

FACULDADES EST
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO MESTRADO PROFISSIONAL EM TEOLOGIA

RAFAEL VOGES DE SÁ

A CONSCIÊNCIA CORPORAL ESTIMULADA PELO CANTO

São Leopoldo

2019

RAFAEL VOGES DE SÁ

A CONSCIÊNCIA CORPORAL ESTIMULADA PELO CANTO

Trabalho Final de
Mestrado Profissional
Para a obtenção do grau de
Mestre em Teologia
Faculdades EST
Programa de Pós-Graduação
Mestrado Profissional em Teologia
Área de Concentração: Teologia e
Sociedade
Linha de Atuação: Dimensões do Cuidado
e Práticas Sociais

Orientadora: Profa. Dra. Gisela I. W. Streck

São Leopoldo

2019

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S111c Sá, Rafael Voges de

A consciência corporal estimulada pelo canto / Rafael Voges de Sá; orientadora Gisela Isolde Waechter Streck. – São Leopoldo : EST/PPG, 2019.

90 p. ; 31 cm

Dissertação (Mestrado) – Faculdades EST. Programa de Pós-Graduação. Mestrado em Teologia. São Leopoldo, 2019.

1. Teologia do corpo. 2. Corpo e mente. 3. Canto. 4. Corpo humano (Filosofia). 5. Consciência Corporal. I. Streck, Gisela I. W. (Gisela Isolde Waechter), orientadora. II. Título.

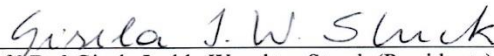
Ficha elaborada pela Biblioteca da EST

RAFAEL VOGES DE SÁ

A CONSCIÊNCIA CORPORAL ESTIMULADA PELO CANTO

Trabalho Final de
Mestrado Profissional
Para a obtenção do grau de
Mestre em Teologia
Faculdades EST
Programa de Pós-Graduação em Teologia
Linha de Atuação: Dimensões do Cuidado e
Práticas Sociais

Data de Aprovação: 23 de outubro de 2019.



Prof.^a Dr.^a Gisela Isolde Waechter Streck (Presidente)



Prof. Dr. Júlio César Adam (EST)



p/ Prof.^a Dr.^a Maria José Chevitaresh (UFRJ)

Ao meu pai, Sergio (in memoriam).

AGRADECIMENTOS

A Deus, por minha existência;

À minha família, por todo apoio e incentivo;

À minha mãe, Janete, por tornar possível a realização desta pesquisa;

À minha noiva, Alessandra, pela paciência e compreensão;

À professora Gisela I. W. Streck, pela excelente orientação;

À professora Maria José Chevitaresh, por aceitar o convite para a banca de avaliação;

Ao professor Vilson Gavaldão de Oliveira, por me ajudar no tema da pesquisa;

Ao professor Cesar Conter Audi, por me incentivar a fazer o mestrado;

A todos os professores e professoras desta instituição que me ajudaram nesta conquista.

Meu muito obrigado!

“vivemos [...] tanto em processos ao longo e ‘através’ de nossas peles quanto em processos ‘dentro’ de peles”.

John Dewey

RESUMO

A pesquisa investiga a relação da consciência corporal com o canto. Através do conhecimento das nossas dimensões corporais é possível ter um entendimento melhor do corpo e nos tornarmos mais sensíveis para fazer uma autorreflexão. A partir dessa autorreflexão, conseguimos ampliar os nossos sentidos corporais e melhoramos a nossa performance no canto e na nossa vida prática cotidiana. No primeiro momento, a pesquisa, de cunho bibliográfico, faz uma reflexão sobre como a consciência corporal pode ser estimulada pelo canto a partir do estudo e da relação entre as diversas áreas: filosofia, sociologia, psicologia, educação somática, fisioterapia, educação física, teologia e música. No segundo momento são analisadas as principais possibilidades da consciência corporal para o desenvolvimento do estudo do canto. As etapas do ensino do canto com o foco na consciência corporal para uma performance ideal de um cantor ou de uma cantora são apresentadas na seguinte ordem: aprender a sentir, buscar o autoconhecimento, ter o domínio de si e saber doar o som. No terceiro momento são destacados os principais benefícios da consciência corporal encontrados nas diversas áreas estudadas: a oportunidade de se conhecer, viver a vida de maneira plena e a capacidade de mudar. Esses benefícios ajudam a refletir sobre o corpo e propõem uma possível ação prática para melhorar a vida das pessoas. A pesquisa tem também uma perspectiva teológica no sentido de ver o ser humano de maneira integral corpo-mente-espírito, contribuindo para explicar de que maneira os sentimentos produzidos nas pessoas pela prática de canto podem ir além do nosso corpo, através da percepção da nossa própria existência. A conclusão é a de que os aspectos da consciência corporal observados nas diversas áreas estão intimamente ligados ao ensino do canto. Apesar de a bibliografia da pesquisa relatar uma carência no desenvolvimento da consciência corporal para o ensino do canto, os estudos bibliográficos conseguiram mostrar um caminho para atingir o equilíbrio e a naturalidade de cantar. Por outro lado, pode-se observar que o ser humano apresenta uma dificuldade em vivenciar o seu corpo de maneira integral na sua vida prática e isto se reflete em nossos corpos com a sensação de estarmos cada vez mais distantes de nós mesmos ou de nós mesmas. Mesmo assim, somos seres capazes de viver intensamente as nossas experiências corporais, mas para que isso aconteça dependemos em grande parte do nosso próprio interesse, da vontade de conhecer e de estimular o nosso corpo.

Palavras-chave: Canto. Consciência Corporal. Corpo. Corpo-Mente-Espírito. Teologia do Corpo.

ABSTRACT

The research investigates the relationship of body awareness with singing. By knowing our body dimensions, it is possible to have a better understanding of the body and become more sensitive to self-reflection. From this self-reflection, we are able to broaden our body senses and improve our singing performance and our everyday practical life. At first, the bibliographical research reflects on how body awareness can be stimulated by singing from the study and the relationship between the various areas: philosophy, sociology, psychology, somatic education, physical therapy, physical education, theology and music. In the second moment, the main possibilities of body awareness for the development of the study of singing are analyzed. The stages of teaching singing with a focus on body awareness for an ideal performance of a singer are presented in the following order: learning to feel, seeking self-knowledge, mastering oneself and knowing how to give forth sound. In the third moment, we highlight the main benefits of body awareness found in the various areas studied: the opportunity to know each other, live life to the full and the ability to change. These benefits help to reflect on the body and propose possible practical action to improve people's lives. The research also has a theological perspective to see the whole human being body-mind-spirit, helping to explain how the feelings produced in people by singing practice can go beyond our body, through the perception of our existence itself. The conclusion is that the aspects of body awareness observed in the various areas are closely linked to the teaching of singing. Although the research bibliography reports a lack in the development of body awareness for the teaching of singing, bibliographic studies have shown a way to achieve the balance and naturalness of singing. On the other hand, it can be observed that the human being has a difficulty in experiencing their body integrally in their practical life and this is reflected in our bodies with the feeling that we are increasingly distant from ourselves. Even so, we are beings capable of living our bodily experiences intensely, but for that to happen we depend largely on our own interest, on the desire to know and stimulate our body.

Keywords: Singing. Body Awareness. Body. Body-Mind-Spirit. Theology of the Body.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	17
2 DEFINIÇÃO DE CONSCIÊNCIA CORPORAL.....	21
2.1 A filosofia da sensibilidade.....	21
2.2 Um corpo para existir no mundo.....	25
2.3 O autoconhecimento	27
2.4 O reencontro com o próprio corpo	30
2.5 Um novo olhar para o aluno e a aluna	34
2.6 Um corpo criado por Deus.....	37
2.7 Um ambiente fértil para o autoconhecimento	40
3 POSSIBILIDADES DA CONSCIÊNCIA CORPORAL PARA O CANTO	45
3.1 Aprender a sentir	45
3.2 Buscar o autoconhecimento.....	50
3.3 Ter o domínio de si.....	55
3.4 Saber doar o som	60
4 BENEFÍCIOS DA CONSCIÊNCIA CORPORAL PARA AS PESSOAS	65
4.1 A oportunidade de se conhecer	65
4.2 Viver a vida de maneira plena.....	71
4.3 A capacidade de mudar	78
5 CONCLUSÃO	87
REFERÊNCIAS.....	89

1 INTRODUÇÃO

Vivemos em um mundo caracterizado pela impessoalidade e pela ansiedade produzida pelo imediatismo tecnológico. Diante disso, a valorização do ser humano e a sua interação social são condições essenciais para uma vida equilibrada. A consciência corporal, como prática de sentir e pensar através do corpo, pode ser uma ferramenta para educar a humanidade e transformar a maneira de viver.

A consciência corporal é o foco central desta pesquisa. O que pretendemos investigar é como ela pode ser estimulada pelo canto. Será que podemos ampliar a percepção de nós mesmos e melhorar a nossa maneira de viver? Os estímulos emocionais e afetivos produzidos pelo canto na vida de uma pessoa podem ser importantes para que ela interaja com as outras. Mas estes estímulos podem gerar alguma transformação mais profunda se focarmos na consciência corporal? Cantar é uma maneira de sentir o próprio corpo e de expressar os sentimentos. É possível desenvolver a consciência corporal através da prática do canto? A percepção corporal pode nos levar a um autoconhecimento e conseqüentemente a um domínio de nós mesmos. Será que a consciência corporal é algo muito subjetivo para colocarmos em prática no nosso cotidiano?

A pergunta central desta pesquisa é: como a consciência corporal pode ser estimulada pelo canto? As principais hipóteses são: a importância de constatar a dificuldade das pessoas em vivenciar o seu corpo, na prática de canto, pode ser um caminho para estimular a sensibilidade e o autoconhecimento; o interesse pela consciência corporal e a sua interação prática com a ajuda de um professor ou de uma professora de canto pode servir de reflexão para uma experiência da própria consciência de si; a internalização da consciência corporal através da nossa própria intuição pode ser um exercício importante para estimularmos a nossa percepção.

A partir disto, o objetivo é verificar a contribuição da consciência corporal estimulada pelo canto para o domínio do autoconhecimento. Analisa-se, também, a importância do estímulo da consciência corporal para o ato de cantar, além de se investigar como a consciência corporal é estimulada entre as pessoas na prática de canto. Por fim, exemplifica-se como é o processo prático de interação da consciência corporal realizada durante uma atividade de canto.

Através do autoconhecimento podemos nos perceber e ter consciência das outras pessoas para vivermos melhor em sociedade. Para a prática de canto, o domínio da consciência corporal é fundamental. Sendo o corpo o próprio instrumento, todas as conexões e sensações passam pelo domínio da consciência corporal. As pesquisas de Storolli,¹ Almeida,² Braga e Pederiva³ destacam a importância da consciência corporal para o canto. O surgimento de disciplinas recentes abordando a consciência corporal como a “Expressão Corporal para Cantores”, do curso de canto bacharelado, ministrado pela professora Maria Yuka de Almeida Prado⁴ (USP-Ribeirão Preto), mostram um significado relevante para a área.

A importância desta pesquisa está no fato de ela ir além dos parâmetros musicais e da prática de canto. A consciência corporal pode ser estimulada sempre em qualquer momento da vida. O tema é apaixonante quando visto na prática. Em dez anos de experiência com alunos e alunas de canto, foi possível observar o resultado prático de um melhor equilíbrio e uma naturalidade de cantar em função do foco no trabalho da consciência corporal. O interesse pelo estudo do canto surgiu em 1999, ano em que iniciei os estudos sobre o canto erudito; depois, em 2007, conclui o canto bacharelado e, no ano seguinte, comecei a dar aula de canto. Em 2010 fundei a minha própria escola de música onde dou aula até hoje.

Como se chegou a esta temática? Observando os cantores e cantoras: profissionais, amadores e amadoras, alunos e alunas, pessoas que diziam que gostariam de cantar, aqueles e aquelas que não gostavam da sua voz e tinham algum trauma, mas uma vontade de cantar. Enfim, todas as possibilidades que encontrava. Sempre fazendo a seguinte pergunta: por que cantam mal? Por que cantam bem? Existe um conjunto de coisas que faz uma pessoa cantar bem ou mal? O que é cantar? Para que serve? O cantor ou a cantora já nascem prontos? Por que podemos ouvir

¹ STOROLLI, Wânia Mara Agostini. O corpo em ação: a experiência incorporada na prática musical. **Revista da ABEM**, Londrina, v. 19, p. 131-140, junho 2011.

² ALMEIDA, Maria Nazaré Rocha de. Corpo-voz-emoção: Uma proposta de práticas sensibilizadoras para o ensino do canto lírico. **I Simpósio Brasileiro de Pós-Graduandos em Música**, Rio de Janeiro, 2010.

³ BRAGA, Adriana. PEDERIVA, Patrícia. A consciência corporal no âmbito da relação "corpo-voz". **XVIII ANPPOM**, Salvador, 2008.

⁴ Maria Yuka de Almeida Prado é professora Doutora em Canto, Coordenadora do Laboratório de Performance e Ciências do Canto (LAPECC) e Membro do Núcleo de Apoio à Pesquisa do Laboratório de Ciências da Performance (NAP-CIPEM) do Departamento de Música da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras da Universidade de São Paulo.

infinitas vezes uma pessoa cantando enquanto outras não suportamos nem por alguns segundos?

A expressividade natural de uma pessoa cantando tem a ver com a sua autenticidade. Se ela consegue se conectar e sentir-se ela mesma, é provável que esteja ativando a sua consciência corporal e desenvolvendo um processo de autoconhecimento, de domínio de si mesma.

Para tentar entender melhor, podemos dividir o ato de cantar em dois aspectos: o principal seria o de desenvolver a consciência corporal no sentido de perceber o próprio corpo, as mais simples sensações, como vontade, ansiedade, medo, sentir a própria respiração através do relaxamento e do tônus muscular e procurar nos conhecermos por inteiro: corpo-mente-espírito; o aspecto secundário seria o musical: o pulso, o ritmo, a afinação, a dicção e a pronúncia da letra da música, a interpretação relacionada com o contexto musical, a dinâmica do som, mais intenso ou menos intenso e a mecânica ou técnica, a parte de sustentação muscular para o canto. Esta parte é secundária porque mesmo que seja imprescindível para a prática de canto, se não houver uma conscientização corporal dificilmente haverá uma naturalidade e um movimento correto para a prática de canto.

O interesse pelo tema surgiu, principalmente, através da interação com os alunos e alunas, aprendendo a observar a maneira que cantavam e tendo como desafio mostrar na prática como se canta. Quanto maior a consciência que eles ou elas demonstravam de si mesmos ou de si mesmas, maior era a naturalidade e o domínio na hora de cantar, pois a capacidade de sentir o próprio corpo vai além dos parâmetros musicais desenvolvendo a autonomia para se expressar. Existia um único caminho para uma verdadeira performance no canto: o foco na consciência corporal.

A pesquisa tem também uma perspectiva teológica no sentido de ver o ser humano de maneira integral, corpo-mente-espírito, e de valorizar as suas capacidades e potencialidades. Para o teólogo Rubem Alves,⁵ o lugar da teologia é o corpo, pois Jesus se fez corpo e o nosso corpo é a prova material da existência de Deus.

⁵ ALVES, Rubem Azevedo. Foi psicanalista, educador, teólogo, escritor e pastor presbiteriano brasileiro. Foi autor de livros religiosos, educacionais, existenciais e infantis. É considerado um dos principais pedagogos brasileiros da história do Brasil, junto com Paulo Freire, um dos fundadores da Teologia da Libertação e intelectual polivalente nos debates sociais no Brasil. Foi professor da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP).

A partir deste princípio, o tema é desenvolvido através da reflexão de diversas áreas, como: filosofia, sociologia, psicologia, educação somática, fisioterapia, educação física, teologia e música. No primeiro momento a pesquisa exploratória servirá para analisar de forma ampla e flexível o fenômeno estudado. O capítulo tratará da definição da consciência corporal para cada área estudada com o objetivo de ampliar o olhar sobre o tema. No segundo é abordada, especificamente, a questão da consciência corporal estimulada pelo canto através da música. Neste capítulo são analisadas as possibilidades da consciência corporal para o canto com as principais características para se obter uma performance ideal na prática de canto. Por fim, são analisados os benefícios gerados pelo estímulo da consciência corporal para as pessoas. Este último capítulo procura verificar se existem benefícios da consciência corporal nas diversas áreas, inclusive na música, através do canto.

2 DEFINIÇÃO DE CONSCIÊNCIA CORPORAL

Este capítulo tem como objetivo mostrar o olhar de diversas áreas para a consciência corporal na seguinte ordem: filosofia, sociologia, psicologia, educação somática, fisioterapia, educação física, teologia e música. Busca definir o que a consciência corporal representa para cada uma delas e, desta forma, reflete como a consciência corporal pode ser estimulada pelo canto a partir do estudo e da relação entre essas ciências de uma maneira ampla e flexível.

2.1 A filosofia da sensibilidade

A filosofia voltada para a sensibilidade tem como proposta levar o ser humano a pensar e sentir o seu corpo, para que ele possa vivenciar na prática o domínio do seu próprio ser. A possibilidade de refletir e conhecer a si mesmo, faz o ser humano ir além das suas capacidades habituais do cotidiano. Podemos interferir em nossas atitudes a qualquer momento e transformar a nossa maneira de viver através da consciência corporal. Se nos tornamos mais sensíveis, percebendo as nossas dificuldades, potencialidades e o nosso jeito de ser, podemos nos relacionar melhor com as outras pessoas. É através do outro que podemos ver o reflexo de nós mesmos. Estamos permanentemente agindo e refletindo em um corpo vivo, que sente e se move pela vontade e pela experiência vivida. O filósofo Richard Shusterman, em seu livro chamado *Consciência Corporal*,⁶ propõe o cultivo das experiências da consciência corporal de maneira prática e sensorial no nosso cotidiano criando uma disciplina chamada somaestética.

Por ora, podemos dizer rapidamente que a somaestética se volta para o estudo crítico e para o cultivo melhorativo de como experienciamos e usamos o corpo vivo (ou soma) como lugar de apreciação sensorial (estesia) e de autoestilização criativa. O termo 'soma' indica um corpo vivo, senciente e sensível, e não um mero corpo físico que poderia estar desprovido de vida e de sensação, e o 'estética' em 'somaestética' tem o papel duplo de enfatizar o papel perceptivo do soma (cuja intencionalidade corporificada contradiz a dicotomia corpo/mente) e seus usos estéticos tanto na autoestilização como na apreciação das qualidades estéticas de outras pessoas e coisas.⁷

⁶ SHUSTERMAN, Richard. **Consciência Corporal**. São Paulo: É Realizações, 2012.

⁷ SHUSTERMAN, 2012, p. 25-26.

Essa filosofia acredita na percepção da própria sensibilidade como forma de ser e estar no mundo. Uma sensibilidade interna e silenciosa do ser humano. Cultivadas no íntimo de cada um, as experiências somáticas podem nos ajudar a criar alternativas para vivermos melhor.

Não podemos nos limitar sentindo somente as sensações físicas e superficiais do nosso corpo. Temos condições de explorar com sabedoria o nosso ser criativo e relacioná-lo com tudo o que existe em nossa volta. Apesar de não se ter o controle absoluto da percepção de nós mesmos, podemos desenvolver condições para melhorar nosso autoconhecimento. A flexibilidade em aceitar as nossas qualidades e imperfeições podem nos tornar mais sensíveis para uma aceitação e um entendimento de nós mesmos. Esta capacidade de perceber que somos humanos também mostra a dependência que temos em relação às pessoas e ao ambiente em que vivemos. Não somos autossuficientes e não vivemos totalmente dependentes.

Na abordagem de Shusterman, a percepção de nós mesmos não pode ser algo limitado. Mesmo que consigamos desenvolver a sensibilidade do nosso corpo, temos que relacionar isto com tudo o que está em nossa volta.

A percepção reflexiva de nossos corpos nunca pode parar na pele; não podemos sentir apenas o corpo, separado do seu contexto ambiental. Assim ao desenvolver maior sensibilidade somática para um maior controle somático, temos de desenvolver uma maior sensibilidade às condições, relações e energias imediatas ambientais do corpo. Em nossas ações corporais, não somos agentes autossuficientes, mas servos e empresários de forças maiores que organizamos a fim de realizar nossas tarefas.⁸

Em Fenomenologia da Percepção,⁹ Maurice Merleau-Ponty considera o corpo não só como meio de percepção, mas como a base de toda a linguagem da nossa capacidade expressiva. O simples fato de estarmos no mundo, com a representação concreta de nossos corpos, já produz um sentido e um significado no meio em que vivemos.

É preciso reconhecer então essa potência aberta e indefinida de significar – quer dizer, ao mesmo tempo de apreender e comunicar um sentido – como um fato último pelo qual o homem se transcende em direção a um comportamento novo, ou em direção ao outro, ou em direção ao seu próprio pensamento, através de seu corpo e de sua fala.¹⁰

⁸ SHUSTERMAN, 2012, p. 321-322.

⁹ MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da Percepção**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

¹⁰ MERLEAU-PONTY, 1999, p. 263.

A espontaneidade do corpo é a raiz da nossa expressão. Através da linguagem corporal demonstramos os nossos sentimentos de maneira silenciosa. Não podemos fugir das nossas reações corporais. Mesmo que tentemos esconder nosso medo, vontade ou qualquer tipo de reação, em algum momento nosso corpo irá se revelar. Muitas vezes não conseguimos definir direito o que sentimos, pois não temos o controle absoluto dos nossos sentidos. Mesmo assim, nosso corpo é o lugar primordial das nossas expressões e sempre terá variadas formas de manifestações.

Merleau-Ponty destaca as limitações do corpo como algo importante para perceber as nossas dificuldades e essencial para melhorar a nossa percepção. Assim como temos uma percepção limitada de nós mesmos, nosso corpo também só pode estar em um único lugar a cada instante. Ao mesmo tempo podemos ter uma nova percepção de nós mesmos, mudar de lugar e ter uma perspectiva diferente.

A teoria do esquema corporal é implicitamente uma teoria da percepção. Nós reaprendemos a sentir nosso corpo, reencontramos, sob o saber objetivo e distante do corpo, este outro saber que temos dele porque ele está sempre conosco e porque nós somos corpo. Da mesma maneira, será preciso despertar a experiência do mundo tal como ele nos aparece enquanto estamos no mundo por nosso corpo, enquanto percebemos o mundo com nosso corpo.¹¹

Merleau-Ponty é considerado um dos filósofos que mais se dedicou ao estudo do corpo e seus sentidos através da fenomenologia de percepção. Apesar disso, ele mesmo define a consciência corporal e a própria filosofia como “manca”.¹² Shusterman comenta sobre isso:

Assim como ele paradoxalmente descreve a expressividade do corpo em termos de silêncio, também em sua palestra intitulada ‘In Praise of Philosophy’ (*leçon inaugurale* do Collège de France em que definiu seu projeto), ele diz surpreendentemente que a filosofia é ‘manca’, mas mesmo assim a celebra, usando os termos de sua metáfora mutiladora: ‘o mancar da filosofia é sua virtude’.¹³

Talvez, Merleau-Ponty, com sua visão mais corporificada da consciência corporal, não tenha se voltado tanto para uma percepção prática e criativa do corpo para o autoconhecimento. Shusterman, com sua abordagem somaestética, explora a consciência corporal de forma mais sensível e flexível, com a capacidade de refletir a vida no nosso dia a dia. Ele mostra uma filosofia da vida real, com suas

¹¹ MERLEAU-PONTY, 1999, p. 278.

