

DANIELA DIAS BARROS

**ANTIGINÁSTICA COMO PERSPECTIVA
DE DESENVOLVIMENTO DA CONSCIÊNCIA
CORPORAL**

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPINAS - 1996



DANIELA DIAS BARROS

**ANTIGINÁSTICA COMO PERSPECTIVA DE
DESENVOLVIMENTO DA CONSCIÊNCIA
CORPORAL**

Monografia apresentada como exigência parcial para obtenção do título de Professora em Licenciatura em Educação Física à Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, sob a orientação do Prof^o. Dr. Adilson Nascimento de Jesus.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPINAS - 1996

AGRADECIMENTOS

Ao Prof^o. Dr. Adilson Nascimento de Jesus, meu orientador, pela dedicação e carinho pelo meu trabalho. Sem sua preciosa contribuição, esta monografia não teria acontecido.

À amiga, "irmã", "mãe", mestra Odenise Bellini Emmanuelli por oferecer-me o caminho que segui com tanto amor e dedicação.

Aos meus pais Seila e Antônio Carlos, e meu irmão Júnior (Maninho), por acreditarem que conseguiria realizar esta tarefa.

A todos os meus verdadeiros amigos (que são poucos), por confiarem na minha pequena, mas preciosa sabedoria.

A Deus, por ter criado este tão maravilhoso mundo em que vivemos.

A todos que, de alguma forma, ajudaram no feitio e conclusão deste trabalho monográfico.

À Minha Alma Gêmea

RESUMO

Este trabalho surgiu no intuito de mostrar mais claramente o que é a Antiginástica, esclarecendo suas origens, seus métodos, "sua filosofia", sua forma de pensamento em relação ao corpo e ao conhecimento do mesmo, buscando revelar que a Antiginástica é uma via de contato direto com o fenômeno da Tomada de Consciência de si mesmo e das ações, e que por sua vez, é um dos elementos relativos à aprendizagem nas áreas que compõe os conteúdos da Educação Física (Esporte, Jogo, Luta, Dança e Ginástica).

Isto se fez possível pois nos estudos em que me aprofundei desvelaram a Antiginástica como forma de colaborar na ampliação e no processo de Tomada de Consciência como objeto de estudo da Educação Física.

MISSÃO DO CORPO

Claro que o corpo não é feito só para sofrer,
mas para sofrer e gozar.

Na inocência do sofrimento
como na inocência do gozo,
o corpo se realiza, vulnerável
e solene.

Salve, meu corpo, minha estrutura de viver
e de cumprir os ritos do existir!
Amo tuas imperfeições e maravilhas,
amo-as com gratidão, pena e raiva intercadentes.
Em ti me sinto dividido, campo de batalha
sem vitória para nenhum lado
e sofro e sou feliz
na medida do que acaso me ofereças.

Será mesmo acaso,
será lei divina ou dragonária
que me parte e reparte em pedacinhos?
Meu corpo, minha dor, meu prazer e transcendência,
és afinal meu ser inteiro e único.

Carlos Drummond de Andrade

SUMÁRIO

Uma Espécie de	01
Falando Sobre o Corpo	06
O Revelar de Uma Proposta	12
Os Preliminares	19
≠ Consciência Corporal na Educação Física	23
O Corpo e a Educação Física: Uma Eterna União	29
O Fechar de Um Trabalho	33
Bibliografia	35

UMA ESPÉCIE DE...

Segundo semestre do ano de 1994... Foi quando conheci o que é a Antiginástica numa das aulas do curso de Pedagogia do Movimento III da Faculdade de Educação Física (UNICAMP), que fazia parte da proposta curricular. Esta aula específica foi dada por uma pessoa fantástica chamada Odenise Bellini Emmanoelli, formada em Educação Física pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Puccamp), a convite da professora responsável pela disciplina. O revelar de sensações surgiu durante esta magnífica aula.

A vivência era feita com bolinhas de tênis aplicada aos pés e nos quadris, além de explicações sobre o que era a Antiginástica e suas aspirações. As sensações que percebi foram fabulosas. A harmonia instalou-se no meu corpo como uma gota d'água que é absorvida pela terra. Não queria que acabasse. Mas sim que continuasse com o equilíbrio pleno, com o tônus atenuante, com o alívio por ter tirado tanto peso desnecessário. Quisera permanecesse com a paz que sentia.

A partir deste instante, comecei a me interessar por esta nova forma de movimento, pelo menos pra mim- a Antiginástica. Foi então, que li o livro "O corpo tem suas razões: Antiginástica e consciência de si", de Thérèse Bertherat, o qual foi o primeiro livro escrito por ela. Nele, ela inicia com toda sua trajetória até chegar a conhecer e passar seu conhecimento de Antiginástica às pessoas interessadas em aprender esta proposta. Não é um livro didático com receitas prontas de exercícios a serem feitos. É um livro que revela um caminho vivido e uma meta a ser alcançada: o conhecer de si mesmo.

Início do ano de 1995... Embarquei na incrível viagem de (re)conhecimento de mim mesma indo às aulas de Antiginástica numa pequena casa, um espaço aconchegante todo pintado de verde com várias plantas, apenas colchonetes, bolinhas de tênis e de outros tamanhos e texturas, bambus (todos materiais utilizados nas aulas) e uma alegria inigualável. Este lugar tem o nome de Conscientização Corporal. Motivos não faltaram. Além de querer resgatar aquelas sensações as quais percebi pela primeira vez, houve outros fatores que me levaram a procurar este lugar.

O primeiro deles foi com a intenção de fazer terapia. Imaginava este trabalho como uma *terapia corporal*, levando ao auto-conhecimento. De acordo com o Dicionário Aurélio Básico da Língua Portuguesa, *terapia* é o processo em que se procura desenvolver e aproveitar o interesse do paciente por um determinado trabalho ou ocupação.

A partir disto, pude observar que neste caso onde o principal meio de trabalho era o meu corpo, logo, seria uma terapia do corpo, um auto conhecer-me movimentando e manipulando meu corpo com carinho, atenção acreditando ser a minha "casa", meu lar, minha morada no Universo.

