

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ**

**ANNY CAROLYNE BERTOL**

**REINTEGRAÇÃO DA CONEXÃO CORPO, MENTE E ESPÍRITO ATRAVÉS  
DE PRÁTICAS E VIVÊNCIAS ARTÍSTICO-CORPORAIS**

**MATINHOS**

**2019**

**ANNY CAROLYNE BERTOL**

**REINTEGRAÇÃO DA CONEXÃO CORPO, MENTE E ESPÍRITO ATRAVÉS  
DE PRÁTICAS E VIVÊNCIAS ARTÍSTICO-CORPORAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso:  
Memorial de Trajetória Acadêmica  
apresentado ao Curso de  
Licenciatura em Artes, da  
Universidade Federal do Paraná  
como requisito à obtenção do grau de  
licenciado em artes.

Orientadora: Profa. Dra. Gisele  
Kliemann

**MATINHOS**

**2019**

## **TERMO DE APROVAÇÃO**

ANNY CAROLYNE BERTOL

### **REINTEGRAÇÃO DA CONEXÃO CORPO, MENTE E ESPÍRITO ATRAVÉS DE PRÁTICAS E VIVÊNCIAS ARTÍSTICO-CORPORAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso: Memorial de Trajetória Acadêmica apresentado ao curso de Graduação em Licenciatura em Artes, Setor Litoral, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do grau de Licenciado em Artes.

---

Profa. Dra. Gisele Kliemann

Orientadora

Curso de Licenciatura em Artes da UFPR - Setor Litoral

---

Profa. Dra. Giselly Brasil

Curso de Licenciatura em Artes da UFPR - Setor Litoral

---

Profa. Dra. Suzana Marques Rodrigues Alvares

Curso de Agroecologia da UFPR - Setor Litoral

Matinhos

2019

## SUMÁRIO

<b>LISTA DE FIGURAS</b>	<b>5</b>
<b>RESUMO</b>	<b>6</b>
<b>1.INTRODUÇÃO</b>	<b>7</b>
<b>2. EXPERIÊNCIAS ARTÍSTICAS</b>	<b>8</b>
2.1 Performance “LimitA”	8
2.2 Peça “InMoral”	15
2.3 Reflexões em torno da auto-percepção corporal	16
<b>3. EXPERIÊNCIAS ARTÍSTICO-PEDAGÓGICAS</b>	<b>18</b>
3.1 Oficina para na semana acadêmica de Licenciatura em Educação no Campo	19
3.2 Vivências no Lab.Artes	20
3.3 Vivência com membros da Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais-APAE	24
<b>4. PRÓXIMOS PASSOS</b>	<b>29</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>32</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>35</b>

**LISTA DE FIGURAS**

<b>FIGURA 1: APRESENTAÇÃO DA PERFORMANCE “LIMITA”.</b>	<b>11</b>
<b>FIGURA 2: APRESENTAÇÃO DA PERFORMANCE “LIMITA”.</b>	<b>12</b>
<b>FIGURA 3: APRESENTAÇÃO DA PERFORMANCE “LIMITA”.</b>	<b>13</b>
<b>FIGURA 4: APRESENTAÇÃO DA PERFORMANCE “LIMITA”.</b>	<b>14</b>
<b>FIGURA 5: ELENCO DA PEÇA “INMORAL” AO FINAL DA APRESENTAÇÃO.</b>	<b>16</b>
<b>FIGURA 6: VIVÊNCIA COM GRUPO NO PROJETO DE EXTENSÃO LAB.ARTES.</b>	<b>21</b>
<b>FIGURA 7: VIVÊNCIA COM GRUPO NO PROJETO DE EXTENSÃO LAB.ARTES.</b>	<b>22</b>
<b>FIGURA 8: VIVÊNCIA COM GRUPO NO PROJETO DE EXTENSÃO LAB.ARTES.</b>	<b>23</b>
<b>FIGURA 09: VIVÊNCIA COM GRUPO NO PROJETO DE EXTENSÃO LAB.ARTES.</b>	<b>23</b>
<b>FIGURA 10: VIVÊNCIA COM AS FUNCIONÁRIAS, CUIDADORAS E PROFESSORAS DA APAE DE MATINHOS - PR.</b>	<b>26</b>
<b>FIGURA 11: VIVÊNCIA COM AS FUNCIONÁRIAS, CUIDADORAS E PROFESSORAS DA APAE DE MATINHOS - PR.</b>	<b>27</b>
<b>FIGURA 12: VIVÊNCIA COM AS FUNCIONÁRIAS, CUIDADORAS E PROFESSORAS DA APAE DE MATINHOS - PR.</b>	<b>27</b>
<b>FIGURA 13: VIVÊNCIA COM GRUPO NO PROJETO DE EXTENSÃO LAB.ARTES.</b>	<b>28</b>
<b>FIGURA 14: VIVÊNCIA COM GRUPO NO PROJETO DE EXTENSÃO LAB.ARTES.</b>	<b>321</b>
<b>FIGURA 15: VIVÊNCIA COM GRUPO NO PROJETO DE EXTENSÃO LAB.ARTES.</b>	<b>332</b>
<b>FIGURA 16: VIVÊNCIA COM GRUPO NO PROJETO DE EXTENSÃO LAB.ARTES.</b>	<b>334</b>

## RESUMO

Este trabalho de conclusão de curso de graduação, apresenta relatos de minhas experiências artístico-pedagógicas com o intuito de explicitar como o estímulo e desenvolvimento da consciência corporal e a livre expressão do corpo podem atuar como potência para experiências e acesso a novos estados físicos e energéticos relacionando corpo e movimento, sua presença artística, forma e expressão. Para esta proposta, estão descritas minhas vivências artísticas performáticas e as vivências aplicadas para outros públicos, em que minha função foi de facilitadora, bem como elencados alguns dos conhecimentos adquiridos ao longo do Curso de Graduação – Licenciatura em Artes da Universidade Federal do Paraná(UFPR), buscando demonstrar como os mesmos contribuíram e/ou influenciaram cada uma das etapas relatadas. Através da auto percepção e auto conhecimento corporal busco aguçar a consciência corporal no sentido de voltar a atenção ao próprio corpo, entendendo como ele funciona e facilitando as práticas dos participantes por meio de minhas experiências.

Palavras-chave: Performance; Experiências Artístico-pedagógicas; Corpo; Movimento; Livre Expressão.

## 1.INTRODUÇÃO

O presente trabalho de conclusão de curso se propõe, a partir do relato de minhas experiências artístico-pedagógicas, explicitar como o estímulo e desenvolvimento da consciência corporal e a livre expressão do corpo podem atuar como potência para experiências e acesso a novos estados físicos e energéticos.