¹² MERLEAU-PONTY, Maurice. **Praise of Philosophy and Other Essays**. Evanston, IL: Northwestern University Press, 1970. p. 58, 61.

¹³ SHUSTERMAN, 2012, p. 93.

potencialidades e imperfeições, mais aberta e atenta à sensibilidade dos sentidos corporais.

Outro filósofo importante que se aprofundou nas questões da consciência corporal foi John Dewey. Em seu livro “Experiência e Natureza”¹⁴, Dewey descreve a relação corpo-mente como uma unidade essencial e encontra uma razão biológica no corpo para provar a existência da mente e do espírito no ser humano. Em vez de a mente se sobrepor ao corpo, ele insistia que a vida mental surgia das mais básicas funções fisiológicas. Dewey condena a separação corpo-mente. Shusterman comenta a respeito:

Reconhecendo que a tradição linguística reflete e reforça essa separação, ele reclamava que ‘não temos uma palavra com que nomear o corpo-mente como todo operativo unificado’ que caracteriza a vida humana. Convencida da ‘necessidade de ver o corpo-mente como todo integral’, Dewey voluntariamente desprezou o uso convencional afirmando lexicograficamente sua unidade por meio de locuções como ‘corpo-mente’ e ‘mente-corpo’.¹⁵

Em seu estudo, Dewey também define que o ser humano depende totalmente da relação de interação para sobreviver em um ambiente. Cada pessoa, com sua unidade essencial (corpo-mente) precisa interagir com outra pessoa para que haja o que Dewey chama de experiência. A experiência é o resultado de uma ação e de uma reação de duas pessoas inseridas em um ambiente. Se não houver alguma interação entre as pessoas e com o ambiente onde elas estão a experiência não terá sentido.

O organismo atua sobre as coisas que o rodeiam, valendo-se de sua própria estrutura, simples ou complexa. Em sua consequência, as mudanças que produzem nesse meio circundante reagem a sua vez sobre o organismo e sobre suas atividades. O ser vivente sofre as consequências de seu próprio agir. Esta íntima conexão entre agir e sofrer ou padecer é o que chamamos experiência. O agir ou o sofrer, desconectados um do outro, não constituem nenhum dos dois a experiência. [...] Uma coisa vem a sugerir e a significar a outra. Temos, pois, uma experiência em um sentido vital e significativo.¹⁶

Os conceitos desse filósofo nos levam a ter uma reflexão mais racional tanto na teoria quanto na prática. Além da concepção integral de corpo-mente, unindo a percepção física e mental, ele observa a importância da experiência de interação e do ambiente que vivemos. Com uma filosofia mais equilibrada, Dewey afirma: “vivemos

¹⁴ DEWEY, John. **Experience and nature**. New York: Dover Publications, Inc., 1958.

¹⁵ SHUSTERMAN, 2012, p. 279.

¹⁶ DEWEY, 1958 *Apud* MURARO, Darcísio Natal. A Reconstrução da Filosofia, da Democracia e da Educação como Experiência Reflexiva. **Revista Redescritões**, Revista online do GT de Pragmatismo Ano 4, Número 1, Universidade Estadual de Londrina, 2012. p. 17.

[...] tanto em processos ao longo e ‘através’ de nossas peles quanto em processos ‘dentro’ de peles”.¹⁷

Nossa maneira de vivenciar e sentir o próprio corpo pode ser mais bem explorada na prática. Através da reflexão e da sensibilidade, podemos criar um ambiente de autoconhecimento e domínio da consciência corporal.

2.2 Um corpo para existir no mundo

Para o sociólogo Pierre Bourdieu, “[...] é preciso um corpo para existir no mundo, para ser incluído no mundo, mas segundo um modo de inclusão irredutível à simples inclusão material e espacial.”¹⁸ Fazemos parte de um corpo social e não vivemos isoladamente em um corpo individual. A nossa consciência corporal é construída e influenciada pela sociedade e existir no mundo significa fazer parte de um modo de ser, de sentir e interagir dentro de uma relação social. Não somos apenas um corpo no mundo, somos um organismo em constante transformação que se constitui a partir das interações humanas e depende da sociedade para viver.

Pierre Bourdieu defende a ideia de se tratar o corpo socializado não como um objeto, mas como o depósito de uma capacidade gerativa e criativa por meio de disposições incorporadas e transformadas em posturas corporais que nos leva a compreender de que maneira o homem se socializa. O corpo não é, pois um objeto. Sua imagem é o conceito e a vivência que se constrói sobre o esquema corporal, trazendo consigo o mundo das significações, e na imagem estão presentes os afetos, os valores, a história pessoal, marcada nos gestos, no olhar, no corpo em movimento, que repousa e que simboliza.¹⁹

O corpo não representa uma personagem, ele é uma construção social reproduzida espontaneamente pela pessoa. “O que é aprendido pelo corpo não é algo que se tem, como um saber que se pode segurar diante de si, mas algo que se é.”²⁰ A nossa consciência corporal está inteiramente ligada a um conjunto de hábitos que interiorizamos junto das pessoas onde vivemos. O corpo de cada indivíduo é único, mas é praticamente impossível pensarmos em um isolamento da consciência de si em nossa vida. A relação entre corpo social e corpo individual está obrigatoriamente vinculada.

¹⁷ DEWEY, John. **John Dewey: The Later Works: 1925-1953.** Edição de Jo Ann Boydston. 17 vols. Carbondale: Southern Illinois University Press, 1981-1990 *Apud* SHUSTERMAN, 2012, p. 321.

¹⁸ BOURDIEU, Pierre. **Meditações pascalianas.** Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2001. p. 165.

¹⁹ LIMA, Marisa Mello de. ABC do Corpo Sob o Olhar de Bourdieu ao Corpo Contemporâneo. **IV Seminário Nacional Corpo e Cultura. III Fórum Nacional Corpo e Cultura,** 2013. p. 3.

²⁰ BOURDIEU, Pierre. **O senso prático.** Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2009. p. 120.

Bourdieu dedicou boa parte da sua vida a estudos sobre o corpo e sua maneira de socialização. Para fugir de uma ideia confusa em separar o indivíduo da sociedade, ele criou uma teoria que demonstrava a nossa dependência social para a formação humana e descreveu de que forma nos tornamos um corpo carregado de significações que interage com as pessoas no meio em que vivemos. Bourdieu investiga as práticas corporais que são incorporadas pelo indivíduo através das experiências vividas. Somos um corpo moldado pelo contexto social em que vivemos. Assim ele descreve o conceito de *habitus*:

[...] um sistema de disposições duráveis e transponíveis que, integrando todas as experiências passadas, funciona a cada momento como uma matriz de percepções, de apreciações e de ações – e torna possível a realização de tarefas infinitamente diferenciadas, graças às transferências analógicas de esquemas [...].²¹

O esquema corporal de Bourdieu serve para analisar os comportamentos corporais que influenciam o nosso modo de ser e agir no mundo. É na linguagem corporal que estabelecemos as nossas comunicações mais primitivas. Através da representação corporal temos a manifestação concreta das nossas expressões mais profundas e interferimos constantemente no modo de agir das pessoas a nossa volta. A somatização dos hábitos adquiridos por uma sociedade leva a uma determinada forma de comportamento dentro de cada contexto social. Apesar de o corpo possuir uma individualidade e uma liberdade própria criativa, ele pertence a uma estrutura de domínio e de poder social. Bourdieu afirma que “as injunções são particularmente poderosas porque elas se dirigem primeiramente ao corpo e não passam necessariamente pela linguagem e pela consciência.”²²

A submissão às determinações das disposições se origina na própria incorporação destas disposições. Esta submissão se aloja profundamente no corpo socializado. Sendo a expressão do que, na teoria de Bourdieu, se chama a somatização das relações sociais de dominação. Para o autor a somatização progressiva das relações fundamentais que são constitutivas da ordem social inscreve-se na *hexis* corporal, ou seja, nas posturas, disposições e relações do corpo, interiorizada pelo indivíduo, induzindo sua maneira de agir, sentir e pensar.²³

²¹ BOURDIEU, Pierre. **Sociologia**. São Paulo: Ática, 1983. p. 65.

²² BOURDIEU, Pierre. Le corset invisible. Entrevista com Catherine Portevin. **Télérama (3)**, Paris, n 2534, 5 ago. 1998 *Apud* MEDEIROS, Cristina Carta Cardoso de. *Habitus e Corpo Social: reflexões sobre o corpo na teoria sociológica de Pierre Bourdieu*. **Revista Movimento** – Revista de Educação Física da UFRGS. Porto Alegre, v. 17, n 01, janeiro/março de 2011. p. 287.

²³ MEDEIROS, 2011, p. 287-288.

A sociologia de Bourdieu centrada no corpo nos mostra que, por mais que sejamos independentes em relação aos nossos corpos e à nossa consciência de ser um indivíduo no mundo, a nossa vida, assim como a nossa maneira de viver, depende de um modelo estabelecido através de um domínio de comportamento social. Vivemos no mundo tendo que dividir o espaço físico com o nosso semelhante estabelecendo diversas relações comportamentais. Ao mesmo tempo, Bourdieu ressalta a capacidade criativa do ser humano para transformar nossas relações e nossa vida através do *habitus*. “O *habitus* não é destino, como se vê às vezes. Sendo produto da história, é um sistema de disposição aberto, que é incessantemente confrontado por experiências novas e, assim, incessantemente afetado por elas.”²⁴

2.3 O autoconhecimento

A visão humanista do psicólogo Carl Rogers tem como objetivo tratar a pessoa, através da psicoterapia, aceitando-a como ela é e estimulando um encontro consigo mesma. Com esta percepção Rogers consegue chegar mais próximo da realidade do ser humano, fazendo-o refletir sobre as suas potencialidades e os seus defeitos dando-lhe a oportunidade de se transformar e ter uma vida melhor. O diferencial de Rogers é a sua forma de tratamento com os e as pacientes, ou com seus e suas clientes, que assim gostava de se referir para poder tratá-los e trata-las de igual para igual. Diferentemente da psicanálise, ele coloca a pessoa no centro da terapia e trata seus problemas sem imposição, de maneira que ela própria possa resolver as suas questões consigo mesma. Em seu livro “Terapia centrada no cliente”²⁵, Rogers consolida uma nova forma de ajudar as pessoas através da psicoterapia. Ele descreve a importância de valorizar o aspecto humano nas pessoas. De ter a capacidade de ouvir e de se colocar no lugar do outro com respeito e dignidade. De procurar entender a vontade da pessoa, a sua convicção de pensamento, a sua forma de se colocar diante do mundo e, principalmente, de manter o cuidado de não exercer algum domínio sobre a sua própria vida.

O ponto mais importante aqui é a atitude do orientador em relação ao valor e ao significado do indivíduo. De que maneira vemos os outros? Acreditamos que todas as pessoas têm seu próprio valor e dignidade? Se sustentamos esse ponto de vista no nível verbal, em que medida ele é operacionalmente

²⁴ BOURDIEU, Pierre. **Pierre Bourdieu avec Löic Wacquant: réponses**. Paris: Seuil, 1992. p. 108.

²⁵ ROGERS, Carl. **Terapia centrada no cliente**. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

evidente no nível comportamental? Tratamos os indivíduos como pessoas de valor ou, sutilmente, nós os subestimamos através de nossas atitudes e nosso comportamento? O respeito pelo indivíduo é predominante em nossa filosofia? Respeitamos sua capacidade e seu direito de conduzir a si próprio ou, basicamente, acreditamos que sua vida seria melhor dirigida por nós? Em que medida temos uma necessidade e um desejo de dominar os outros? Estamos dispostos a deixar que o indivíduo selecione e escolha seus próprios valores, ou nossas ações são guiadas pela convicção (geralmente não expressa) de que ele seria mais feliz se permitisse que selecionássemos por ele seus valores, padrões e metas?²⁶

Além dos estudos teóricos da abordagem centrada no e na cliente, Rogers reproduz em sua obra várias entrevistas com exemplos reais de pessoas que foram submetidas ao tratamento com essa perspectiva humanista. É interessante observar que alguns indivíduos reagem com certo estranhamento o fato do terapeuta não exercer domínio sobre eles. Acontece que a pessoa que está sendo tratada é incentivada a ser ela mesma e estimulada a refletir sobre os seus problemas junto com o terapeuta, mas com a sua própria autonomia e liberdade de expressão.

Um dos elementos que parece destacar-se na reação inicial do cliente é a descoberta de que ele é responsável por si mesmo naquela relação. Os clientes descreveram isso de várias maneiras. Um veterano de guerra escreve: Fiquei perdido na sua presença, principalmente quando soube que teria uma hora com você. Eu podia ficar sentado, ou falar, ou fazer o que quisesse. A impressão que eu tive foi de ter sido deixado sozinho, abandonado com meu problema. Mas logo descobri que, falando da minha indecisão e do meu problema, pude ver mais claramente que meu problema estava sendo resolvido pela minha própria iniciativa e não pelos conselhos do meu entrevistador.²⁷

Rogers ressalta a importância da busca do bem-estar do indivíduo começando por ele mesmo. Cada pessoa deve assumir os seus próprios atos através da sua própria reflexão. As pessoas sabem o que é melhor para si mesmas. Precisam sentir-se e melhorar a percepção de si mesmas. Olhar para dentro de si e enxergar que é responsável por cada atitude tomada na sua vida. Somos seres humanos que buscamos sempre nos satisfazer em todos os aspectos durante todas as experiências que vivemos. Esta satisfação só se torna realidade para nós quando conseguimos aceitar plenamente a nossa essência, o que realmente somos, com os nossos defeitos e as nossas qualidades. Somente assim seremos pessoas autênticas capazes de nos realizar e de nos transformar.

Em resumo, parece haver uma forte tendência ao estudo, desenvolvimento e utilização dos procedimentos que possam trazer ao homem moderno uma

²⁶ ROGERS, 1992, p. 28-29.

²⁷ ROGERS, 1992, p. 86.

paz de espírito maior. Parece que à medida que se torna mais heterogênea, menos apoio nossa cultura dá ao indivíduo. Este não pode simplesmente repousar tranqüilo sobre os hábitos e as tradições da sociedade em que vive, ao descobrir que muitas das questões e dos conflitos básicos da vida estão centrados nele mesmo. Cada homem deve resolver, dentro de si mesmo, as questões pelas quais a sociedade sempre assumiu total responsabilidade.²⁸

No livro “Tornar-se Pessoa”²⁹, Carl Rogers reúne os resultados de sua experiência profissional do tratamento terapêutico com diversas pessoas. Ele descreve a sua trajetória de vida e o momento que teve de falar de si mesmo para seus alunos em uma universidade e revela as dificuldades das vivências nas relações pessoais. Este livro tem um importante significado para Rogers pelo fato de reunir as aprendizagens adquiridas pela abordagem da terapia centrada no cliente após uma década de reflexões. Ele nos mostra que é essencial ser autêntico consigo mesmo e que devemos buscar esse sentimento fundamental de maneira simples e direta. Este seria o primeiro passo para o autoconhecimento: refletir se a atitude que estamos tomando é ou não condizente com aquela que realmente estamos dispostos a ter plenamente naquele momento.

[...]. Nas minhas relações com as pessoas descobri que não ajuda, a longo prazo, agir como se eu fosse alguma coisa que não sou. Não serve de nada agir calmamente e com delicadeza num momento em que estou irritado e disposto a criticar. Não serve de nada agir como se soubesse as respostas dos problemas quando as ignoro. Não serve de nada agir como se sentisse afeição por uma pessoa quando nesse determinado momento sinto hostilidade para com ela. Não serve de nada agir como se estivesse cheio de segurança quando me sinto receoso e hesitante. Mesmo num nível primário, estas observações continuam válidas. Não me serve de nada agir como se estivesse bem quando me sinto doente. O que estou dizendo, em outras palavras, é que nunca achei que fosse útil ou eficaz nas minhas relações com as outras pessoas tentar manter uma atitude de fachada, agindo de uma certa maneira na superfície quando estou passando pela experiência de algo completamente diferente.³⁰

Já o segundo passo seria aceitar a si mesmo ou a si mesma. Procurar se conhecer de maneira integral, observar os aspectos bons e ruins e ter a convicção de que somos humanos e temos defeitos. Tornar-se pessoa é como viver uma aprendizagem contínua incompleta. O encontro consigo mesmo ou consigo mesma, apesar da luta e das dificuldades para ser o que se é, será sempre o melhor caminho para se viver.

²⁸ ROGERS, 1992, p. 10.

²⁹ ROGERS, Carl. **Tornar-se pessoa**. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

³⁰ ROGERS, 1997, p. 19.

[...] *descobri que sou mais eficaz quando posso ouvir a mim mesmo aceitando-me, e posso ser eu mesmo: tenho a impressão de que, com os anos, aprendi a tomar-me mais capaz de ouvir a mim mesmo, de modo que sei melhor do que antigamente o que estou sentindo num dado momento que sou capaz de compreender que estou irritado, ou que, de fato, sinto rejeição em relação a um indivíduo, ou, pelo contrário, carinho e afeição, ou então, ainda, que me sinto aborrecido e sem interesse pelo que está se passando; ou que estou ansioso por compreender um indivíduo ou que tenho um sentimento de angústia ou de temor nas minhas relações com ele. Todas estas diferentes atitudes são sentimentos que julgo poder ouvir em mim mesmo. Poder-se-ia dizer, em outras palavras, que tenho a impressão de me ter tornado mais capaz de me deixar ser o que sou. Tornou-se mais fácil para mim aceitar a mim mesmo como um indivíduo irremediavelmente imperfeito e que, com toda a certeza, nem sempre atua como eu gostaria de atuar.*³¹

O fato de Rogers saber escutar a outra pessoa, aprender com ela e ajuda-la a ser ela mesma, nos faz pensar que existe a importância de se reconhecer através das outras pessoas. Sem essa relação com as pessoas, mesmo que elas tenham opiniões diferentes, não teríamos como desenvolver o autoconhecimento. A luta para sermos nós mesmos ou nós mesmas, com os medos, as angústias e felicidades está na capacidade escutar e tentar compreender as pessoas ao nosso redor.

2.4 O reencontro com o próprio corpo

Através da percepção muscular do corpo, a educadora somática Gerda Alexander desenvolveu um estudo chamado de Eutonia³². Trata-se do equilíbrio do tônus muscular vivenciado de maneira consciente com o objetivo de nos reconectarmos com as sensações do nosso próprio corpo.

A palavra eutonia (do grego *eu* = bom, justo, harmonioso, e *tonos* = tônus, tensão) foi criada em 1957 para expressar a ideia de uma tonicidade harmoniosa equilibrada, em adaptação constante e ajustada ao estado ou à atividade do momento.³³

Alexander criou a eutonia a partir da própria experiência de limitação corporal. Aos 17 anos sofreu com febre reumática e problemas cardíacos e começou a se dedicar a percepção muscular e terapêutica do corpo. Foi através da própria dificuldade que ela desenvolveu um método que pode ser melhor compreendido na prática. Sentir o próprio corpo a partir do tônus muscular é a base da eutonia. Uma prática de percepção e conscientização corporal das sensações imediatas do corpo

³¹ ROGERS, 1997, p. 20.

³² ALEXANDER, Gerda. **Eutonia** – Um caminho para a percepção corporal. São Paulo: Martins Fontes, 1983.

³³ ALEXANDER, 1983, p. 9.

através da musculatura e do movimento. A eutonia não se constitui em um modelo rígido de exercícios programados, mas uma visão de uma postura equilibrada de si mesmo ou de si mesma para viver o presente com mais consciência e sentido e de compreender o ser humano com o objetivo de respeitar a sua espontaneidade e a sua individualidade.

A eutonia propõe uma busca, adaptada ao mundo ocidental para ajudar o homem de nosso tempo a alcançar uma consciência mais profunda de sua realidade corporal e espiritual, como uma verdadeira unidade. Convida-o a aprofundar essa descoberta de si mesmo sem se retirar do mundo, mas ampliando sua consciência cotidiana, permitindo-lhe liberar suas forças criadoras, possibilitando-lhe um melhor ajustamento a todas as situações de vida e um enriquecimento permanente da sua personalidade e de sua realidade social.³⁴

A prática da eutonia exige de cada pessoa uma capacidade de aceitação dos sentimentos corporais para que se possa chegar ao resultado pretendido. O resultado é o bem-estar e o equilíbrio físico e psíquico, através de um relaxamento profundo e da conexão total dos sentidos. Para isso é preciso deixar que o corpo reaja espontaneamente para libera-lo e para poder senti-lo de forma consciente a sua presença. Alexander propõe o método eutônico em um estado de plena consciência, diferentemente de outras técnicas que utilizam o inconsciente do ser humano. Além das práticas de relaxamento e do equilíbrio das tensões nas atividades específicas e no cotidiano, é interessante observar os testes de imagem corporal aplicados através da modelagem e dos desenhos corporais para definir a autoimagem. Na maioria deles é comum constatar a falta de percepção e o distanciamento da realidade corporal.

Para chegar ao desenvolvimento dessa sensibilidade é necessária uma capacidade de observação profunda, uma “presença”³⁵ graças a qual se desenvolve a capacidade de ser objeto da própria observação e, simultaneamente, de viver as mudanças que esta observação produz em todo o organismo, de sentir conscientemente, também durante o movimento, as variações que surgem ao nível do tônus e das funções vegetativas. Esse estado de “presença” diferencia-se claramente dos níveis de consciência do treinamento autógeno, da ioga e das técnicas Zen. Mediações encefalográficas têm demonstrado que ele se desenvolve num estado de plena consciência.³⁶

³⁴ ALEXANDER, 1983, p. 9.

³⁵ Essa “presença” requer ao mesmo tempo uma neutralidade de observação e uma amplitude de objetivos que não devem ser influenciadas pela expectativa de um resultado. Essa neutralidade e essa abertura são as condições fundamentais para o desenvolvimento eutônico. ALEXANDER, 1983, p. 10-11.

³⁶ ALEXANDER, 1983, p. 10.

A intenção de Alexander ao criar a eutonia foi de fazer com que cada um de nós pudesse desenvolver a sua própria personalidade e capacidade psicossomática. Um processo empírico em que devemos respeitar as individualidades de cada pessoa e encontrar dentro de si a melhor maneira de experimentar a nossa totalidade. Uma atividade quase totalmente prática, a eutonia foi construindo sua base teórica ao longo dos anos pela ciência. Mesmo com a concepção teórica, Alexander sempre defendeu que a eutonia não poderia ser um método ou uma técnica isolada. Ela a definia como uma postura diante da vida, chegando ao ponto de afirmar que a sua eutonia não lhe pertencia mais.