Cada pensamento, gesto, fala, ação, sensação, percepção é corporal. Sou eu quem o faz, a minha casa interna e externa. Então, Por que não conhecê-la, entender que ela é sábia e pode se tornar um lugar aconchegante?

Afinal, passo toda minha vida nela; eu sou ela. Posso assim, acolher as pessoas e coisas que me rodeiam. Aceitar novas experiências que vivo dia-a-dia e, acolher a mim mesma.

Na época em que procurei este trabalho corporal, passava por dificuldades afetivas: a separação de meus pais (algo esperado, porém chocante). Tinha a nítida sensação de perda, a perda do meu lar. Mas como poderia ter perdido meu lar se meu corpo é meu lar? Esta é uma indagação que não era clara pra mim, ainda.

Logo após, veio a viagem do meu irmão pra França. Novo desajuste! Agora, parecia que tinha perdido o chão, a base de sustentação, meu equilíbrio interno. Achava que ele era o responsável por todo este equilíbrio, quando na verdade, eu sou a única capaz de comandar minha vida e estabelecer esta base.

Esta palavra *terapia* lembra ou talvez seja, sessões com o analista, sendo que o paciente fica deitado num divã dizendo tudo sobre sua vida, e buscando descobrir a cura para suas insatisfações, seus problemas, angústias, seu passado. E não era isto que procurava. Ou melhor, que ainda procuro. Agora, a partir de experiências vividas, posso construir um presente sem angústias, sem preocupações desnecessárias.

Posso fazer meu caminho seguindo aquilo em que acredito. Viver neste mundo, mundano e sagrado ao mesmo tempo.

Há uma poesia de Fernando Pessoa que descreve aquilo que às vezes, se torna difícil escrever de forma clara, onde possa ser possível perceber realmente o que sinto e expresso.

*Quando olho para mim não me percebo.
Tenho tanta a mania de sentir
Que me extravio às vezes ao sair
Das próprias sensações que recebo.*

*O ar que respiro, este licor que bebo,
Pertencem ao meu medo de existir,
E eu nunca sei como hei de concluir
As sensações que ao meu pesar concebo.*

*Nem nunca, propriamente reparei,
Se na verdade sinto o que sinto. Eu
Serei tal qual pareço em mim? Serei*

*Tal qual me julgo verdadeiramente?
Mesmo ante as sensações sou um pouco ateu,
Nem sei bem se sou quem em mim sente.¹*

Nesta obra, Pessoa expressa sensações que nem sempre são perceptíveis, evidenciadas. Expressa também, a dificuldade que sinto quando deparo com novas experiências que aparecem a todo instante. Mostra também os conflitos, as inseguranças que sinto ao olhar pra mim mesma e reconhecer quem sou realmente. Esta tarefa nem sempre é aceita. Estou de certa forma,

¹ Fernando PESSOA. Obra poética, p. 301

ligada ao mundo que me cerca e não presto muita atenção ao magnífico universo interior que possuo dentro de mim.

No mesmo livro de Thérèse Bertherat: "O Corpo Tem Suas Razões, Antiginástica e Consciência de Si", a autora cita a importância de aprender a nos ver primeiro, depois ver os outros e por fim, fazer com que os outros se vejam.

Esta é a essência que a Antiginástica traz, é seu ponto de partida.

Após discorrer sobre todo o trajeto que percorri, comecei a indagar como deveria terminar esta apresentação. Mas percebo que não há forma de terminá-la, porque este trabalho ainda não foi concluído, está longe de ser.

Então, apenas deixo escrito que o conhecimento, as descobertas, os encantos de sentir-me e movimentar-me são intermináveis. Um trabalho formal será finalizado. Mas minha aprendizagem é contínua, assim como minha sabedoria é crescente...

FALANDO SOBRE O CORPO

Neste instante, em algum lugar, existe uma "casa" com meu nome. Às vezes estranha, escura, desabitada. Outras, está iluminada, repleta de alegria e é (re)conhecida. Esta casa sou eu.

É o espaço onde moro, vivo, sinto prazer, felicidade, tristeza, dor, onde choro, sorrio, brinco... Mas na verdade, este sentido figurado se torna claro e real quando percebo que sou parte deste imenso Universo.

A partir do momento que acabo de nascer, começo a me movimentar, recebo influências externas (sociais, familiares, culturais). Dizem a todo tempo o que devo ou não fazer: "ande", "não toque nisto", "não corra, vai se machucar".

Com o tempo, vou esquecendo que existe uma harmonia perfeita dentro e fora de mim. Torno-me estranha, uma estranha dentro de minha própria "casa". Esqueço de olhar para o que , na realidade, jamais poderia esquecer: minha forma perfeita, meu corpo, eu mesma.

Fico presa a parâmetros sócio-culturais. Perco, pouco a pouco, a espontaneidade. Entrego-me aos entraves da vida, ao estresse físico-emocional. Percebo que um pedaço de mim morre a cada dia que passa. Deixo tudo a cargo de médicos, professores, psicólogos, familiares, políticos... Delego toda minha responsabilidade a essas pessoas. Sou uma submissa indefesa. Um ser que não anda com as próprias pernas. Vivo as leis de uma sociedade autoritária e ao mesmo tempo democrática. Antíteses, não?!

Renuncio à autonomia. Abduco de minha soberania individual. Mas como poderia ser diferente se não chego a ser dona da minha própria "casa"?

