

# LEITURA - CORPO E MENTE

**Izabel Ibias**

## A LINGUAGEM CORPORAL

A nossa personalidade também se expressa através da coreografia que nosso corpo adquire em nossos relacionamentos interpessoais, em situações de medo, de risco, do extravasamento de alegrias, de vibração ou mesmo como expressão de sofrimentos físicos e psíquicos.

Nossa comunicação se expressa através de gestos e expressões faciais. Mesmo quando estamos calados ou quando tentamos esconder os sentimentos, o nosso corpo fala e evidencia nossas emoções.

O gestual das pessoas apresenta toda uma simbologia, carregada de intenções que muitas vezes prescinde da oralidade para passar suas informações. Estes sinais do corpo são universais e facilmente reconhecidos nas diferentes culturas e nas diferentes épocas da humanidade, sendo inclusive motivo de estudo para teóricos e pesquisadores como Pierre Weil, que em seu livro "O Corpo Fala", nos diz: "Pela linguagem do corpo, você diz muitas coisas aos outros. E eles têm muitas coisas a dizer para você. Também nosso corpo é antes de tudo um centro de informações para nós mesmos".

A riqueza de expressões do corpo bem como a importância de sabermos realizar a **leitura corporal** facilitam a nossa inserção social, auxiliam a entender melhor o outro e contribuem para uma melhor convivência entre as pessoas.

São com exercícios corporais dentro de um clima cordial de jogos em sala de aula, que irão aparecer mais facilmente as características dos alunos, suas potencialidades e também seus bloqueios.

Através de exercícios corporais encontramos um terreno propício para desenvolver o todo do nosso aluno, **corpo e mente** integrados e harmonizados, fazendo-o através da experimentação e da observação, um ser humano crítico, atuante e responsável na construção de um mundo mais pleno para todos.

Esses exercícios podem vir a constituir-se num recurso bastante eficaz para a consecução do que entendemos por educação para todos. Segundo Brandão, "ninguém escapa da educação. Envolvermos diferentes pedaços de nossas vidas com ela: para aprender, ensinar, para aprender a ensinar. Para saber, para fazer, para ser ou para conviver, todos nós, todos os dias misturamos a vida com a educação. São as "educações".

A nossa sala de aula apresenta um grupo de alunos com grande diversidade de formação, valores e crenças. A educação é diferente quanto mais diversas forem as sociedades e culturas.

Os exercícios corporais, por suas possibilidades de favorecerem o autoconhecimento e de contribuírem para o equilíbrio tanto físico quanto emocional das crianças representam uma fração do modo de vida dos grupos sociais, que reinventam diariamente a vida de cada sujeito, nas suas trocas com seus pares.

A criança vê, entende, imita e aprende com a sabedoria que existe no próprio gesto de fazer, de realizar, de criar.

Segundo Brandão, nos grupos humanos através de trocas sociais, as crianças aprendem em situações pedagógicas que envolvam:

- Treinamento de habilidades corporais;
- Estimulação dirigida;
- Aprendizagem pela repetição;
- Observação livre e dirigida.

## ALGUMAS CONSIDERAÇÕES SOBRE O TEATRO NA EDUCAÇÃO CORPO E MENTE EM AÇÃO

A dramatização já é uma realidade para a criança. Ela dramatiza por prazer, logo que toma consciência do seu ambiente e consegue traduzir experiências e sentimentos em sons e palavras.

As primeiras representações dramáticas são imitações espontâneas e informais. As crianças na faixa etária de 0 a 6 anos, usa indistintamente a mímica, a palavra e som para expressar seu pensamento. Brinca com tudo que fica próximo no tempo e no espaço, sendo característica dessa fase **a ação**.

A atenção dos professores é fundamental, devem estar em observação permanente para uma interação, onde **corpo e mente**, portanto, **emoção e razão** estarão conectadas para uma vida saudável. Mas, ensinar exige saber escutar. escutando aprendemos a falar com nossos educandos.

Escutar significa a disponibilidade do sujeito que escuta para a abertura à fala do outro, ao gesto do outro, às diferenças do outro. A maneira de agir é respeitar a **leitura do mundo** do outro: com o educando e não sobre o educando.