As relações entre as tensões psíquicas e físicas eram então incompreensíveis para a ciências. O sistema nervoso gama e sua estreita relação com o hipotálamo, o que é influenciável pela imaginação e, reciprocamente, atua sobre ela, só foram descobertos, em 1945 pelos escandinavos Granit e Koda. Noções tais como “tônus psíquico” e psicomotricidade eram desconhecidas, e portanto inacessíveis a uma explicação científica. O papel desempenhado pela formação reticular, pelo sistema límbico, sobre a psique era desconhecido ou mal interpretado, assim como eram a diferença entre as funções da musculatura dinâmica e a da sustentação ou a existência de fibras vermelhas e brancas nos músculos. Também não era conhecida a importância fundamental da imagem corporal para o desenvolvimento da personalidade. Essas descobertas exigiram uma nova orientação teórica em relação ao corpo e ao movimento, exigência essa só pressentida por alguns precursores, como Henri Wallon, na França.³⁷

Podemos encontrar vários exemplos em nossa vida de troca de energia e sintonia do tônus muscular através das pessoas. É naturalmente visível esse movimento onde há uma mesma intenção diante de uma interação. O foco na aprendizagem e no domínio da tensão muscular potencializa a nossa forma de vivenciar e sentir o corpo. Ao usarmos propositadamente a nossa capacidade emocional muscular, podemos reestabelecer a relação com o próprio corpo e nos beneficiar dos resultados terapêuticos da eutonia.

O resultado liberador e terapêutico de todos os grandes acontecimentos artísticos vividos, a catarse provocada pelos dramas gregos, as curas através da música, provêm do fato de o tônus, que estava fixado no indivíduo, de repente ser liberado. Toda interação social, se é vivida sinceramente e não se limita simplesmente a uma compreensão intelectual, é acompanhada por uma mudança de tônus. Por essas razões, a regularização do tônus e sua adaptação ocupam o lugar central na pedagogia da eutonia. Desde o começo, tentamos conscientemente consegui-las, primeiro em situação de repouso, depois em movimentos simples, até o perfeito jogo de conjunto com o

³⁷ ALEXANDER, 1983, p. 27-28.

companheiro ou com o grupo no qual ninguém dirige nem é dirigido, mas onde um impulso comum se realiza no espaço.³⁸

A fisioterapeuta francesa Thérèse Bertherat propõe um reencontro com o próprio corpo através da antiginástica e da consciência de si. Em seu livro “O Corpo Tem Suas Razões”³⁹, ela descreve a importância de tomarmos consciência de que somos seres inteiros e o nosso corpo é o reflexo profundo de toda a nossa trajetória de vida. Nos conscientiza a nos libertarmos das experiências ruins do passado e nos mostra que o nosso corpo é o lugar onde mora a nossa consciência corporal.

Nosso corpo somos nós. É a única realidade perceptível. Não se opõe à nossa inteligência, sentimentos, alma. Ele os inclui e dá-lhes abrigo. Por isso tomar consciência do próprio corpo é ter acesso ao ser inteiro... pois corpo e espírito, psíquico e físico, e até força e fraqueza, representam não a dualidade do ser, mas sua unidade.⁴⁰

Para reencontrar o equilíbrio e a identidade corporal, Bertherat utiliza o movimento do corpo como forma de relaxamento para ativar a consciência de si. São exercícios não mecanizados que requerem paciência e aceitação de si. O mais difícil parece a parte de ter que lidar com a sensação de liberdade e de ter de se sentir você mesmo ou você mesma. Esses exercícios são chamados de preliminares.

Vou descrever alguns preliminares, os movimentos de que falei anteriormente. Tenha cuidado. Não que eles lhe possam fazer mal ao corpo. O perigo estaria em você lhes atribuir uma autoridade para submeter-se a ela; em você esperar deles uma nova consciência do corpo. Mas a consciência do corpo não se dá. Não há movimento nem método que a conceda. A consciência do corpo, conquista-se. É de quem resolve procurá-la. Mas que providências tomar para tomar consciência do corpo? Primeiro não se encarniçar para “acertar” os movimentos. É até mais importante errar... e através disso descobrir o que o corpo ainda não pode fazer, o que não tem coragem de fazer, o que ele esqueceu. Em seguida, para tomar consciência do corpo é preciso perceber o tempo... como quando a gente vai tomar o pulso. Não se trata de ir devagar; mas, sim, de observar a sua velocidade, o ritmo que lhe vem do interior do corpo.⁴¹

Precisamos expandir as nossas possibilidades humanas corporais e perceptivas para vivermos melhor e com mais intensidade. O reencontro com o próprio corpo pode ser observado a partir da espontaneidade de uma criança, conectada no corpo, na fala, em suas expressões e na maneira natural de sentir a vida.

³⁸ ALEXANDER, 1983, p. 43.

³⁹ BERTHERAT, Therese. **O corpo tem suas razões**. São Paulo: Martins Fontes, 1987.

⁴⁰ BERTHERAT, 1987, p. 14.

⁴¹ BERTHERAT, 1987, p. 203.

2.5 Um novo olhar para o aluno e a aluna

A educadora física Thais Cavalari, em sua pesquisa sobre “Consciência Corporal na Escola”⁴², propõe um novo olhar para o aluno e a aluna no processo de despertar da consciência corporal nas aulas de educação física de crianças de 1ª a 4ª série. Esse novo olhar tem a capacidade de transformar a atuação do professor e da professora através de uma reflexão mais apropriada da realidade de cada estudante. Ao estimular a criança a ser ela mesma, com suas potencialidades e suas limitações, e permitir que ela perceba o seu próprio corpo com liberdade de expressão, o professor ou a professora criam um ambiente mais saudável e mais adequado para o aprendizado. Cabe ao professor ou à professora respeitar a individualidade do seu aluno ou aluna e mostrar para eles que cada um tem a sua característica, a sua autonomia e a sua importância na vida.

A busca por este olhar deu origem a este projeto, que se caracteriza pela visualização e pela construção de uma educação física diferenciada. Minha perspectiva com este estudo foi a viabilização de uma disciplina escolar que privilegiasse o ser humano como um todo e não mais o dividisse em compartimentos; que contribuísse para que o aluno cada vez mais se aproximasse de si mesmo, estimulando o desenvolvimento da percepção e da atenção, para que ele não possa ser, inconscientemente, massificado pela sociedade. Busquei construir uma educação física que trouxesse consciência ao aluno, proporcionando-lhe autoconhecimento e trazendo-lhe autonomia, oferecendo-lhe assim a possibilidade de dirigir sua vida, e não simplesmente ser comandado, sem nem mesmo ter consciência de que isso acontece.⁴³

Ao desenvolver esse estudo, Cavalari percebeu a falta de intimidade com o próprio corpo em seus alunos e alunas. Inicialmente poderia se observar uma repressão em seus comportamentos através do pequeno repertório de movimentos corporais. As crianças tendem a ser espontâneas, mas à medida que são educadas em um ambiente prejudicial se tornam pessoas traumatizadas e refletem seus traumas a partir da linguagem corporal. Cavalari alerta para a importância de não termos pré-conceitos dentro da sala de aula e da responsabilidade da instituição de ensino assim como a do professor ou da professora de ensinar a respeitar as individualidades de cada aluno ou aluna.

Observando o comportamento corporal dos alunos no início do processo, em especial da 4ª série C, pude notar a falta de criatividade nos gestos, talvez por vergonha de se colocar na frente dos colegas. Nos discursos iniciais notei ainda uma forte identificação dos alunos com as rotulações emitidas pelos

⁴² CAVALARI, Thaís. **Consciência corporal na escola**. Campinas: UNICAMP, 2005.

⁴³ CAVALARI, 2005, p. 3.

outros (família, professores, e colegas), fato que nos alerta sobre o perigo de desenvolvermos e assumirmos os pré-conceitos tão disseminados pela escola e pela sociedade de forma geral.⁴⁴

Ao estimular a consciência corporal das crianças, Cavalari constatou um resultado surpreendente. Através do auto toque os alunos e as alunas tiveram a oportunidade de prestar atenção e sentir a si mesmo ou a si mesma. Aquele momento dedicado a contemplação do próprio ser, propositadamente concedido pela professora, estabeleceu um vínculo de realização e de satisfação plena individual e coletiva. A proposta de ir além do habitual jogo de futebol, resultou em uma redescoberta da percepção corporal e de uma melhora no equilíbrio emocional com uma repercussão indo além do ambiente escolar.

Este envolvimento deles com a prática permitiu que pudessem desenvolver a auto-observação, percebendo ainda a possibilidade de pararmos por alguns minutos, de fazermos silêncio e ficarmos quietos para nos observar, o que por sua vez, desencadeou a percepção de que mexer em um segmento do corpo interfere no outro, verificando na prática a unidade que é o corpo. Os alunos ficaram surpresos ao perceberem a modificação causada no corpo em função do toque, demonstrando interesse e prazer em tocar o próprio corpo e conhecê-lo melhor, ocorrendo demonstrações de satisfação ao final da aula, apesar de não estarem jogando futebol. Observei assim, um aumento da capacidade de observação e de reflexão sobre os diferentes segmentos do corpo. Pude verificar também, através dos relatos de alguns alunos, que o trabalho realizado na escola assumiu dimensões maiores, envolvendo também outros membros da família.⁴⁵

Apesar das visíveis transformações ocorridas em seus alunos e suas alunas no trabalho da consciência corporal realizados na escola por Cavalari, ainda existem dificuldades reais para que se possa colocar em prática o desenvolvimento desta importante atividade. O fato da pesquisa ter sido realizada em uma periferia retrata uma situação de desequilíbrio social e econômico que interfere na capacidade de se perceber e melhorar a consciência corporal. Isso também se reflete na Escola que não possui uma estrutura adequada para desenvolver as atividades com seus alunos e alunas. Em meio a estas condições fica mais difícil de ser realizada alguma transformação de maneira adequada e eficiente. O esforço da educadora Cavalari é algo muito valioso e serve certamente como um exemplo de educar. Um exemplo não somente de uma professora, repetindo a matéria cotidianamente, mas o de uma professora que estimula os seus alunos e alunas a se descobrirem e a encontrarem o

⁴⁴ CAVALARI, 2005, p. 130.

⁴⁵ CAVALARI, 2005, p. 132.

melhor caminho para viver, servindo de modelo para todos os profissionais de qualquer instituição de ensino.

Há muita crítica à escola, dizendo que esta se tornou o lugar de preparação dos alunos para o futuro, desvalorizando completamente a vivência do momento atual. Vejo as práticas de consciência corporal, como um caminho para o autoconhecimento e para o desenvolvimento da consciência, um caminho que não se restringe ao aspecto físico, mas privilegia o ser, sua humanidade. Percebo nestas a capacidade de trazer o ser para o agora e de proporcionar o contato consigo mesmo, com os outros e com o mundo, através do toque, da percepção e da auto-observação. Procurei contar um pouco do processo desenvolvido na escola, e penso ser este, um caminho de valorização do humano e de resgate deste ser para o momento que está vivendo.⁴⁶

O educador somático Moshé Feldenkrais se baseou no desenvolvimento infantil para a aplicação da sua técnica corporal a partir do movimento e do autoconhecimento. Em seu livro “Consciência pelo Movimento”⁴⁷, Feldenkrais descreve o nosso modo de agir pela nossa autoimagem. Dentre os três fatores que compõe a nossa autoimagem: hereditariedade, educação e autoeducação, somente a autoeducação seria capaz de produzir uma transformação mais significativa dentro de nós.

Nós agimos de acordo com a nossa auto-imagem. Esta, que, por sua vez, governa todos os nossos atos – é condicionada em graus diferentes por três fatores: hereditariedade, educação e auto-educação. Educação e auto-educação ocorrem intermitentemente. Nas primeiras semanas da vida de uma criança, a educação é principalmente a absorção do meio-ambiente e a auto-educação é quase inexistente; consiste somente na recusa ou resistência a alguma coisa que é organicamente estranha e inaceitável às características herdadas da criança. A auto-educação progride à medida que o organismo infantil cresce e se torna mais estável. A criança desenvolve gradualmente características individuais; começa a escolher entre objetos e ações de acordo com sua própria natureza. Ela não aceita mais tudo que a Educação tenta lhe impor. A Educação imposta e as propensões individuais estabelecem, juntas, a direção para todas as nossas ações e comportamentos habituais. Dos três fatores ativos no estabelecimento da nossa auto-imagem, somente a auto-educação está em alguma medida em nossas mãos.⁴⁸

A autoeducação é a capacidade de reflexão e de autopercepção que temos dentro de nós mesmos ou de nós mesmas diante dos acontecimentos que ocorrem em nossa vida. O aprendizado adquirido ao observar o desenvolvimento infantil tem

⁴⁶ CAVALARI, 2005, p. 129.

⁴⁷ FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo movimento**. São Paulo: Summus, 1977.

⁴⁸ FELDENKRAIS, 1977, p. 19-20.

de ser transmitido para o aluno ou para a aluna de maneira que possa sentir a liberdade e a autonomia de poder ser e conhecer ele mesmo ou ela mesma.

2.6 Um corpo criado por Deus

O teólogo Rubem Alves, em seu livro “Creio na ressurreição do corpo”⁴⁹, discorre sobre a importância de percebermos o nosso corpo como uma prova material da existência de Deus. “Deus, para falar de si, tornou-se homem. Falar sobre Deus é falar sobre um homem. A palavra se fez carne. Nosso irmão. Um de nós. Nasceu, viveu, morreu [...]”⁵⁰ Este homem é Jesus de Nazaré que viveu e morreu entre nós e que teve um corpo igual ao nosso. Deus, materializado em Jesus de Nazaré, veio para nos mostrar o sentido da vida, manifestar o seu sentimento de amor e o seu desejo de vida eterna para todas as pessoas. Jesus foi uma realização de Deus viva em carne e osso que serviu de exemplo como um ser humano que morreu por nós para a ressurreição dos corpos. Ele não nos criou para a morte, mas para uma vida além da morte. Através da nossa espiritualidade, podemos orar com amor e desejo assim como Jesus fazia e crer em uma vida eterna que ele nos prometeu. Nossos corpos vivem da fé da presença do corpo de Jesus entre nós, dos seus ensinamentos e da esperança da ressurreição.

[...] Os cristãos descobriram que este homem, Jesus de Nazaré, é a resposta de Deus à pergunta: “Quem és?” E ele nos responde, não com um tratado de anatomia/fisiologia, mas nos conta seus desejos. Deus é amor. E, o seu sonho de amor, ele nos conta. Coloca-o vivo, entre nós. Jesus de Nazaré é o desejo de Deus. É a sua escolha. Coisa mais bela, mais linda, mais gostosa não pode existir. [...] Não existe nada melhor que ser homem, ser mulher, ser criança. Não, não quero homens desencarnados. Que os corpos sejam ressuscitados. Não, não quero o fim do mundo, dos bichos, das árvores, dos mares, da brisa. Tudo isto é muito bom. Que tudo seja redimido. A terra ainda há de ser um lugar de riso e de brinquedo. É isto que eu quero, este é o meu desejo. E é por isto que meu Espírito continua a ser um espírito que ora. Orar é falar com desejo, com amor. E eu mesmo intercedo, com meu desejo e meu corpo, corpo de Jesus e corpo de todos os que sofrem, criação inteira, gemendo, em parto, na espera/esperança...”⁵¹

Alves destaca o corpo como a realização mais importante de Deus em nossa vida. “Jesus de Nazaré é o desejo de Deus, seu maior sonho transformado em corpo, sua confissão de amor entre nós, como irmão.”⁵² Deus mesmo fez-se corpo e se doou

⁴⁹ ALVES, Rubem. **Creio na ressurreição do corpo**: meditações. 2. ed. São Paulo: Sagarana, 1984.

⁵⁰ ALVES, 1984, p. 26.

⁵¹ ALVES, 1984, p. 27-28.

⁵² ALVES, 1984, p. 33.

completamente por nossos corpos. Criou o nosso corpo como a sua própria imagem para provar o amor que ele tem por nós.

Deus fez-nos corpos.
 Deus fez-se corpo. Encarnou-se.
 Corpo: imagem de Deus.
 Corpo: nosso destino, destino de Deus.
 Isto é bom.
 Eterna divina solidariedade com a carne humana.
 Nada mais digno.
 O corpo não está destinado a elevar-se a espírito.
 É o Espírito que escolhe fazer-se visível, no corpo.
 Corpo: realização do Espírito: suas mãos, seus olhos, suas palavras, seus gestos de amor...
 Corpo: ventre onde Deus se forma. Maria, grávida, Jesus, afeto silencioso, à espera, protegido, no calor das entranhas de uma mulher.
 Jesus: corpo de Deus entre nós,
 Corpo que se dá aos homens,
 Corpo para os corpos, como carne e sangue, pão e vinho.⁵³

Rubem Alves, em seu outro livro chamado “Variações sobre a vida e a morte ou o feitiço erótico-herético da teologia”⁵⁴, descreve a teologia como uma maneira de falar sobre o corpo, mostra as vivências realizadas pelo corpo e coloca o corpo humano no centro da teologia. São os corpos que constroem uma crença, procuram uma espiritualidade a partir da sua própria vida, do seu próprio mundo. A história da teologia é escrita através de corpos que se unem em uma contemplação divina, se tornam um corpo só e mantém uma forma de oração com Deus.

Teologia é um jeito de falar do corpo.
 O corpo dos sacrificados.
 São os corpos que pronunciam o nome sagrado:
 Deus...
 A teologia é um poema do corpo,
 o corpo orando,
 o corpo dizendo as suas esperanças,
 falando sobre o seu medo de morrer,
 sua ânsia de imortalidade,
 apontando para utopias,
 espadas transformadas em arados,
 lanças fundidas em padroeiras...
 Por meio dessa fala
 os corpos se dão as mãos,
 se fundem num abraço de amor,
 e se sustentam para resistir e para caminhar.⁵⁵

⁵³ ALVES, 1984, p. 47.

⁵⁴ ALVES, Rubem. **Variações sobre a vida e a morte ou o feitiço erótico-herético da teologia**. São Paulo: Loyola, 2005.

⁵⁵ ALVES, 2005, p. 12-13.

O corpo é o centro de tudo. Não há outro lugar onde podemos nos encontrar senão em nós mesmos ou nós mesmas. Tudo o que fazemos está relacionado com o corpo e não existe nada mais importante do que ele. Deus nos fez seres únicos e podemos dizer que cada corpo é o centro do universo e que ele interage sempre com o que está a sua volta. O ser humano, muitas vezes, tende a buscar explicações para o sentido da vida distante do corpo, mas é a partir do corpo que nasce os nossos sentimentos e a nossa imaginação. O exemplo de Deus corporificado em Jesus de Nazaré é a prova mais evidente de que o corpo é a maior razão da vida e que podemos também ter a oportunidade de viver com esperança de acreditar que existe algo depois da morte.

Cada corpo é o centro do mundo. Quaisquer que sejam as realidades que me atingem, nada sei sobre elas em si mesmas. Só as conheço como reverberação do meu corpo. Os limites do meu corpo denotam os limites do meu mundo. Porque vejo as estrelas poderei dizer, como Bergson, que o meu corpo vai até elas... [...] O mundo se estrutura em torno do corpo. Cada corpo é o centro do universo. Engano pensar que o cosmos antropocêntrico morreu com Galileu. Homem notável. Não quis morrer na fogueira. "Mais vale um cão vivo que um leão morto." Um corpo vale mais que todas as verdades que anunciam a sua pequenez. Pode ser que, na teoria, ele deixe de ser o centro. Na prática ele permanece como o sol em torno do qual tudo o mais gira, até mesmo Deus. Se não houvesse um corpo que sofre e espera, os deuses seriam supérfluos e desnecessários. Eles vivem por causa do corpo, porque prometem felicidade ao corpo... Quem perderia tempo com um Deus que não promettesse a vida eterna?⁵⁶

Nossos corpos sofrem várias transformações durante a vida. Não somos seres previsíveis e não sabemos ao menos o que irá acontecer no instante seguinte. O que sabemos é que vivemos em um mundo inconstante e somos corpos que sentem amor, ódio, desejo, tristeza e outros sentimentos. Em meio às estas variações nossos corpos vivem procurando um sentido para a sua existência na esperança de encontrar o seu criador.

Não. Não existe um mundo neutro. O mundo é uma extensão do corpo. É vida: ar, alimento, amor, sexo, brinquedo, prazer, amizade, praia, céu azul, auroras, crepúsculos, dor, mutilação, impotência, velhice, solidão, morte, lágrimas, silêncios. Não somos seres do conhecimento neutro, como queria Descartes. Somos seres do amor e do desejo. E é por isso que a minha experiência da vida é essencialmente emoção. Na verdade *o que é a emoção senão o mundo percebido como reverberação no corpo? Um leve tremor que indica que a vida está em jogo...* Neutralidade? Nem mesmo nos cemitérios. As flores, os silêncios, os anjos imóveis, as palavras escritas nos falam de tristezas que continuam a reverberar pelo universo afora...⁵⁷

⁵⁶ ALVES, 2005, p. 31-32.

⁵⁷ ALVES, 2005, p. 32-33.

2.7 Um ambiente fértil para o autoconhecimento

A Música é um ambiente fértil para o autoconhecimento. Através do canto podemos estimular a nossa consciência corporal e melhorar o conhecimento de nós mesmos ou de nós mesmas. Curiosamente os cantores ou cantoras e professores ou professoras de canto tem dificuldade de perceber a importância da consciência corporal como o principal aspecto para o desenvolvimento do canto. Se o corpo é o nosso próprio instrumento e a sua capacidade expressiva e perceptiva se manifesta nele por inteiro, a conscientização corporal, assim como o autoconhecimento e o domínio do próprio corpo são condições essenciais para a prática de canto.

As educadoras musicais Adriana Braga e Patrícia Pederiva, em seus estudos sobre a consciência corporal no canto, mostram a realidade da falta de um olhar e de uma vivência corporal na abordagem do professor ou professora com seu aluno ou aluna de canto. A busca de um determinado som com uma preocupação meramente estética, produzido pela mecanização de uma determinada técnica, é muitas vezes aplicada isoladamente sem o entendimento de que, o corpo funciona como uma unidade e precisa se relacionar com vários aspectos, principalmente, o da consciência corporal para que se tenha um movimento correto e natural na hora de cantar.