" Os corpos que se desviam dos padrões de uma normalidade utilitária não interessam. Desde a infância, ou melhor, sobretudo nela, deve incidir uma educação que privilegie a rentidão corporal, que mantenha os corpos apurados, retos..."²

Porém, toda esta situação pode ser mudada. Posso "reencontrar as chaves do meu corpo, tomar posse dele, habitá-lo enfim, e nele encontrar a vitalidade, saúde e autonomia que lhe são próprias." ³

Faz-se necessário modificar toda a minha estrutura de vida, dos meus pensamentos e ações, da minha auto-imagem, como cita Feldenkrais:

"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 de nós mesmos".⁴

² Georges VIGARELLO. Le Corps Redressé, p.09. In: Carmen Lúcia SOARES. A Ginástica Francesa: Uma Leitura de Francisco Amoros e Georges Demeny, p.01

³ Thérèse BERTHERAT. O Corpo Tem Suas Razões: Antiginástica e Consciência de Si, p.19

⁴ Moshe FELDENKRAIS. Consciência Pelo Movimento, p.27

Esta talvez, não seja uma tarefa muito fácil de ser realizada, porém, é possível alcançá-la, porque, segundo BERTHERAT,

"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(...). Chegamos a desprezar o corpo e aqueles que se interessam por nosso corpo -apressamo-nos a interpretar nosso conteúdo, estruturas psicológicas, sociológicas, históricas. Passamos a vida fazendo malabarismos com palavras, para que elas nos revelem as razões de nosso comportamento. E que tal se através de nossas sensações, procurássemos as razões do próprio corpo?"⁵

Se então, sou aquilo que apresento ser, posso me moldar como quero sentindo as sensações que ao longo da vida percebo em mim. Ouvindo tudo o que ele pode me dizer. Tocá-lo, tocar em mim. Acariciar-me. Amá-lo e amar a mim mesma.

"...amar o corpo na maneira de tratá-lo. E depois de aprender a tratar o corpo com

⁵ Thérèse BERTHERAT. O Corpo Tem Suas Razões: Antiginástica e Consciência de Si, p.13

*atenção, delicadeza e cuidado, e de vê-lo responder fácil e claramente ao que se fez por ele, descobrimos- circularmente -que aprendemos a amar o que está "dentro" dele: nós mesmos."*⁶

É difícil para as pessoas perceberem este tipo de questionamento, ou seja, que posso ser o que pretendo ser, porque de acordo com a estrutura da sociedade em que vivemos não se aceita, ou melhor, não se permite restabelecer novos parâmetros, novas perspectivas de pensamentos e ações. O que se há, é uma resistência muito grande em adaptar-se à mudanças da maioria das pessoa. Com isso, o corpo tende a se adequar à essa dimensão sociológica que o coloca em constantes desajustes tanto físicos como emocionais.

*"Uma pessoa tende a considerar sua auto-imagem como alguma coisa dada pela natureza, embora ela seja de fato, o resultado de sua própria experiência."*⁷

Falar sobre corpo pode parecer repetitivo, pois vários autores de diversas linhas abordam este tema. No entanto, falar dele, é uma tarefa tão prazerosa para mim, que às vezes, me perco em descrevê-lo e descrever minhas emoções (que são vividas ativamente).

⁶ Moshe FELDENKRAIS. Consciência pelo Movimento, p.15

⁷ _____ . Consciência pelo Movimento, p.37

Nos manuais de anatomia, fisiologia, cinesiologia há uma segmentação das partes corporais, onde estas ganham uma nomenclatura que o corpo seja ainda mais dividido. O ser humano torna-se pedaços soltos em uma mesa de laboratório. Um objeto de estudo simplesmente.

Porém, estudar todos esses segmentos é algo necessário quando se quer conhecê-lo. São um respaldo para este conhecimento. Mas não é só isto! Aqui mostra-se apenas partes importantes do entendimento corporal. A indivisibilidade por exemplo, é indispensável porque não há como conhecer o corpo completamente analisando somente filamentos separados. Tudo está interligado. É como uma teia de aranha, cada fio precisa do outro para formá-la; se um ficar sozinho não há o que ver.

"...a consciência que tenho dele não é um pensamento, quer dizer, não posso decompô-lo e recompô-lo para formar dele uma idéia clara. Sua unidade é sempre implícita e confusa. Ele é sempre outra coisa que aquilo que ele é, sempre sexualidade ao mesmo tempo que liberdade..."⁸

A partir desta colocação do indivisível, a descoberta de novos caminhos, que até então eram desconhecidos e inexplorados tornam-se pertinentes. Revela-se um mundo novo desabitado em toda sua extensão.

⁸ Maurice MERLEAU-PONTY, Fenomenologia da percepção, p.269

É o conhecimento de um todo, onde este possibilitará que o ser humano não só sobreviva na Terra Mãe, mas viva com suas qualidades e capacidades de explorar o meio, as circunstâncias, realizar seus desejos e sonhos, alcançar suas expectativas.

O REVELAR DE UMA PROPOSTA

Discorrer sobre Antiginástica, pra mim, é como escrever uma história, minha própria história. É sentir que a cada movimento dos meus dedos juntos formam um conjunto de gestos e expressões, que por consequência neste caso específico, revelarão-se palavras, frases, páginas e páginas escritas.

O início deste relato é uma aventura dentro do corpo, onde cada pedacinho é uma parte, um capítulo. Então, começarei a contar a partir do conceito básico da Antiginástica: toda deformação, exceto as congênitas e mutilações, são fruto das tensões dos músculos posteriores.

Antiginástica, esta proposta de trabalho corporal foi criada por Françoise Mézières na França e adaptada por Thérèse Bertherat, sendo introduzida no Brasil em 1977 com a publicação do livro "O corpo tem suas razões: Antiginástica e consciência de si".

Este termo Antiginástica pode parecer um tanto pernicioso no que diz respeito a negação da Ginástica. Este, na verdade, não é o ponto principal desta expressão. Apesar dela não aceitar as regras da Ginástica Tradicional, não quer dizer necessariamente, ir contra ou negá-la. A Antiginástica é uma das formas de se chegar ao conhecimento de si mesmo, à forma perfeita do corpo, ao equilíbrio físico, psíquico e emocional.

Entretanto, este termo ainda causa polêmica, talvez por uma falta de informação ou mesmo por suas possíveis conotações, tais como de ser uma proposta que vai somente contra a Ginástica Tradicional. Ela não aceita os

métodos desta Ginástica, mas seu objetivo principal é a tomada de consciência de si mesmo. O importante é ter claro seus objetivos e metas, conhecendo o que realmente ela quer transmitir.