A representação dramática é um recurso educativo dos mais completos. Através dela:

- incentiva-se a criação e a observação;
- possibilita-se variados meios de expressão;
- liberta-se sentimentos;
- desenvolve-se hábitos, atitudes e habilidades;
- desenvolve-se maneira reflexiva de pensar;
- amplia-se conceitos levando a generalizações.

A atividade dramática desenvolve o ser humano, porque exige observação analítica de fatos e sentimentos, e com base nas observações e impressões, a criança cria gestos ritmos, sons, palavras e movimentos próprios.

Permite que a criança transfira para os personagens seus problemas, essa liberação dentro do 'faz de conta' resolve, até certo ponto, suas dificuldades de ajustamento e de integração no grupo, oportunizando o desenvolvimento emocional sadio.

Permite a ordenação de fatos numa seqüência lógica, favorecendo o pensamento ordenado.

Aprofunda o senso de observação, formando assim, um espírito crítico, baseado na realidade dos fatos.

Oportuniza a socialização, cooperação, na medida que as tarefas são essencialmente grupais e os interesses são comuns.

Oferece contribuição para aprendizagem de novos conhecimentos, oportunizando as relações necessárias neste processo.

A educação deve ser motivo de satisfação . Todos os seres humanos sentem a necessidade interna de aprender, de resolver conflitos e problemas, isso independente de idade. O jogo dramático infantil pode ser utilizado como recurso em diferentes disciplinas.

Como seres humanos somos uma ‘caixa mágica’ com soluções inimagináveis, com possibilidades, só descobertas quando acreditamos em nós, quando nos envolvemos inteiramente nos processos de busca.

Não podemos esquecer nessa caminhada, privilegiada, que é a nossa de educadores, que somos responsáveis pelos processos, pela trajetória, pela caminhada de nossas crianças.

Uma visão holística do ser humano se faz necessária, neste início de milênio. A chave está em nossas mãos. É preciso sensibilidade e responsabilidade para lidar com o mundo da educação, esse mundo envolve razão e emoção. Como educadores temos que agradecer a satisfação que sentimos em participar desses processos de descobertas e redescobertas permanentes.

Conhecer as próprias emoções.  
Autoconsciência - reconhecer um sentimento quando ele ocorre - é a pedra de toque da inteligência emocional.

Daniel Goleman

## LENDO, ENTENDENDO E REFAZENDO SEU MUNDO

A Expressão Dramática e seus jogos de improvisação são bastante familiares às crianças e jovens que vivem os referenciais de um mundo em constante mudança e principalmente, em ritmo acelerado.

Neste contexto, os alunos estão aptos à comunicação em diversas linguagens: escrita, sonora, corporal, cinematográfica e computadorizada entre outras.

Essas formas de expressão conectam a Educação com o que está acontecendo ao seu redor e ajudam crianças e adolescentes a construir sua própria visão de mundo.

Nas situações vivenciadas não existem receitas, existem tentativas e buscas, amparadas pela observação sistemática.

A criatividade está sempre presente nessas tentativas, pois quem participa é livre para alcançar seus objetivos da maneira que inventar.

A capacidade de criar uma situação imaginativa e de fazer um papel e uma experiência maravilhosa, é como uma espécie de descanso do cotidiano que damos ao nosso EU, ou as férias da rotina de todo o dia.

Observamos que essa linguagem psicológica cria uma condição na qual tensão e conflitos são dissolvidos; e as potencialidades são liberadas no esforço espontâneo de satisfazer as demandas da situação.

Expressão Dramática é um trabalho permanente de ensaio e erro; propicia uma profunda experiência com as emoções.

É nessa forma de expressão que aprendemos lições de cooperação, observação, aceitação e reformulação. Através dessas lições, trabalhamos os pontos de atrito; chegamos ao consenso; aceitamos o diferente de nós. Nesses momentos o autoritarismo não está presente.

Como coordenadores/professores devemos ter muito presente que a Expressão Dramática é uma forma organizada, relativa ao processo da conduta humana.

Percebemos então que, com essa linguagem, temos um processo de aprendizagem que abrange desde o campo da sensação até o da percepção e das práticas motoras.

A Expressão Dramática é a base de toda a educação criativa, pois trabalha com o ser humano na sua íntegra - corpo, mente e emoção.