Professores de música, especialmente os de canto, deveriam conhecer mais a respeito das práticas de conscientização corporal e da vivência da corporeidade. Quando aborda a relação "corpo-músico", Pederiva (2006) afirma que, durante o processo de aprendizagem, o intérprete é formado com o conceito de que a técnica musical é o que mais importa, negligenciando-se, assim, o fato de que o músico é uma pessoa integral, uma unidade: "mente-físico-emoção". Para que o indivíduo chegue ao equilíbrio na unidade "mente-físico-emoção" durante o ato de cantar é preciso haver um trabalho voltado à consciência corporal e estabelecerem-se os parâmetros da corporeidade, isto é, da vivência e das experiências do corpo.⁵⁸

A educadora musical Maria de Almeida, em sua pesquisa sobre "O corpo-sujeito numa proposta sensível de ensino do canto"⁵⁹, reflete sobre as causas da ausência de consciência corporal no canto. O motivo não seria a falta de informação de que precisamos usar o corpo todo para cantar, mas um recorrente costume de desvalorização do corpo cultivado em um longo processo histórico. A fragmentação do corpo no mundo ocidental gerou um dificuldade do ser humano em perceber a sua

⁵⁸ BRAGA; PEDERIVA, 2008, p. 210-211.

⁵⁹ ALMEIDA, Maria Nazaré Rocha de. **O corpo-sujeito numa proposta de ensino do canto: sensibilidade, criatividade e ludicidade na formação do cantor/artista**. 2013. Tese (Doutorado em Música) – Centro de Letras e Artes, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, 2013.

própria integridade. Para o aluno ou a aluna é essencial trabalhar as suas características, que são únicas, para que se consiga uma boa performance. A busca por sua autenticidade, passa por uma descoberta da sua individualidade, das dificuldades e das suas capacidades, com o objetivo de descobrir a sua própria voz através do conhecimento de si mesmo ou de si mesma.

Tanto nas aulas de canto como na prática coral a informação de que se canta com o corpo inteiro, bem como a exigência de sua concretização é vista com frequência, informação que também é encontrada em Brown (1996) e em Miller (1996); trata-se de uma afirmação de suma importância para a execução vocal e ela sugere efetivamente o corpo como instrumento como indicado por ambos. No entanto, o que se constata é que o teor da informação é enfraquecido pelo contexto de desvalorização desse corpo ou mesmo pela concepção de corpo-máquina, difundida ao longo dos séculos no Ocidente, o que acarreta na ausência de procedimentos ou práticas que possam preparar os alunos de canto ou coristas para a concretização do uso do corpo, de fato, como um corpo/instrumento único, vivido na sua inteireza como um corpo-sujeito no cantar. Assim, questiona-se: como agregar de fato o corpo inteiro na execução vocal? E como ajudar o aluno para trazer à tona a sua voz autêntica?⁶⁰

Para cantar com o corpo inteiro é preciso encontrar primeiramente a própria voz ou a voz autêntica, mas isso não é uma tarefa fácil. Para definir a identidade vocal é necessário a ajuda de um ou uma profissional, o professor ou professora de canto pode orientar o aluno ou a aluna para que consiga encontrar a sua verdadeira voz através do caminho da percepção corporal e da linguagem sonora. Normalmente no início desse processo é comum que ele ou ela reproduza o som imitando a voz de um cantor ou de uma cantora, pelo simples fato de ter como referência sonora a voz de um determinado cantor ou cantora. Aos poucos, através da orientação, o aluno ou a aluna é estimulado ou estimulada a resgatar a sua sensibilidade e encontrar em si mesmo ou em si mesma as suas características e expressões naturais. É preciso passar por uma sensibilização corporal, conectar a voz com o corpo e sentir-se confortável para descobrir a própria identidade.

Almeida faz uma reflexão sobre a importância de trabalhar a voz autêntica no aluno e na aluna. Ao analisar os estudos dos professores de canto, Oren Brown e Richard Miller, ela faz questão de chamar a atenção para o primeiro passo fundamental para o início do estudo do canto, reconhecermos a nossa própria voz. Almeida se baseia em Brown que

⁶⁰ ALMEIDA, 2013, p. 36.

[...] ressalta que é preciso passar primeiro pelo processo de descobrir a voz primordial para depois desenvolvê-la, e o autor faz questão de justificar o uso do termo primordial dizendo: “a palavra *primordial* tem a conotação de ser o primeiro, novo, inicial, não copiado, único, básico, fundamental, original.”⁶¹

Quando investiga também os estudos do professor de canto Richard Miller, ela reforça a ideia de que devemos nos preocupar em conhecer a nossa identidade vocal. Richard Miller afirma que nele

[...] encontra-se a afirmação de que se houver a produção de um som afastado da artificialidade, livre, vital e distante da imitação de uma determinada voz, (geralmente um artista consagrado admirado pelo aluno/cantor) em que a atenção é dada à coordenação entre a fonação e a respiração e não à beleza do timbre vocal, sobretudo baseado em padrões preestabelecidos pelo professor e/ou pelo aluno, certamente esse será o som real dessa pessoa.⁶²

O som da nossa própria voz é produzido por nosso corpo em uma ação mental e muscular. Para o desenvolvimento eficiente do canto é preciso passar por uma sensibilização total do corpo e obter o domínio da voz através do autoconhecimento. As práticas corporais que nos fazem sentir o corpo como: a eutonia, a antiginastica, o método feldenkrais e várias outras podem ajudar na prática de canto, pois cantar não se resume apenas em emitir o som com o corpo, mas expressar os nossos sentimentos com toda a nossa capacidade de consciência corporal.

O educador físico, André Estevez, em sua pesquisa “O atleta da voz: o cantor lírico e o seu corpo”,⁶³ investiga a relação de cantores líricos e cantoras líricas com os seus corpos e o envolvimento deles com as atividades corporais. Estas práticas somáticas são uma grande oportunidade para que os cantores e cantoras melhorem a sua sensibilidade e experimente o seu corpo plenamente para que consiga chegar ao autoconhecimento.

Acredita-se que as práticas somáticas sejam uma importante estratégia para o estímulo ao autoconhecimento, à ampliação da consciência de si e que favorece a percepção do corpo de maneira integrada à ação vocal. Como já apresentado anteriormente, há diversos autores que tem defendido a Educação Somática como importante aliada nos processos de desenvolvimento artístico, mas vale salientar aqui que sua importância vai além de aprimoramento físico e desenvolvimento técnico, os benefícios da prática somática extrapolam as capacidades de coordenação motora e

⁶¹ BROWN, Oren. **Discorery your voice: how to develop healthy voice habits**. San Diego: Singular, 1996 *Apud* ALMEIDA, 2013, p. 36.

⁶² MILLER, Richard. **The struture of singing: system and art in vocal technique**. New York: Schimer Books, 1996 *Apud* ALMEIDA, 2013, p. 36-37.

⁶³ ESTEVEZ, André Azevedo Marques. **O atleta da voz: o cantor lírico e o seu corpo**. 2017. 110f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Atividade Física) – Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017.

atingem níveis mais subjetivos, podendo auxiliar no desenvolvimento da autoconfiança, aceitação de si e percepção do mundo.⁶⁴

⁶⁴ ESTEVEZ, 2017, p. 48.

3 POSSIBILIDADES DA CONSCIÊNCIA CORPORAL PARA O CANTO

Este capítulo tem como objetivo descrever as principais possibilidades da consciência corporal para o desenvolvimento do estudo do canto. O que pretendemos é mostrar o passo a passo do que seria o ensino do canto com o foco na consciência corporal. As etapas do caminho de um cantor ou de uma cantora para chegar a uma performance ideal seriam: aprender a sentir, buscar o autoconhecimento, ter o domínio de si e saber doar o som. Esses quatro passos correspondem a todas as qualidades que podem ser observadas em artistas profissionais.

3.1 Aprender a sentir

A música nos conecta com o presente. Para cantar precisamos aprender a sentir o nosso corpo e os estímulos que estão ao redor dele. Ao percebermos a nossa própria existência, estamos desenvolvendo a capacidade de sentir, de melhorar a nossa sensibilidade. Se observarmos simplesmente o momento que estamos, conectados com o agora, teremos uma melhor apropriação do corpo e uma melhor percepção do ambiente que estamos inseridos. É fundamental para quem quer aprender a cantar sentir o corpo de maneira profunda e sensível, pois esta atividade exige uma interação significativa dos sentidos corporais. As interferências externas, principalmente a das pessoas que interagem durante este processo, também influenciam constantemente no nosso modo de cantar. Prestar atenção em si mesmo e também nas conexões que fazemos à nossa volta são os primeiros passos para começarmos a desenvolver o estudo da prática de canto através da consciência corporal.

A educadora musical Maria de Almeida tem como ideia central de sua pesquisa a valorização do sentir para cantar. Ao contrário da visão friamente mecânica do corpo por parte de vários e várias profissionais do canto, Almeida resgata a humanização dos cantores e cantoras através de uma sensível reflexão feita por um estudo de experiência prática realizada com alunos, alunas e professoras de canto. Ela nos chama a atenção para a importância de notar o que sentimos para cantar e quanto ao professor ou professora de ser mais flexível e aceitar as condições de cada aluno ou aluna. Entender que ensinar ou aprender a cantar é algo que envolve a nossa capacidade como um todo e para que se torne algo pleno e eficiente temos que sentir

a nós mesmos, perceber a nossa própria existência. Vejo aqui a principal ligação do canto com a teologia, a possibilidade de desenvolver a consciência da nossa própria existência. O canto nos faz ampliar os estímulos do nosso corpo como uma prática para sentir a nossa própria existência e com isso nos faz questionar sobre o sentido da nossa vida e também sobre a existência de Deus. O teólogo Rubem Alves afirma que a teologia é um jeito de falar do corpo, pois Deus se fez corpo. Cada um é o centro do mundo e a prova material da sua existência.

É preciso perceber que no ensino do canto a aprendizagem é proporcionada pela experiência corporal com consequências dessa experiência e que elas jamais deverão ser desconsideradas pelo professor. Uma dessas consequências e, talvez a mais significativa, é a consciência mesmo de existência, como bem ressalta o pensador. É importante frisar que ao abordar a questão existencial aqui, não se faz em sua profundidade conceitual filosófica, antes, admite-se o termo como elemento enriquecedor dessa abordagem do objeto de estudo que, se propondo sensível, considera no ensino do canto o corpo como instrumento e instrumento-sujeito, dentro de uma visão de consciência e apropriação do corpo, dando a ele, o sentido de existência.⁶⁵

A educadora musical Patrícia Pederiva, em sua pesquisa sobre “O corpo no processo de ensino e aprendizagem de instrumentos musicais”,⁶⁶ observa o corpo como foco principal para entender a atuação de docentes nas aulas de música. Ela descreve as dificuldades físicas, mentais, emocionais e as consequências do comportamento corporal de profissionais que são exemplos para seus alunos e alunas. A compreensão do corpo é essencialmente importante para o ensino da música. Nos processos de ensino e aprendizagem não podemos limitar o nosso corpo à um contexto meramente existencial. O corpo representa uma trajetória de vida, traz consigo um significado e reage com diferentes intenções a cada momento. É um meio de expressão que se comunica de diversas formas, sente e interage com tudo o que está a sua volta.

A aprendizagem humana envolve amplas dimensões do ser humano. Falar de corpo e aprendizagem significa falar de um corpo que interage no mundo e com as pessoas, utilizando-se de suas dimensões. Significa contextualizar esse corpo em ação. Um corpo que é ao mesmo tempo a expressão do ser humano, possuidor de uma história de vida e de uma intencionalidade em relação a ela.⁶⁷

⁶⁵ ALMEIDA, 2013, p. 32.

⁶⁶ PEDERIVA, Patrícia Lima Martins. **O corpo no processo de ensino e aprendizagem de instrumentos musicais: percepção de professores.** Dissertação (mestrado) – Universidade Católica de Brasília, 2005.

⁶⁷ PEDERIVA, 2005, p. 19.

Maria de Almeida reflete sobre a dificuldade de considerar o corpo como um instrumento musical. Segundo ela não se pode igualar o canto com os outros instrumentos, pois não se trata de um objeto estático que se possa ter uma percepção exata do instrumento como um todo. As características sonoras dependem da individualidade e da expressividade de cada pessoa. O processo de sensibilização do corpo como uma unidade fará com que se chegue a uma identidade vocal e corporal. Estas são condições necessárias para se conseguir a autenticidade de cada corpo-instrumento na prática musical.

Quanto à voz, não se pode ter um pensamento análogo ao que se tem dos outros instrumentos. A mais importante razão para tal é que este não é um instrumento objeto, ou seja, de madeira, metal ou outro material qualquer. Por isso, quando se faz referência à voz, a priori, não se tem a apreensão de um todo, ou seja, de um determinado instrumento possuidor de um determinado som. Mas, certamente também serão as especificidades ou singularidades que vão caracterizar esse som, bem como a sua expressão artística, que é peculiar de determinada pessoa, de um determinado sujeito. Nesse caso em especial, instrumento e instrumentista ou instrumento e artista se fundem formando uma unidade.⁶⁸

André Estevez observa que os cantores e as cantoras afirmam que o seu instrumento é o seu próprio corpo, mas ao mesmo tempo demonstram dificuldade de sentir a sua voz conectada com o corpo. O corpo não pode ser considerado um objeto sonoro e limitado. Se pensarmos assim, podemos acabar com toda a possibilidade de criarmos um ambiente propício para a sensibilidade corporal.

Assim, pode-se dizer que quando um cantor afirma que seu corpo é seu instrumento, essa afirmação provavelmente atende a uma lógica concreta, admissível e coerente com o tempo vivido. Contudo, o corpo não é apenas um instrumento-objeto. No tempo presente, considerar o corpo exclusivamente como meio, objeto, instrumento, atende a um sentido único do corpo e, portanto, ignora outros possíveis significados que ele tenha. O corpo-objetificado, o corpo instrumental pode ser afinado, limpo, retificado o que pode fazer com que deseje alterá-lo sem pensar nas consequências que isso pode gerar à vida como um todo.⁶⁹

O autor ressalta, ainda, que o corpo não é simplesmente um meio para expressar os nossos sentimentos através da música. Mas é, justamente, o lugar onde nasce toda a nossa capacidade de criação e de percepção. Mesmo sofrendo influências de outros corpos e do ambiente que ele está inserido, é dentro do corpo que toda a ação é gerada e percebida. Existe uma tendência nos cantores e cantoras

⁶⁸ ALMEIDA, 2013, p. 24.

⁶⁹ ESTEVEZ, 2017, p. 27.

de tentar isolar a voz do seu corpo, como se isso pudesse ser possível. Essa atitude talvez possa ser explicada pelo fato de se pensar que o corpo, que produz som, é apenas um instrumento e o resto dele poderia ser desconectado. Se sentirmos o corpo em partes separadas, jamais vamos conseguir realizar uma performance adequada.

Mais especificamente, no caso dos cantores, o corpo é também *locus* onde a performance artística acontece, jamais apenas um meio de externalizá-la. Nesse sentido, pode-se afirmar que a performance do cantor é similar àquela que é própria do artista da dança ou do ator, pois sua arte está em seu corpo, é nele que se expressa. A voz é frequentemente tratada como um produto, algo que ‘sai’ do cantor, mas ela é, nessa perspectiva de corpo como *locus*, algo que acontece nele: sua história, suas vivências, suas relações não se deslocam do corpo para que uma parte dele produza um som.⁷⁰

A educadora musical Wânia Storólli, em seu estudo sobre “Movimento, respiração e canto: a performance do corpo na criação musical”⁷¹, investiga a performance do corpo a partir de um processo de vivência corporal. Ela propõe sentir o corpo para cantar, através da respiração e dos movimentos corporais com o objetivo de construir um ambiente de criação musical. Ao estimular a nossa percepção corporal usando as nossas próprias reações vitais, como respirar e se movimentar, podemos perceber melhor o som da nossa voz dentro e fora do nosso corpo em um processo de criação e descoberta dos nossos limites. O corpo que produz som é representado por um organismo que interage e sofre ao mesmo tempo um processo criativo. Ele não é apenas uma estrutura física e sim algo complexo, um lugar dinâmico onde acontecem inúmeras transformações. As possibilidades do corpo são representadas nele por inteiro: corpo, mente e espírito.

O corpo transfigurado em som e movimento, não é apenas veículo, mas sim processo, composição. Suas ações não apenas geram o processo criativo, mas também fazem dele o local onde este processo se dá. Não é apenas invólucro, mas o que na verdade possibilita e constitui a realidade do processo criativo, assim como a realidade da vida.⁷²

Em “O corpo em ação: a experiência incorporada na prática musical”, Storólli utiliza o conceito de “mente incorporada”⁷³, que consiste na aprendizagem em que o conhecimento se transforma em ação e passa a fazer parte do corpo através da

⁷⁰ ESTEVEZ, 2017, p. 28.

⁷¹ STORÓLLI, Wânia Mara Agostini. **Movimento, respiração e canto: a performance do corpo na criação musical**. 2009. Tese de Doutorado, Universidade de São Paulo, 2009.

⁷² STORÓLLI, 2009, p. 126.

⁷³ VARELA, F.; THOMPSON, E.; ROSCH, E. **A mente incorporada: ciências cognitivas e experiência humana**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

consciência corporal e do movimento na prática musical. Esta experiência incorporada é conquistada por uma sensibilização conjunta do corpo e da mente, não havendo separação. O entendimento do corpo como um todo é fundamental para o processo de criação e percepção corporal. Ainda hoje existe uma visão de separação do corpo em algumas áreas, inclusive na música. O conceito de “mente incorporada” amplia a nossa capacidade de sentir o corpo e de descobrir novas maneiras de se relacionar com ele e com o mundo.

Para superar o conceito de separação entre corpo e mente, há que se procurar caminhos que possibilitem uma nova perspectiva. O conceito de ‘mente incorporada’ surge como uma possibilidade também por ver o corpo como um sistema em permanente construção, sem separação nem hierarquia entre mente, espírito e corpo. A incorporação das informações do meio ambiente ocorre através de um processo em que o corpo também se transforma. O corpo passa a ser compreendido como local e agente do processo de conhecimento, provocando transformações nele próprio e ao redor a partir de sua atuação.⁷⁴

Estevez investiga a dimensão que cantores e cantoras tem do seu próprio corpo e a sua relação com o desenvolvimento de práticas corporais e de atividade física. Apesar de ficar evidente que o corpo é o próprio instrumento do cantor ou da cantora, a voz ainda é vivenciada como se estivesse desconectada do resto do corpo. Esta percepção fragmentada do corpo é o reflexo da falta de sensibilidade das práticas corporais. Com a ajuda de atividades que envolvam o corpo como: eutonia, yoga, método feldenkrais e outras atividades físicas podemos reconectar os nossos sentidos e aprender a sentir o corpo e a voz como realidades inseparáveis.

A percepção de corpo como meio pode guiar o pensamento a uma oposição entre corpo e mente se sobrepondo a uma compreensão existencial do corpo como berço das significações. Podemos encontrar nos textos contemporâneos, tanto da filosofia quanto, por exemplo, da sociologia, problematizações sobre o tema. Segundo David Le Breton, em sua obra *Adeus ao Corpo*, há na contemporaneidade uma forte tendência de considerarmos o corpo como algo vazio, que pode ser corrigido, arrumado, retificado. Um corpo no qual imperam os órgãos.⁷⁵

Para desenvolvermos a capacidade de sentir o próprio corpo de maneira plena é necessário observar as outras pessoas e percebê-las não como um objeto ou apenas um organismo fisiológico, mas como um ser humano único constituído da mesma complexidade como qualquer semelhante.

⁷⁴ STORÓLLI, 2011, p. 136.

⁷⁵ ESTEVEZ, 2017, p. 20.

3.2 Buscar o autoconhecimento

Tentar entender como funciona o nosso corpo é o caminho para o autoconhecimento. O canto proporciona a oportunidade de se conhecer, pois é uma prática que aguça os nossos sentidos e nos faz querer descobrir a nossa própria identidade. Quando cantamos estimulamos o corpo e a mente e aumentamos a nossa capacidade de nos expressar. Essas condições são essências para melhorarmos a reflexão que temos de nós mesmos. Cantar é uma prática complexa pelo fato de termos que criar condições próprias de se relacionar com o próprio corpo para emitir um determinado som adequadamente, sendo que este som passa a ser o reflexo da representação de um texto. Este processo mostra que além de termos que descobrir o funcionamento do corpo para a prática musical é necessário buscar o autoconhecimento que é algo complexo, além da nossa complexidade humana somos pessoas únicas e cada um ou cada uma de nós tem a sua capacidade de atingir o equilíbrio para cantar.

Almeida⁷⁶ reflete sobre a complexidade do corpo em ser o próprio instrumento musical. Apesar da música ser uma linguagem sonora em que todos os instrumentos têm a mesma importância é preciso reconhecer a limitação de cada instrumento. No caso do canto é difícil de definir essa limitação, pois ele não pode ser visto apenas como um objeto que produz um som. Ao contrário dos outros instrumentos, eles já possuem um som pré-definido e não dependem do mesmo processo de reconhecimento do corpo para a prática musical. Almeida, chama a atenção para a importância do professor ou da professora em observar que existe uma necessidade de estudar o canto fazendo com que o aluno ou a aluna consiga estabelecer uma relação mais profunda do funcionamento do seu corpo. É preciso estimular as pessoas a encontrar a sua própria maneira de expressar os seus sentimentos para poderem se conhecer através da sua própria individualidade e entender que não podemos padronizar o ensino e a aprendizagem de canto como se tivéssemos as mesmas reações e as características exatamente iguais uns dos outros ou umas das outras.

Assim, ao se concordar com Miller (1996) que o instrumento é o corpo, conclui-se que o mesmo não é um instrumento-objeto como é o caso de outros instrumentos (violino, piano etc.), mas um instrumento-sujeito, sensível, tratando-se de um instrumento complexo. Daí, a necessidade de se fugir do ensino do canto na concepção do corpo-máquina que foi fundamentado na ideia filosófica cartesiana que para se acatar uma nova

⁷⁶ ALMEIDA, 2013.

concepção, a do corpo como sujeito a partir do pensamento de Merleau-Ponty (1999), o que exige um trabalho especial e cuidadoso por parte do professor, pois, segundo Brown (1996), a descoberta da voz passa pela descoberta de quem somos, e esse processo certamente não é tão simples.⁷⁷

A autora reforça a necessidade de se criar um ambiente propício para que se consiga trabalhar a consciência de si mesmo ou de si mesma com o objetivo de melhorar o aproveitamento na hora de cantar. O professor ou a professora devem servir de exemplo para seus alunos e alunas sem interferir no lado pessoal deles e delas, respeitando as suas sensações e as suas reações corporais que permitam o desenvolvimento do seu autoconhecimento. Quem estiver orientando tem que ter consciência que deve agir com sensibilidade, sem impor o seu jeito de cantar diante da outra pessoa. Para que ocorra alguma evolução nesse processo de tentar se conhecer no aprendizado do canto é fundamental que se valorize a espontaneidade e que se deixe fluir os sentimentos das pessoas para que elas possam encontrar a autenticidade da sua voz durante a prática de canto.