Assim, durante o desenvolver deste trabalho, optei por continuar a me referir à essa proposta como Antiginástica, acreditando em toda sua riqueza sem negar ou desacreditar outros tipos de trabalho corporal.

Existem três conceitos básicos que são indispensáveis para se começar a conhecer e compreender a Antiginástica segundo Mézières.

O primeiro e revolucionário estabelece que a única causa de toda deformação corporal é o encurtamento (inevitável) da musculatura posterior. Ou seja, todos os músculos posteriores, desde a planta dos pés, passando pela panturrilha, nádegas, costas, nuca até o alto do crânio são rígidos e fortes, contraídos e curtos deformando o corpo de várias formas.

Este conceito se baseia em alguns pontos importantes a serem salientados:

1) os músculos posteriores são mais numerosos e por isso, possuem mais inserções que os músculos anteriores;

2) a maioria desses músculos posteriores (97%) são longos e poliarticulares, constituindo uma cadeia única e contínua, diferindo assim, dos anteriores que possuem uma linha interrompida do queixo ao tórax.⁹

Logo, toda a cadeia muscular posterior se comporta como um único músculo. E como ela suporta grande parte dos esforços do corpo,

⁹ Todos esses dados podem ser encontrados nos Manuais de Anatomia

qualquer movimento em qualquer localização provocará seu encurtamento. Por exemplo, pequenos movimentos como mover um braço num ângulo superior a 45º, resultará no seu encurtamento inevitável. Não há como negar isto. Minha estrutura corporal permite este acontecimento.

Mas isso ainda não é tudo. A musculatura anterior, em contra partida, fica com suas funções diminuídas por ser antagonista aos posteriores que fazem a maior parte do trabalho. Portanto, os anteriores se tornam moles, quase “sem uso”, com papel secundário.

Nesta perspectiva, é provável que o corpo se deforme, se desequilibre. Cada vez que estou nervosa, tensa é em um ou mais músculos que registro a tensão tanto muscular como emocional, o estresse cotidiano . Faço deles minha expressão, meu pesar. É o canal por onde flui minhas emoções, e por isso se instalam tais emoções, boas ou ruins.

O segundo conceito segue o primeiro: a estrutura determina o comportamento. Isto é, a forma do seu corpo determina o modo como você funciona, seus comportamentos, seus atos. Esta idéia pode parecer, a princípio, confusa. Mas se faz necessário citar que a estrutura é maleável. Ela muda, pra melhor ou pior, depende da minha vontade em querer modificá-lo. Este segundo conceito leva a uma observação concreta do bom funcionamento do corpo, tanto físico como emocional.

Posso assim, reverter um estado físico desagradável em mim. Por exemplo, uma dor contínua na ATM (articulação têmporo-mandibular), com o relaxamento da musculatura envolvida pode-se evitar que se tenha algo mais

sério, um "bruxismo" (termo usado quando se range os dentes durante o sono), ou outra complicação nesta área.

E também, como o físico e o emocional são indissociáveis, uma postura por exemplo, de insegurança e instabilidade pode estar no fato real, físico e objetivo de eu "não ter os pés no chão", de não conseguir colocar com firmeza os pés no chão, onde tropeço e torço o tornozelo com frequência. Não possuo equilíbrio suficiente para me sustentar.

Mas se eu quiser, com minha vontade e o consentimento do meu corpo, posso modificar minha estrutura física e emocional estabelecendo assim, o equilíbrio, a segurança e estabilidade para meus pés.

Quando digo: com o consentimento do meu corpo, estou me referindo ao fato de, às vezes, minhas crenças e convicções serem tão fortes que resisto em mudar, observar e perceber que posso viver sem tensões e desgastes desnecessários.

"Não é a idade, não são os músculos, não são os ossos que nos impedem(...). Por mais duros que estejam nossos músculos, nunca serão tão duros quanto nossas convicções, idéias, preconceitos em relação à forma. O impedimento maior não estará no medo selvagem e profundo que temos de mudar, de perder algo de nossa rigidez, de perder a forma que temos?"¹⁰

¹⁰ Thérèse BERTHERAT. O Corpo Tem Suas Razões: Antiginástica e Consciência de Si, p.98

Por último, o terceiro conceito que é a conclusão dos dois anteriores: "já que nossa forma é modificável, maleável, podendo-se desfazer de tensões, corrigir anomalias, reestabelecer o equilíbrio então, somos todos (potencialmente) belos e bem feitos."¹¹

Esta definição de "belos e bem feitos" pode trazer várias discussões a respeito de beleza estética e de saúde. Mas Françoise Mézières trata dessa beleza e saúde como a forma normal do corpo. É a tendência do corpo em se tornar perfeito, sem tensões desnecessárias, sem anomalias fixas e intransponíveis.

Podem aparecer questionamentos da seguinte ordem: como viver sem tensões num mundo tenso? Então, explico que realmente não é fácil, porém, posso fazer deste mundo tenso uma aprendizagem, um meio de me adaptar a ele sem no entanto, absorver sua carga de tensão. E uma das formas disto acontecer, é ter a preocupação de conhecer a si mesmo, para não cair nas armadilhas quotidianas. Como por exemplo: ficar nervosa quando há uma discussão no trânsito. Ela descreve como deve ser este corpo perfeito e explica ainda, que ninguém é perfeito, mas todos são perfectíveis.¹²

Eis a descrição:

"O corpo perfeito nada mais é do que o corpo simétrico. Há uma simetria vertical, uma horizontal e uma cúbica. A cabeça não fica

