

ANEXO I

RESUMO EXPANDIDO

O CUIDADO COMO PRÁTICA PEDAGÓGICA: EDUCAÇÃO SOMÁTICA E YOGA NAS AULAS DE TEATRO NA ESCOLA DE APLICAÇÃO DA UFPA

Iracy Rúbia Vaz Da Costa¹

RESUMO

Esse trabalho pretende buscar intersecções entre o ensino do Teatro e as práticas terapêuticas, por meio de duas compreensões básicas. Primeiro, observando o potencial terapêutico da Arte. Segundo, buscando diálogos entre a disciplina Artes e práticas terapêuticas elencadas pelo SUS-Sistema Único de Saúde como PICS- Práticas integrativas complementares. Essas reflexões de cunho teórico serão entrelaçadas com vivências empíricas da autora. Abordando assim práticas pedagógicas no Ensino do Teatro na Escola de Aplicação da UFPA que desvelam intersecções entre Arte e práticas terapêuticas. Promovendo um diálogo entre metodologias de ensino do Yoga e a Educação Somática e as práticas corporais das aulas de Teatro para o Ensino Fundamental II e o Ensino Médio.

Palavras-chave: Teatro; Terapêutico; Metodologia; Ensino; Cuidado.

INTRODUÇÃO

Uma questão retorna sempre às minhas reflexões: o que o ensino formal tem feito para a manutenção da vida? Seja a vida humana em sua diversidade étnico-racial, cultural, sexual, social e de gênero. Ou a vida na multiplicidade de formas não humanas, vegetais, minerais, animais, dentre outras que habitam o planeta. A vida no espaço formal de ensino, a vida que pulsa para além dos muros das instituições, o próprio planeta terra como um organismo vivo. Que práticas de cuidado e autocuidado têm sido desenvolvidas no ambiente formal de ensino que possam assegurar a vida em sua plenitude? E quando falamos em inteireza da vida, nos referimos a um estado de saúde integral dos seres. Concepção essa que se opõe a uma visão simplista de saúde como ausência de doenças, mas uma visão integral de saúde como o bem estar físico, psíquico, emocional, espiritual e social dos indivíduos, conforme definiu a OMS- Organização Mundial da Saúde (Ministério da saúde, 2021).

O espaço do ensino formal, em muitos momentos, é um lugar difícil de estar, seja para educadores, educandos e outros profissionais. Escolas e Universidades são, muitas vezes, lugares hostis. Seguindo a batuta do mercado neoliberal e do racismo estrutural, as relações interpessoais são pautadas na competitividade, na produção e na necessidade esmagadora de cumprir currículos dentro das claustrofóbicas salas de aula. O zelo pela vida fica em segundo,

¹ Encenadora, atriz e pesquisadora das Artes da Cena. Professora efetiva de Teatro da Escola de Aplicação da UFPA desde 2011. É Pós- doutora em Artes pelo PPGARTES-UFPA (2023). Doutora em Estudos Artísticos (2020) pela Universidade de Coimbra, Portugal. Mestra em Artes (2013) e graduada em Filosofia (2011) pela Universidade Federal do Pará. Técnica em Formação de ator pela ETDUFPA-UFPA (2006).

E-mail: iracyvaz@ufpa.br Lattes ID: <http://lattes.cnpq.br/1169784244204071>

terceiro plano, ou melhor, muitas vezes nem é cogitado. Dentro do ensino formal, o cuidado com a saúde integral dos indivíduos presentes não é prioridade. Esse resumo expandido pretende levantar questões em torno da necessidade de práticas corporais que promovam saúde e bem-estar, no ensino do Teatro e na Educação básica de um modo geral. Destacaremos aqui práticas corporais nas aulas de Teatro envolvendo a Educação somática e o Yoga integrativo que venho desenvolvendo há alguns anos com os educandos do Ensino Fund. II e Ensino Médio na Escola de Aplicação da UFPA.