Essa abordagem de ensino vem sendo desenvolvida a partir da concepção de corpo como um instrumento complexo, dotado dessa ambiguidade sujeito/objeto, entendendo-se o corpo como unidade existencial; parte-se, portanto, de amplas possibilidades que perpassam aspectos da consciência do corpo e de suas sensações, considerando que as sensações são geradoras de emoções que precisam de um ambiente acolhedor e proporcionador do desenvolvimento do Ser a partir do auxílio para a descoberta de si e da voz autêntica pertencente a este corpo.⁷⁸

Pederiva enfatiza a importância do conhecimento do corpo através da autoimagem na prática musical. Ter a noção do nosso corpo é fundamental para entender as reações que ocorrem no nosso organismo. A partir do reconhecimento dos nossos gestos e das nossas posturas corporais podemos perceber o significado dos nossos comportamentos. Adquirir o conhecimento do corpo através da autoimagem é saber sentir e, principalmente, aceitar o que ele está expressando. O corpo representa toda uma trajetória de vida marcada por hábitos e vivências corporais e é o lugar onde se revela os nossos sentimentos com a mais profunda intencionalidade. O conhecimento corporal estimulado pela autoimagem é feito por um processo de percepção das sensações corporais e reconhecido pelo próprio corpo que depende da interação e da experiência de cada pessoa para a evolução da aprendizagem. Nesse caso, ele entra em sintonia com ele mesmo e com as suas

⁷⁷ ALMEIDA, 2013, p. 25.

⁷⁸ ALMEIDA, 2013, p. 26.

próprias sensações com o objetivo de aumentar a sua capacidade para se comunicar através da música.

A noção ou imagem do corpo é estruturada a partir de estímulos periféricos e das preferências do movimento corporal, resultando em processos de transdução e de análise, desde as informações táteis e quinestésicas, cujo produto final resulta na síntese e no armazenamento de posturas corporais, de padrões de movimento de direcionalização dependentes da experiência cultural e de aprendizagem. A noção de corpo, por meio da experiência cultural, integra o emocional, o afetivo, o mágico, o objetivo e o subjetivo. Assim, o corpo transforma-se em um instrumento do pensamento e da comunicação. Reconhece-se o que se é nele e com ele.⁷⁹

Menciona a autora que o desenvolvimento da autoimagem deve acontecer através da consciência corporal e que a primeira necessidade seria a da valorização do conhecimento sobre o corpo para a prática musical. Ter a consciência de si não apenas com a finalidade de comandar o corpo para produzir os movimentos, mas com a tentativa de saber como se origina a ação no corpo e como fazer para que ela se transforme em uma nova ação corporal com a ajuda do autoconhecimento. Para que o processo de aprendizagem musical da autoimagem seja efetivamente realizado é necessário que se olhe para o corpo como sendo algo criativo e dinâmico. O fato da música ser uma atividade prática que exige uma determinada habilidade do corpo para que seja executada, torna-se ainda mais importante dar atenção aos estudos dos fenômenos relativos às vivências corporais.

O conhecimento de alguém sobre seu próprio corpo é uma necessidade absoluta. Sempre deve haver o conhecimento de que se está agindo com o próprio corpo, que se tem de começar o movimento com o corpo, que se tem de usar determinada parte do corpo. Esse plano também deve incluir o objetivo de cada ação, pois há sempre um objeto em direção à qual a ação é dirigida. Tal objetivo pode ser o próprio corpo ou um objeto do mundo externo. Para efetuar uma ação, deve-se saber alguma coisa sobre a qualidade do objeto com o qual se intenciona agir. Apesar de não muito clara, essa ação pressupõe a imagem do membro ou do corpo com a qual se realiza o movimento. O conhecimento meramente intelectual é insuficiente para um processo de aprendizagem efetivo.⁸⁰

Estevez⁸¹ investiga se existe alguma influência das práticas somáticas no desenvolvimento do canto. Os resultados obtidos entre os participantes da pesquisa pela interação das atividades corporais e a prática de canto foram de um reconhecimento maior da presença corporal e de um aumento da consciência de si.

⁷⁹ PEDERIVA, 2005, p. 22.

⁸⁰ PEDERIVA, 2005, p. 23.

⁸¹ ESTEVEZ, 2017.

As práticas somáticas são atividades corporais que utilizam o movimento do corpo e a consciência corporal com a finalidade de reestabelecer o equilíbrio integral do ser humano através do seu próprio conhecimento. A educação somática nos leva a sentir o nosso corpo proporcionando uma experiência intensa e abrindo um caminho para o autoconhecimento. Este caminho só é possível de ser realizado se tivermos a capacidade de nos voltarmos conscientemente para a nossa própria dimensão física-mental-espiritual e prestar atenção na interação que temos com as pessoas e no ambiente em que estamos inseridos.

Uma das propostas da Educação Somática é o desenvolvimento do sentido cinestésico, colocando a experiência subjetiva do praticante em primeiro plano e permitindo a ele uma ampliação da consciência de si. Mas é necessário também compreender que a dimensão somática só se completa quando relacionada ao mundo exterior, pois no mundo existimos e com ele nos relacionamos. [...] Assim, aprimorar a consciência de si não se encerra no indivíduo, mas extrapola-o, propiciando a percepção da relação com o espaço em que se situa, o espaço que se ocupa e do qual se precisa estar consciente.⁸²

A educação somática tem um papel muito importante no reconhecimento do corpo para o canto. Apesar do ato de cantar também ser uma atividade física que envolve o corpo todo, o cantor ou a cantora tende a sentir a sua voz como se fosse uma parte isolada dele. As técnicas somáticas ajudam no ensino e na aprendizagem do canto estimulando o corpo todo através do movimento e da consciência corporal. O estudo de Estevez foi realizado com diversos cantores e cantoras que já praticavam alguma técnica somática, isso demonstra a importância do conhecimento corporal para o canto. É fundamental para quem canta conseguir sentir o seu corpo na prática e ter a noção dele como um todo.

Nas propostas de Educação Somática há um objetivo claro de proporcionar ao praticante um mapeamento mais amplo e nítido do corpo, aprimorando a sua consciência de si. Isso se torna essencial na tarefa do canto, se acreditamos que é primordial que o canto possa perceber como sua voz acontece nele. Esse cuidado com a ampliação da consciência é algo que ficou evidenciado na experiência vivida nessa investigação e também na fala dos cantores [...]⁸³

Wânia Storólli, em sua pesquisa sobre “Movimento e respiração: a prática da respiração vivenciada de Ilse Middendorf no ensino do canto”⁸⁴, reflete sobre a

⁸² ESTEVEZ, 2017, p. 90.

⁸³ ESTEVEZ, 2017, p. 91.

⁸⁴ STORÓLLI, Wânia Mara Agostini. **Movimento e respiração: a prática da respiração vivenciada de Ilse Middendorf no ensino do canto.** 2004. Dissertação de Mestrado. Universidade de São Paulo.

importância de sentirmos a nossa respiração como uma maneira de conhecermos o nosso corpo para o estudo do canto. A respiração vivenciada de Middendorf consiste em perceber a respiração sem interferir em seu processo involuntário. “Nós deixamos nossa respiração vir, deixamos que ela se vá e esperamos, até que ela retorne por si só.”⁸⁵ O desenvolvimento do canto está intimamente ligado a capacidade de nos conhecermos através da respiração. Estamos acostumados a nos observar por meio de uma reflexão mental, talvez a melhor maneira de se perceber seria a de tentar entender as reações do nosso corpo. Quando vivenciamos a nossa respiração entramos em contato com a nossa consciência corporal e criamos uma oportunidade para o autoconhecimento.

[...] nossa consciência acerca de nós mesmos e do mundo tende a ocorrer muitas vezes apenas a partir de uma compreensão intelectual. Em geral, para esta a respiração serve para nos manter vivos. Porém se este limiar puder ser ultrapassado, então o movimento da respiração poderá ser revelado e ao mesmo tempo revelar outros planos de conhecimento que situam-se além da compreensão intelectual. A natureza e as leis do movimento respiratório não são reveladas através do pensamento, mas devem ser experienciadas e captadas através da percepção.⁸⁶

Storólli observa que a respiração é uma ação interna do corpo que vivenciamos de forma permanente e representa uma possibilidade de perceber e conhecer o nosso organismo. Através do movimento da respiração podemos sentir as variações da capacidade de explorar o som dentro do corpo que são necessárias para a prática de canto. É importante observar também que convivemos com a nossa respiração durante toda a nossa vida e ela pode ser alterada a qualquer instante por condições físicas ou emocionais e com interferências internas ou externas. “Ao adquirir a possibilidade de vivenciar a respiração, a percepção do movimento da respiração traz consigo o conhecimento do corpo de seu interior para fora e não o oposto.”⁸⁷

Middendorf

[...] refere-se aqui ao conhecimento que podemos ter acerca de nós mesmos através de nossa percepção sensorial motivados por um componente interno – a respiração. O infindável movimento de tornar-se amplo e estreito nas mais diversas regiões do corpo acompanha o ser humano durante toda a sua vida, do primeiro até o último segundo. No entanto, o movimento da respiração

⁸⁵ MIDDENDORF, Ilse. **Der Erfahrbare Atem:** Eine Atemlehre. (1. Aufl. 1984) 7. Aufl., Paderborn: Junfermann, 1991. 222 p. il. p. 19 *Apud* STORÓLLI, 2004, p. 38.

⁸⁶ MIDDENDORF *Apud* STORÓLLI, 2004, p. 37-38.

⁸⁷ STORÓLLI, 2004, p. 40.

pode apresentar características diferentes, alterações resultantes de fatores internos e externos.⁸⁸

É fundamental entendermos como funciona o nosso corpo e como a nossa respiração reage em diversas situações para melhorarmos o autoconhecimento no ensino do canto.

3.3 Ter o domínio de si

Para ter o domínio de si é preciso chegar ao equilíbrio em todos os aspectos. Temos que dominar não só o que se refere à prática de canto para a execução musical, mas principalmente dominar o nosso corpo diante de todas as experiências que acontecem na nossa vida. Estar bem consigo mesmo ou consigo mesma requer um esforço constante a todo momento, pois isso não depende somente do nosso empenho mas também da forma que interagimos com as pessoas que pode alterar o nosso estado emocional e se tornar visível em nossa expressão corporal. Outro aspecto é que não sabemos quais as situações que vamos encontrar durante a vida e muitos dos acontecimentos não temos como controlar. Mesmo assim podemos desenvolver um autocontrole através da consciência corporal e interferir voluntariamente em cada ação do nosso corpo. É importante que se tenha noção de que para ter o domínio de si temos que tentar chegar o mais próximo do equilíbrio entre corpo-mente-espírito e das condições que seriam ideais para vivermos. É essencial para a prática de canto estimularmos a nossa sensibilidade para encontrar o equilíbrio e conseqüentemente o domínio do nosso corpo.

Pederiva descreve a relação do ensino e aprendizagem de professores e professoras com o domínio do corpo na performance do instrumento musical. O estudo revela a importância de observar estes profissionais não só com a intenção de avaliar as suas práticas pedagógicas, mas principalmente de investigar os comportamentos corporais na prática musical. A performance musical exige um domínio integral do ser humano. O músico ou a musicista precisa estar conectado ou conectada totalmente com o seu corpo e em sintonia com outros aspectos. Além da concentração, do domínio do seu corpo para a prática musical, é necessário desenvolver o seu lado pessoal, físico e emocional, fora do ambiente profissional para que o entendimento da sua realidade o ajude a ter um desempenho mais saudável.

⁸⁸ MIDDENDORF *Apud* STORÓLLI, 2004, p. 40.

Pederiva se baseia em Lieberman e afirma que: “O fazer musical envolve o desenvolvimento total do corpo, conclamando o sentido aural, tátil e da consciência kinestésica. Trabalhar em uma perspectiva integralizada causará mudanças altamente positivas na performance musical.”⁸⁹

Pederiva relata em sua pesquisa que o corpo é extremamente exigido na prática musical e que é necessário um domínio complexo, físico e mental para que se tenha uma performance adequada. Para cada instrumento existe uma forma diferente de entender e desenvolver as habilidades do corpo, por isso a dificuldade de se compreender os comportamentos corporais se torna mais difícil. A investigação de Pederiva, com a percepção de professores e professoras de música, demonstra que devemos ficar atentos às exigências do nosso corpo e conseguir prestar atenção em como ele reage na prática musical com o objetivo de chegar a uma performance mais equilibrada. Pederiva destaca os estudos de Brandfonbrener e Kjelland, que

[...] afirmam que a interação física e psicológica do músico com o repertório musical, a performance técnica e as questões específicas de cada instrumento poderiam ser fatores geradores de problemas em músicos. Alertam que a prevenção deve fazer parte da rotina, antes que se necessite de tratamentos, mas, que ainda serão necessárias muitas pesquisas que visem a esclarecer a prática musical, tal como a identificação de fatores de risco em sua atividade.⁹⁰

Almeida observa que no canto o corpo é o próprio instrumento e ter o domínio de si é ter o domínio do seu instrumento. O fato de sermos corpo e instrumento ao mesmo tempo, nos tornamos também complexos e diferentes um dos outros. Por esta razão existe a necessidade de realizar um trabalho de ensino e aprendizagem coerente e de acordo com a sensibilidade de cada pessoa. Almeida, mostra em sua pesquisa realizada com alunos, alunas e professoras de canto uma proposta diferente do ensino tradicional de canto, que hoje é meramente mecânico e desfocado da realidade de cada aluno ou aluna. Maria de Almeida apresenta um entendimento da prática de canto realista e mais humano que permite ao cantor ou à cantora descobrir as suas potencialidades para o domínio do seu corpo que é o seu instrumento. Para conseguirmos um desenvolvimento pleno no canto precisamos colocar em prática não só o conhecimento adquirido em relação ao nosso corpo, mas, principalmente, a capacidade de sentir e de vivenciar as nossas próprias sensações corporais.

⁸⁹ LIEBERMAN, J. **You are your instrument: the definitive guide to practice and performance.** New York: Huiksi Music, 1995 *Apud* PEDERIVA, 2005, p. 30.

⁹⁰ PEDERIVA, 2005, p. 30-31.

Na visão aqui apresentada, que é sensibilizadora, ter consciência estaria no âmbito sensível e ter conhecimento no âmbito racional; e é preciso unir essas duas instâncias, para que o aluno/cantor ganhe seu desenvolvimento pleno, a partir do encontro com a sua voz autêntica, com total entrega e expressividade, tornando-se, de fato, um artista. Pois, para os conhecimentos relativos ao corpo, ter conhecimento não implica, necessariamente, em ter consciência e, para o canto, importa de maneira significativa que o cantor tenha consciência. Frisa-se, portanto, que ter conhecimento sobre o corpo é diferente de ter consciência do corpo.⁹¹

Almeida reforça, ainda, que para ter o domínio no estudo do canto é fundamental focarmos na consciência corporal. O ideal seria estimularmos a nossa capacidade total de sentir o corpo, pois é através dessa experiência que conseguimos perceber e desenvolver o domínio de nós mesmos ou de nós mesmas a partir da consciência de si. Senti-lo é o primeiro passo para chegarmos a uma boa performance no canto, a noção corporal e o controle de si devem vir antes mesmo do conhecimento musical para cantar. Não conseguimos sentir a integralidade do nosso corpo e nem termos o domínio dele o tempo todo, mas um simples movimento consciente dele pode ser usado para estimular a nossa capacidade de sentir. Por isso, os exercícios corporais que aparentemente não fazem sentido para o cantor ou a cantora, são na verdade a base para despertar a nossa sensibilidade corporal no ensino e na aprendizagem do canto.

Situações como respirar, encontrar a medida do espaço interno na garganta, sentir o espaço da região da nuca, relaxar a língua, a mandíbula, o palato e os lábios, perceber a energia e tónus necessários para a condução de cada frase, usar a articulação adequada, etc., tudo deve ter como ponto de partida a consciência para se usufruir da espontaneidade ou naturalidade, no sentido do menor esforço para o melhor resultado. Para o ganho de todo este conhecimento são necessários diversos exercícios e às vezes nada convencionais.⁹²

Estevez observa que os cantores e as cantoras tem noção de que o corpo é o seu instrumento, mas possuem uma visão fragmentada dele e não conseguem imaginar o seu corpo por inteiro. A percepção da totalidade do corpo para adquirir o seu domínio não está muito presente na prática de canto. Estevez, investiga se as práticas corporais podem melhorar a sensibilidade e o domínio na performance do canto. Além desse recurso, de tentar chegar ao domínio do corpo pela percepção do movimento, existe a possibilidade de usar a imaginação. A imaginação é uma ação mental que nos ajuda a entender e controlar o nosso corpo e é essencial no uso

⁹¹ ALMEIDA, 2013, p. 60.

⁹² ALMEIDA, 2013, p. 60.

didático. Através da nossa própria imaginação podemos nos concentrar no nosso corpo, vivenciar as nossas lembranças e ter o controle dos nossos sentimentos para podermos interpretar melhor a música.

Embora a imaginação pareça ser um recurso ineficiente para o processo de aprendizagem do canto, como já apontou Richard Miller, ela pode ser uma aliada na manutenção de habilidades já adquiridas e no treinamento e aprimoramento dessas mesmas habilidades, desde que usada de maneira adequada. Um possível caminho talvez seja tirar o foco da experiência do professor e transportá-lo para o estudante. Em vez de apresentar uma imagem que tem um significado claro pra quem a criou, mas pode ser interpretada de uma maneira completamente diferente pela outra pessoa, pode-se propor que o estudante crie suas próprias imagens, que podem ser usadas como recursos mneumônicos.⁹³

Estevez ressalta que o uso da imaginação é importante para desenvolver a autonomia do aluno ou da aluna. No aprendizado do canto, é comum as pessoas verem no professor ou na professora uma espécie de modelo para poder cantar. Mas cada pessoa tem um corpo, uma forma de sentir e de se relacionar com seu próprio corpo, as suas preferências musicais, a sua capacidade de imaginação e as suas memórias que trazem o seu significado de vida através da música. É necessário sempre observar como as pessoas se sentem, o que elas têm vontade de cantar, respeitar as suas características e tratá-las sem qualquer imposição. A imaginação é um caminho para estimular os alunos e alunas a serem eles mesmos ou elas mesmas para desenvolver o domínio de si na prática de canto.

Nesse caso, a imagem será relacionada a uma sensação concreta do estudante e que terá um significado claro e objetivo para ele. Se cantar “como se estivesse numa catedral” é uma imagem trazida à tona pelo estudante e faz sentido para ele, porque essa imagem está associada a alguma sensação que ele descobriu ao cantar, a imagem é válida. Porém, se não partiu dele, a chance de não dar certo é muito grande. Quando um professor diz o que o estudante deve sentir, o estudante criará estratégias para que seu movimento provoque aquela sensação, mesmo que o movimento não seja o ideal para ele. O caminho deveria ser o inverso: o estudante é quem sente e, portanto, as sensações dele é que devem ser alvo de atenção.⁹⁴

Storólli investiga a possibilidade de ter o domínio do nosso corpo através da capacidade de perceber a nossa respiração. Com base na respiração vivenciada de Middendorf, ela observa que sentir a própria respiração é uma maneira de controlarmos o nosso corpo. Se concentrarmos a atenção na nossa respiração, sem interferir em seu processo espontâneo, iremos perceber o tônus muscular em nosso

⁹³ ESTEVEZ, 2017, p. 63.

⁹⁴ ESTEVEZ, 2017, p. 63.

corpo. O equilíbrio deste tônus muscular, que chamamos de eutonia, é fundamental para o desenvolvimento do canto. Quando vivenciamos a nossa respiração entramos em contato com a sensibilidade do nosso organismo e criamos as condições para mantermos o equilíbrio do corpo e conseqüentemente o domínio de si.

Cada forma de tensão transparece imediatamente na respiração e a pressão pelo desempenho ideal, seja ela interna ou externa, reflete-se também na respiração, alterando todo o equilíbrio que porventura lá estivesse. Um preparo anterior pode minimizar esta situação, oferecendo elementos para o re-estabelecimento da eutonia⁴⁶, do equilíbrio entre calma e nervosismo, da possibilidade de presença, concentração e atenção à própria percepção e atuação. Supõe-se aqui que a Respiração Vivenciada possibilite o preparo do instrumento primordial para a realização musical, que é o próprio corpo humano.⁹⁵

Storólli reflete que a respiração vivenciada utilizada para o domínio do corpo na prática de canto não se limita ao controle mental e muscular. A respiração é um processo de vivência corporal intimamente ligado ao cantor ou à cantora que possibilita o conhecimento de outros aspectos que envolvem o nosso corpo como o emocional e o espiritual. Não podemos considerar o corpo em sua complexidade como algo meramente físico que produz um determinado som. Ao buscarmos o entendimento total do corpo através da respiração desenvolvemos a nossa consciência corporal e a capacidade para chegarmos ao autodomínio.

Porém seu conceito de corpo não limita-se ao corpo físico, mas inclui todos os aspectos que representam as diversas instâncias do ser. É através deste corpo que estes aspectos podem manifestar-se, portanto o corpo não mais pode ser visto como apenas um objeto a ser treinado. A real compreensão e conhecimento de tudo o que este corpo contém pode abrir novas perspectivas também para o auto-domínio, possibilitando um melhor uso de nós mesmos e acima de tudo uma consciência dos processos que nele ocorrem.⁹⁶

A professora de canto Jacqueline Bonnardot, em seu livro “O professor de canto: um luthier que constrói uma voz”⁹⁷, define o que seria um bom cantor ou uma boa cantora:

é um artista que domina seu corpo, seu espírito e sua sensibilidade para o trabalho regular da postura, do sopro, da flexibilidade e do relaxamento do

⁹⁵ STORÓLLI, 2004, p. 71.

⁴⁶ Eutonia – o termo aqui refere-se à noção de equilíbrio muscular ideal e não especificamente à técnica desenvolvida por Gerda Alexander que leva este nome.

⁹⁶ STORÓLLI, 2004, p. 71-72.

⁹⁷ BONNARDOT, J. **Le professeur de chant**: um luthier qui construit une voix. Paris: Editions Henry Lemoine, 2004 *Apud* PRADO, Maria Yuka de Almeida, **A poética japonesa na canção brasileira**. Tese (Doutorado). - Departamento de Música da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2009.

aparelho vocal, da dicção e do enriquecimento de usar a imaginação. Ele sabe utilizar sua voz sem cansaço, em inúmeros estilos, para a felicidade do público e dele mesmo.⁹⁸

3.4 Saber doar o som

Saber doar o som é saber transmitir os sentimentos da música através do canto de maneira intencional para as pessoas. O cantor ou a cantora deve estar a serviço da arte e ter a consciência de que funciona como um veículo das expressões artísticas. A prática de canto não se resume apenas à produção e à estética do som, o que mais importa no ensino do canto é o desenvolvimento da intenção corporal que é de onde nasce realmente o sentimento para cantar e que se manifesta antes do som. Muitas vezes a vaidade pela busca de um som perfeito faz com que o cantor ou a cantora fique com o som pra si ou se ouça excessivamente, o que chamamos de ouvido interno. Nesse caso não existe o movimento de doar o som, há um som isolado, desconectado do corpo e sem interação com a música e com as pessoas. Devemos desenvolver a nossa consciência corporal e perceber o que realmente sentimos, pois a expressão surge a partir da intenção do corpo e o som é a apenas a consequência desta intenção corporal. Se soubermos doar o nosso som saberemos como expressar os nossos verdadeiros sentimentos.