¹¹ Thérèse BERTHERAT. O Correio do Corpo: Novas Vias da Antiginástica, p.11

¹² _____, O Correio do Corpo: Novas Vias da Antiginástica, p.116

mais para a frente ou para trás, nem à direita ou a esquerda: ela fica no meio. Um olho não fica mais alto que o outro, um lado do maxilar também não. Os ombros são horizontais: uma clavícula não é mais entrada que a outra, nem fica em nível diferente. O esterno não é côncavo nem protuberante. Se você traçar uma reta entre os mamilos, a linha será perfeitamente horizontal e não desviará para trás. Se você também unir por um traço as saliências dos ossos da bacia, a linha será igualmente horizontal e paralela à linha entre os mamilos. As preguinhas que cercam o umbigo são compridas ou curtas, profundas ou superficiais, tanto de um lado quanto do outro. As pernas têm o mesmo comprimento, o significa que um quadril não é mais alto que o outro ou fica mais atrás em relação ao outro. Os joelhos apontam bem para frente, em vez de virar para os lados, o que é sinal de que a cabeça do fêmur está encaixada corretamente na bacia. As rótulas estão diretamente acima do astrágalo e não para trás. Quando a pessoa está de pé, com os pés encostados um no outro, os ossos do tornozelos, o interior das barrigas das pernas, do joelho e do alto dos quadris tocam-se de leve e na mesma altura. Os dois pés pousam do mesmo modo: os dedos- todos -encostam no chão e nenhum fica empurrando o vizinho. A pele desse corpo é

agradável de se tocar, lisa, viva. A pele do corpo que não é tão simétrico é ressecada (principalmente nas costas), ásperas, inerte, quase sempre com estrias ou espinhenta."¹³

Talvez possam surgir questões do tipo: por que procurar ter um corpo perfeito, simétrico? Eu responderia que desta forma, estaria adquirindo algo de grande valor: a própria saúde, isto é, o equilíbrio corporal. Ou também, perguntar como ter esta saúde? Eu diria que com um corpo simétrico, sem deformações ou tensões não necessárias. Este é o caminho para uma totalidade corporal.

Além de adquirir saúde, a finalidade desta proposta é "tornar o indivíduo autônomo, dono de seu corpo. Para isso é preciso que ele se conheça melhor do que qualquer pessoa e seja consciente da organização de seus próprios movimentos"¹⁴

Estar consciente da organização de seus próprios movimentos quer dizer que se deve ter consciência do próprio corpo. Mas este assunto sobre tomada de consciência será abordado mais adiante.

¹³ Thérèse BERTHERAT. O Correio do Corpo: Novas Vias da Antiginástica, p.116

¹⁴ Elizabeth Paoliello M. de SOUZA. A Busca do Auto-Conhecimento Através da Consciência Corporal: Uma Nova Tendência, p.36

OS PRELIMINARES

Os movimentos de Antiginástica não são simples exercícios, ou atividades físicas. São movimentos que nascem dentro do corpo, não são impostos externamente. São feitos a partir dos próprios movimentos que uso no dia-a-dia (levantar o braço à 45º, por exemplo). Não são místicos ou misteriosos. Têm a finalidade de promover liberdade para os movimentos cotidianos com facilidade e consciência.¹⁵

Porém, BERTHERAT não chama esses movimentos de "movimentos". Ela buscou uma outra palavra que os definia de forma ampla e completa. Tentou inventar uma. Várias raízes gregas e latinas foram combinadas de muitas maneiras. Mas nenhuma a satisfiz. Foi então que encontrou uma palavra simples, na sua forma arcaica que encaixava com perfeição. Esta palavra é PRELIMINAR. Assim, todos os movimentos de Antiginástica, movimentos que preparam o corpo a viver em plenitude, são chamados de Preliminares. Esses preliminares, segundo BERTHERAT, ensinam as pessoas a se movimentarem com facilidade sem estarem presas pelas da musculatura posterior.¹⁶

Os preliminares não são movimentos fáceis de realizar. Pelo contrário, é um trabalho árduo e difícil. Quando descubro que não sou capaz de fazer esses movimentos devido à uma grande rigidez muscular, posso

¹⁵ Thérèse BERTHERAT. O Corpo Tem Suas Razões: Antiginástica e Consciência de Si, p.14

¹⁶ _____ . O Correio do Corpo: Novas Vias da Antiginástica, p.112

perder o equilíbrio físico e emocional momentaneamente. Afinal, lidar com o que é aparentemente desconhecido pode causar abalamentos desagradáveis.

Esses preliminares podem se assemelhar a exercícios de relaxamento, alongamento. Eles mostram o caminho para a tomada de consciência do corpo, os movimentos que ainda não posso realizar. BERTHERAT lembra que "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."¹⁷

Sendo assim, descreverei alguns preliminares para que haja um entendimento melhor do que sejam esses movimentos. Ei-los:

1) Este preliminar necessita de uma bola de tênis ou de borracha do mesmo tamanho. Ponha-se de pé e coloque a bola sob o pé direito (se preferir, pode-se começar pelo pé esquerdo). Tranqüilamente, comece a esfregar a bola com a planta do pé. Faça uma massagem completa: sob os dedos, a parte anterior do pé e sob a parte mediana. Deixe a perna direita (caso esteja trabalhando com o pé direito) pender com todo o peso. Continue a fazer massagens pedaço por pedaço, suave e metodicamente em todo o pé: calcanhar, borda interna e externa. Que os músculos da planta do pé acolham bem a bola. Pode ser que algumas áreas estejam doloridas. Não as ataque com força. Faça uma massagem suave em volta delas. Continue só enquanto o pé permitir. Em seguida, deite-se e compare as duas metades do corpo. Ou

¹⁷ Thrérèse BERTHERAT. Corpo Tem Suas Razões: Antiginástica e Consciência de Si, p.203

então, debruce-se para frente e experimente se é possível abaixar com mais facilidade um lado que o outro. Depois, faça o outro pé.

