em volta delas. Continue só enquanto o pé permitir.

Em seguida, deite-se e compare as duas metades do corpo. Ou então debruce-se para a frente e experimente se você abaixa com mais facilidade um lado que o outro. Depois "faça" o outro pé.

A seguir, demonstraremos exercícios de Bioenergética, visando o desbloqueio de Tensões:

1. Movimentos giratórios do globo ocular; alcançando os limites.
2. Movimentos de abrir e fechar o maxilar, contraí-lo e descontraí-lo.
3. Girar a cabeça lentamente, deixando o maxilar solto e um som qualquer saindo pela boca.
4. Girar ombros e braços em sintonia com a respiração.
5. Movimentar o ar dentro do corpo, como se fosse uma onda do peito barriga e vice-versa.
6. Massagear o diafragma deixando o maxilar solto, e em caso de dor gemer ou gritar.
7. Movimentar a pelve para frente e para trás; fazendo também movimentos giratórios.

Estes exercícios devem ser realizados prestando atenção na respiração, a cada movimento giratório inspirar e expirar, seguindo o ritmo do movimento.

CONCLUSÃO

Quando se realiza uma pesquisa no âmbito qualitativo torna-se inviável concluir o estudo com dados estatísticos, ou finalizá-lo dentro de uma perspectiva exata, acabada. Porém, a validade de um trabalho que aborda o assunto da corporeidade, não se expressa pelos seus resultados imediatos, mas através da intenção de se provocar a reflexão a respeito do assunto, para que posteriormente permita-se efetivar o proposto.

Esta pesquisa no entanto, partiu da reflexão do corpo do aluno que se tem tido até o presente. E com a finalidade de resgatar a Consciência Corporal num sentido mais completo, trouxe ao nosso conhecimento a possibilidade de se utilizar Técnicas Alternativas. Técnicas estas que são convergentes com a Educação Física, no que diz respeito a Consciência do corpo a partir do movimento.

E partindo da idéia que é possível se permitir vivenciar coisas novas, buscando superar suas limitações no campo do conhecimento, concluímos que vale dar o primeiro toque em seu próprio corpo, rompendo tabus e tomando-se disponível para ousar, transformando o ato de educar em sinônimo de arte.

BIBLIOGRAFIA

ALEXANDER, Gerda. Eutonia- Um caminho para a percepção corporal. Martins Fontes, 1983.

CAPRA, Fritjof. O Ponto de Mutação. São Paulo: Cultrix, 1992.

CLARO, Edson. Método Dança-Educação Física Uma reflexão sobre consciência corporal e profissional São Paulo CETEC, 1988.

BERTHERAT, Therese e BERNSTEIN, Carol. O corpo tem suas razões. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

_____. O correio do corpo
São Paulo: Martins Fontes, 1991.

FONSECA, Vitor. Psicomotricidade, São Paulo: Martins Fontes. 1988.

LE BOUCH, Jean. O desenvolvimento psicomotor. Porto Alegre: Artes Médicas, 1984.

LIU, Da. T'ai-Chi-Chuan e I Ching. São Paulo: Summus, 1975.

LOWEN, Alexander. Bioenergética. São Paulo: Summus, 1975.

MOREIRA, Wagner Wey. Educação Física, uma abordagem fenomenológica. Campinas-SP: Ed. da UNICAMP, 1992.

REICH, Wilhelm. A Revolução Sexual. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

SANTIN, Silvino. Educação Física outros caminhos. Porto Alegre: (s.n.), 1990.

VAYER, Pierre. O diálogo Corporal. São Paulo: Manole, 1985.