UM OLHAR ATENTO AO ADOECIMENTO PSÍQUICO (Bases teóricas-metodológicas)

O artista e psiquiatra Lula Wanderley alerta-nos: “Hoje, pouco vemos os quadros das grandes esquizofrenias, e, a cada ano, aumenta consideravelmente o número dessa dilacerante vivência melancólica. Se antes a loucura parecia uma metáfora da morte, hoje a morte é a concretude da loucura”. (WANDERLEY, 2020. P. 75). Em *No silêncio que as palavras guardam*, Lula Wanderley nos conta sobre como os quadros de adoecimento de seus pacientes têm mudado ao longo dos anos. Antes, muitas pessoas em sofrimento psíquico chegavam com diagnósticos de esquizofrenia, com dissociações contundentes da realidade, porém na nossa atualidade, a depressão e os processos de automutilação, sobretudo de jovens, se tornaram cada vez mais frequentes.

Em nosso dia-a-dia, no contexto escolar e universitário, observamos, ano após ano, crescer o número de educandos com quadros de depressão, síndrome do pânico, ansiedade, dentre outros sofrimentos psíquicos. E percebemos que fatores sociais e políticos como; o ritmo estressante de vida nas cidades; o adoecimento físico e psíquico das famílias; as inúmeras violências corporal e verbal nas relações intersubjetivas; sobretudo violência do estado para com os corpos negros e periféricos; da sociedade civil para com as mulheres e os LGBTQIAP+; as incertezas sobre a sobrevivência em contexto de instabilidade política e econômica. Assim como, diversas opressões de gênero, raça, sexualidade e classe podem desencadear quadros de sofrimento psíquico em nossos educandos.

Segundo o Ministério da Saúde (2022), cerca de 700 mil pessoas morrem ao ano em decorrência do suicídio. Entre os jovens de 15 a 29 anos é a quarta principal causa de morte, ficando atrás apenas dos acidentes de trânsito, tuberculose e violência interpessoal. Esses dados são alarmantes e nos fazem perceber que desenvolver uma Pedagogia do cuidado que se preocupe com a saúde mental dos educandos é fundamental. E não apenas dos educandos, mas também pensar em projetos que contemplem os educadores, técnicos e todas as pessoas que fazem parte do espaço institucional de ensino. Propostas que busquem zelar pela vida e que tragam a questão da saúde mental como foco são mais do que nunca extremamente necessárias.

Refletindo sobre metodologias de ensino do movimento nas aulas de Teatro, uma pergunta nos salta aos olhos. Ei-la aqui: quais práticas corporais tem a potencialidade de promover saúde e bem-estar? A Educação somática e o Yoga integrativo nos apontam caminhos para pensar novas abordagens no ensino do movimento nas aulas de Teatro. A linha do Yoga a qual nos referimos, é o Yoga integrativo, uma metodologia de ensino do Yoga desenvolvido por Lilian Aboim e Joseph Le Page (2019). A mesma promove uma concatenação de conhecimentos Orientais e Ocidentais. Das Filosofias Orientais, estão elencadas a Filosofia védica, a medicina Indiana (Ayurveda) e os saberes e práticas do Hata Yoga. E sobre os conhecimentos ocidentais, O Yoga integrativo agrega a Educação Somática em seu escopo teórico-prático.

Sabemos que o campo da Educação somática nos trouxe muitas contribuições para percebermos que o corpo e o aparelho psicoemocional não estão desvinculados, mas ao contrário, formam um todo que denominamos soma. Entendemos por Educação somática, “um campo teórico-prático composto de diferentes métodos cujo eixo de atuação é o movimento do

corpo como via de transformação de desequilíbrios mecânico, fisiológico, neurológico, cognitivo e/ou afetivo de uma pessoa” (Bolsanelo, 2011, p. 308). A Educação somática é formado por inúmeras metodologias de ensino do movimento, cujo eixo de atuação é o trabalho corporal como via de transformação de desequilíbrios de uma pessoa, a exemplo desses métodos temos; Feldenkrais, Alexander, Antiginástica, Laban, entre outros.