2) Neste preliminar será trabalhado os ombros. Deite-se de lado, joelhos flexionados encostados no chão, o joelho esquerdo deitado sobre o direito (se estiver deitado do lado direito). O braço direito fica estendido no chão, perpendicularmente ao corpo. Preste atenção na respiração. Não procure modificá-la. Depois levante o braço esquerdo para o teto, com o cotovelo estendido e a mão aberta. Acompanhando a respiração, devagar, erga o braço e o ombro para o teto, e depois desça-os. Tente prestar atenção na escápula que escorregará ao descer durante a expiração. Suba-a na inspiração. Não force muito nem o movimento nem a respiração. Depois, deixe cair o braço para trás, perto da nádega, com a mão solta e com a palma voltada para cima. Procure deixar também bastante espaço entre a orelha e o ombro. Tente tomar consciência do lugar exato em que a dor aparece. Imagine que a respiração é feita neste lugar. Deixe o braço afastar da nádega em cada inspiração. No momento que se expira, pare o movimento, e recomece do ponto em parou. Assim, o braço estará fazendo um ângulo de 90° , para trás. Bem devagar, traga o braço até o quadril. Deite-se de costas, pernas flexionadas, e compare os dois lados do corpo: contato dos ombros no chão, dos braços, das escápulas, respiração do lado que foi trabalhado e a sensação das partes do rosto. ¹⁸

Esses são apenas alguns preliminares existentes. Eles mostram a capacidade que tenho de realizá-los com facilidade ou não. É uma forma de

¹⁸ Esses exemplos foram tirados dos livros de Thérèse Bertherat.

perceber que posso prestar atenção nas partes do corpo que durante o dia-a-dia, esqueço que elas existem. É um meio de tomada de consciência do meu corpo.

Eles são a essência da Antiginástica. A partir deles posso começar a conhecer-me melhor. Posso despertar meus cinco sentidos, minha percepção e imagem própria. Posso ainda livrar-me de más posturas.

Isto tudo pode ser alcançado com os preliminares, mas deve haver uma pré-disposição de quem o faz. O trabalho é longo e metódico e requer uma grande atenção na sua execução, o tempo todo.

CONSCIÊNCIA CORPORAL NA EDUCAÇÃO FÍSICA

Corpo que nasce para o mundo, sente a primeira luz, os primeiros toques humanos, o carinho, o amor, o sorriso, o choro, a dor, o vazio, o medo. Sensações únicas e indispensáveis. Começa a vida terrena.

Corpo que pede para ser tocado e acariciado. Que seja percebido, amado, querido. Desvela movimentos sutis. É uma criança, é um ser vivo, é uma preciosidade, é um corpo. E quando falo de corpo, viajo na própria fantasia que aparento ser.

*"Escrevo diante da janela aberta.
Minha caneta é cor das venezianas:
Verde!...E que leves, lindas filigranas
Desenha o sol na página deserta!*

*Não sei que paisagista dodivanas
Mistura os tons...Acerta...Desacerta...
Sempre em busca de nova descoberta,
Vai colorindo as horas quotidianas...*

*Jogos da luz dançando na folhagem!
Do que eu ia escrever até me esqueço...
Pra que pensar? Também sou da paisagem...*

*Vago, solúvel no ar, fico sonhando...
E me transmito...iriso-me...estremeço...
Nos leves dedos que me vão pintando!¹⁹*

¹⁹ Mário QUINTANA. Antalogia Poética. In: Walmir AYALA. Antalogia Poética, p.15

Viagens, viagens... Esta é uma eterna passagem harmônica. O desejo aflorado. A vida neste corpo.

Agora, gostaria de passar um adendo sobre a concepção entre corpo-mente.

Esta é uma questão que gera, ainda, discussões acerca da não unidade corporal. O corpo é separado em duas partes (corpo e mente) como se um não precisasse do outro. O que às vezes não fica claro, e por isso essas discussões persistem: não há pensamento, ação, sentimento sem o corpo. Todas as ações que faço (falar, sentir, pensar, sonhar, movimentar, etc) são corporais. Para realizá-las, preciso de utilizar-me de ligações nervosas (mente). Mas também, preciso do meu corpo para sentir estas ações. Um depende do outro. A dualidade existe, porém são dois aspectos que não "funcionam" sozinhos.

Em consequência, "acontecem posturas errôneas, somatização de doenças, depressão , desarmonia visual de um corpo que não retrata o que a pessoa realmente é (como se fossem duas pessoas diferentes)".²⁰

Com este esclarecimento, pretendo iniciar a discussão sobre o significado de Consciência Corporal.

O poeta Carlos Drummond de Andrade traz uma analogia sobre consciência em um de seus poemas.

²⁰ Maria José GIRARDI. Brincar de Viver o Corpo: Uma Proposta de Trabalho na Educação Física para o Ciclo Básico, p.16

*FERA**Às vezes o tigre em mim se demonstra cruel**Como próprio da espécie.**Outras, cochila**Ou se enrosca em afago emoliente**Mas sempre tigre; disfarçado.²¹*

A analogia a que me refiro é que posso comparar o inconsciente ao "tigre", que guarda sempre fatos ocorridos e uma gama de sentimentos, emoções e pensamentos que, nem sempre, vem à tona para o meu conhecimento e fazendo parte consciente da vida terrena.

Porém, pode também, se disfarçar em algum ponto do corpo e que prefiro esquecer e não reconhecer sua existência. Entretanto, ele é real e "sempre tigre", "cruel" e de uma beleza e perfeição inconfundível.

Quando refiro-me ao inconsciente, o faço porque ele é um oceano onde estão registrados todas as minhas experiências. Já a consciência é uma pequena ilha neste oceano e que está influenciada por ele, produzindo mudanças ou não. Mas esta foi uma pequena citação para que pudesse esclarecer que a consciência corporal está ligada ao inconsciente. Portanto, não posso deixá-lo de lado.

Existem algumas significações sobre Consciência Corporal necessárias levando ao seu entendimento completo. Para SOUZA, pode-se fazer uma diferenciação entre consciência corporal e conscientização corporal.

