O CORPO ENSINANTE: SENSIBILIZAÇÃO E DIÁLOGOS NO TRABALHO COM PROFESSORES UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Lisete Moreira Del Bianco – del.bianco@terra.com.br
Walquiria Regina R. Miguel –UNISO - walquiria.miguel@aes.edu.br

Resumo

Este trabalho é o relato da experiência na formação de professores da educação básica I, numa escola particular. Teve uma proposta de formação diferenciada, tendo como referencial o corpo do professor como instrumento de autoconhecimento e de conhecimento do outro. Esse corpo que se transforma, imprime vivências, e (des)conhecimentos. Os resultados indicaram que a percepção do corpo, permite um autoconhecimento e (re)conhecimento do outro, favorecem o respeito mútuo refletindo na ação pedagógica.

Introdução

Muito se investe e se ocupa na formação de professores considerando-se apenas seu intelecto, é comum a preocupação de formá-los e informá-los a partir de diferentes teorias, buscando princípios, métodos e estratégias didáticas para que o trabalho seja eficiente, para que atinja objetivos propostos, etc. Pouco, ou quase nunca consideramos as condições físicas e emocionais desse corpo que é "habitado pelo professor". O corpo ao qual nos referimos, é o corpo que se relaciona, que se comunica, que tem linguagem própria, que responde a estímulos, que vão sendo gravados, impressos nesse corpo, e que, muitas vezes, em resposta às contingências e exigências da vida pós-moderna podem levar a inúmeras dificuldades de relacionamentos, ao estresse, ou também à manifestação de outras doenças.

A formulação que Lowen faz a esse respeito é ilustrada com a afirmação:
"O caráter de um indivíduo, enquanto manifestado pelo seu padrão de comportamento característico, é também delineado ao nível somático pela forma e movimentos do corpo." (LOWEN, 1977, pg 30)
Este trabalho é o relato da experiência na formação continuada de professores da educação básica: educação infantil e ensino fundamental I. A experiência foi realizada em uma escola particular, com encontros semanais durante todo o ano letivo. Teve por finalidade abrir para discussão uma formação diferenciada, que considerasse o corpo do professor, possibilitando reflexões, sobre as relações que se estabelecem na convivência entre os docentes de uma mesma equipe, docentes de segmentos diferentes e alunos, assim como seus reflexos na ação pedagógica.

Contextualização da Realidade

A reflexão acerca da realidade escolar relatada pela direção da escola e vivenciada por uma das psicólogas foi o gerador para o desenvolvimento do trabalho. Para atendermos ao pedido de uma intervenção por parte da direção da escola é que surgiu a realização deste trabalho. A escola pertencente a rede particular de ensino, de médio porte, vivia especialmente entre as equipes dos segmentos: educação infantil, e ensino fundamental I, dificuldades de relacionamentos, gerando muitas vezes um clima de insatisfação e conseqüentemente uma atuação comprometida.
Porém, também era possível observar que os relacionamentos entre pares (docentes de um mesmo segmento) também se queixavam de viverem em subgrupos, solicitando com freqüência à coordenação reuniões pedagógicas a fim de que se pudesse viabilizar trocas de informações.
O tema comum nas reuniões pedagógicas que permeavam as discussões de ambos os segmentos (educação infantil e ensino

fundamental I) normalmente, giravam em torno da problemática ocasionada por uma gama muito grande de sentimentos negativos que sustentavam os relacionamentos: raiva, desprezo, apatia, tristeza, medo, cansaço, inadequação, fracasso, etc.

Relacionamos esse contexto com a busca da satisfação que norteia todos os processos da vida: abertura, mover-se ao encontro de algo/alguém e fechar-se, e isso justamente era o que não estava sendo vivenciado no ambiente escolar em nenhuma das esferas dos relacionamentos dos professores.

Assim é que, os sentimentos de pertença, de auto-realização, ou satisfação pelo trabalho desempenhado, estavam muito distantes de servirem como propulsoras para o estabelecimento de relações favoráveis também com o corpo discente.