Assim como, Aboim e Le Page trouxeram a Educação Somática para a metodologia de ensino do Yoga integrativo, segundo Martha Eddy (2018), a Educação Somática também surgiu do contato com filosofias e práticas corpo-mente Orientais, como o Yoga e as Artes Marciais. Os métodos de ensino da Educação somática têm muitos aspectos em comum, para Eddy (2018) eles ensinavam as pessoas a respirar melhor, a sentir e escutar seu próprio corpo por meio de relaxamentos e movimentos suaves e lentos que convidavam ao desenvolvimento de uma consciência enquanto sujeito movente.

Se, por um lado, a Educação Somática nos traz a percepção de que corpo e aparelho psíquico estão entrelaçados, e que o movimento corporal tem potencial de cura, o Yoga nos revela que a dimensão energética também pode ser acionada por meio de práticas específicas de respiração e movimento. Em suma, a Educação somática nos traz a percepção do corpo psico-emocional e o Yoga a compreensão do corpo energético.

EDUCAÇÃO SOMÁTICA E YOGA NAS AULAS DE TEATRO

Desde 2020 investigo possibilidades de metodologias de ensino do movimento corporal com o foco na promoção da saúde e do bem-estar. A Educação somática e o Yoga integrativo me levaram à descobertas de novas abordagens para o ensino do Teatro, tendo como mote o autocuidado e o autoconhecimento nas aulas que envolvem práticas corporais. O ano de 2020 foi um marcador para que eu buscasse práticas corporais que promovessem a saúde e o bem-estar, sobretudo, porque estávamos em contexto pandêmico, e em seguida pós-pandêmico. Momentos em que o adoecimento psíquico entre os educandos da Educação básica se tornou mais significativo em número e gravidade dos quadros. E, ao longo dos anos, eu pude perceber que essas práticas promovedoras de saúde e bem-estar eram práticas integrativas, em outras palavras, perspectivas que compreendem o ser-humano em sua totalidade física, psico-emocional, social e energética.

Em suma, venho oferecendo aos longos dos últimos anos, aos educandos da séries finais do Fundamental II e do 1º ano do Ensino Médio da Escola de Aplicação da UFPA, conhecimentos e técnicas voltadas para o autoconhecimento, bem-estar físico e emocional que possam promover a compreensão do corpo enquanto sua totalidade densa e sutil. Necessário destacar que as práticas corporais desenvolvidas em uma aula de Teatro se distinguem sobremaneira dos conteúdos trabalhados na disciplina de Educação física. Visto que Artes e Educação física são dois componentes curriculares distintos e que por isso necessitam de formações acadêmicas específicas. E que, apesar da disciplina Artes/Teatro e da disciplina Educação Física estabelecerem práticas e saberes voltados para o corpo, mas tem metodologias, abordagens e conteúdos diferentes.

É importante especificar que, quando menciono práticas e saberes da Yoga, estou me referindo aos ásanas (posturas e exercícios psicofísicos), mudrás (movimentos específicos com os dedos das mãos), pranayamas (exercícios voltados para o controle e expansão da respiração), técnicas de meditação e exercícios físicos diversos, pois esse conjunto de atividades advém dos conhecimentos da Yoga. Gostaria de pontuar sobre os Pranayamas, exercícios voltados para o controle e expansão da capacidade respiratória. A palavra Pranayama deriva da junção de duas palavras em sânscrito, “prana” que significa energia vital e yama que significa controle ou restrição. Esses exercícios respiratórios são feitos geralmente no início das aulas, momento em que cada educando senta-se ou deita-se no chão, e com o corpo parado, passa alguns minutos apenas observando a própria respiração. Após esse primeiro momento de autopercepção,

oriento-os a praticarem Pranayamas que oscilam entre *Puraka* (inalação), *Recaka* (exalação), e *Kumbhaka* (retenção) do ar (*Svātmārāma*, 2020). Por vezes esses são Pranayamas também são combinados com alongamentos.