Para esta proposta, o trabalho se divide em etapas nas quais estão descritas minhas vivências artísticas performáticas e as vivências aplicadas para outros públicos, em que minha função foi de facilitadora.

Também procuro elencar os conhecimentos adquiridos ao longo do Curso de Graduação – Licenciatura em Artes da Universidade Federal do Paraná(UFPR), buscando demonstrar como os mesmos contribuíram e/ou influenciaram cada uma das etapas relatadas.

A minha trajetória nas experiências com corpo e movimento se iniciou muito cedo. Com 3 anos de idade comecei a fazer ballet por um sonho da minha mãe de ser bailarina porém, devido às suas condições isso nunca foi possível, mas sempre achou lindo e me colocou para fazer aula. Naquele momento não tinha muita consciência, mas conforme fui crescendo e praticando, mais a dança foi me cativando e passando a ser algo que fez parte da minha vontade também.

Neste processo tive muitas professoras diferentes, das mais clássicas até as contemporâneas e fiz cursos de dança de rua, dança contemporânea e jazz. Conforme fui crescendo, comecei a me interessar também pelo teatro, que iniciei aos 14 anos. Na vivência com o teatro fiz muitas oficinas, a maioria na arte da palhaçaria e Clown. Nessa arte, são trabalhados aqueles aspectos de nosso íntimo e comportamento que geralmente tendemos a ignorar ou fugir de encontrá-los e enfrentá-los.

Partindo de meu encantamento pelas Artes, chegada a fase de escolher uma faculdade, meu interesse continuou sendo nesta área. Procurei na internet cursos relacionados a dança ou teatro e assim foi que encontrei o Curso de Licenciatura em Artes da UFPR Litoral. Este curso abrange as quatro linguagens: dança, teatro, música e artes visuais, algo que eu nem sabia que era possível existir em uma graduação. Logo me inscrevi no vestibular em 2014, passei pelas duas fases do processo seletivo, providenciei os requisitos necessários e me

mudei do interior do Paraná para a cidade litorânea de Matinhos, ingressando no curso na turma de 2015.

Minha curiosidade pelo tema, me levou a pesquisas bem amplas e variadas. Iniciei com o interesse na expressão corporal e na comunicação não verbal no início de minha graduação, quando precisei desenvolver meu "Projeto de Aprendizagem", um dos espaços curriculares propostos pelo Projeto Político Pedagógico do Setor Litoral da Universidade Federal do Paraná. Esse espaço curricular me possibilitou, ao longo da minha graduação, estudar um tema de meu interesse, pois é um espaço de pesquisa essencialmente autônomo, no qual o/a docente tem o papel de mediador do processo de cada discente. Escolhi a professora Dra. Gisele Kliemann, que desenvolve pesquisas voltadas para o corpo e para a dança.

A área de interesse pelo corpo e sua expressão artística me acompanhou durante os anos da graduação e, no decorrer da mesma pude aprofundar algumas experiências nas vivências dos módulos do curso como: Laboratório de Dança; Práticas de Movimento; Laboratório de Teatro; Práticas Interpretativas; Ensino de Artes e Necessidades Educativas Especiais; Seminário de Prática de Ensino em Artes; Arte-Educação: Dança; Estágio Supervisionado em Dança; Perspectivas de Abordagem da Arte; Processos de Criação Artística; Seminários em Artes Integradas; Arte-Educação: Teatro e Estágio Supervisionado em Teatro.

Também ingressei em um dos projetos de extensão de cunho artístico, o Laboratório de Criação e Produção Artística (Lab.Artes), no qual permaneci por dois anos e onde pude desenvolver na prática vários exercícios experimentais e uma criação artística.

## **2. EXPERIÊNCIAS ARTÍSTICAS**

### **2.1 Performance “LimitA”**

Como bolsista do projeto de extensão Lab.Artes nos anos de 2015 e 2016, pude desenvolver pesquisas práticas e teóricas, vivenciadas tanto de forma coletiva quanto individual. Dentre essas experiências, resalto uma que contribuiu de forma bastante empírica para a construção de minhas pesquisas

dentro do laboratório, sendo esta a criação e execução de uma performance artística idealizada e executada por mim que denominei como “LimitA”. (figuras em anexo).

Apresento mais adiante um relato do meu processo de criação. Ênfase que o mesmo se deu de forma bastante livre e dinâmica, uma vez que enquanto criação artística performática, sofreu variações, cortes, inserções e interferências do ambiente e mesmo do público, da sua concepção até sua apresentação pública.

Após a apresentação da minha performance “LimitA” na UFPR em 2015, no ano seguinte (2016), fiz uma nova apresentação durante a 1ª edição do Festival Paranaense de Teatro de Rua, na cidade de Cascavel. Foi um espetáculo promovido pelo Movimento Palco Aberto, que consiste na junção de várias apresentações artísticas com propostas de temáticas livres e abertas para a participação de todos.

Essa segunda experiência de apresentação da performance em um espaço público ocorreu de forma muito gratificante, tendo essa vivência me proporcionado a chance de agregar à obra outras reflexões.

Em momentos anteriores e posteriores à minha apresentação ocorreram cenas e números de palhaços, criando um público com estado de presença e reação, receptivos e sensíveis à performance. Isso me permitiu perceber que no processo de expressão artística, a obra está em constante troca com o público, o que faz de cada momento vivenciado uma experiência única; da mesma forma percebi que ao vivermos cada momento registra-se algo novo que soma-se ao anterior gerando novos resultados que também se modificaram posteriormente. Nesse sentido reflete Salles (2006):

A criação artística é marcada pela sua dinamicidade porque nos põe, portanto, em contato com um ambiente que se caracteriza pela flexibilidade, não fixidez, mobilidade e plasticidade. Recorro propositalmente a aparentes sinônimos para conseguir nos transportar para esse ambiente de inúmeros infindáveis cortes, substituições, adições ou deslocamentos. (SALLES, 2006, p.19).

Para destacar alguns aspectos metodológicos do meu processo de criação, busquei dividi-lo em etapas que me auxiliassem a sistematizar uma sequência lógica das minhas ações.

Primeiramente fiz um exercício simples de percepção sobre a minha expressão corporal; o exercício consistiu, sob os estímulos de uma música instrumental de minha preferência, em executar movimentos do meu corpo, que surgiram de maneira livre e partiram de um ritmo calmo, com foco em despertar minha concentração. O processo seguiu até que eu chegasse a um aumento desses movimentos expressivamente amplos e explosivos. Após encerrar esse exercício, fiz a auto avaliação do que desenvolvi e anotei o que mais me interessou dos movimentos, aqueles que me identifiquei e que trouxeram uma gratificação expressiva pessoal. Essas anotações me possibilitaram olhar para o que tinha sido feito e realizar escolhas para a próxima etapa.