> "A extensão do ser/estar dentro do mundo
> através de identificações e relacionamentos
> faz surgir o *senso* de pertinência, o ser
> *adequado* a esta extensão ou *fazer parte.* Sentir desejo de algo, anelar por uma coisa,
> um dos mais importante sentimentos do
> organismo, reflete a necessidade de contato
> com o meio ambiente e com o mundo. Ao
> pertencer, a alma ultrapassa os estreitos
> limites de si mesma, sem perder o sentido de
> seu individualismo ou de *ser,* que é

> exatamente o sentido da nossa existência individual." (LOWEN,1982, pg 59)

Acreditando-se que os relacionamentos em equipe podem ser melhorados por meio do desenvolvimento da percepção corporal, como forma proposta de autoconhecimento, é que atuamos também, a partir do pressuposto de que a razão é uma emoção que se tornou consciente e, que a dicotomia mente/corpo é um grande erro.

Na idade antiga o corpo era considerado um depositário da alma, hoje sabemos que ambos influenciam-se mutuamente, até mesmo, porque, são únicos. Desde o útero materno comunica-se e faz contato com o mundo externo, sentindo e respondendo a estímulos que vão sendo gravados nesse corpo.

Assim, um dos eixos que norteou nosso trabalho foi a idéia de que o corpo contém a história do indivíduo, e é por meio dele que podemos resgatar sentimentos e emoções profundas.

Os encontros foram realizados durante todo o ano letivo, uma vez por semana, com toda a equipe, composta por 34 professores: sendo dois homens e 32 mulheres, com idade média de 30 anos.

Os primeiros encontros foram baseados no levantamento das expectativas do grupo em relação ao trabalho e na integração das equipes.

Iniciamos com a aplicação de um questionário de perfil de estilo de vida, a fim de levantarmos dados acerca da população em questão, seus interesses, necessidades e motivações. As pessoas não precisaram se identificar e tinham conhecimento que usaríamos os dados apenas para a continuidade do processo. Isto para que o trabalho não fosse prejudicado com as resistências pela falta de conhecimento dos objetivos e para garantir a sua aplicabilidade e utilidade.

O questionário foi aplicado individualmente e consta de 10 questões fechadas (com alternativas de múltipla escolha), com duas partes: a

primeira sobre dados pessoais e a segunda mais especificamente de perfil de estilo de vida (quais temas ligados à saúde gostaria de obter mais informações, interesse em informações sobre melhoria da qualidade de vida, fumo, bebida, ambiente de trabalho, eventuais problemas de saúde, etc.)

Com os dados obtidos, fizemos uma seleção de alguns temas, baseando-se na freqüência e na repetição que apareciam e priorizando aqueles que especificamente atendiam aos nossos objetivos. Com os temas em mãos, criamos e selecionamos as dinâmicas vivenciais-reflexivas que, norteadas em nossa experiência clínica, se mostravam mais adequadas para o desenvolvimento de cada um deles. Usamos da bioenergética e de alguns dos exercícios propostos por Lowen (1985), desde grounding até exercícios expressivos que mantinham relação com o tema trabalhado no encontro, também exercícios de biossíntese (BOADELLA,1986) e educação somática (KELEMANN,1992).

Duas psicólogas, uma delas que já atuava como consultora dentro da escola, ou seja, já fazia parte do corpo de funcionários da escola e outra de fora, contratada especialmente para este trabalho, que se responsabilizaram pelo andamento do projeto.

Relato dos Encontros

Os encontros foram realizados no salão da escola, onde pudemos contar com um espaço físico bastante adequado, sem cadeiras e acarpetado.

A organização de um trabalho com grupo, utilizando a abordagem corporal neo-reichiana, exigiu que acompanhássemos algumas etapas. Basicamente trabalhamos em todos os encontros os quatro níveis: aquecimento, desenvolvimento, fechamento (sharing= compartilhar) e encerramento.

No primeiro encontro essas etapas foram precedidas pelo contrato e a apresentação de todos os membros do grupo.

O contrato abordou tópicos como o sigilo, o respeito e cuidado com o outro, informações sobre os horários de intervalos e término das atividades.