Pederiva investiga as dimensões do corpo e o seu significado nas questões afetivas e emocionais no ensino e na aprendizagem musical. Desenvolver o aspecto psicológico é fundamental para que se consiga interpretar a música e expressar os sentimentos. Para que isso aconteça é importante criar um ambiente que traga confiança para as pessoas para que elas possam ter um relacionamento afetuoso e sincero no aprendizado musical. As pessoas não podem ser vistas apenas como um corpo existente, elas devem ser tratadas como corpos que sentem, que vivem em função de seus sentimentos e que tem a necessidade de se expressar. É preciso ressaltar que o cuidado psicológico com o aluno ou a aluna é um dos itens principais que devem estar sempre presente em todo o aprendizado.

Neste tópico, os participantes falam sobre a importância do cuidado com a dimensão afetiva e emocional do trabalho corporal na aprendizagem. Segundo os entrevistados, os professores devem olhar o aluno como “pessoa” e desenvolver uma relação baseada na ética e no respeito mútuo. O afeto seria o elemento chave no aprendizado do instrumento, mais até do que outras dimensões corporais. Dependeria do desenvolvimento afetivo e

⁹⁸ BONNARDOT, 2004 *Apud* PRADO, p. 30.

emocional uma boa relação músico-corpo-instrumento, bem como a aprendizagem de um modo geral.⁹⁹

Pederiva afirma que a pessoa que ensina deveria servir de facilitadora para aquele ou aquela que está aprendendo poder se expressar livremente. É necessário criar um ambiente favorável para que o aluno ou a aluna possa manifestar naturalmente os seus sentimentos e conseguir conquistar a sua autonomia. Para que isso aconteça devemos valorizar o aspecto afetivo, tratar as pessoas de forma acolhedora e de igual para igual, mesmo que se tenha muita ou pouca experiência musical e admitir que tanto o professor ou a professora quanto o aluno ou a aluna também tem dificuldades e imperfeições na prática musical e em seu lado pessoal. Sem colocar em prática essas reflexões não há como doar o som e transmitir o que realmente sentimos.

Nesse sentido, segundo as falas dos participantes, o docente deveria atuar como facilitador, permitindo que o aluno possa expressar-se livremente, sem medo da figura do professor. O objetivo principal, segundo as duas citações, seria fazer do aprendizado um processo prazeroso, no qual o aluno sinta felicidade na relação com o instrumento. O contato físico respeitoso faria parte da relação, em que o professor poderia “tocar” o corpo do aluno e vice-versa. Caberia nesse tipo de procedimento o acolhimento do aluno por parte do professor, e a sala de aula seria um local para conversar com os alunos sobre seus sentimentos [...].¹⁰⁰

Estevez observa a importância de trabalhar a expressividade do cantor ou da cantora através da consciência corporal. É preciso desenvolver a sensibilidade e conseguir sentir o próprio corpo para poder se expressar de forma adequada. Para isso temos que tentar compreender, através de um olhar humanizado, como que cada aluno ou cada aluna reage em diversas situações diante dos seus sentimentos. No caso do canto, o instrumento é o próprio corpo e isso torna a nossa capacidade de se comunicar ainda mais complexa. Temos que entender que cada pessoa possui uma maneira de assimilar os seus sentimentos e por isso devemos nos preocupar com um ensino mais humano para que ela possa dividir o que sente.

Quando se canta não há um instrumento em mãos, o som acontece na pessoa. Então, isso é algo que precisa ser levado em consideração ao lidar com o estudante de canto. O estudante não é uma máquina que produz som, mas uma pessoa que sente, relaciona-se com o mundo e comunica-se se

⁹⁹ PEDERIVA, 2005, p. 78.

¹⁰⁰ PEDERIVA, 2005, p. 78.

utilizando de diversos caminhos além da música. Entender isso pode direcionar a um modo de ensinar mais humano e pessoal.¹⁰¹

Estevez afirma que a consciência corporal é o caminho para conseguirmos expressar os nossos sentimentos na prática de canto. Através da consciência corporal ou da somaestética, termo criado pelo filósofo Richard Shusterman, como forma de percepção integral do ser humano, que significa um corpo vivo que tem a capacidade de se reconhecer e de sentir, podemos cantar e ao mesmo tempo perceber as nossas sensações corporais para poder transmitir o que sentimos para as pessoas. A consciência corporal nos faz ampliar as possibilidades do nosso corpo e aceitar as dificuldades que existem no processo de ensino do canto. Procurar entender a si mesmo ou a si mesma é respeitar o seu próprio corpo e criar condições para que se possa interpretar os sentimentos e se comunicar através do canto.

Logo, uma possível resposta para quais ferramentas há para a tarefa de ensinar canto seria: a consciência somaestética. Utilizando a consciência somaestética prática, pode-se, como já dito, aprimorar a habilidade de entender as sensações corporais. Dessa forma, melhores escolhas podem ser feitas ao cantar. Então, para os professores de canto, um dos objetivos seria encorajar seus estudantes a prestarem atenção aos seus sentimentos somaestéticos e levá-los a explorar cada sensação que puderem, sempre respeitando suas identidades e ajudando-os a construir bons hábitos e bons padrões motores.¹⁰²

Almeida¹⁰³ reflete sobre a necessidade de notarmos que somos seres sensíveis e naturalmente expressivos. A prática de canto representa uma maneira de expressar e retratar a nossa própria existência. Almeida usa o termo humanescer para se referir a importância de externalizar e deixar fluir os nossos sentimentos como forma de dar sentido ao ato de cantar, pois o canto é um exemplo prático da manifestação interna dos nossos sentimentos mais profundos. Cantar é saber dividir o que sentimos com as pessoas dentro de uma linguagem sonora. Através do canto e da arte nos aproximamos do mundo, das pessoas, de nós mesmos ou de nós mesmas e nos tornamos mais flexíveis para nos comunicar e descobrir o significado dos nossos sentimentos.

No termo humanescer está o sentir e o dar sentido, ou seja, estão os meios e as possibilidades de significar, é o saber sentir ampliando a visão de ser humano e de sua relação com os outros seres e coisas, com o mundo. Está presente, assim, a relação do sujeito consigo mesmo, com o outro e com a

¹⁰¹ ESTEVEZ, 2017, p. 99.

¹⁰² ESTEVEZ, 2017, p. 99.

¹⁰³ ALMEIDA, 2013.

vida, e, como artista, sua conexão com a arte. É, portanto, no humanescer que está um corpo que não é somente biológico, mas sujeito e objeto da existência, é aqui que se situa o corpo-sujeito que, para Merleau-Ponty (1999), é sensível, poético, expressivo.¹⁰⁴

Almeida nos faz pensar sobre a relação que existe entre as pessoas no ensino e na aprendizagem do canto e qual seria a função da arte para elas. Normalmente o professor ou a professora de canto não trabalha as questões mais amplas e com maior importância na prática de canto. É preciso observar as características individuais de cada pessoa através da consciência corporal e fazer com que o aluno ou a aluna consiga expressar os seus sentimentos de maneira sincera e autêntica. A pessoa que canta de maneira amadora tem pouco conhecimento de si mesmo ou de si mesma, tem dificuldade de se expressar e tende a ficar com os seus sentimentos para si; quem canta de maneira artística se preocupa em aceitar e conhecer a si mesmo ou a si mesma e tem a noção de que deve se comunicar com as pessoas por um processo que consiga expressar o que realmente sente.

Dentro do universo musical, muito pouco se discute sobre a relação do músico com a música, sobre o papel dela enquanto oportunidade de crescimento pessoal, sobre a conscientização da música como arte e do músico como artista. Parece que o músico é levado a se sentir à margem do universo artístico, talvez pelo fato de, de uma maneira geral, durante o tempo de estudo, não se acreditar que o aluno venha se tornar um músico de fato, então não se trata o aprendiz como um artista, ou talvez pela falta, no processo de ensino, da consciência de música como arte ou até porque a palavra artista talvez carregue um peso de negatividade que paira de maneira silenciosa.¹⁰⁵

Storólli observa que a prática de vivenciar a nossa respiração seria a melhor forma de desenvolvermos a expressividade no ensino do canto. Ao percebermos a nossa própria respiração sem interferir em seu processo normal podemos nos concentrar no próprio corpo, nos conectar conosco e notar o que estamos realmente sentindo para depois poder expressar os nossos sentimentos. A expressão mais profunda dos nossos sentimentos surge no inconsciente, mas se manifesta claramente através das características da respiração. É preciso prestar atenção em nossa respiração, pois ela revela a origem das nossas expressões e do nosso verdadeiro estado emocional interno.

A expressão, assim como a forma, origina-se nas camadas do inconsciente e manifesta-se no decorrer da respiração, resultando na forma configurada

¹⁰⁴ ALMEIDA, 2013, p. 107.

¹⁰⁵ ALMEIDA, 2013, p. 108.

pelo movimento da respiração. Na expressão transparece o estado em que o indivíduo encontra-se no momento. Middendorf refere-se aqui não à expressão convencional, presente usualmente, mas uma expressão que realmente reflete a verdade do estado anímico do indivíduo.¹⁰⁶

Storólli afirma que, para expressar de maneira eficiente o que sentimos através do canto, devemos aprender a esperar e observar o que realmente estamos sentindo através da respiração. A respiração é uma ação involuntária e independente do movimento corporal, por isso se pararmos para perceber a nossa respiração conseguiremos nos concentrar em nosso corpo com mais profundidade e esse processo nos dá a oportunidade de perceber como estamos nos sentindo verdadeiramente no momento.

Aprende-se a esperar e observar que impulsos, que sentimentos estão contidos na respiração, que transparecem no seu movimento, aprende-se a perceber o que realmente está em nós. A respiração e o movimento trazem uma independência que permite ao indivíduo a percepção de si próprio como realmente é, assim como o reconhecimento das transformações que se operam e que possibilitam surgir uma nova realidade.¹⁰⁷

Para saber doar o som precisamos estar conscientes do que estamos sentindo e querer dividir os nossos sentimentos com as outras pessoas com o objetivo de transmitir através do canto o que a música deseja. O que mais importa no canto e na música é conseguir partilhar os sentimentos, pois não existe arte sem a interação do público e não haverá uma doação plena do artista ou da artista se não houver uma relação verdadeira.

¹⁰⁶ STORÓLLI, 2004, p. 65-66.

¹⁰⁷ STORÓLLI, 2004, p. 66.

4 BENEFÍCIOS DA CONSCIÊNCIA CORPORAL PARA AS PESSOAS

Este capítulo tem como objetivo mostrar os principais benefícios da consciência corporal encontrados nas diversas áreas estudadas. Os três benefícios destacados são: a oportunidade de se conhecer, viver a vida de maneira plena e a capacidade de mudar. O entendimento dessas questões contribui para uma reflexão sobre o corpo e propõe uma possível ação prática para melhorar a vida das pessoas.

4.1 A oportunidade de se conhecer

Para o filósofo Richard Shusterman, nós devemos valorizar o nosso corpo para poder explorar melhor as nossas capacidades, pois o corpo não é apenas um meio em que realizamos as nossas ações e sim um lugar onde carregamos todos os nossos sentimentos e significações, o corpo reflete o que realmente estamos sentindo e toda a manifestação que existe em nosso ser é representada pelo nosso comportamento corporal. Se tivermos uma noção melhor do nosso corpo poderemos nos beneficiar e aumentar o conhecimento que temos de nós mesmos ou de nós mesmas.

Afinal, ainda que seja entendido como instrumento do eu, o corpo deve ser visto como nosso instrumento mais primordial, nosso meio mais básico de interagir com os diversos ambientes, algo necessário para toda nossa percepção, ação e pensamento.¹⁰⁸

Desenvolver o conhecimento de si mesmo ou de si mesma é tão importante para a nossa vida prática do dia a dia quanto para a nossa própria vida pessoal. Se prestarmos mais atenção no que acontece com o nosso corpo de maneira íntima, principalmente se observarmos o que sentimos através das nossas sensações corporais, teremos uma proximidade do nosso corpo em relação a nós mesmos ou a nós mesmas e descobriremos como realmente somos. O domínio dessa sensibilidade pode contribuir para melhorar as habilidades corporais exigidas em nosso cotidiano e também proporcionar uma oportunidade única de expandir o conhecimento do nosso próprio corpo.

[...] precisamos de um conhecimento somático mais aprimorado para melhorar nosso entendimento e nossa performance das diversas disciplinas e práticas que contribuem para o domínio da mais elevada das artes – a arte de viver vidas melhores. Uma percepção mais sutil de nosso meio somático

¹⁰⁸ SHUSTERMAN, 2012, p. 29.

pode melhorar seu uso no emprego de todos os demais meios e instrumentos, pois todos eles exigem alguma forma de performance corporal, ainda que seja um mero apertar de botão ou um mero piscar de olhos.¹⁰⁹

O sociólogo, Pierre Bourdieu investiga o conhecimento adquirido pelo corpo através dos hábitos incorporados em sociedade. Ele reflete que o processo de autoconhecimento ocorre pela interação social em função das experiências corporais afetivas. O nosso relacionamento com as pessoas dentro de uma sociedade é fundamental para refletirmos as nossas atitudes e melhorarmos a nossa maneira de viver. Ao expormos o nosso corpo em diferentes situações, dentro dos mais variados contextos sociais estamos interferindo e ao mesmo tempo sofrendo alguma interferência das pessoas que nos envolvem. Aprendemos a agir coletivamente de acordo com as diversas circunstâncias afetivas, sempre com a preocupação de nos integrar de forma equilibrada ao ambiente em que estamos inseridos ou inseridas. Esta convivência nos estimula a pensar em nós mesmos ou em nós mesmas e nos ajuda a melhorar o nosso próprio conhecimento a partir das experiências vividas em sociedade. Conforme Bourdieu:

Aprendemos pelo corpo. A ordem social se inscreve nos corpos por meio dessa confrontação permanente, mais ou menos dramática, mas que sempre confere um lugar importante à afetividade e, mais ainda, às transações afetivas com o ambiente social.¹¹⁰

Bourdieu nos mostra que o corpo aprende a se expressar através de um processo de imitação, de um sistema representado por esquemas corporais que se caracterizam em gestos, gostos, escolhas, manifestados por uma linguagem corporal. Os hábitos ou atitudes corporais são desenvolvidos em um determinado contexto social, se transformam em valores e posturas adquiridas em sociedade que traduzem um significado e um modo de viver herdados ao longo de toda uma trajetória de vida. Mesmo que os nossos corpos estejam ligados a uma determinada vivência corporal, não quer dizer que temos de seguir os mesmos hábitos que são influenciados pela sociedade. Podemos adquirir dentro de um mesmo sistema os nossos próprios hábitos e nos reconhecer através da nossa identidade corporal.

A hexis corporal fala imediatamente à motricidade, como esquema postural que é ao mesmo tempo singular e sistemático, porque solidário de todo um sistema de objetos e carregado de uma massa de significações e de valores sociais. Mas, ainda que os esquemas possam ir da prática para à prática sem

¹⁰⁹ SHUSTERMAN, 2012, p. 29.

¹¹⁰ BOURDIEU, 2001, p. 172.

passar pelo discurso e pela consciência, isso não significa que a aquisição do *habitus* se reduza a um aprendizado mecânico de tentativas e erros.¹¹¹

Conforme Carl Rogers, somente nós mesmos ou nós mesmas temos a capacidade real de conhecer quem somos. Não existe alguma outra maneira mais eficiente de descobrir o que sentimos se não for a partir da nossa própria avaliação pessoal. Mesmo quando sofremos algum tipo de interferência das pessoas, que de fato nos faça mudar o nosso comportamento, dificilmente isso afetará a nossa capacidade de olhar para dentro de si e perceber o que verdadeiramente acontece conosco. Nosso relacionamento em sociedade pode influenciar a nossa forma de agir através da imposição de algum hábito de um determinado grupo, ou de alguém que limite a nossa liberdade, ou que não esteja em sintonia com os nossas ideias e pensamentos, mas ninguém jamais poderá ter acesso ao conhecimento íntimo de cada ser humano. Se quisermos realmente nos conhecer temos que assumir as nossas atitudes e nos responsabilizarmos por elas porque cada indivíduo é um ser único que tem as suas próprias percepções e sente a vida de maneira individual. O fato de saber que apenas a própria pessoa tem a capacidade de se conhecer profundamente significa já estarmos mais próximos de nós mesmos ou de nós mesmas.

Uma verdade importante com relação a esse mundo particular do indivíduo é que ele só pode ser conhecido, num sentido completo e autêntico, pelo próprio indivíduo. [...]. O mundo da experiência é, para cada indivíduo, num sentido muito significativo, um mundo particular.¹¹²

Rogers afirma ainda que as nossas sensações e o que sentimos em nossas experiências de vida podem ser direcionados por nós. Normalmente selecionamos os sentimentos mais importantes para nós, que são representados e vivenciados em nossa consciência. Tudo o que interessa para nós se torna algo simbolizado em nossa mente e passa a ser interiorizado em função de uma necessidade própria. Procuramos nos satisfazer individualmente e interagir de acordo com a mesma intensidade os nossos sentimentos em relação às pessoas. Mas ainda que as pessoas possam ter uma mesma sintonia através do pensamento e das sensações corporais, cada um ou cada uma terá uma experiência e um conhecimento único dentro de si.

¹¹¹ BOURDIEU, 2009, p. 121.

¹¹² ROGERS, 1992, p. 550.

Existem muitos impulsos ou sensações que só permito que entrem na consciência sob determinadas condições. Por isso, minha consciência e meu conhecimento efetivos do meu campo fenomenológico total são limitados. Ainda é verdade porém, que, potencialmente, sou a única pessoa que pode conhecê-lo na totalidade. Uma outra pessoa nunca poderá conhecê-lo tão completamente quanto eu.¹¹³

Thérèse Bertherat revela de maneira muito simples e direta que podemos nos conhecer facilmente através da observação do nosso próprio corpo. Somos o que realmente achamos que somos, mas temos dificuldade de reconhecer e aceitar isso. O corpo é uma razão concreta para crermos que existe uma possibilidade potencial para conhecermos a nossa dimensão humana. É comum valorizarmos o nosso pensamento e vivermos como se estivéssemos relativamente distante do corpo, como se as nossas sensações e o que sentimos fosse algo que acontecesse desconectado ou fora do nosso corpo. Podemos conhecer o nosso corpo e, conseqüentemente, nos conhecermos através da nossa consciência corporal e da própria vivência que temos com o corpo de um modo prático no dia-dia se prestarmos mais atenção e se soubermos manter o interesse por ele constantemente.

Nosso corpo somos nós. Somos o que parecemos ser. Nosso modo de parecer é nosso modo de ser. Mas não queremos admiti-lo. Não temos coragem de nos olhar. Aliás não sabemos como fazer. Confundimos o visível com o superficial. Só nos interessamos pelo que não podemos ver. Chegamos a desprezar o corpo e aqueles que se interessam por seus corpos. Sem nos determos sobre nossa forma - nosso corpo - apressamos a interpretar nosso conteúdo, estruturas psicológicas, sociológicas, históricas.¹¹⁴

Bertherat ressalta que devemos nos concentrar em perceber a naturalidade que existe em nosso corpo e procurar conhecer de fato o que realmente sentimos, pois o nosso modo de agir é essencialmente o reflexo do que verdadeiramente somos. Não podemos fugir do que existe de mais autêntico em nós, a nossa relação com o próprio corpo que pode ser observada através da nossa expressão corporal. O corpo é sempre sincero, ele demonstra o que estamos sentindo em uma linguagem direta que não conseguimos ignorar. Se assumirmos para nós mesmos ou para nós mesmas a nossa maneira de ser, conheceremos a espontaneidade do nosso corpo e descobriremos quem realmente somos.

Você poderá deixar cair máscaras, disfarces, poses, o 'faz-de-conta' e passar a ser, a ter coragem de ser autêntico. [...] Você pode desaprender os maus

¹¹³ ROGERS, 1992, p. 550.

¹¹⁴ BERTHERAT, 1987, p. 13-14.

hábitos que o levam a favorecer e, por conseguinte, a hiperdesenvolver e deformar certos músculos; romper os automatismos do seu corpo e descobrir-lhe a eficácia e espontaneidade.¹¹⁵

Para Cavalari, a oportunidade de nos conhecermos pode começar no início da nossa vida. Seu trabalho de consciência corporal desenvolvido com crianças mostrou um resultado surpreendente. A percepção corporal, estimulada pelo auto toque em sala de aula fez com que os alunos e alunas aumentassem a capacidade de reconhecer o próprio corpo. As crianças tiveram a oportunidade de se concentrarem em seu corpo não só para simplesmente perceber a sua forma e seu funcionamento corporal, mas, principalmente, para sentir o seu corpo com as suas próprias sensações de maneira única. Para nos conhecermos precisamos ter uma vivência prática com o nosso corpo, uma intimidade consigo mesmo ou consigo mesma, mas a experiência de Cavalari nos mostra que é importante o auxílio de outra pessoa para nos ajudar a compreender e conhecer cada vez mais o nosso corpo.

No que ainda se refere ao toque, procedimento bastante presente nas práticas de consciência corporal e essencial para o desenvolvimento saudável do ser, inicialmente pude observar o receio de se auto-tocarem, e principalmente de tocarem outras pessoas [...]. Ao longo do processo, porém, os alunos passaram a demonstrar maior disponibilidade, o que foi observado através de maior participação, interesse e envolvimento destes com as atividades, apresentando um aumento de concentração durante a realização destas.¹¹⁶

Cavalari pode observar em seu envolvimento com os alunos e as alunas, que estão na idade infantil, uma naturalidade expressada em seus corpos através dos gestos corporais e das mudanças de comportamento. O estímulo coletivo da consciência corporal criado pela professora proporcionou um equilíbrio das relações afetivas em função da capacidade de percepção corporal obtida pelo grupo. O hábito corporal vivenciado em aula foi fundamental para perceber o corpo e começar a conhecer ele melhor.

No andamento do processo, situações em que os alunos anteriormente manifestaram vergonha de mostrar segmentos do corpo ou mesmo de se expor na frente dos colegas, foram sendo amenizadas ou mesmo superadas. A participação deles nas atividades foi aumentando gradativamente e passaram aos poucos a se disporem a retirar os sapatos para a realização das atividades.¹¹⁷

¹¹⁵ BERTHERAT, 1987, p. 16.

¹¹⁶ CAVALARI, 2005, p. 131-132.

¹¹⁷ CAVALARI, 2005, p. 133.