A etapa seguinte foi a delimitação da temática e estética que seriam abordadas, a partir do tema norteador estabelecido pelo coletivo do Lab.Artes - "limites" que nos cercam. Assim, de acordo com meus interesses e minhas vivências pessoais, procurei buscar expressar as seguintes ideias: os limites impostos às mulheres e a seu corpo; a relação destes com a limitação própria, se a limitação parte dos aspectos sociais, que devemos constantemente pensar, repensar, contestar e transformar, ou se a limitação está dentro de cada pessoa nos processos de autoconhecimento e fuga de auto aceitação.

Sobre as influências repressivas sociais, busquei fazer as seguintes indagações: o que é o corpo de uma mulher? De quem é esse corpo? Quem decide o que se faz com ele? Até que ponto estão estabelecidos os limites de expressão desse corpo? Certo? Errado? Pra quem? Crime? Direitos? Conquistas? Retrocessos? Busquei também compreender a intervenção do Estado nesta até então "figura feminina" imposta. Perguntas que também me cercam, mas que talvez não consiga respondê-las, encarando a minha obra como ação aberta, cheia de possibilidades de reflexão por parte do público.

Figura 1: Apresentação da Performance "LimitA".



Fonte: Luiz Eduardo Gera, UFPR, 2015.

Figura 2: Apresentação da Performance “LimitA”



Fonte:Luiz Eduardo Geara- UFPR, 2015.

Um processo de criação e produção artística pode ser amplo, tanto individual quanto coletivamente, podendo contar com vários aspectos que percorrem o desempenho e montagem de uma obra artística. Ao longo do processo de minha criação artística performática pude perceber os meus níveis de consciência corporal de forma prática e direta, quando gravei a mim mesma executando a performance e depois a assisti, na busca de análise e compreensão. Assim pude, estrategicamente, repensar meus movimentos e a percepção de meu próprio corpo visto de fora e, principalmente, buscar tornar mais nítidas as minhas intenções.

Figura 3: Apresentação da Performance “LimitA”.



Fonte: Luiz Eduardo Geara, UFPR, 2015.

Com o objetivo de alcançar a expressividade que eu queria, busquei transformar, melhorar, incluir e excluir elementos em busca de uma materialização no corpo, capaz de “dizer” o que eu desejava. Esse processo de fazer, descartar e refazer, aproxima-se da tentativa de encontrar soluções para a concepção e a completude da obra, conforme ressalta Salles (1998):

Essa relação entre o que se tem e o que se quer reverte-se em contínuos gestos aproximativos – rasuras que buscam completudes. No silêncio que a rasura guarda, o artista aprende a dizer aquilo que resiste a se materializar, ou dizer de novo aquilo que não lhe agradou. O combate do artista com a matéria nessa perseguição que escapa à expressão é uma procura pela exatidão e precisão em um processo de contínuo crescimento. O artista lida com sua obra e estado de permanente inacabamento. (SALLES, 1998, p. 78).

Concluí, observando a filmagem desta etapa, que a compreensão dos movimentos e intenções é de certa forma particular para cada indivíduo; e também que, ao expor o corpo em um ato artístico, ele comunica algo mesmo que pareça estar imóvel, dada sua postura, sua presença.

Figura 4: Apresentação da Performance “LimitA”.



Fonte: Luiz Eduardo Gears, UFPR, 2015.

Para tanto destaque também a seguinte questão: ‘até onde eu necessito mostrar uma ideia com intenção racional?’ e, ‘a partir de onde a expressão artística é puramente para sensibilizar?’ ou, até mesmo, quando o efeito causador é a contemplação, de sair do atual estado de comodismo e fruir nela. Desta forma, Salles (1998) aponta que “a própria obra entregue ao público pode ser retrabalhada ou algum de seus aspectos – um tema, um personagem, uma forma específica de agir sobre a matéria – pode ser retomado.” (SALLES, 1998, p. 80).

Assim, conforme Flora Davis (1979) escreve em seu livro *A comunicação não verbal*,

Uma das teorias mais espantosas concebidas pelos comunicólogos é a de que o próprio corpo, eventualmente, comunica. E não somente por intermédio do movimento ou da posição que assume. A própria forma do corpo de ser uma mensagem e até mesmo a maneira como os traços do rosto se organizam. (DAVIS, 1979, p. 45).

Ao expor um corpo humano colocado em estado de evidência através de um ato artístico, sua presença pode simplesmente comunicar algo, mesmo que

não haja movimentos ao eventual posicionamento deste corpo. Sendo assim, então aquele corpo que aparentemente se demonstra parado relaciona-se com o espaço continuamente, o que em essência, se configura como um estado de presença ativa, ao que chamamos de escuta do corpo, estado de voltar-se aos sentidos sensoriais do corpo na percepção espacial, audição, visão periférica, estado de alerta e presença.

Desta forma, minha experiência de construção performática artística de dança, relaciona-se subjetivamente com meus objetivos de compreender as ações e gestos corporais humanos, de forma empírica na comunicação e expressão. Por mais subliminar que seja a mensagem, nossos corpos de seres socialmente construídos levam a uma interação e percepção de uma reação racional, sensorial e/ou energética. Como aponta Miller e Neves (2013):

As ações levam o indivíduo a criar símbolos, formas ou até mesmo a manifestações do âmago do ser. Tais condutas manifestadas corporalmente enfatizam a compreensão de que na arte as vivências do corpo se relacionam com a memória. Acionam e são acionadas pelos sentidos, fazendo-se presente a consciência no movimento corporal. (MILLER/ NEVES, 2013 p. 2).

Por isso, destaco a grande importância de desenvolver a consciência corporal quando se tem a intenção de, artisticamente expressar-se pelo corpo.

Sendo assim, estudos de expressão corporal, consciência corporal, de comunicação não verbal, de criação em arte, bem como autores como Klauss Vianna, Débora Bolsanello e Sylvie Fortin, também contribuíram significativamente para as minhas experiências artísticas e pedagógicas.

## **2.2 Peça “InMoral”**

No ano 2016, tive o privilégio de participar de uma Companhia de Teatro, a Cia Louca.Mente Teatral, apresentando a Peça “InMoral” no Festival de Teatro de Pontal do Paraná.