Em geral, para iniciarmos o trabalho, pedíamos para que tirassem os sapatos e andassem livremente pelo salão, respirassem, e estabelecessem apenas contato consigo mesmos, fizessem os movimentos que o "corpo" estava pedindo, e principalmente procurassem perceber como estava sua respiração. Este foi um procedimento comum de aquecimento e sensibilização para o início de todos os encontros. No inicio do primeiro encontro alguns professores demonstraram surpresa pela proposta, mas não houve em nenhum momento recusa ou alguma resistência em participar do trabalho. Diante dessa proposta inicial, muitos professores já se referiam identificando sensações de liberdade, de acolhimento, de prazer, de conforto.

Acredito que a transcrição fiel das expectativas dos professores quanto ao trabalho que seria feito por nós, é muito elucidativo. Portanto, diante da questão:

- Qual é a expectativa que você tem dos nossos encontros ?

Obtivemos as seguintes respostas:

"Mostrar como sermos nós mesmos".

"Que nos informe sempre o que está sendo trabalhado nas atividades propostas para sabermos porquê estamos aqui"

"Aprender a se conhecer melhor e como entender o meu corpo enquanto um todo."

"Espero que possa aprender a me conhecer e a expressar com mais clareza meus sentimentos: raiva, rir, chorar, para entender os outros. Será que conseguirei ?

"Respeito e muitos cutucões para que eu vá amolecendo as muitas couraças"

"Conhecimento para inovação do grupo"

"O que você se propõe a nos dar?"

"Que transmita um pouco do seu conhecimento"

"Mudanças" (3)
"Paciência"
"Autoconhecimento" (4)
"Conhecimento" (4)
"Melhorar a qualidade nos relacionamentos" (5)
"Seriedade"
"Não sei"
"Crescimento do grupo" (4)
"Ampliação de experiências".
"Que o encontro seja bem aproveitável e saiam alternativas para o nosso trabalho no dia a dia"
"Que nos ajude a nos perceber como seres humanos em toda a nossa complexidade"
"Controle quanto a minha ansiedade levando-me a valorizar não só o intelecto, mas a mim enquanto ser holístico"
"Melhorias em todos os relacionamentos, inclusive com os alunos."
"Que seja muito bom conhecer você e os outros para que possamos nos ajudar sempre"

A etapa do desenvolvimento tem a relação direta com os objetivos do trabalho, onde utilizamos inúmeras práticas de dinâmicas de grupo como: Respiração e Vibração, Escravos de Jó, Grupos de movimento (bioenergética e biossíntese, basicamente), Relação com Autoridade / Ordens controversas, Quem é você? (contradições, antagonismos, defesas), Animal e Pessoa, Cores,
(projeções e identificações), Filme: "Potência de 10", Grounding/grounding inverted, Tempertrantum, Relaxamento Michaux e Jacobson, Trabalhos com os anéis reichianos, etc.
A vivência dessas dinâmicas possibilitaram o trabalho com diferentes temas que foram sendo abordados no transcorrer dos encontros, tais como: medo de se expor, preocupações e fantasias quanto ao que poderia ser feito com as anotações feitas pela psicóloga da escola e como as coordenadoras interpretariam as colocações feitas no grupo,

dificuldade de "abrir mão", egoísmo, não aceitar sobrecarga, só fazer o que compete a si, narcisismo (acusação, assumir culpa, projeção), lidar com desafios/com as diferenças e dificuldades dos outros, hierarquia X autoridade, reconhecer e nomear as emoções, expectativas de futuro, viver bem /qualidade de vida, sim e não: sentimentos e emoções ligados a essas palavras, dar e receber (com as mãos), stress, liderança, comunicação, estabelecer prioridades, quebra de vínculos, cumprimento de ordens, sincronia, boicote, não ouvir, estabelecimento de metas/objetivos únicos e múltiplos, pressão externa e interna, fantasias de aluno ideal (questionador, critico, organizado, educado/respeitador e leal), cena temida (no relacionamento com os alunos, com os outros professores, com os pais dos alunos, com a coordenação e direção da escola).