O teólogo, Rubem Alves, nos faz refletir que se conhecermos o nosso corpo podemos conhecer melhor Jesus, pois ele nos fez à sua imagem e à sua semelhança. O espírito de Deus se fez corpo e seu filho foi gerado no ventre de Maria, mãe de Jesus de Nazaré que viveu entre nós. Conhecer o nosso corpo é tentar descobrir como Jesus era em sua totalidade corpo-mente-espírito. O corpo é a prova que podemos sentir a nossa própria existência material, enquanto o espírito é algo invisível e vai além da nossa capacidade de compreensão. O que está distante da nossa percepção e dos nossos sentidos corporais talvez possa ser percebido através da nossa curiosidade em querer conhecer o sentido da nossa vida. Ao falar sobre o conhecimento do corpo e do espírito, Alves cita Nietzsche:

Corpo sou, inteiramente, nada mais.
Alma? Apenas uma palavra para algo que pertence ao corpo.
O corpo é uma Grande Razão.
E um instrumento do vosso corpo é também
a vossa pequena razão...
... a que chamais 'espírito';
um pequeno instrumento e um brinquedo de
vossa Grande Razão.¹¹⁸

Alves afirma que o corpo é a própria manifestação do espírito. Se conhecermos o nosso corpo, conheceremos também o nosso espírito, pois é ele que tem a capacidade de agir através do nosso corpo. É pelo espírito que nos tornamos vivos em nosso corpo e manifestamos nossos comportamentos que nos fazem sentir a vida e querer encontrar um sentido para a nossa própria existência. Mesmo sabendo que temos a possibilidade de tentar nos conhecer integralmente nesta vida, vivemos com o interesse de conhecer o nosso corpo após a morte e talvez o encontrar ressuscitado assim como o de Jesus.

O corpo é o Espírito gracioso, capaz de sorrir, capaz de ficar grávido, gerar, morrer de amor... É bem aí, no corpo, que Deus e o homem se encontram. Porque Jesus de Nazaré, Deus por nós Deus conosco, é Deus solidário, em nosso jardim, como corpo, para sempre [...].¹¹⁹

Para Almeida, o aprendizado do canto amplia a nossa capacidade de nos conhecer. A partir do desenvolvimento da consciência corporal podemos sentir o nosso corpo e nos conectar a ele através do estímulo da nossa sensibilidade corporal em uma experiência prática que vai além do conhecimento intelectual e fisiológico do

¹¹⁸ NIETZSCHE, Friedrich. **The Portable Nietzsche**. New York, Viking, 1965 *Apud* ALVES, 2005, p. 29-30.

¹¹⁹ ALVES, 1984, p. 47-48.

corpo. O professor ou a professora de canto deve observar com atenção e ter um olhar sensível em relação aos movimentos corporais de seus alunos ou de suas alunas, pois para cantar é preciso criar um ambiente com condições em que o corpo possa agir com liberdade para poder se conhecer e expressar de maneira natural tudo o que sente. O ensino do canto com o foco direcionado na vivência corporal do aluno ou da aluna contribui para a valorização do seu próprio corpo, dos seus sentimentos, dos significados de suas sensações corporais e ao mesmo tempo estimula o seu autoconhecimento.

Portanto, que uma proposta sensível de ensino do canto abarca o corpo sensível e propõe, a partir deste como campo de pesquisa, a diferenciação entre conhecimento sobre o corpo e consciência corporal e, coloca a última, como objetivo principal para o aluno, com a certeza deste corpo no seu enraizamento existencial, nas suas mais diversas leituras enquanto espaço de sensações e significações, poético, contemplativo, vivido.¹²⁰

Almeida observa que nesse processo de ensino, que tem como objetivo principal colocar em prática o estudo da consciência corporal para o aprendizado do canto, uma das principais consequências é a descoberta de si mesmo ou de si mesma. A prática de canto é uma experiência física e mental que revela vários tipos de reações e significados corporais e que nos permite encontrar em seu resultado uma conquista da autonomia dos cantores e das cantoras, pois cada pessoa passa a ser única quando a relação com o professor ou com a professora consegue alcançar uma sintonia que possibilite o aluno ou a aluna ser ele mesmo ou ela mesma. Através dessa maneira autêntica de cantar as pessoas conseguem definir para si mesmas o seu funcionamento corporal com o seu próprio modo de sentir o corpo e de se conhecer.

Neste sentido, cada corpo, como corpo vivido, passa a ser considerado um fenômeno carregado de significados e sentidos para o ensino e a atividade do canto; os alunos/cantores passam a ser vistos e ouvidos pelo professor de formas diversas e não somente pelos conteúdos verbais.¹²¹

4.2 Viver a vida de maneira plena

Richard Shusterman afirma que para vivermos a vida de maneira plena temos que ter a consciência de que devemos relacionar o nosso corpo com tudo o que está

¹²⁰ ALMEIDA, 2013, p. 134.

¹²¹ ALMEIDA, 2013, p. 134.

ao nosso redor, tudo aquilo que existe e faz parte da nossa vida. Estamos inseridos em um mesmo ambiente e a capacidade de vivermos plenamente depende da interação que fazemos do nosso corpo com o mundo externo. Devemos ter um reconhecimento não só com o nosso corpo, mas do próprio corpo integrado com a vida. No pensamento chinês, a virtude de um indivíduo (ren) está relacionada com a capacidade de manter o seu corpo em equilíbrio com o universo. Se algo estiver errado é porque este mesmo corpo não conseguiu atingir a sua plenitude. Para exemplificar, Shusterman cita os grandes neoconfucianos, Cheng Hao e Yangming Wang, que afirmam: “O homem de humanidade [ren] vê o Céu e a Terra e todas as coisas como um corpo. Se uma única coisa é privada de seu lugar, isso significa que minha humanidade ainda não foi completamente demonstrada”.¹²² Podemos optar por viver uma vida mais plena através da nossa sabedoria. Shusterman aborda Mêncio que comenta: “as funções do corpo são dádiva do Céu. Mas somente um Sábio é capaz de manipulá-las adequadamente”.¹²³ Se prestarmos mais atenção no nosso universo e em tudo o que está presente em nossa volta poderemos refletir sobre a nossa integração com as pessoas e com a natureza e melhorarmos a nossa consciência corporal para viver a vida de maneira mais intensa. As nossas experiências de vida mais significativas estão ligadas a momentos em que conseguimos nos conectar com o nosso corpo e ao mesmo tempo com algo maior que nos envolve, as circunstâncias da vida que estão fora do nosso alcance e que não temos como controlar, pois não dependem da nossa vontade. Mesmo com esta limitação nós temos a capacidade de interagir de forma mais presente com o mundo externo e não apenas com o nosso corpo para poder participar mais da vida e desfrutar de sua plenitude.

Ao permitir que sintamos mais de nosso universo com maior precisão, percepção e apreciação, essa visão do cultivo somaestético promete o mais rico e profundo paladar de realizações experienciais porque pode valer-se da profusão de recursos cósmicos, incluindo um senso inspirador da unidade cósmica. Pode-se assim chegar a intensidades encantadoras de experiência na vida cotidiana, sem recurso a medidas violentas de intensificação sensorial que ameaçam a nós e a outrem.¹²⁴

¹²² WANG, Yangming. “Instructions for Practical Living”. In: **A Source Book in Chinese Philosophy**. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1963 *Apud* SHUSTERMAN, 2012, p. 323.

¹²³ CHAN, Wing-tsit. “The Doctrine of the Mean”. In: **A Source Book in Chinese Philosophy**. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1963 *Apud* SHUSTERMAN, 2012, p. 323.

¹²⁴ SHUSTERMAN, 2012, p. 323.

Pierre Bourdieu revela que podemos viver de maneira plena através do nosso sentimento de existência social. Fazemos parte do mundo e estamos integrados a ele através dos nossos hábitos incorporados. Pertencer ao mundo significa estar em sintonia com as pessoas em um conjunto de regras, costumes e interesses que nos permitem viver em sociedade. Através da convivência com os hábitos e das experiências corporais vividas em conjunto criamos uma sensação de pertencimento e de identidade social. Muitas vezes o ambiente em que estamos expostos não nos estimula a termos uma vida social plena, pois a integridade do corpo é colocada de lado e a nossa relação corporal fica estritamente ligada à satisfação de algumas necessidades. Para vivermos de forma plena temos que procurar entender o nosso mundo social a partir da nossa consciência corporal e ter uma visão total do ambiente em que estamos inseridos para podermos nos sentir mais presente entre as pessoas. “A relação com mundo é uma relação de presença no mundo, de estar no mundo, no sentido de pertencer ao mundo, de ser possuído por ele, na qual nem o agente nem o objeto são colocados como tais”.¹²⁵ Mesmo que na prática exista a influência de um contexto social de hábitos incorporados que determine os rumos da nossa vida, nós temos a capacidade individual de interferir na qualidade do nosso envolvimento com as pessoas. Podemos determinar o tipo de relação que queremos ter com o nosso próprio corpo em meio à sociedade. Se optarmos por viver uma vida intensa procurando sentir a nossa plenitude, teremos a chance de ficarmos mais próximos da nossa realidade social e de mantermos uma convivência mais verdadeira e equilibrada com as pessoas em uma relação íntegra que valorize totalmente o ser humano.

O grau em que o corpo é investido nessa relação constitui decerto um dos principais determinantes do interesse e da atenção que se acham nela mobilizados, bem como da importância - mensurável por sua duração, sua intensidade etc. - das modificações corporais dela decorrentes.¹²⁶

Carl Rogers observa que através da nossa consciência corporal podemos nos tornar pessoas melhores se soubermos viver as nossas experiências de vida de maneira plena. A partir da nossa capacidade de aceitar como realmente somos e de refletir sobre os nossos próprios sentimentos, sejam eles bons ou ruins, podemos criar as condições para vivermos com a nossa própria integridade. Se por alguma razão negligenciamos alguns de nossos comportamentos ou sentimentos que não gostamos

¹²⁵ BOURDIEU, 2001, p. 172.

¹²⁶ BOURDIEU, 2001, p. 172.

ou temos dificuldade de conviver e de admitir, não estamos demonstrando quem realmente somos nem para as pessoas e nem para nós mesmos ou nós mesmas. Para termos uma vida que corresponda com a nossa própria realidade e ao mesmo tempo equilibrada em relação ao que verdadeiramente sentimos, temos que ser mais flexíveis diante das nossas atitudes e dispostos ou dispostas a avaliar o nosso comportamento sempre que pudermos em todas as nossas experiências a fim de nos sentirmos inteiros ou inteiras para sabermos enfrentar conscientemente as situações da vida.

Uma grande parte do processo terapêutico é a descoberta constante por parte do indivíduo de que está experimentando sentimentos e atitudes que antes não tinha sido capaz de tornar conscientes, que não tinha sido capaz de tornar 'próprios' como fazendo parte de si mesmo. [...] Por isso, um dos aspectos deste processo que designo como a 'vida boa' aparece como um movimento que se afasta do polo de uma atitude defensiva, em direção ao polo da abertura à experiência.¹²⁷

Rogers afirma que após o processo terapêutico, que tem o objetivo de fazer com que a pessoa reflita e encontre em si mesma a sua totalidade com as suas características positivas e negativas, a própria pessoa fica com o propósito de conseguir administrar a sua vida de maneira plena. Viver os nossos sentimentos plenos não significa aproveitar os momentos de felicidade medidos por uma duração e por uma determinada intensidade, mas viver de um modo consciente e conectado com tudo o que acontece dentro de nós, seja algo bom ou ruim que possamos presenciar em nossa mais sincera realidade. As pessoas que conseguem viver a experiência de ser o que realmente são e que experimentam passar, principalmente pelos momentos difíceis da vida, procurando aceitar e entender a situação que estão enfrentando com a sua própria individualidade e modo de sentir, têm uma maior probabilidade de encontrar dentro de si uma experiência de vida plena.

O indivíduo torna-se progressivamente mais capaz de ouvir a si mesmo, de vivenciar o que se passa em si. Está mais aberto aos seus sentimentos de receio, de desânimo e de desgosto. Fica igualmente mais aberto aos seus sentimentos subjetivamente, como existem nele, e é igualmente livre para tomar consciência deles. Torna-se mais capaz de viver completamente a experiência do seu organismo, em vez de mantê-la fora da consciência.¹²⁸

A educadora somática, Gerda Alexander mostra que é possível chegar à nossa plenitude corporal através da percepção e da vivência do tônus muscular. Os

¹²⁷ ROGERS, 1997, p. 100.

¹²⁸ ROGERS, 1997, p. 100.

movimentos musculares do nosso corpo estão diretamente ligados ao nosso estado mental e reproduzem o que realmente estamos sentindo, por isso se torna relevante dar mais atenção ao comportamento do nosso tônus muscular. Em toda ação corporal existe um envolvimento mental e muscular, sendo que a manifestação muscular do nosso corpo pode ser visivelmente observada em qualquer pessoa. Através da nossa consciência corporal podemos sentir o nosso tônus muscular e conectar estas sensações com a nossa mente para mantermos uma mesma sintonia e chegar ao equilíbrio total do corpo. Ao regularmos o nosso tônus muscular controlando a rigidez do nosso corpo pelo processo de sensibilização corporal, estamos desenvolvendo a capacidade de sentir melhor o corpo e isso amplia a nossa possibilidade de poder viver plenamente os nossos sentimentos.

A dissolução das fixações do tônus elimina as fixações psíquicas, como, por exemplo, os estados depressivos ou eufóricos e outras formas de conduta rígida. Essa liberação das reações emocionais habituais abre o caminho à capacidade de viver mais ampla e profundamente toda a gama dos sentimentos humanos.¹²⁹

Alexander ressalta que para conquistarmos uma experiência plena com o nosso corpo temos que ter uma flexibilidade do tônus muscular, requisito necessário não só para as nossas habilidades específicas, mas também para as nossas atividades do dia a dia. Normalmente valorizamos mais o que diz respeito à nossa compreensão intelectual e menos ao que se refere aos nossos sentidos corporais. Podemos perceber a variação do tônus muscular das pessoas presente no cotidiano das nossas relações afetivas e a importância do equilíbrio deste tônus alcançada através de uma linguagem corporal. O caminho proposto por Alexander é o da sensibilização do corpo que passa pela percepção do tônus muscular até chegar aos sentidos profundos da mente e resultar em um estado pleno do corpo.

A flexibilidade do tônus é, além disso, condição necessária para o desenvolvimento ótimo de um meio de expressão [...] No plano do comportamento social, a flexibilidade do tônus é essencial para uma verdadeira participação social que não seja apenas baseada na compreensão intelectual.¹³⁰

Cavalari observa que podemos alcançar uma vida plena durante a educação infantil se desenvolvermos a nossa consciência corporal. As aulas de educação física

¹²⁹ ALEXANDER, 1983, p. 24.

¹³⁰ ALEXANDER, 1983, p. 25.

de 1ª a 4ª série estimulam o contato com o próprio corpo, através do movimento os alunos e as alunas têm a oportunidade de prestarem mais atenção em si e de viver com intensidade as suas sensações corporais. O processo de educação não pode ser encarado apenas como uma atividade isolada sem se comprometer com um desenvolvimento mais amplo, pois através da visão integral do ser humano a escola pode chegar a resultados que estão mais próximos da realidade da vida das pessoas. No caso das aulas de educação física, Cavalari proporcionou momentos ideais para que as crianças pudessem viver a sua plenitude corporal e de terem a noção do que existe em volta delas, os alunos e as alunas tiveram a liberdade para se expressar, se sentiram parte de um grupo e puderam interagir com igualdade perante aos outros ou às outras colegas. A partir desse ambiente o professor ou a professora têm a chance de criar as condições para que os alunos ou as alunas possam refletir sobre de si mesmo ou sobre si mesma e descobrir através dos seus próprios sentimentos a capacidade de viver inteiramente a sua própria vida.

Dessa forma, desenvolver um trabalho de consciência corporal, não é simplesmente desenvolver a lateralidade, o equilíbrio, ou o conhecimento da dimensão física do corpo: é a partir desta dimensão desenvolver a consciência do ser, experimentando e conhecendo o mundo; não só privilegiar as habilidades físicas, mas também o sentir, o perceber, o refletir, o verbalizar, o expressar-se.¹³¹

Cavalari chama a atenção para a importância de não limitar o trabalho desenvolvido nas aulas de educação física, sendo muitas vezes resumido a uma simples prática realizada por um determinado movimento corporal. Se tivermos como ponto de partida o estímulo do próprio corpo, podemos chegar mais próximos da nossa consciência corporal para ter a oportunidade de nos conhecer, descobrir as nossas características, sejam elas boas ou ruins e o que sentimos através da vivência completa das nossas experiências. “A consciência corporal, proposta nas aulas, não se limita aos procedimentos de trabalho corporal, busca antes de tudo estimular o aluno na sua inteireza a: sentir, perceber, olhar e conhecer suas possibilidades e dificuldades”.¹³² A consciência corporal na escola tem como objetivo sensibilizar os alunos e as alunas para perceberem na fase inicial de suas vidas a capacidade que existe em seus próprios corpos e a possibilidade de viverem em sua totalidade.

¹³¹ CAVALARI, 2005, p. 60-61.

¹³² CAVALARI, 2005, p. 61.

Alves desperta a nossa espiritualidade ao afirmar que podemos viver a nossa vida de maneira plena se deixarmos perceber a presença de Deus em nós e em tudo o que está a nossa volta. Ao buscarmos respostas para a existência de Deus procuramos encontrar as explicações fora do nosso mundo real, como se a imensidão do nosso universo presente em nossa vida não significasse algo de surpreendente a ponto de ignorarmos a presença de Deus sem ao menos refletir sobre o sentido de estarmos aqui e de tudo o que existe entre nós. Podemos ver nas pessoas a manifestação dos exemplos deixados por Jesus assim como os acontecimentos naturais e a perfeição vista na natureza como prova de que o espírito de Deus está presente em todo lugar.

Mas fechamos os olhos para orar. Não nos agrada o jardim? Buscamos Deus fora do jardim? Não podemos ver os sinais de bondade e de beleza que ainda restam? Fechamos os olhos e os viramos para dentro, em busca de um espírito. Mas o espírito de Deus está nas coisas, nos corpos, na criação e, principalmente, nos risos e nos gemidos que saem das crianças e dos que sofrem.¹³³

Alves menciona, ainda, que se quisermos ser considerados ou consideradas pessoas plenas temos que viver em um mundo espiritual e crer que somos imagem e semelhança do criador em corpo-mente-espírito e que todas as coisas que foram criadas são obras de Deus. Tudo tem origem na criação divina e todos os caminhos se voltam para Deus, especialmente o dos seres humanos no qual Jesus prometeu a ressurreição plena dos nossos corpos após a morte. Assim podemos experimentar uma vida plena se valorizarmos o nosso lado espiritual e ao mesmo tempo vivermos com a esperança de um dia chegar à plenitude eterna.

Um copo d'água, um brinquedo, um lírio, uma ave, semente que germina, o pão e o vinho, olhos que choram, mão que recusa à violência, corpo que se interpõe, na defesa dos inocentes, faces fundas de mansidão, o sol que brilha, os céus estrelados, o silêncio no rosto dos oprimidos, herdeiros da terra [...] ¹³⁴

Almeida, por sua vez, revela que podemos alcançar a nossa plenitude corporal no ensino do canto se valorizarmos a experiência prática de sentir o nosso corpo. Todo o conhecimento adquirido no aprendizado do canto, seja ele teórico ou pela reflexão intelectual do corpo, tem como objetivo final chegar a uma vivência corporal plena que faça com que o aluno ou a aluna consiga sentir o seu corpo integralmente

¹³³ ALVES, 1984, p. 48.

¹³⁴ ALVES, 1984, p. 48.

para poder cantar de maneira correta e ter um resultado eficiente. Não há outro caminho para conquistarmos um estado pleno do nosso corpo no canto se não for através das nossas próprias sensações corporais. Os nossos sentimentos se manifestam pelo nosso corpo em nossa voz enquanto cantamos e este mesmo corpo precisa estar em sintonia com tudo aquilo que estamos sentindo para poder atingir um estado pleno.

Uma proposta sensível de ensino do canto estimula o corpo pensante como fonte para os conhecimentos e conteúdos teóricos, musicais e estilísticos transformando-os em experiência sensível, fugindo de uma abordagem puramente intelectualizada e racional para a busca e valorização da corporalização de tais conteúdos.¹³⁵

Almeida afirma que o mais importante no ensino do canto é a sensibilização do corpo realizada pela consciência corporal. Sem o desenvolvimento dessa sensibilidade o aprendizado do canto se torna ineficiente, pois para cantar é preciso ter um envolvimento mais profundo do corpo. A vivência prática que temos com o próprio corpo, adquirida através da experiência de sentir e expressar os sentimentos é a principal forma de conhecimento para o canto. Para cantar precisamos conectar o corpo com aquilo que estamos sentindo para poder expressar de maneira plena os nossos sentimentos. Esse estímulo corporal necessário para o ensino do canto vai além da performance musical, ele tem reflexos também em nossa vida cotidiana e pode ser usado para melhorar a nossa capacidade de se expressar e de viver os nossos sentimentos em sua totalidade.

Os conhecimentos e informações da técnica vocal e da expressão ganham como principais ferramentas de ensino a sensibilização e consciência corporal profunda, ambos estimulados para que haja a inserção da beleza e do prazer pelo envolvimento pleno, tendo o corpo como referência primeira do conhecimento, gerando o aperfeiçoamento pelo experimento com a convicção de que a expressão não se separa do expresso.¹³⁶

4.3 A capacidade de mudar

Shusterman sustenta que a nossa capacidade de mudar está relacionada com o interesse que temos pelo nosso corpo e o esforço que fazemos para nos conhecer. Se quisermos melhorar algum aspecto em nossa vida temos que dar mais atenção a nossa consciência corporal e aceitar de maneira paciente o que estamos sentindo, só

¹³⁵ ALMEIDA, 2013, p. 134.

¹³⁶ ALMEIDA, 2013, p. 134-135.

assim podemos reconhecer as nossas atitudes para tentar mudar algum hábito que achamos necessário. Esta mudança depende muito da nossa flexibilidade no sentido de nos tornarmos mais abertos para perceber o que acontece com os nossos sentimentos e com o nosso corpo. Ao notarmos algum sentimento ou sensação que nos cause desconforto sempre existe a possibilidade de rever o que estamos fazendo para poder melhorar, através da nossa própria reflexão e da opinião das outras pessoas podemos optar por agir diferente e criar de fato um novo comportamento que nos faça se sentir melhor.

A atitude prática mais razoável em relação a nossos hábitos e sentimentos sensoriais é (para usar uma antiga máxima hebraica) 'respeitar e suspeitar'. Confiamos neles até que se mostram problemáticos na experiência – seja por causa de falhas na performance, de erros de julgamento, de sentimentos de confusão, do desconforto físico e da dor, ou pela experiência dialógica de ouvir de outras pessoas que se está fazendo algo estranho peculiar ou prejudicial.¹³⁷

Shusterman afirma, ainda, que para ocorrer uma mudança mais consistente em nossa vida devemos dedicar um tempo para fazer uma autoavaliação profunda em nossa consciência corporal. Para que isso aconteça precisamos estar dispostos a refletir sobre as nossas ações e tomar uma decisão de quais de nossos hábitos precisam ser mudados. Se nos acostumarmos a tomar decisões por impulso ficaremos mais limitados em relação ao controle das nossas atitudes e teremos mais dificuldade de desenvolver o nosso autoconhecimento. O mais indicado para as pessoas que desejam realizar uma verdadeira mudança em si mesmo ou em si mesma seria fazer uma reflexão constante da sua própria consciência corporal em suas experiências práticas do cotidiano para chegar a uma transformação.