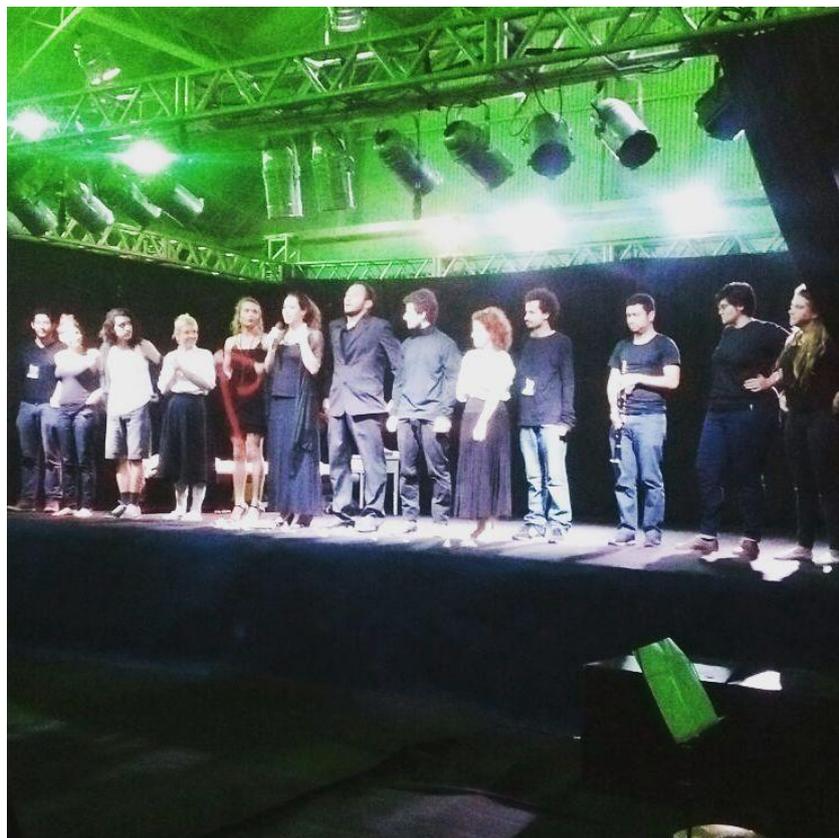
Uma das cenas que encenei foi baseada em trechos do texto “A Valsa Número 6” de Nelson Rodrigues. Esta interpretação contou com uma cena pautada na construção de uma partitura de movimentos, na qual busquei

expressar intenções e sensações corporais juntamente com breves declamações de trechos do texto. Nesse meu outro processo de criação, estudei o texto como um todo, buscando entender as características e anseios ocultos da personagem.

Assim, procurei traduzi-los em movimentos pelo espaço de forma expressiva e um tanto quanto breves, com muito afeto e intenção para expandi-los ao público. Essa atuação me possibilitou mais uma experiência na compreensão do movimento como matéria na produção artística, percebendo neste momento, o meu corpo como suporte na materialização das intenções da personagem.

Abaixo, figura referente ao elenco ao final da apresentação.

Figura 5: Elenco da Peça "InMoral"



Fonte: acervo pessoal;  
Festival de Teatro de Pontal do Paraná.  
2016.

### 2.3 Reflexões em torno da auto-percepção corporal

Um outro aspecto também importante foi perceber como o simples fato de me mover, explorar potências e possibilidades de meu corpo e/ou a busca por um momento de voltar minha atenção e minha consciência para meu corpo, pode me trazer relaxamento e calma, ou até mesmo um sentimento de satisfação, permitindo que me sinta mais revigorada e viva. Isto relaciona-se diretamente com os benefícios advindos da prática de atividades com um corpo consciente, que compreende seu próprio funcionamento, potencialidades e limitações.

No entanto, para que isso seja possível, são necessárias a sensibilização e o aprimoramento da consciência corporal.

Inicialmente, a busca por uma consciência corporal baseia-se no esforço de entender como o corpo funciona de forma individual, e seguindo, conseguir, através de auto percepção constante, que os movimentos habituais sejam repensados em sua execução voluntariamente.

O ser humano necessita compreender a atividade em pensamento, em movimento e em sentimento, tomando consciência do seu próprio corpo e do que está à sua volta, com a intermediação entre os símbolos e a realidade. (ROCHA, 2009, p.01).

Essa tomada de consciência vai favorecer uma maior liberdade de movimento e expressão e, conseqüentemente, levar a benefícios quanto aos aspectos emocionais, físicos, relacionais, entre outros.

Em nossas atividades rotineiras, normalmente não temos o costume de parar e observar o funcionamento de nosso corpo que, de forma naturalmente organizada, expressa sintomas de possíveis interferências dissonantes a origem de nosso corpo em perfeita harmonia.

De acordo com Queiroz (2012, p. 4), “observar como o movimento acontece enquanto ocorre, aciona o cerebelo, parte responsável pelos ajustes finos de movimento em curso no cérebro, e de fato, aumenta o auto domínio exercido”. Portanto, o estímulo constante da consciência corporal no cotidiano, nos possibilita entender a natureza dos movimentos que fazemos, quando fazemos e como fazemos e, assim, aprimorar a percepção na execução dos mesmos, melhorando sua eficiência, diminuindo tensões desnecessárias, corrigindo maus hábitos já condicionados e, desta forma, reformulando nossa

relação para com nosso próprio corpo. Ainda de acordo com a autora “No processo de percepção, com maior número de ativações, ocorre uma ampliação da sensibilidade”. (QUEIROZ, 2012, p. 9).

Aguçar a auto percepção corporal pode servir como ferramenta de combate à sobrecarga do corpo, estabelecendo-se uma via de mão dupla entre consciência e expressão. Ater-se ao que o corpo expressa estimula a consciência corporal, bem como estimular a consciência corporal, possibilita uma abertura para a presença desse corpo em um estado livre de contínuo movimento que pode estimular a manifestação das suas memórias que ficam registradas energeticamente no sistema corporal.

Sendo assim, durante as minhas vivências pessoais e nas práticas aplicadas às outras pessoas, o estímulo à consciência corporal com o objetivo de sensibilizar e perceber cada vez mais o corpo e liberar a sua expressão, foi constante.