A etapa do fechamento (sharing= compartilhar), era onde acontecia a máxima integração do grupo, pois a proposta era aberta para todos os membros, para que, livremente pudessem compartilhar verbalmente, os sentimentos, dúvidas, percepções, descobertas, etc., enfim tudo o que foi vivenciado no decorrer do trabalho. É o momento de análise reflexiva, do ocorrido durante a dinâmica, sob o olhar da compreensão, e ao mesmo tempo em que ajudávamos a organizarem suas sensações e pensamentos.

O encerramento era a proposta de dissolução do grupo, onde fazíamos uma atividade qualquer que levasse o grupo a se despedir.

Farei a descrição de uma das dinâmicas em que ilustra a relevância do trabalho reflexivo-vivencial à luz da abordagem corporal neo-reichiana.

Aquecimento:

Andar, perceber seu ritmo, como está seu corpo localizar pontos de tensão, respirar, soltar o ar com som, alongar...

Dar tapinhas desde os pés até em cima para "acordar" o próprio corpo.

Desenvolvimento :

Dinâmica: Sim/Não

Objetivos:

Estabelecer contato consigo mesmo, com o outro, reforçar a capacidade de assertividade, percepção da capacidade de harmonizar corpo/expressão.

Procedimento:

O grupo dividido em duplas, dois a dois, um de frente para o outro, uma fileira diz SIM e a outra diz NÃO enfaticamente. Ao sinal do coordenador, inverte-se.

Ao realizarem o exercício algumas reflexões eram lançadas, a fim de que se percebessem:

- Qual o tom de voz você usa para dizer/ouvir sim/não?
- O que é mais fácil ou melhor dizer, sim?
- O que é mais fácil ou melhor dizer, não?
- O que é mais fácil ou melhor receber, sim?
- O que é mais fácil ou melhor receber, não?
- Que sentimentos vieram?
- A sua expressão era condizente com a fala?
- Você usou a linguagem verbal ou integrou com o corporal?

Fechamento (sharing=compartilhar):

"Nunca tinha percebido como é difícil para eu ouvir não! Sentia muita raiva!!"

"Demorei algum tempo para entrar no exercício, acho que não queria sentir, tive medo."

"Foi terrível ouvir o não, parecia que eu ainda era aquela menininha, quando meu pai mandava em mim."

"Me sinto bem mais confortável em dizer sim, e sei que sou assim na minha vida pessoal e profissional também"

"Interessante perceber em mim a minha dificuldade em dizer não corporalmente"

"Notei que é muito mais fácil dizer sim do que dizer não, mas senti um alivio ao fazer isso. Pensava em como também posso fazer isso com os alunos."

"Percebi que minha companheira dizia não, mas não era isso que seu corpo mostrava"
"Foi maravilhosa a experiência de integrar corpo e fala"
"É incrível como através do corpo podemos saber de nós mesmas"
"É interessante como eu começo a ter uma imagem de como sou"
"Durante o exercício me veio uma cena com meus alunos e de quantos nãos eu falo"
"Foi tão esquisito ver algumas pessoas que nem imaginava, dizendo não!"

Encerramento:
Esse encontro foi encerrado com a distribuição para cada professor da seguinte frase:
"A graça é atributo de todos os seres que vivem em estado de inocência." de Alexander Lowen (1985).
Discutimos o sentido que o autor estabelece em relação a graça, referindo-se à graça como fruto de um movimento integrado, que se expressa num mesmo sentido, em sintonia: gestos, manifestações e sentimentos.
O grupo pôde trazer inúmeras situações do cotidiano escolar, onde professores e alunos ouvem sins e nãos totalmente desintegrados, comprometendo as comunicações que muitas vezes são distintas e contraditórias, colocando em dúvida as percepções que o outro possa ter, gerando distorções e conflitos entre as pessoas.
Sabemos que o sim, está relacionado com a formação da identidade para a criança, o eu e o não-eu é formado em coisas que ela se identifica ou não se identifica. O não-eu acaba levando a construção do eu, eu não sou você, portanto, sou outro alguém.
Refletir sobre esses aspectos, possibilitou a compreensão de como hoje muitos dos comportamentos atuais são influenciados e determinados por essas experiências antigas. Mas principalmente de como os professores podem ter hoje, uma atuação diferenciada a partir dessas constatações. Ressaltamos a importância do tom de voz,

das expressões gestuais, das linguagens verbais e não verbais, e especialmente das expressões que o nosso corpo expressa e que estão sendo vistas e sentidas pelos alunos e pelos colegas da equipe.