Nesse momento, devemos examinar mais atentamente nosso comportamento irrefletido. Mas discernir exatamente quais hábitos nos estão orientando mal, precisamente qual dimensão de um hábito necessita de ser corrigida, e que tipo de correção é necessário, exige um trabalho prático rigoroso de autoconsciência somaestética crítica. Nesse trabalho, as disciplinas estabelecidas de reflexão somática sistemática são muito úteis.¹³⁸

Nesse sentido, Bourdieu observa que mesmo vivendo em uma sociedade organizada em função do *habitus* é possível mudar a nossa maneira de viver através de novas experiências práticas. O conceito de *habitus* se refere ao que é aprendido e reproduzido por uma vivência prática corporal em sociedade, ao contrário de uma

¹³⁷ SHUSTERMAN, 2012, p. 318.

¹³⁸ SHUSTERMAN, 2012, p. 318.

compreensão intelectual limitada e individual. A somatização das experiências geradas pelo *habitus* dá origem ao sentido para o nosso comportamento dentro da sociedade, mas isto não significa que esse processo ocorra de um modo fechado e que não possa ser alterado, pelo contrário, o *habitus* é um sistema dinâmico em permanente transformação que é representado por um envolvimento prático de relações sociais incorporadas.

O princípio da compreensão prática não é uma consciência conhecedora (uma consciência transcendente, como em Husserl, ou sequer um Dasein existencial, como em Heidegger), mas o sentido prático do *habitus* habitado pelo mundo que ele habita, pré-ocupado pelo mundo onde ele intervém ativamente, numa relação imediata de envolvimento, de tensão e de atenção, que constrói o mundo e lhe confere um sentido.¹³⁹

Bourdieu afirma que apesar do *habitus* ser uma espécie de repetição das nossas vivências corporais do nosso dia a dia, estamos constantemente sendo confrontados e afetados por experiências novas que interferem diretamente em nossa vida e que são capazes de mudar o nosso modo de ser. Diferente de um pensamento momentâneo e isolado de uma pessoa, o *habitus* são as interações corporais que as pessoas vivem na prática com as suas próprias histórias de vivências corporais e que se repetem ao longo da vida, mas nunca de forma igual. Mesmo que possa ser previsível, o *habitus* terá sempre uma capacidade de mudança através do potencial criativo do ser humano.

Maneira particular, mas constante, de entrar em relação com o mundo, que encerra um conhecimento capaz de antecipar o curso do mundo, o *habitus* está imediatamente presente, sem distância objetivante, no mundo e no futuro que aí se anuncia (o que o distingue de uma *mens momentanea* sem história).¹⁴⁰

Rogers destaca que podemos modificar o nosso modo de viver a qualquer momento se procurarmos sentir o nosso corpo e a nossa própria existência a cada instante. Para que isso aconteça temos que ter a convicção de que cada momento da nossa vida nunca será exatamente igual e sempre viveremos diante de situações diferentes que resultam em experiências novas. Mesmo assim não adianta nada constatar essa realidade se não tivermos uma postura mais aberta em relação a nós mesmos ou a nós mesmas para poder alterar o nosso modo de ser. Se conseguirmos viver conectados com o presente, com o agora, podemos perceber melhor o que

¹³⁹ BOURDIEU, 2001, p. 173.

¹⁴⁰ BOURDIEU, 2001, p. 173-174.

estamos sentindo, pois é a partir dessas circunstâncias que criamos as condições para poder nos transformar e definir com mais consciência as ações que vamos tomar assim como o rumo que queremos dar para a nossa vida. Não temos como saber antecipadamente o que irá acontecer em nossa vida, mas o que acontecerá no futuro depende boa parte da nossa capacidade de interferir no presente.

Julgo ser evidente que uma pessoa que estivesse plenamente aberta a cada experiência nova, completamente desprovida de uma atitude defensiva, viveria cada momento da sua vida como novo. A configuração complexa de estímulos internos e externos que existe num determinado momento nunca antes existira exatamente da mesma maneira. Por conseguinte, essa pessoa compreenderia que 'aquilo que eu vou ser no próximo momento e aquilo que eu vou fazer nasce desse momento e não pode ser previsto de antemão nem por mim nem pelos outros'.¹⁴¹

Rogers observa que quando vivemos o presente aumentamos a nossa possibilidade de evoluir e de nos transformar, pois chegamos ao equilíbrio da nossa consciência corporal e passamos a nos concentrar em nosso corpo e a sentir melhor os nossos momentos na vida. Ao alcançarmos essa sintonia do corpo com o presente adquirimos a liberdade para perceber os nossos sentimentos e através do autoconhecimento podemos nos adaptar com maior facilidade ao nosso modo de viver. As pessoas que decidem modificar algo em sua personalidade são aquelas que encontram dentro de si uma maneira de conhecer as características da sua própria existência. A partir desse processo elas descobrem que podem ter uma vida autêntica e que depende da própria vontade optar por viver melhor a cada instante.

Esse viver no momento significa uma ausência de rigidez, de organização estreita, de imposição de uma estrutura à experiência. Significa, pelo contrário, um máximo de adaptabilidade, uma descoberta da estrutura na experiência, uma organização fluente, mutável, do eu e da personalidade. É essa tendência para uma vivência existencial que a mim se revela de uma forma bem patente nas pessoas envolvidas no processo da 'vida boa'.¹⁴²

Alexander revela que podemos melhorar a nossa vida se começarmos a viver em função do nosso tônus muscular. Geralmente a relação que temos com o nosso corpo é de forma mental e intuitiva, poucos são os momentos que nos concentramos de maneira consciente e que conseguimos dar valor ao nosso tônus e às nossas vivências práticas musculares. É importante melhorarmos a nossa consciência corporal para podermos sensibilizar o nosso corpo com o objetivo de aprimorar as

¹⁴¹ ROGERS, 1997, p. 100.

¹⁴² ROGERS, 1997, p. 100.

nossas sensações físicas. Além de interferir diretamente em nossas reações mentais, se tivermos uma percepção mais adequada do tônus muscular teremos um corpo todo mais saudável assim como uma melhor qualidade de vida em nosso cotidiano.

Os movimentos eutônicos permitem a realização das próprias possibilidades de movimento numa integração consciente, de acordo com as leis psicossomáticas. Na vida cotidiana, além de terem um efeito vitalizador sobre o organismo, significam um aumento da qualidade e precisão dos movimentos.¹⁴³

Alexander, ao criar a eutonia, que significa o equilíbrio do tônus muscular, passou por um processo de vivência consigo mesma de experiências práticas musculares que a levaram de um estado de impossibilidade do movimento ao desenvolvimento do controle do tônus muscular. Com esse exemplo prático de Alexander podemos nos encorajar para sentir cada vez mais o nosso corpo e o nosso tônus muscular, já que não temos esse hábito, seja por falta de percepção da nossa consciência corporal ou por simplesmente acharmos que não existe a necessidade de termos um controle muscular. O importante é que o trabalho da eutonia nos dá a possibilidade de aumentar a nossa capacidade corporal, através da prática constante podemos experimentar as mudanças do nosso corpo diante das variações do nosso tônus muscular. “A eutonia não é, no entanto, um estado que se alcança de uma vez por todas, mas sim uma busca dinâmica que conduz a experiências sempre diferentes e cada vez mais ricas.”¹⁴⁴

Feldenkrais nos mostra que é possível melhorar o nosso modo de viver através da mudança da nossa autoimagem. O desenvolvimento da nossa autoimagem começa na fase em que somos crianças quando descobrimos espontaneamente o equilíbrio mental e muscular do nosso corpo. Ao longo do tempo em nossa vida adulta é comum perdermos a nossa espontaneidade e alterarmos a nossa autoimagem em função de um desequilíbrio do nosso corpo, que tem como característica a valorização do aspecto mental e a diminuição da atenção para as nossas sensações musculares que pode ser observada na deficiente percepção dos nossos movimentos. Para mudarmos a nossa autoimagem, que se constitui em um modelo que construímos de nós mesmos ou de nós mesmas ao longo da nossa vida, não basta tentarmos corrigir as nossas ações isoladamente, pois precisamos criar condições para poder organizar

¹⁴³ ALEXANDER, 1983, p. 25.

¹⁴⁴ ALEXANDER, 1983, p. 25.

o nosso corpo a reaprender os padrões corporais que foram adquiridos de maneira saudável anteriormente.

Cada um de nós fala, se move, pensa e sente de modos diferentes, de acordo com a imagem que tenha construído de si mesmo com o passar dos anos. Para mudar nosso modo de ação, devemos mudar a imagem própria que está dentro de nós. Naturalmente, o que está aqui envolvido, é a mudança na dinâmica de nossas reações e não a mera substituição de uma ação por outra.¹⁴⁵

Feldenkrais observa que a mudança da autoimagem requer um aprimoramento da nossa consciência corporal realizado em um processo de autoeducação que envolve aprender, descobrir e perceber o próprio corpo. Através de uma nova estrutura de ações conscientes observadas a partir do movimento em que a própria pessoa descobre espontaneamente a melhor maneira de corrigir o seu corpo pelas próprias sensações corporais recriando um novo desenho neurológico. Mudar a autoimagem é alterar profundamente os nossos hábitos corporais, pois para serem solidificados precisam acontecer de forma autônoma para que a pessoa possa ter a liberdade de sentir as suas próprias sensações corporais e poder encontrar em si mesmo ou em si mesma as suas necessidades de realizar alguma correção para voltar ao equilíbrio do seu corpo.

Tal mudança envolve não somente a transformação da nossa auto-imagem, mas uma mudança na natureza de nossas motivações e a mobilização de todas as partes do corpo a elas relacionadas. Estas mudanças produzem uma diferença considerável no modo como cada indivíduo executa ações semelhantes – escrever ou pronunciar, por exemplo.¹⁴⁶

Alves reflete que o nosso corpo é o principal meio da teologia para podermos realizar uma mudança, pois através da nossa imaginação podemos ir além dos nossos limites corporais para tornar possível a concretização dos nossos sonhos e desejos de vida. O corpo nos dá a possibilidade de imaginar e criar o nosso próprio mundo, de acreditar em nossa capacidade humana com o poder de evoluir e mudar a nossa realidade pelo simples fato de sermos filhos ou filhas do criador. A imaginação que nasce de dentro do nosso corpo nos permite viver através da fé, de ter a oportunidade de construir o lugar onde queremos morar, de poder criar os nossos próprios hábitos, de sermos livres para poder nos expressar com a nossa imaginação, de manifestar a vontade necessária para realizar uma transformação verdadeira em nossa vida e de

¹⁴⁵ FELDENKRAIS, 1977, p. 27.

¹⁴⁶ FELDENKRAIS, 1977, p. 27.

manter sempre viva a esperança que cada um ou cada uma carrega dentro de si de melhorar a cada dia em todos os seus aspectos.

Tudo pelo corpo. Tudo a partir do corpo. Na verdade é dele que brota esta coisa que nos fascina e sem a teologia seria impossível: a imaginação. [...] A imaginação voa e o corpo cria. A imaginação: as asas do corpo. O corpo, a força da imaginação. O *desejo* e o *poder* se interpenetram para dar à luz a esperança. Criamos então a cultura. Os mundos em que vivemos: jardins, artes, poemas, pinturas, vestidos, canções, danças, jogos, rituais, valores, ferramentas, casas, parques, ciência, magia, armas, sepulturas.¹⁴⁷

Alves observa, ainda, que o ser humano vive em função da sua própria imaginação e por isso se torna capaz de recriar o seu próprio corpo. Através da teologia podemos transcender os nossos sentimentos corporais se usarmos a nossa imaginação e a partir daí ter mais liberdade para sonhar e expressar os desejos contidos em nosso corpo. Recriamos o nosso corpo por um processo criativo do nosso pensamento, com o objetivo de melhorar e de nos adequar às nossas próprias necessidades ou para poder enfrentar e suportar as nossas dificuldades. Não há limite para a nossa imaginação, mesmo sabendo que a nossa vida chegará ao final um dia temos a esperança e imaginamos que ela poderá se tornar eterna, pois é isso que nos motiva e que nos caracteriza como pessoas dispostas a viver em constante transformação.

Mas o homem não cria somente um mundo diferente. Ele recria o seu próprio corpo. O corpo humano não é uma entidade da natureza. Ele é produto da imaginação. E é por isso que nos vestimos, sentimos vergonha, usamos temperos, criamos a culinária, temos desejos sexuais mesmo na ausência dos odores do cio, contemplamo-nos no espelho, damos-nos um nome, somos assolados por ataques de hipocondria, enterramos os nossos mortos e choramos a nossa própria morte...¹⁴⁸

Almeida revela que é possível mudar o modo de ensino do canto se optarmos pelo desenvolvimento da nossa consciência corporal, pois o mais importante é estimularmos a nossa sensibilidade para chegarmos à valorização do ser humano. Diferente de um ensino de canto que não observa de modo eficiente o comportamento corporal e que dá atenção ao corpo somente para obter um resultado estético do som gerado pela voz de maneira mecânica e repetitiva, a proposta de Almeida faz com que o aluno ou a aluna se torne mais humano ou mais humana e consiga se conhecer com o objetivo de melhorar a sua comunicação para poder expressar os seus sentimentos

¹⁴⁷ ALVES, 2005, p. 29-37.

¹⁴⁸ ALVES, 2005, p. 37.

diante das pessoas. Ao transformarmos a nossa prática de ensinar e aprender a cantar em uma experiência corporal, nós também evoluímos como seres humanos e aumentamos a nossa capacidade de sentir e de viver uma vida autêntica.

Uma proposta sensível de ensino do canto estimula a vivência do corpo humanescente que se percebe e ao mesmo tempo percebe o outro; incentiva o observar-se a partir do interior, fazendo compreender o que é ser humano. É assim, um processo que gera intimidade pela comunicação do corpo com o corpo. Ensina ao aluno/cantor que o meio de ganhar consciência do próprio corpo é através do sentir e este leva a uma consciência para se permitir e assumir o que se é.¹⁴⁹

Almeida reflete que o ensino do canto deve ser caracterizado por uma sensibilização consciente do nosso corpo para que possa ser estendido e vivenciado em outros momentos da nossa vida através do nosso envolvimento com as pessoas. Ao sensibilizarmos o nosso corpo para a prática de canto passamos a sentir e absorver os nossos sentimentos até chegarmos ao conhecimento e ao domínio sobre o nosso corpo, mas todo esse processo só terá sentido para a arte se o cantor ou a cantora conseguir expressar os seus sentimentos de maneira sincera e intencional. O ensino do canto nos estimula a viver uma vida de interação com as pessoas e a dar valor para as nossas experiências humanas, pois ele cria um ambiente com condições para que se possa descobrir o próprio corpo e compreender que estaremos sempre em constante aprendizado.

¹⁴⁹ ALMEIDA, 2013, p. 135-136.

5 CONCLUSÃO

Podemos concluir que o desenvolvimento da consciência corporal é fundamental para a nossa vida, pois dependemos da nossa própria capacidade humana para vivermos de forma equilibrada. Através do conhecimento das nossas dimensões corporais conseguimos entender melhor o funcionamento do nosso corpo e nos tornamos mais sensíveis e mais dispostos a fazer uma autorreflexão. A partir dessa autorreflexão podemos encontrar várias possibilidades em nosso corpo que nos permitam ampliar os nossos sentidos corporais para poder experimentá-los de maneira eficiente.

No caso do canto, especificamente, vimos que há uma relação da consciência corporal intimamente ligada às diversas áreas abordadas na pesquisa. Observamos que para termos um condicionamento pleno no estudo do canto e para poder chegar a uma performance ideal é preciso desenvolver os aspectos corporais ressaltados nessas diferentes áreas: a filosofia nos ajudou a perceber a importância de refletir antes de cantar e notar a capacidade que temos de sensibilizar o nosso corpo para poder senti-lo cada vez mais; a sociologia nos mostrou que a prática de canto precisa da interação humana para acontecer e está relacionada com os nossos hábitos corporais adquiridos em sociedade; a psicologia contribuiu para tentarmos compreender os nossos sentimentos individuais, a nos reconhecer para poder expressar o que sentimos de maneira sincera e autêntica através do canto; a educação somática revelou a parte técnica do canto, a compreensão muscular e o melhor modo de se adequar aos movimentos do corpo para a realização da prática de canto; a fisioterapia serviu para melhorarmos a nossa própria consciência a respeito da nossa estrutura corporal valorizando a compreensão e a percepção física do nosso corpo; a educação física nos ajudou a refletir sobre como podemos melhorar o processo de ensino voltado para a consciência corporal dos estudantes logo no início da sua vida; a teologia contribuiu para tentar explicar de que maneira os sentimentos produzidos pelo canto podem ir além do nosso corpo, através da percepção da nossa própria existência; a música revelou ser uma área de grande estímulo para a consciência corporal, sendo o canto, o instrumento que mais se aproxima dos processos vivenciados pelo corpo.

Apesar de a pesquisa ter relatado uma carência da prática do envolvimento corporal no estudo do canto, mais precisamente em relação a uma falta de prioridade

do desenvolvimento da consciência corporal para cantar, os estudos bibliográficos encontrados a respeito foram bastante significativos e relevantes ao tratarem das dificuldades reais da prática de canto e conseguiram mostrar um caminho para atingir o equilíbrio e a naturalidade de cantar através das experiências corporais.

O que observamos sobre a consciência corporal, tanto para as áreas da teologia e da música quanto para as outras áreas, foram as dificuldades que o ser humano apresenta em vivenciar o seu corpo de maneira integral na sua vida prática. Mesmo que seja praticamente impossível vivermos em um estado consciente do nosso corpo o tempo todo, podemos observar que não estamos vivendo a nossa vida de uma forma plena e isto se reflete em nossos corpos com a sensação de estarmos cada vez mais distantes de nós mesmos ou de nós mesmas. Por esta razão achamos que há uma necessidade de pesquisar e aprofundar cada vez mais este tema, pois ele está presente em nossa vida e é importante para todos nós.

Ao longo dessa pesquisa tivemos a oportunidade de nos envolver com diferentes áreas do conhecimento que interligavam o propósito do estudo que foi de investigar a relação da consciência corporal com o canto. O ambiente criado pela teologia foi fundamental para compreender a nossa dimensão corporal e perceber o corpo em sua totalidade como corpo-mente-espírito. Realmente somos seres capazes de viver intensamente as nossas experiências corporais, mas para que isso aconteça dependemos em grande parte do nosso próprio interesse, da vontade de conhecer e de estimular o nosso corpo.

REFERÊNCIAS

- ALEXANDER, Gerda. **Eutonia** – Um caminho para a percepção corporal. São Paulo: Martins Fontes, 1983.
- ALMEIDA, Maria Nazaré Rocha de. Corpo-voz-emoção: Uma proposta de práticas sensibilizadoras para o ensino do canto lírico. **I Simpósio Brasileiro de Pós-Graduandos em Música**, Rio de Janeiro, 2010.
- ALMEIDA, Maria Nazaré Rocha de. **O corpo-sujeito numa proposta de ensino do canto**: sensibilidade, criatividade e ludicidade na formação do cantor/artista. 2013. Tese (Doutorado em Música) – Centro de Letras e Artes, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, 2013.
- ALVES, Rubem. **Creio na ressurreição do corpo**: meditações. 2. ed. São Paulo: Sagarana, 1984.
- ALVES, Rubem. **Variações sobre a vida e a morte ou o feitiço erótico-herético da teologia**. São Paulo: Loyola, 2005.
- BERTHERAT, Therese. **O corpo tem suas razões**. São Paulo: Martins Fontes, 1987.
- BOURDIEU, Pierre. **Sociologia**. São Paulo: Ática, 1983.
- BOURDIEU, Pierre. **Pierre Bourdieu avec Löic Wacquant**: réponses. Paris: Seuil, 1992.
- BOURDIEU, Pierre. **Meditações pascalianas**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2001.
- BOURDIEU, Pierre. **O senso prático**. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2009.
- BRAGA, Adriana. PEDERIVA, Patrícia. A consciência corporal no âmbito da relação "corpo-voz". **XVIII ANPPOM**, Salvador, 2008.
- CAVALARI, Thaís. **Consciência corporal na escola**. Campinas: UNICAMP, 2005.
- DEWEY, John. **Experience and nature**. New York: Dover Publications, Inc., 1958.
- ESTEVEZ, André Azevedo Marques. **O atleta da voz**: o cantor lírico e o seu corpo. 2017. 110f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Atividade Física) – Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017.
- FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo movimento**. São Paulo: Summus, 1977.
- LIMA, Marisa Mello de. ABC do Corpo Sob o Olhar de Bourdieu ao Corpo Contemporâneo. **IV Seminário Nacional Corpo e Cultura. III Fórum Nacional Corpo e Cultura**, 2013.

MEDEIROS, Cristina Carta Cardoso de. *Habitus e Corpo Social: reflexões sobre o corpo na teoria sociológica de Pierre Bourdieu*. **Revista Movimento** – Revista de Educação Física da UFRGS. Porto Alegre, v. 17, n 01, janeiro/março de 2011

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Praise of Philosophy and Other Essays**. Evanston, IL: Northwestern University Press, 1970.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da Percepção**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

MURARO, Darcísio Natal. A Reconstrução da Filosofia, da Democracia e da Educação como Experiência Reflexiva. **Revista Redescições**, Revista online do GT de Pragmatismo Ano 4, Número 1, Universidade Estadual de Londrina, 2012.

PEDERIVA, Patrícia Lima Martins. **O corpo no processo de ensino e aprendizagem de instrumentos musicais: percepção de professores**. Dissertação (mestrado) – Universidade Católica de Brasília, 2005.

PRADO, Maria Yuka de Almeida, **A poética japonesa na canção brasileira**. Tese (Doutorado). - Departamento de Música da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2009.

ROGERS, Carl. **Tornar-se pessoa**. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

ROGERS, Carl. **Terapia centrada no cliente**. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

SHUSTERMAN, Richard. **Consciência Corporal**. São Paulo: É Realizações, 2012.

STORÓLLI, Wânia Mara Agostini. **Movimento e respiração: a prática da respiração vivenciada de Ilse Middendorf no ensino do canto**. 2004. Dissertação de Mestrado. Universidade de São Paulo.

STORÓLLI, Wânia Mara Agostini. **Movimento, respiração e canto: a performance do corpo na criação musical**. 2009. Tese de Doutorado, Universidade de São Paulo, 2009.

STOROLLI, Wânia Mara Agostini. O corpo em ação: a experiência incorporada na prática musical. **Revista da ABEM**, Londrina, v. 19, p. 131-140, junho 2011.

VARELA, F.; THOMPSON, E.; ROSCH, E. **A mente incorporada: ciências cognitivas e experiência humana**. Porto Alegre: Artmed, 2003.