Fonte: Acervo do/a autor/a – Aula de Teatro com práticas corporais da Educação Somática para o 1º ano do Ensino Médio. Escola de Aplicação da UFPa. Ano 2025

Essas práticas da Yoga e da Educação somática estão voltadas para a autopercepção do corpo, autoconhecimento psico-emocional visando promover a compreensão do corpo enquanto sua totalidade densa e sutil. Sabemos que corpo é denso, visível, palpável. Mas o corpo material é apenas um dos corpos que constituem o indivíduo. Para Harish Johari, nosso corpo existe em duas dimensões; a densa e a sutil. Destaca o autor:

O nível denso material é composto de sete dhatus (carne, ossos, tecido reprodutivo, sangue, gordura, medula, fluidos) e dos cinco elementos (terra, água, fogo, ar e akasha- o vazio ou espaço). O nível sutil é composto da força vital (prana), mente, (manas), intelecto (buddhi), e ego (ahamkara), e a consciência distintiva (chitta). *Prana* é o meio pelo qual o sutil e o denso no organismo humano são conectados (Johari, 2010, p. 09).

A ideia de que existe uma camada densa e outras camadas sutis que compõem o invólucro denominado corpo é uma compreensão presente em muitas perspectivas não-ocidentais. Destacamos acima um trecho do livro de Johari que traz em seu cerne compreensões filosóficas do Tantra e do Hatha Yoga. As aulas de práticas corporais que tenho desenvolvido, pautadas nos saberes da Yoga, da Educação somática, e no ensino do Teatro, conseguem ter a potência de promover bem-estar e contribuir para o reajuste de desequilíbrios físicos e emocionais, justamente porque concebem o corpo nas suas dimensões densa e sutil. É importante ressaltar que essa abordagem metodológica híbrida (Yoga, Educação Somática e Teatro) está relacionada aos conteúdos de práticas corporais, mas outros conteúdos que dizem respeito à História, contexto, prática e recepção do Teatro enquanto linguagem artística também são contemplados no planejamento anual de ensino.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O cuidado não pode ser um bem de consumo acessível apenas para as classes mais abastadas. Sabemos que os espaços de autocuidado por meio de PICS (Práticas Integrativas e Complementares), tais como massagens, meditação, yoga, acupuntura, dentre outras terapias

diversas, são usufruídas por uma pequena parte da população. Assim como, espaços de escuta atenta, muitas vezes desempenhadas por psicólogos e psicanalistas também são benefícios de poucos. Desenvolver propostas pedagógicas que estimulem espaços de diálogo e escuta ativa, assim como, práticas de autocuidado, são fundamentais para a democratização das Práticas Integrativas e Complementares e outras formas de cuidado. Sobretudo quando essas propostas são desenvolvidas no âmbito da educação pública, onde uma grande parcela dos educandos não teria como pagar para ter acesso às mesmas.

O SUS- Sistema Único de Saúde tem desenvolvido um projeto de instauração das PICS na saúde pública, estabelecendo assim práticas terapêuticas para a manutenção do estado de saúde, ou de modo transversal ao tratamento de enfermidades. Portanto, uma pedagogia do cuidado é uma pedagogia criativa, e que sem dúvida deve estar articulada, entre outros órgãos, com a saúde pública e os espaços de Cultura.

REFERÊNCIAS

ABOIM, Lília e PAGE Le Joseph. *Manual de Formação de professores em Yoga integrativa*. Garopaba: Yoga Integrativa, 2019.

BOLSONELLO, Débora Pereira. *A Educação somática e os conceitos de descontinuidade gestual, autenticidade somática e tecnologia interna. Motrivivência*, Florianópolis, n. 36, p. 306-322, 2011.

EDDY, Martha. Uma breve história das práticas somáticas e da dança: desenvolvimentos histórico do campo da educação somática e suas relações com a dança. *Repertório*, Salvador, ano 21, nº 31, p 25-61, 2018.

JOHARI, Harish. *Chakras: Centros de Energia de Transformação*. São Paulo: Editora Pensamento, 2010.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Anualmente, mais de 700 mil pessoas cometem suicídio, segundo OMS. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/anualmente-mais-de-700-mil-pessoas-cometem-suicidio-segundo-oms>. Visto em 15 de janeiro de 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. O que significa ter saúde? Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude>. Visto em 16 de janeiro de 2023.

WANDERLEY, Lula. *No silêncio que as palavras guardam*. N-1 EDIÇÕES: São Paulo, 2020.