No âmbito da licenciatura, para aproximar meu interesse pessoal de pesquisa com a minha formação acadêmica, acredito que a consciência e expressão corporais, trabalhadas de forma pedagógica nas escolas, constituem ótimas ferramentas para as aulas de artes, se compreendermos o papel fundamental do corpo na educação. Experimentar, explorar, desenvolver e criar envolvendo o corpo e suas infinitas ações, é fundamental para o aprendizado, interação com o mundo. Como afirma Marques (1997):

As aulas de dança podem se tornar um verdadeiro campo de concentração para aqueles que não atendem às expectativas (mesmo que inconscientes) dos professores(as) de dança em relação ao corpo "apto" para esta disciplina. O reverso da moeda, no entanto, pode ser trabalhado através das aulas de dança: uma visão crítica, experimentada e vivida sobre as ditaduras do corpo que em nossa sociedade são preponderantes principalmente na moda, na mídia, na medicina. (MARQUES, 1997, p. 5).

A seguir, relato cronologicamente, algumas outras experiências artístico-pedagógicas que me possibilitaram, como facilitadora com diversos grupos diferentes, estimular o despertar da consciência corporal bem como a expressão artística experimentando a dança.

### **3. EXPERIÊNCIAS ARTÍSTICO-PEDAGÓGICAS**

Importante ressaltar que me refiro à dança nessas vivências, como a manifestação simples do mover, fluindo ritmicamente, espontaneamente, pelas possibilidades e potencialidades de cada participante, que é diferente de uma dança coreografada, com vocabulário técnico de passos e gestos. Estes aspectos foram vivenciados por mim nos módulos de Laboratório de Dança, Práticas de Movimento, Laboratório de Teatro e Práticas Interpretativas, nos quais experimentei a improvisação como meio de descoberta de possibilidades para a criação artística.

As vivências aplicadas buscaram abordar a expressão a partir do movimento corporal consciente. Os experimentos visavam identificar como a compreensão do movimento, a consciência do mesmo, podem levar a livres práticas corpóreas. Conforme afirma Marques (1989):

[...] muito mais do que "auto-expressar-se", "desanuviar tensões", "sentir o íntimo da alma", tal qual defendem muitos dançarinos(as) e professores(as) de dança que a associam às emoções, o conhecimento direto da dança (a vivência prática) permite um tipo diferenciado de percepção, discriminação e crítica tanto da dança quanto de suas relações conosco mesmos e com o mundo. (MARQUES, 1989, apud MARQUES, 1997, p.4).

#### **3.1 Oficina na semana acadêmica de Licenciatura em Educação no Campo**

No ano de 2017, ministrei uma oficina para estudantes da Universidade Federal do Paraná, do Curso de Licenciatura em Educação no Campo - um evento promovido para os mesmos no Setor Litoral.

Presenciei e experimentei todas as etapas desse processo, desde a elaboração da oficina de forma teórica em si e elencar os exercícios que pretendia passar para potencializar o caminho da consciência corporal, até a prática propriamente dita, com trocas diretas interpessoais com o público por mim desconhecido. Isso fez com que prestasse muita atenção neles e buscasse perceber a receptividade de cada um àquela determinada atividade, ou até

mesmo o potencial físico, psicológico e emocional que eles demonstravam, não sabia qual seria a faixa etária deles, o número de participantes, nem seu gênero, por não ter nenhuma informação prévia sobre as características do público alvo.

Fui ao espaço com as ideias de exercícios embasados em minhas pesquisas e experiências práticas anteriores, porém, bastante aberta para o momento, talvez tanto quanto eles. Ao chegar lá percebi que alguns não desejavam ali permanecer, mas como fazia parte da carga horária do evento se sentiram obrigados a participar. Além disso, percebi, através da fala de alguns que, dentre as outras oficinas que aconteciam no mesmo momento, eles não escolheram a minha, foram encaminhados por sorteio para as respectivas salas.

Assim que entrei na sala um moço, aparentemente na faixa etária de uns 35 anos, já veio dizendo “Eu não quero dançar professora!”. Tal afirmação me fez refletir sobre o fato de que, por vezes temos a tendência a acreditar que dançar é difícil, que não é algo para todos ou que é um “dom”, e esquecemos o quanto importante é o prazer em se movimentar dançando livremente. Assim como afirma Abrão e Pedrão (2005):

o sentido de prazer que a dança pode nos oferecer, ajuda-nos a achar harmonia e adquirir maior sentido de pertinência. Com esse fim, nosso impulso interior para o movimento deve se vitalizar e orientar-se para uma expressão plena e estruturada pela dança [...] melhorando, assim, a saúde física e mental. (ABRÃO; PEDRÃO, 2005, p. 2).

Percebi,então duas questões importantes: havia grande diversidade de idades dentre os participantes e a disposição para a oficina era pequena. Apesar disso, mantive o desenvolvimento da oficina de acordo com a preparação prévia, mas procurei adaptar todos os momentos de acordo com os limites de cada um.

No decorrer da oficina busquei deixá-los gradativamente à vontade, criando um ambiente de confiança e descontração, conversando e tendo muita cautela quanto ao comportamento e à receptividade. Isso os permitiu dançarem sem se limitarem ao entendimento de dança que possuíam antes do início da oficina. Assim, minha condução estimulou-os rever os seus próprios corpos como a presença material de movimento e, então, perceber a possibilidade de sua livre expressão.

### 3.2 Vivências no Lab.Artes

Em outra ocasião, minha participação no projeto de extensão Lab.artes – Laboratório de Criação e Produção Artística no ano de 2016, também tive a oportunidade de ministrar, juntamente com mais duas bolsistas do projeto algumas vivências e experimentações para estudantes da ufpr e comunidade em geral, nas quais compartilhamos anseios quanto às criações e produções artísticas, com foco nas vivências corporais.

Primeiramente, propusemos exercícios de alongamento, buscando neste processo a atenção de todos em seus próprios corpos.

Figura 6: Vivência com grupo no projeto de extensão Lab.artes.



Fonte: Luiz Eduardo Geara, UFPR, 2016.

Posteriormente, experimentamos diversos exercícios coletivos com o grupo, sempre de trocas corporais, explorando o espaço (caminhar, pular, rolar, agachar), ritmos (lento, acelerado), fluxos (fluido, staccato), intensidades (forte, rígido, fraco, suave), estado de presença (respiração e visão periférica, prontidão, reação imediata), entrega dos corpos a si mesmos e as trocas com os

colegas (queda e confiança), movimentando as partes do corpo (isoladamente, simultaneamente), percepção espacial (distribuição do espaço na sala), relaxamento e trocas afetivas união e harmonia.

Figura 7: Vivência com grupo no projeto de extensão Lab.artes.



Fonte: Luiz Eduardo Gears, UFPR, 2016.