A linguagem dramática capacita as pessoas a vivenciarem uma relação entre as idéias e sua mútua inter-ação, através da personificação e fisicalização de personagens, pois, partindo da identificação, ou não, é que podemos compreender e aprender o mundo que nos rodeia.

Percebemos que a imaginação dramática (jogo dramático) está por trás de toda a aprendizagem humana, tanto social quanto acadêmica. Esse é o modo como nos relacionamos com o mundo, com a vida, conosco.

Segundo Sigmund Freud, o jogo permite que a criança "domine" seu meio e assim, cresça e se desenvolva. A educação dramática é um modo de encarar a educação como um todo. É na leitura do corpo e dos sentimentos que esse processo acontece.

Devemos estar atentos para a abrangência da Expressão Dramática, ela se utiliza de diversas áreas do conhecimento para favorecer a aprendizagem e a compreensão das experiências.

A Expressão Dramática reúne, entre outros, conhecimentos de:

- filosofia, pois temos que pensar porque "educamos" nossos alunos a partir de uma determinada visão de mundo;
- psicologia, para entender os símbolos utilizados pelas crianças/adolescentes na sua comunicação, nos papéis e nas suas relações interpessoais;
- sociologia, pois atuar é uma atividade social que subentende a interação de indivíduos na construção da sociedade;
- biologia, onde o conhecimento dos diferentes estágios do desenvolvimento do corpo humano encaminha para a seleção das atividades adequadas às habilidades necessárias.

## JOGANDO E APRENDENDO

Observando os modelos de aprendizagem, independente da faixa etária, percebemos que ninguém aprende, verdadeiramente, a não ser, quando envolvido inteiramente no processo.

Experienciar significa envolver-se totalmente com o ambiente. Essa experiência deve acontecer em todos os níveis, físico, intelectual, emocional e intuitivo.

O nível intuitivo é o mais importante para a aprendizagem, e está presente no desenvolvimento do jogo dramático infantil, que vem a ser uma maneira de pensar, experimentar, ousar, comprovar, relaxar e aprender.

É através do jogo do "faz de conta" que nos envolvemos totalmente com os desafios propostos e encontramos a solução que nos parecer mais adequada.

É no trabalho do "EU FAÇO", "EU LUTO", que descobrimos a nós mesmos. O avanço no processo do autoconhecimento é muito grande.

Quando vencemos situações e dificuldades, dentro do "faz de conta" adquirimos conhecimento, discernimento e, descobrimos as situações que nos são mais importantes. Consequentemente, vamos transferir toda essa experiência para momentos de nossa vida.

O imaginário é o meio de expressão privilegiado utilizado pelas crianças para expressarem a realidade, representando-a e aprofundando suas descobertas. É a sua atividade básica, muito rica e necessária ao seu desenvolvimento pessoal. Não é teatro, é forma de expressão e como tal deve ser tratada.

*O Jogo Dramático Infantil é uma forma de arte por direito próprio; não é uma atividade inventada por alguém, mas sim o comportamento real dos seres humanos.*

Peter Slade

O jogo dramático é uma linhagem que proporciona ao ser humano, independentemente de idade, sentir-se, perceber-se, conhecer-se, manifestar-se. É, enfim, um verdadeiro aprendizado de si mesmo:

- o que o indivíduo sente;
- o que quer dizer;
- como dizê-lo.

É através de tentativas **físicas e emocionais, corpo e mente em ação** e com a prática repetitiva dos jogos que a aprendizagem se efetiva. As experiências são todas emocionais e pessoais e podem se desenvolver em direção às experiências de grupo.

No jogo dramático podemos considerar que não existem erros e sim maneiras de fazer, caminhos a escolher. Todas as partes do indivíduo funcionam harmonizadas como uma "orquestra", como uma unidade de trabalho, um todo orgânico.

Dessa experiência, surge um ser humano total, integrado ao meio. Surgem o apoio e a confiança que permitem ao indivíduo desenvolver qualquer habilidade necessária para uma comunicação ampla consigo mesmo e com o ambiente e assim interage positivamente.

No jogo dramático existem duas qualidades importantes: **absorção** e **sinceridade**. *Absorção* é estar totalmente envolvido com o que está sendo realizado; é estar "mergulhado".

*Sinceridade* é a crença no que realiza; é estar "vivendo" o momento, intensamente; é acreditar.

