



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CRISTOFOLINI, Glória Maria Alves Ferreira. A psicologia corporal na sala de aula. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 14º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Acesso em: ____/____/____.

A PSICOLOGIA CORPORAL NA SALADE AULA

Glória Maria Alves Ferreira Cristofolini

RESUMO

Sala de aula, lugar de construção do saber, de alegrias e sensibilidades. É assim que penso o verdadeiro sentido de estarmos em um ambiente no qual chamamos escola. É possível educar a sensibilidade, trazendo de volta a alegria do corpo, porque sentir e perceber o corpo é sentir e perceber a vida. Levar a Psicologia Corporal para sala de aula é uma experiência que aproxima os alunos do significado do aprender. Quando se estimula o auto conhecimento da energia do corpo e se possibilita o exercício constante da respiração e toque, estamos aguçando o cérebro para receber novos conhecimentos. É preciso auxiliar os alunos a se auto conhecerem, a olhar para dentro de si, a ouvir as funções de cada órgão de seu corpo e saber que estão se auto regulando para novos aprendizados. Deslizar pelo conhecimento ao amor é o mais provocador desafio da aprendizagem. É esta a amplitude que precisa orientar o sofisticado ato de ser professor.

Palavras-chave: Aprendizagem. Psicologia Corporal. Sala de aula.

Construir saberes exige aprender a conhecer. Integrar o corpo e suas experiências vivas, com discernimento continua sendo uma arte a ser devidamente aplicada e aperfeiçoada. Para tal, necessitamos de uma escola comprometida e aberta para o novo que descubra o sentido de educar os sentimentos. Organizar atividades dentro da escola para que a criança possa expressar suas angústias, medos e anseio. Na maioria das vezes seus medos são trazidos do próprio ambiente familiar e não encontra espaço para aliviar seu sofrimento. Como postula Reich “Os sentimentos e emoções provocam atividades neurais que interferem na capacidade do cérebro de processar informações, o que de certa forma esclarece porque as emoções obscurecem o pensamento”. Estas emoções criam um determinado espaço de ação e reflexão.

Na minha experiência como Pedagoga e terapeuta, tenho incorporado as diferentes técnicas corporais com crianças das mais variadas idades, com resultados promissores. Sinto a necessidade de ajudar estes profissionais a detectarem comportamentos que comprometem o bom desenvolvimento de caráter da criança e favorecem o aprendizado.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CRISTOFOLINI, Gloria Maria Alves Ferreira. A psicologia corporal na sala de aula. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 14º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Acesso em: ____/____/____.

Trabalhar os sentimentos exige amor e paixão pelo que se faz. Organizar com as crianças seu ritmo interno, viver o contato com o outro, respirar e expressar-se por inteiro. Para isso a observação deve ser uma companheira constante, com olhar fluido voltado aos sentimentos. Abrir o olhar para si, para o outro, e para o mundo, é a lição fundamental. Mudar o mundo é mudar o modo de olhar e o ato de ouvir. Acredito que Isso, é a corporal invadindo as escolas. Necessitamos de uma escola que escuta, olhe e sinta para compreender e transcender os currículos escolares engessados.

Saber usar:

- ✓ O olhar,
- ✓ O tom de voz,
- ✓ O toque, o abraço, o afago,
 - ✓ A massagem na testa e/ou no peito,
 - ✓ A massagem nos ombros e pescoço,
- ✓ Os exercícios de respiração constante,
- ✓ A intervenção no momento certo, é contribuição da Psicologia corporal com a educação, assim estamos orientando com o coração, não apenas para conhecer o mundo exterior e para, nele, atuar, mas principalmente para aprender a estar no mundo, navegar nos emaranhados da vida.

Conectar-se no aqui e no agora sem perder a consciência do mundo que habitamos.

Psicoterapeuta W. S. Geaquinto (2008) afirma em um de seus artigos que:

Quem é terapeuta sabe que cada sintoma é um texto sagrado, que precisa ser escutado e interpretado, em seus múltiplos significados. Como afirma a sabedoria dos velhos rabinos, cada frase bíblica é suscetível de 72 interpretações! Pois são 72 os nomes que damos àquilo que não tem nome, segundo a Cabala. Esta é uma sábia prevenção contra o perigo dos catecismos estreitos e dos fundamentalismos fanáticos, cuja tragédia estamos presenciando. (GEAQUINTO, 2008)

Assim considero também a arte de ensinar, a arte de estar em sala de aula. É preciso entrar em sintonia, nos tocarmos pelo coração, pelo sentimento e pelo afeto físico para que o ritmo da aprendizagem não se perca. Não se pode separar o aprendizado da criança de seu ato de ser “lúdico”, “imaginativo” cheio de “energia



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CRISTOFOLINI, Gloria Maria Alves Ferreira. A psicologia corporal na sala de aula. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 14º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Acesso em: ____/____/____.

pulsante” para fazer novas descobertas. Permitir que saiam da casca, sem estar engessados em um corpo que quer “fluir” “explorar mundos” e pronto para expandir.

Será que uma criança pode estar feliz com sua capacidade de aprender e sentir-se em condições de gostar de ir à escola para descobrir novos conceitos, quando se encontra em total desequilíbrio emocional?