Aqui se agrega a relação mútua entre o ensinar e o aprender unindo teoria e prática, conforme assegura Bolsanello (2005), ao considerar que:

O aluno aprende na prática que suas sensações, percepções, emoções e faculdades intelectuais são estreitamente interligadas em relações dinâmicas. O objetivo é tornar mais flexível a percepção que a pessoa tem dela mesma e de suas interações no espaço físico e social onde vive. (BOLSANELLO, 2005, p. 6)

O processo de ministrar as vivências me permitiu perceber o corpo e o movimento nos participantes. Como que aos participantes facilitamos a

compreensão do movimento e a percepção dos seus próprios corpos através das práticas experimentadas por eles? Ou seja, enquanto ministrante das vivências, aprendi de uma perspectiva como educadora, a compreender os movimentos do corpo tanto quanto eles, a partir de um outro ponto de vista da percepção.

Figura 8: Vivência com grupo no projeto de extensão Lab.artes.



Fonte: Luiz Eduardo Geara, UFPR, 2016.

Figura 9: Vivência com grupo no projeto de extensão Lab.artes.



Fonte: Luiz Eduardo Gears, UFPR, 2016.

### **3.3 Vivência com membros da Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais-APAE**

No transcorrer da pesquisa, com dois anos de estudos, fui me interessando mais pelos resultados das experiências corporais, isto é, como podem influenciar no corpo e em seu estado na vida das pessoas.

Como forma de conclusão e aplicação de meu Projeto de Aprendizagem, no ano de 2017, trouxe a proposta da aplicação de uma vivência com os funcionários, cuidadores e professores da APAE de Matinhos - PR. Esta foi realizada na Escola Bem Me Quer de responsabilidade da APAE no ano 2017, onde apresentei a proposta de uma vivência/oficina de práticas corporais e bem-estar no trabalho.

Na metodologia utilizada para o desenvolvimento de cinco encontros, busquei abordar exercícios de práticas interativas, elaborados de acordo com minhas vivências e interesses sobre o tema.

Alguns destes exercícios foram tomados de outras oficinas que já participei, em práticas no projeto de extensão Lab.Artes, nos módulos de práticas

do movimento e laboratório de dança e também outros que pesquisei com amigos da minha área de atuação. Assim, pude experimentar e aplicar conhecimentos e práticas com propostas variadas de acordo com o momento, sendo que me coloquei de forma livre e aberta para toda essa experiência.

No primeiro dia de aplicação senti um pouco de apreensão e ansiedade frente às experiências inesperadas que poderia encontrar. Ao chegar lá tive de esperar bastante, pois as professoras ainda não estavam muito cientes das atividades, embora eu e a direção da escola tivéssemos feito a divulgação. Assim que conseguimos formar o grupo notei que as participantes eram somente mulheres.

Senti certa insegurança nas participantes, o que provavelmente é reflexo das vidas delas, de sua rotina diária, sendo que, ao me verem, estavam todas 'travadas' e receosas. Pareciam estar pensando "o que será que essa miudinha ruiva vai fazer com a gente?". Assim iniciei com uma apresentação bem calma, mas como senti que elas não queriam falar muito, sem demora, passei para as atividades. Ao final pude sentir um pequeno alívio no clima inicial de tensão, entretanto, ainda assim, foram embora um pouco tensas.

No segundo dia, percebi que haviam outras professoras que não estavam presentes no primeiro dia; ainda assim somente mulheres, algumas que haviam participado no dia anterior.

Aquelas que estavam participando novamente da vivência se mostraram mais confortáveis e as que eram iniciantes também se mostraram mais interessadas pelo momento, provavelmente pela expressão de conforto das colegas que estiveram no primeiro dia. Isto também pode ter sido reflexo de minha confiança, que estava mais segura no segundo encontro.

No terceiro dia percebi melhoras. Busquei trabalhar com a repetição de alguns exercícios, já que o grupo de mulheres participantes não era sempre o mesmo, o que não proporcionou uma continuidade e, conseqüentemente, a sucessão no desempenho das atividades.

Ao iniciar a explicação de alguns exercícios, algumas que já os haviam realizado nos dias anteriores, se manifestaram positivamente, com falas como: "Ai que bom, adoro esse!", "Oba!"... Desta forma geraram expectativas positivas sensibilizando as demais e, conseqüentemente, um sentimento de gratidão em mim, pois até então, não havia tido um retorno específico de que haviam gostado

ou de que queriam, realmente estar ali por acreditarem que é importante essa prática, apenas deduzia ao observá-las ao final, através do estado de espírito das mesmas.

No quarto dia tive que me adaptar de forma inesperada às atividades da APAE, pois ao chegar lá fiquei sabendo que não poderia realizar as atividades neste dia. Porém algumas das professoras queriam muito fazer a vivência e algumas das funcionárias e cuidadoras da instituição, que até então não haviam participado, estavam muito apreensivas querendo saber “o que aquela miudinha ruiva estava fazendo ali”.

Assim, de forma muito grata, adaptei o tempo proposto e consegui juntamente com elas acordar para que pudéssemos dispor de 15 minutos para algumas professoras e 15 minutos para cuidadoras e funcionárias, tive assim de lidar com o imprevisto, porém me senti muito confortável.

Acredito que o interesse e a abertura das participantes geraram uma grande confiança em mim e em meu potencial, pois sentia que elas confiavam em mim e que estavam gostando muito das atividades. Percebia também que elas se sentiam lisonjeadas por aquele momento, pois, não tinham o costume de participar de atividades assim e pude dispor de uma atenção individual a cada uma delas e tratá-las com carinho e atenção, ajudando-as a manter o foco no momento presente dos exercícios.

Figura 10: Vivência com as funcionárias, cuidadoras e professoras da APAE de Matinhos - PR.



Fonte: Diretora da Escola Bem Me Quer - APAE -Ana Claudia Viana Silva, 2017.

Nesta experiência com diferentes públicos, como professoras, funcionárias e cuidadoras, pude sentir seus anseios e sua entrega de forma diferente. As professoras demonstraram sempre uma resistência maior aos exercícios, o que provavelmente deriva desse posto que diariamente elas assumem, de mulheres fortes que sempre estão no controle e que não podem fraquejar nunca, grandes líderes, "portadoras dos saberes".

Já as funcionárias e cuidadoras se abriam à experiência sem relutância, se entregavam verdadeiramente, demonstravam-se necessitadas daquele momento. Esses aspectos, no entanto, não foram percebidos através de diálogo, mas sim a partir das minhas observações quanto ao desempenho delas. No estado de presença, na abertura às propostas, na disposição e prontidão para desempenhar os exercícios, buscando me ater assim de forma sensível a como elas reagiam às práticas e o quanto me permitiam evoluir e interagir com elas.