Segundo Peter Slade, podemos classificar os jogos em:

- jogos dramáticos pessoais;
- jogos dramáticos projetados.

No jogo pessoal estamos inteiramente envolvidos. O corpo e a mente são utilizados para personificar a "figura" que tratamos.

No jogo projetado a mente é usada mas somente partes do corpo estão em ação: mãos, braços, cabeça, tronco, membros superiores e/ou inferiores, pés, etc. O jogo projetado utiliza-se do recurso de bonecos ou máscaras

No jogo dramático pessoal desenvolvemos principalmente a qualidade da *sinceridade*, pois existe a fé absoluta no que está sendo representado. Nesse tipo de jogo, são desenvolvidos a liderança e o controle pessoal.

No jogo dramático projetado estamos enfocando principalmente a qualidade da *absorção*. Esse jogo oportuniza a atenção concentrada, da observação, da paciência, da concentração e da organização.

Podemos dizer que ao trabalharmos com jogos dramáticos estamos propiciando às pessoas que se relacionem em quatro níveis fundamentais:

- a pessoa em relação a si mesma;
- a pessoa em relação a outras pessoas;
- a pessoa em relação aos objetos;
- a pessoa em relação ao meio ambiente.

## CRIANDO E APRENDENDO

“Inteligência é a capacidade de resolver problemas ou inventar instrumentos, processos e produtos que são de valor reconhecidos em uma ou mais culturas.”

H. Gardner

Atualmente as pesquisas nos mostram que os processos de melhor aprendizagem infantil estão ligados a como o cérebro humano funciona e aprende.

Conforme Caine, que enumerou alguns itens com os quais podemos reconhecer o essencial ao nosso conhecimento:

- o cérebro é um processador paralelo.
- a aprendizagem envolve todo o organismo.
- a busca do conhecimento é inata.
- a busca do conhecimento ocorre por meio de processo.
- as emoções são fundamentais para a dinamização do processo.
- o cérebro processa a parte e o todo simultaneamente.
- a aprendizagem envolve tanto a atenção focalizada, quanto a percepção periférica.
- a aprendizagem é estimulada pelo desafio e inibida pela ameaça, pelo perigo (= medo).
- cada cérebro é único, inimitável (como a impressão digital).

Esse estudo e tantos outros, apontam para o fato de que as várias facetas de nossa inteligência possibilitam desenvolver habilidades e conhecimentos que favoreçam nosso sucesso no desempenho de papéis e principalmente na resolução criativa de conflitos, tão necessária nos nossos relacionamentos e aprendizagens diárias.

Os fatores de estimulação à inteligência são fundamentais na fase infantil de nossas vidas. Os estímulos à linguagem e aos hábitos são fatores de desenvolvimento e motivo de momentos sempre prazerosos.

Devemos, nós educadores, estarmos atentos às atitudes diversificadas entre os nossos diferentes alunos.

Para a convivência benéfica e criativa entre as crianças, lançamos mão dos jogos dramáticos e dos psicodramas pedagógicos, que são muito eficazes aos alunos das séries iniciais.

Seja um professor que estimula, acredita, descobre sempre e acompanha seus alunos; eles são inteligências únicas em nossas mãos.

Devemos ter a preocupação de alfabetizar também emocionalmente o nosso aluno, não esquecendo o nosso próprio trabalho no caminho do autoconhecimento, da leitura e interpretação de nossas emoções.

Nosso trabalho como educadores nos remete a uma pergunta; que tipo de sala de aula desejamos ter? Se a nossa resposta for uma sala de aula pacífica e não passiva, deveremos enfatizar:

- cooperação.
- comunicação afetiva.
- apreço pela diversidade.
- expressão dos sentimentos.
- tomada de decisão responsável.
- resolução de conflitos...

...e nossa sala de aula terá alunos seguros, afetivos e respeitosos.

Sabemos que a inteligência emocional envolve:

- compreensão e expressão da emoção;
- avaliação da emoção;
- utilização da emoção para pensar na solução de problemas.

Chegamos ao novo milênio e o binômio inteligência/emoção é a mola propulsora do desenvolvimento pleno do ser humano.