Como cita Navarro “para ensinar algo a alguém é preciso antes de tudo amá-lo”. Sabemos que a humanidade futura está embasada na educação presente, confirmada na citação de Reich:

O destino da raça humana dependerá das estruturas de caráter das ‘Crianças do Futuro’. Em suas mãos e em seus corações repousarão as grandes decisões. Cabe a nós equipá-las com a estrutura de caráter e vigor biológico que as tornarão capacitadas a tomar decisões e a encontrar seus próprios caminhos. (REICH. 1987, p. 149).

É preciso considerar a auto expressividade e a espontaneidade das crianças que se encontram em sala de aula. O corpo se expressa livremente como uma maneira de auto preservação é uma qualidade que faz parte de todo o ser, como postula Lowen “Toda atividade do corpo contribui para auto expressão, desde as mais simples como andar e comer, até as mais sofisticadas como cantar e dançar.” Partindo desse princípio, sabemos que a aprendizagem pode ser e ter um significado mais prazeroso cabe aos profissionais da educação adequarem-se e acreditarem que é possível oportunizar as atividades corporais para que esse aprendizado seja incorporado, pois o indivíduo se expressa em qualquer ação que executa, seu corpo movimenta-se e age embora muitas vezes seja uma ação inconsciente.

As palavras e gestos espontâneos, naturais implicam honestidade, não requerem imitações, tudo flui, sem necessidade de esforço, sem malícia. É a vida que está sendo mostrada, revelada e o professor deve fazer uso dessa naturalidade para explorar conhecimentos, aprofundando-os na medida em que se fizer necessário.

A bioenergética fala na inter-relação de três elementos da personalidade: vida interior, expressão externa e si mesmo. A meu ver, estes elementos devem estar intimamente interligados e equilibrados para que o indivíduo consiga aprender novos conceitos. Se a escola não explora a auto expressividade está bloqueando o



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CRISTOFOLINI, Gloria Maria Alves Ferreira. A psicologia corporal na sala de aula. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 14º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Acesso em: ____/____/____.

aprendizado. É possível exemplificar na citação de Lowen, transcrita abaixo:

Se Napoleão pudesse ter cantado e dançado, talvez não tivesse precisado fazer exércitos interiores caminharem em tantos países para conquistar um sentido de si mesmo que duvido que ele tenha alcançado algum dia. O poder cria apenas uma imagem maior, não um *self* maior. (LOWEN, 1975, p. 232.)

Vejo a necessidade de estar explorando na criança essa “*persona*”, que tenta definir seu papel na vida, o professor deve advir de instrumentos, recursos para permitir aflorar a espontaneidade. Penso que esse profissional além de um conhecimento de conceitos, deve disponibilizar-se de recursos didáticos, como os jogos, as máscaras, as fantasias que facilitam a liberação do ego e estimulam o pensamento. Propor a dança, o teatro, o canto com expressividade, liberando as tensões do corpo são motivações ofertadas pelos profissionais, para que o próprio intelecto esteja desencorajado aberto ao processo de novos conhecimentos.

O Pensamento leva a reflexão, liberando sentimentos, acredita-se que esse mecanismo facilita e proporciona o aprendizado. Lowen cita que “O pensar desempenha um duplo papel em relação ao sentir”, pois o pensamento é envolvido pela maneira que sentimos. Um sentimento bom, alegre poderá nos remeter a pensamentos coloridos e criativos. A subjetividade dos nossos pensamentos no pensar de Lowen ocorre “paralelamente à dos sentimentos”.

Do ponto de vista da consciência, o pensar e o sentir representam aspectos diferentes da função de percepção. O sentimento é a percepção sensorial do processo corporal, trazendo a carga energética ou emoção. (LOWEN. 1970, p.117)

Considerando-se o pensar e o sentir fatores indispensáveis ao aluno em sala de aula, a estimulação de atividades que exercitem estas ações é necessária no cotidiano escolar. Para isso temos que ajudar ao profissional da educação a descobrir a criança que há dentro de si, aceitando-a e liberando sua inocência. Acredito que ser Educador, assim como ser terapeuta ou psicólogo é amar sem receio é buscar o equilíbrio do corpo sustentado pela mente e pelo espírito.

É sensibilidade!



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CRISTOFOLINI, Gloria Maria Alves Ferreira. A psicologia corporal na sala de aula. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 14º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Acesso em: ____/____/____.

REFERÊNCIAS

LOWEN, Alexander, “A Espiritualidade do Corpo”, 1ª edição, 1990, São Paulo, Editora Cultrix.

LOWEN, Alexander, “Bioenergética”, 7ª edição, 1982, São Paulo, Summus Editorial.

LOWEN, Alexandre, “Prazer: uma abordagem criativa da vida” 7ª edição, 1970, São Paulo, Summus Editorial.

VOLPI, J. H & Volpi, S.M. “Crescer é uma aventura!” Centro Reichiano, 2006, Curitiba

REICH, Wilhelm, “Análise do Caráter”. 1989, São Paulo. Ed. Martins Fontes,

Glória Maria Alves Ferreira Cristofolini/SC - Pedagoga, Psicopedagoga, Mestre em Educação, Especialista em Orientação Educacional e Terapeuta Corporal pelo centro Reichiano de Psicologia Corporal.

E mail: gmafc@terra.com.br