No decorrer do processo pude concluir que tanto um grupo quanto o outro queria aquele momento; entretanto, esses anseios se manifestaram de formas diferentes, demonstraram através da fala em nossas conversas finais que raramente relaxam o corpo e acalmam a mente.

Figura 11: Vivência com as funcionárias, cuidadoras e professoras da APAE de Matinhos - PR.



Fonte: Diretora da Escola Bem Me Quer - APAE -Ana Claudia Viana Silva, 2017.

Figura 12: Vivência com as funcionárias, cuidadoras e professoras da APAE de Matinhos - PR.



Fonte: Diretora da Escola Bem Me Quer - APAE -Ana Claudia Viana Silva, 2017.

Figura 13: Vivência com as funcionárias, cuidadoras e professoras da APAE de Matinhos - PR.



Fonte: Diretora da Escola Bem Me Quer - APAE -Ana Claudia Viana Silva, 2017.

No último dia concluímos de forma linda e grata e, ao longo desse percurso de cinco dias pude perceber que muitas das coisas e atividades que

realizamos em nossas vidas estão bem além do que esperamos e que essa experiência foi tão valiosa para mim quanto para elas.

Sinto que me superei, aprendi muito na prática, aprendi que às vezes a confiança que deposito em mim muda tudo, e que a abertura para as trocas que posso ter diariamente com as pessoas me traz lindos e valiosos crescimentos.

Vê-las se emocionando e me agradecendo, pedindo para que não acabasse e pedindo para que eu voltasse encheu meus olhos de lágrimas e, esta emoção volta a me tomar novamente, apenas de lembrar isso escrevendo. Para mim foi muito gratificante saber que fui além do que eu esperava, pois as vezes acho que não sou capaz, que não vou conseguir.

Realizar atividades repetidas me mostrou que isso não resulta em um desempenho inferior a seguir com uma sequência de atividades diferentes a cada dia, como se a evolução estivesse atrelada ao acréscimo ou à complexidade da atividade.

Percebi, que a aprendizagem na repetição não se demonstra superficial, mas tão profunda quanto, talvez as participantes não saibam dizer o que é expressão corporal ou consciência corporal a partir dos exercícios realizados, mas sei que depois desses cinco dias aprendendo com elas, o nosso corpo muda, assim como nosso interior.

Elas me mostraram, com a espontaneidade interior de cada uma, o quanto a natureza do ser humano se manifesta, simplesmente por existir. Acredito também que no retorno final que me deram do bem-estar proporcionado pelas atividades, talvez elas busquem em seu cotidiano se perceber mais e se ater ao seus próprios corpos, e que tudo que precisamos podemos buscar em nós mesmas diariamente. E que participar de um grupo de atividades de mulheres pode fazer total diferença na harmonia e conforto delas.

#### **4. PRÓXIMOS PASSOS**

Neste caminho incessante de pesquisar mais e mais, concluo esse trabalho relatando uma descoberta que se somou à minha pesquisa e me direcionou para onde quero continuar. Exaltando aqui também, a importância da professora Giselly Brasil, que me apresentou referências do universo da

educação somática esse que nunca havia ouvido falar até então. De acordo com Bolsanello (2005) “A educação somática é um campo teórico e prático que se interessa pela consciência do corpo e seu movimento” (BOLSANELLO, 2005, p. 2). Me encantando assim pelos seus objetivos que se inter relacionam intrinsecamente com minhas buscas de estudos do corpo, posso visualizar minha pesquisa para novos caminhos que me cativam. Para isso trago o pensamento de Bolsanello (2005) como complemento:

Para tanto, o professor constrói suas aulas articulando continuamente três eixos: a sensibilização da pele, o aprendizado pela vivência e a flexibilidade da percepção. O primeiro eixo consiste a levar o aluno a estar presente e a fazer-se disponível ao aprendizado; o segundo eixo é de direcionar a atenção do aluno a tomar consciência de suas reações motoras, hábitos posturais, compensações musculares, limites e potencial. O terceiro eixo é um convite ao aluno para entrar em um estado de exploração, tornando-se ele próprio a referência de seu aprendizado. (BOLSANELLO, 2005, p. 8)

Foram muito importantes essas vivências e práticas que experienciei com os variados públicos, pois ao final, de uma certa forma os participantes puderam dar um passo adiante no que se refere a consciência e percepção corporal seja de forma direta ou indireta e encontrar a possibilidade de movimentação livre pessoal, pois como pude observar a repetição e constância também pode levar a atingir os objetivos. Como por exemplo o cuidado que tive de nas vivências não buscar expor os participantes à ideias pré concebidas de dança e coreografias, o que os permitiu progredir por eles mesmos de forma gradual nas práticas e vivências interpessoais.

Ao longo do processo fui aprendendo muito, por meio do exercício de querer mediar/ministrar uma vivência me impulsiona conhecer sempre mais da temática, me perguntando frequentemente os caminhos e processos de aprendizagem para os alunos. Assim como aponta Bolsanello (2005):

O aluno entra na primeira etapa do caminho de reestabelecer seu equilíbrio quando ele é capaz de reconhecer que os sintomas físicos ou psíquicos que ele apresenta têm estreita relação com sua maneira habitual de organizar seus movimentos

e com a percepção que ele tem do corpo. (BOLSANELLO, 2005, p. 3)

A inter-relação entre nossos corpos com a consciência e expressão dos mesmos, tanto em uma rotina não artística quanto em desenvolvimento de processos artísticos, pode atingir novas configurações corporais, nos permitindo criar relações mais livres com o meio através do desenvolvimento de práticas simples de movimentos e atenção cotidiana. O que é muito importante pois, através de minhas vivências tanto pessoais quanto coletivas, pude perceber que toda essa conexão entre teoria e prática configura uma linha de aprendizagem que não se dá necessariamente com começo meio e fim. Mas sim, como um estado de acontecimentos em aprendizagens e saberes permanentemente. As trocas entre todos os envolvidos seguem com a constância, uma apresentação de crescimento satisfatório para todos. Apresentando aqui o pensamento de Fortin (2018) que pontua a educação somática com anseios que busco em meus estudos:

Novo campo de estudo, a educação somática engloba uma diversidade de conhecimentos onde os domínios sensorial, cognitivo, motor, afetivo e espiritual se misturam com ênfases diferentes. (FORTIN, 2018, p.1)

Percebi que mesmo sem saber da existência da educação somática, e suas práticas norteadoras os exercícios vão ao encontro das minhas propostas. Estão presentes em minhas vivências e práticas trabalhadas com métodos semelhantes e abordagens que quero buscar cada vez mais para a elaboração de minhas aulas.