²¹ Carlos Drummond de ANDRADE. Farewell, p.60

A primeira se refere ao "estado de ser consciente de seu corpo, e a segunda, é o processo para se atingir este estado." ²²

MERLEAU-PONTY também tem sua definição sobre Consciência:

*"Consciência é um estado que se aproxima muito mais do corpo orgânico concreto que das abstrações- enquanto considerações isoladas- de espírito, mente ou alma. Na verdade, qualquer aspecto do homem é manifestado, e assim precisa ser entendido, através da unidade de seu corpo, se é que pretendemos dar a ele uma dimensão humana"*²³

NASCIMENTO também expõe o significado de Consciência da seguinte forma:

*"A consciência que emerge de mim é intencional, porque imbricada em minha consciência de mundo. O que dele apreendo, faço-o pelos meus sentidos, e o que eu sinto é a verdade, minha verdade, porque nasce da minha perspectiva de mundo."*²⁴

²² Elizabeth Paoliello M. de SOUZA. A Busca do Auto-Conhecimento Através da Consciência Corporal: Uma Nova Tendência, p.54

²³ Maurice MERLEAU-PONTY, Fenomenologia da Percepção, p.23

²⁴ Adilson NASCIMENTO de Jesus. Vivências Corporais: Proposta de Trabalho de Auto-Conscientização, p.18

E ainda, BERTHERAT cita consciência como "uma abertura para novas opções, para novas ações espontâneas, originais, individuais, isoladas que podem- e podem mesmo -ser perturbadoras, isto é, revolucionárias."²⁵

"Ter consciência corporal é reconhecer as infinitas possibilidades de movimentar-se, saber dosar a energia adequada e suficiente para cada movimento, sem desgaste desnecessário, contraindo quando a situação pedir, mas voltando ao normal e descontraindo; armando-se em movimentos de defesa, mas desarmar-se quando o perigo passar. É estar ciente de suas limitações e potencialidades e conviver bem com elas. É descobrir o prazer ou desprazer do toque e do movimento, ou ainda, da percepção das sensações de temperatura, volume, peso e comprimento. E enfim, o despertar para reconhecer-se como corpo, em todas as suas possíveis dimensões e desta forma, aprofundar o conhecimento de si próprio"²⁶

Embasada no pensamento dos autores citados, e complementando com a unidade corpo-mente, posso compreender consciência corporal como sendo o reconhecimento do próprio corpo, tudo o que se passa

²⁵ Thérèse BERTHRAT. O Correio do Corpo: Novas Vias da Antiginástica, p.61

²⁶ Elizabeth Paoliello M. de SOUZA. A Busca do Auto-Conhecimento Através da Consciência Corporal: Uma Nova Tendência, p.56

nele de forma intencional e consciente. É, por exemplo, reconhecer determinada postura, como os ombros voltados para frente fechando o peito, descrevendo (além da forma anatômica) uma infinidade de emoções escondidas e os motivos para tal postura.

Ter consciência corporal é também conhecer o corpo como um todo e suas partes: músculos, ossos, articulações, órgãos, movimentos e a organização de seus sistemas. Perceber suas tensões, dores, posturas seu funcionamento, suas alterações.

Enquanto estiver prestando atenção a um determinado ponto do meu corpo, por exemplo: o pé, estarei consciente dele, do seu ponto de apoio, suas dores, sua estrutura. Neste processo, se achar necessário mudar seu ponto de apoio, posso fazê-lo mudando todo meu referencial de apoio. Neste instante, passo a ter uma nova consciência dele. Meus movimentos se modificam. Não posso ficar o tempo todo com a atenção voltada exclusivamente para os meus pés. Mas com certeza, aquela mudança ocorrida estará registrada nele.

Com a consciência corporal compreendo ser esta uma base para a autonomia da cada pessoa e para o conhecimento de si mesmo, porque ela está intrínseca à estrutura corporal. Ela é conquistada por quem quer conquistá-la.

O CORPO E A EDUCAÇÃO FÍSICA: UMA ETERNA UNIÃO

"A experiência tem mostrado essa realidade no cotidiano do trabalho com a Educação Física que, pouco tem-se preocupado com este aspecto fundamental no desenvolvimento do ser humano. Além de pré-requisito para a prática de qualquer atividade esportiva, a consciência corporal deveria ser privilegiada nas aulas de Educação Física, como parte importante do desenvolvimento do ser humano."²⁷

Esta é uma reflexão que vem surgindo há algum tempo em meio aos profissionais da área. A Educação Física dá pouca importância sobre o aspecto da consciência corporal como citado por SOUZA.

O corpo não pode ser visto como um máquina que apenas repete os movimentos propostos, não é um conjunto de peças separadas que juntas realizam uma função. Ele é uma unidade, harmonia, movimento, transformação.

"O corpo é nosso referencial de mundo e por isso temos responsabilidades de encontrar uma melhor maneira de viver. É importante vivê-lo, percebê-lo, e um trabalho de percepção espaço-temporal eficaz estimulará

²⁷ Elizabeth Paoliello M. de SOUZA. A Busca do Auto-Conhecimento Através da Consciência Corporal: Uma Nova Tendência, p.53

*ao máximo a percepção do mesmo e a senti-lo como sua própria moradia.*²⁸

Assim como o corpo é “nosso referencial de mundo” (citado por Salzer), a Educação Física precisa, também, conhecer o seu “corpo”, seus alicerces. Pegar todo seu conhecimento e transpor nos corpos que a sustenta.

Durante vários anos, a Educação Física esteve em crise (e ainda está). SOUZA elenca alguns pontos acerca do esclarecimento destas crises:

- * Educação Física como saúde - usada para se obter saúde;
- * Como culto ao corpo - ter um corpo esbelto e forte, objetivo principal das pessoas que vão às academias;
- * À serviço do consumo - para ser mais saudável, é necessário que se compre o tênis ideal de tal marca específica, o agasalho da moda;
- * Como status - utilização do esporte para uma projeção social;
- * Como forma de canalizar energias - resolver problemas os adolescentes (forma de gastar mais suas energias);
- * Como disciplina que cuida do corpo - Educação Física cuida do corpo e as outras cuidam do intelecto. Desenvolvem os corpos para que fiquem fortes, resistentes, bonitos e flexíveis;
- * Como esporte - Educação Física somente como esporte de alto nível, que deve ser treinado.²⁹

²⁸ Jacques SALZER. A Expressão Corporal: Uma Disciplina da Comunicação. In: Maria José GIRARDI. Brincar de viver o corpo: Uma Proposta de Trabalho Para o Ciclo Básico, p. 26

²⁹ Todas essas informações foram retiradas da Dissertação de Mestrado de SOUZA (Ver bibliografia)

Essas visões foram elencadas para mostrar a crise de identidade em que a Educação Física passa. Sendo assim, é necessário repensar os caminhos que ela vem tomando, buscar outras alternativas.