Os educadores passam muitos anos de suas vidas buscando uma formação mais adequada e mais ampla para atenderem as necessidades de atualização permanente que sua profissão exige, mas muito poucas vezes se fala e se tem oportunidade de realizar uma educação mais ampla, uma educação do coração.

É dessa educação que nos fala Daniel Goleman, **Educação do coração**, que nos remete ao autoconhecimento que é a base das habilidades emocionais, e contribui para o equilíbrio do corpo e da mente, oportunizando que nossa administração dos sentimentos, nos impulse a lidar com fatos presentes, a estarmos aqui e agora e gerenciando os conflitos de forma mais produtiva.

Precisamos ter esperança e otimismo em relação a nossa profissão, a automotivação é pessoal e intransferível. Precisamos lidar, compreender e responder as emoções de nossos alunos, devemos trabalhar nossa competência social nas situações, as mais diferentes que se apresentam no nosso dia a dia de escola.

As pessoas que vencem na vida são aquelas que procuram as circunstâncias e quando não as encontram, as criam.

Bernard Shaw

## FAZENDO E CRIANDO

1. Criar coletivamente uma história;  
Dividir o número de alunos em grupos (5).  
Solicitar que cada grupo crie seu "pedaço" da história - 2 frases no máximo - coordenando para que a história tenha início, meio e fim;  
Dramatizar com os alunos.
  
2. Criar uma história com os seguintes personagens: um gato, um trem e uma vovó;  
Recontar a história com toda a turma;  
Dramatizar com os alunos.
  
3. Criar uma história com os seguintes elementos: uma canoa, um menino e um peixe;  
Recontar a história com toda a turma;  
Dramatizar com os alunos.
  
4. Solicitar que cada grupo de 5 componentes crie uma cena que termine com:  
"Quem sabia de tudo era o vovô";  
ou  
"Quem havia perdido a chave era a Maria";  
ou  
"Então, o menino viajou feliz".  
ou  
"O Pedro ficou muito contente com que ganhou".  
Registrar a cena;  
Dramatizar com os alunos;
  
5. Criar uma história com o personagem principal:  
"Uma bruxa muito malvada";  
ou  
"Um cachorro muito carinhoso";

6. Realizar exercícios corporais com ditados populares e de reconhecimento espacial, em pequenos grupos;
7. Fazer exercícios com movimentos corporais encadeados, de exploração da lateralidade e da direcionalidade, de espaço, tempo e expressão de fenômenos, em pequenos grupos;
8. Identificar, selecionar e encenar mensagens com gestos corporais universais;
9. Criar caminhadas e locomoções com diferentes estímulos;
10. Vivenciar técnicas de relaxamento corporal.

## BIBLIOGRAFIA

- BRANDÃO, Carlos Rodrigues. **O que é Educação**. São Paulo: Brasiliense.
- BROOK, Peter. **O Teatro e seu Espaço**. Petrópolis: Vozes, s.data
- COURTNEY, Richard. **Jogo, Teatro e Pensamento**. As Bases Intelectuais do Teatro na Educação. Coleção Estudos. São Paulo: Perspectiva, Secretaria da Cultura do Estado de São Paulo, 1980.
- GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**. A Teoria Revolucionária que Redefine o que é ser Inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.
- LEENHARDT, Pierre. **A Criança e a Expressão Dramática**. Lisboa: Editorial Estampa, 1997.
- LEIF, Joseph; BRUNELLE, Lucien. **O Jogo pelo Jogo**. A Atividade Lúdica na Educação de Crianças e Adolescentes. Rio de Janeiro: Zhar Editores, 1978.
- MARIOTTI, Fabian R. **O Jogo e os Jogos**. Uma Proposta Pedagógica: A Recreação como Metodologia. Porto Alegre: Editorial Kodomo, s. data.
- SLADE, Peter. **O Jogo Dramático Infantil**. São Paulo: Summus Editorial, 1978.
- SPOLIN, Viola. **Improvisação para o Teatro**. São Paulo: Perspectiva, Secretaria da Cultura Ciência e Tecnologia do Estado de São Paulo, 1979.
- STOKOE, Patrícia; HARF, Ruth. **Expressão Corporal na Pré-Escola**. São Paulo: Summus Editorial, 1987.
- WEIL, Pierre. **O corpo fala**. Petrópolis: Vozes, 1984.