Figura 14: Vivência com grupo no projeto de extensão Lab.Artes.



Fonte: Luiz Eduardo Geara, UFPR, 2016.

Figura 15: Vivência com grupo no projeto de extensão Lab.Artes.



Fonte: Luiz Eduardo Gears, Técnico de comunicação UFPR, 2016

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Escolhi esse tema para meu Trabalho de Conclusão do Curso por estar em contato com práticas corporais desde muito nova. No decorrer do processo, que se deu de forma muito natural e um tanto quanto inesperadamente, os

acontecimentos foram se sucedendo em surpresas agradáveis. Tendo como resultado para além de minhas experiências pessoais em expressões artísticas, na troca com os demais, pessoas estas que, manifestaram de forma sensível sua satisfação e gratidão. Assim como também ao final sentir que sim, realmente ater-se ao corpo e a sua expressão ou o fluir em movimentos também expostos com caráter dançante pode se refletir em um corpo que pulsa vida, energia, presença, assume forma, movimento, expressão e memória.

No presente memorial apresento como resultados de todo esse trabalho, o quanto a consciência e a expressão corporal se relacionam de forma ampla, sem uma concretização de qual vem primeiro ou depois. Pois, levando em consideração tudo que vivenciei ao longo do percurso da minha pesquisa, me vi em muitos momentos reorganizando os caminhos desta.

Inicialmente foi a busca pela consciência corporal que me levou a querer perceber as expressões que nós manifestamos corporalmente, já que, em meu processo de pesquisadora e artista intérprete, estou sempre buscando me auto perceber e para assim, então manifestar algo em uma obra ou prática experimental. Porém, no decorrer do processo também pude perceber que ao buscar me expressar corporalmente, aguço a consciência corporal, simultaneamente.

Também apresento aqui como resultado as reflexões que permeiam a relação intrínseca entre o artista que é professor e o professor que é artista, tendo em vista que esta graduação é voltada para licenciatura e busca a formação de professores de artes.

Antes de iniciar o curso, meu conhecimento sobre a licenciatura era bem raso, tendo vivenciado mais experiências como artista do que como mediadora de saberes. Considerando esse processo como muito importante nas relações entre teoria e prática, é de grande valor para o professor ter a experiência prática sobre o que aborda em sala e também, o artista que se permite explorar o universo pedagógico, faz crescer em sua arte algo além, como se somasse a suas obras e pesquisas uma pitada de expressão em múltiplas facetas.

Por fim ressalto a importância de todo o Projeto Político Pedagógico do Setor, pois essa oportunidade de estar imerso em um espaço de pesquisa que percorre toda a graduação, agora, ao final do curso permitiu que este trabalho de conclusão de curso, carregasse tempo de vivência e pesquisa. Assim como

a construção de autonomia nesse percurso, já que toda a estrutura de ter a permissão para buscar o que se quer pesquisar/experimentar/vivenciar e os feitos de forma livre, se correlacionando com o processo de mediação e apoio do docente que nós mesmos escolhemos para a função, refletem em efeitos grandiosos.

Mais ainda acrescento a importância de todo esse trabalho na interdisciplinaridade do estudo, pois acredito que o conhecimento pode ser associado a uma ilha e o que não sabemos a imensidão do mar que faz limite com a ilha. Ou seja, quanto maior a ilha (quanto mais conhecimento adquirimos), maior a margem dessa ilha e conseqüentemente maior é a linha de limite com o mar (maior a imensidão do desconhecido). Mais e mais quero buscar e quanto mais encontro referências e relaciono-as entre si, percebo que mais abrangente ainda é o conhecimento e que este não se fixa em uma única instância. Os saberes se inter-relacionam continuamente.

Figura 16: Vivência e experimentações com grupo no projeto de extensão Lab.artes.



Fonte: Luiz Eduardo Geara, Técnico de comunicação UFPR, 2016.

## REFERÊNCIAS

ABRÃO, Ana Carla Peto; PEDRÃO, Luiz Jorge. **A contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que frequentam uma academia de ginástica e dança.** Revista Latino-Americana de Enfermagem. p. 243-248. 2005 março-abril. 6 páginas;

BOLSANELLO, Débora. **Educação somática: o corpo enquanto experiência.** Université du Québec à Montreal - Canada. Motriz, Rio Claro, SP, v.11, n.2, mai./ago. 2005, páginas 99-106.

DAVIS, Flora; (1971/72/73). **Comunicação não-verbal.** Trad. de Antônio Dimas; direção da edição de Fanny Abramovich. 6ª edição. São Paulo, SP: Editora Summus, 1979. 196 páginas. Volume 5;

FORTIN, Sylvie, Tradução: STRAZACAPPA, Márcia. **Educação Somática: Novo Ingrediente da Formação prática em Dança.** Círculo de Arte, Educação, Saúde e Consciência Integral - Arte Integrativa. NUMIN, 2018, páginas 6. Fonte: [http://www.ingresso.ufu.br/sites/default/files/certificacao/Danca\\_Artigo\\_Sylvie\\_Fortin\\_GIPE\\_CIT.pdf](http://www.ingresso.ufu.br/sites/default/files/certificacao/Danca_Artigo_Sylvie_Fortin_GIPE_CIT.pdf);

MARQUES, Isabel A.. **Dançando na Escola.** Departamento de Metodologia de Ensino - Faculdade de Educação - UNICAMP - SP, Motriz, v.3, n.1, Junho/1997, 9 páginas;

MILLER, Jussara, NEVES, Neide. **Técnica Klauss Vianna – Consciência em Movimento.** Campinas, SP. Revista Lume Núcleo interdisciplinar de pesquisas teatrais, UNICAMP. Nº 3. Setembro 2013. 7 páginas;

QUEIROZ, Lela. **Consciência Corporal Klauss Vianna.** Universidade Federal da Bahia. Anais do II Congresso Nacional de Pesquisadores em Dança – Anda. Comitê Dança em Configurações Estéticas. Julho/2012. 22 páginas;

ROCHA, Ione Paula. **Consciência Corporal, Esquema Corporal E Imagem Do Corpo.** Revista Corpus et Scientia, vol. 5. Nº 2. p. 26-36. Setembro 2009. 11 páginas;

SALLES, Cecilia Almeida, **Redes da criação - construção da obra de arte.** Direção da edição de Eliane Alves de Oliveira. 2ª edição. Vinhedo, SP: Editora Horizonte, 2006, 94 páginas.