A Antiginástica, devido ao seu nome, foi uma das formas de contestar essas várias visões da Educação Física. Ela se afirmou como um conteúdo alternativo. Ela desenvolve o processo da tomada de consciência que leva ao auto-conhecimento. Desvincula o exercício físico, que é a base do esporte e do condicionamento físico.

Seus métodos são realmente alternativos e levam à uma consciência do corpo, tendo alguns conteúdos como;

- * percepção do corpo;
- * relaxamento, alongamento e equilíbrio muscular
- * reeducação postural
- * reconhecimento da musculatura profunda e dos registros emocionais

que possam estar presentes.

Portanto, sendo a Antiginástica uma alternativa de trabalho, cabe ao professor se utilizar dela para que possa desenvolver a consciência corporal através dos conteúdos citados acima. É um jeito de resgatar o prazer do movimento sem grandes esforços. A consciência corporal deve ser contemplada pela Educação Física, principalmente na fase escolar, onde a criança inicia o conhecer de si mesma.

O surgimento deste trabalho se deveu ao fato da minha insatisfação em relação aos conteúdos da Educação Física. Queria outras

formas de movimentar o corpo. E a Antiginástica foi a melhor alternativa que encontrei para sanar meus anseios. Acredito ser ela uma mediadora do processo de tomada de consciência, do auto-conhecimento.

Esta monografia não é uma proposta de trabalho. É um conhecimento passado a quem quer refletir sobre essa outra forma de movimentar o corpo. Um esclarecimento da perspectiva da Antiginástica ser um conteúdo da Educação Física, no que diz respeito à conscientização corporal.

O FECHAR DE UM TRABALHO

*Mas leio, leio. Em filosofias
tropeço e caio, cavalgo de novo
meu verde livro, em cavalarias
me perco medievo; em contos, poemas
me vejo viver. Como te devoro,
verde pastagem. Ou antes carruagem
de fugir de mim e me trazer de volta
à casa a qualquer hora num fechar
de páginas?³⁰*

“Meu verde livro...”, ousou pegar emprestado estas sábias e esplêndidas palavras de Drummond e fazê-las verdades em minha fantasia: este é meu livro verde!

Um “livro” que traz em suas páginas não só palavras, mas sentimentos, emoções, fatos, conteúdos, preocupações, beleza, espontaneidade, alegria, satisfação, objetividade, subjetividade...

Foram longos momentos de leitura e escrita até o feitiço final deste trabalho. Chorei, angustiei-me muito. Mas acreditava que no término, haveria algo de maior, de superior à angústia que sentia.

Pude escrever com todo o meu corpo participando ativamente do processo. Vivenciei aulas de Antiginástica (ainda vivencio), aprendo cada dia mais sobre mim com esta proposta alternativa.

³⁰ Carlos Drummond de ANDRADE. Farewell, p.124

O auto conhecer-se é o ponto principal de toda esta abordagem. O corpo sendo real e concreto não pode ser deixado de lado, porque afinal, eu sou ele! E como poderei esqueçê-lo?! Se o faço, esqueço de mim mesma.

A Antiginástica é mediadora do processo de tomada de consciência juntamente com a Educação Física.

Então, faço deste trabalho um caminho a seguir. Uma meta a cumprir. Um viver a descobrir...

BIBLIOGRAFIA

ANDRADE, Carlos Drummond de. **Farewell**. Rio de Janeiro: Record, 1996.

ARANHA, Maria Lúcia de Arruda e Martins, Maria Helena Pires. **Filosofando -
Introdução à Filosofia**. São Paulo: Moderna, 1986.

AYALA, Walmir. **Antalogia poética**. Rio de Janeiro: Ediouro, 1995.

BERTHERAT, Thérèse. **A Toca do Tigre**. São Paulo: Martins Fontes, 1990.

_____. **As Estações do Corpo: Aprenda a Olhar o Seu
Corpo para Manter a Forma**. São Paulo: Martins Fontes, 1987.

_____. **O Corpo Tem Suas Razões: Antiginástica e
Consciência de Si**. São Paulo: Martins Fontes, 1986.

_____. **O Correio do Corpo: Novas Vias da Antiginástica**.
São Paulo: Martins Fontes, 1987.

FELDENKRAIS, Möshe. **Consciência Pelo Movimento**. São Paulo: Summus,
1987.

FELDENKRAIS, Möshe. **Vida e Movimento**. São Paulo: Summus, 1988.

FREIRE, João Batista. **Educação de Corpo Inteiro; Teoria e Prática da Educação Física**. São Paulo: Scipione, 1994.

GIRARDI, Maria José. **Brincar de Viver o Corpo: Uma Proposta de Trabalho na Educação Física Para o Ciclo Básico**. Campinas, SP: Faculdade de Educação Física da UNICAMP, 1990. (Monografia).

NASCIMENTO, Adilson, de Jesus. **Vivências Corporais: Proposta de Trabalho de Auto-Conscientização**. Campinas, SP: Faculdade de Educação Física de UNICAMP, 1992. (Dissertação Mestrado).

MONTAGU, Ashley. **Tocar: O Significado Humano da Pele**. São Paulo: Summus, 1987.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da Percepção**. Barcelona: Península, 1975.

SOUZA, Elizabeth Paoliello Machado de. **A Busca do Auto Conhecimento Através da Consciência Corporal: Uma Nova Tendência**.

Campinas,SP: Faculdade de Educação Física da UNICAMP, 1992.

(Dissertação, Mestrado).

PESSOA, Fernando. **Obra Poética**. Rio de Janeiro: Aguilar, 1974.