Resultados encontrados a partir dos questionários de estilo de vida

Fumo -
60% do grupo eram de não fumantes
12% do grupo haviam parado de fumar há mais de um ano
5% fumavam o máximo de 10 cigarros por dia
23% não responderam
Obs: muitos se declararam fumantes passivos

Bebida -
56% não tomam bebida alcoólica
44% bebem em média uma ou duas vezes por semana sem exageros

Atividade Física -
32% não se exercita e nem pratica esporte
9% exercita-se ou pratica esporte duas vezes por semana
26% de vez em quando

Obs: Os esportes praticados foram: caminhada por mais de 35% do grupo e o restante se dividindo entre ginástica, alongamento, natação, atletismo, hidroginástica, basquete e subir escadas.

Mudanças esperadas pelo grupo -
40% achava que não precisava de nenhuma mudança para melhorar sua qualidade de vida
36% gostaria de parar de fumar
12% gostaria de perder peso
6% gostaria de obter maior apoio familiar

6% gostaria de não levar tarefas escolares para casa

Obs.: uma professora declarou que esperava mais franqueza e espontaneidade nas discussões do grupo.

Grupos de interesse –

59% gostaria de ter grupos de caminhada

50% grupo de combate ao stress

32% grupo para controle de peso corporal

12% grupo de apoio familiar

3% grupo de combate ao fumo

Obs.: Diante do exposto fizemos a devolutiva destes itens, para que o grupo pudesse eleger quais temas seriam priorizados em nosso trabalho. Nenhum desses grupos continuou depois do final de nosso trabalho por mudanças de normas da diretoria.

Preocupação com a Saúde -

41% peso corporal

26% colesterol

25% diabetes, câncer de pele e condicionamento físico.

20% câncer de mama e ginecológico

6% saúde bucal

Características negativas –

Egoísmo (egocentrismo, orgulho, falta de caridade, centralizadora): 9

Ansiedade (impaciência): 8

Mau humor (irritabilidade, maldade): 6

Teimosia: 2

Atrapalhada: 2

Inveja: 2

Injustiça: 1

Perfeccionismo: 1

Insegurança: 1

Preguiça: 1

Competitividade: 1

Obs.: Em um encontro onde foram trabalhadas essas características, no grupo onde a maioria das negativas foram egoísmo, ansiedade, teimosia e impaciência se auto nomeou Harmonia.

Um segundo grupo nomeado Foguete Solidário as características foram: impaciência, injustiça, intolerância, maldade, inveja, orgulho, irritabilidade e perfeccionismo.

Sobressaltamos esses dois grupos pelo paradoxo entre os nomes que eles se deram e as características que levantaram sobre si mesmos.

Alguns "feedbacks" quando do término do trabalho:

"Acredito que a capacitação "grupo em movimento" acrescenta, e muito, à minha vida particular, profissional, minhas relações extra e intra-escolares, na medida em que reflito sempre sobre um aspecto abordado. Trabalhar com o corpo é uma tarefa gostosa, pois o corpo fala. Mesmo esses encontros não terem caráter terapêutico, eles me fazem sentir bem, achar respostas para desafios pessoais além de proporcionar experiência. Vocês estão de parabéns pelo trabalho desenvolvido."

"Considero este trabalho de grupo muitas vezes cansativo, pois acontece à noite e normalmente estou muito cansada para me concentrar nos exercícios. A posição "grounding" é muito desconfortável."

"Assim como meu corpo, estou me sentindo mais viva, mais aberta, para os relacionamentos com meus colegas e com meus alunos"

"Esse momento é necessário, pois me faz, a cada momento, estar presente com o meu ser. É grandioso se perceber e se reformular com humildade."

"Estou satisfeita com esta atividade, pois estou conseguindo me relaxar, melhorar meu relacionamento com os demais, me soltando mais e me conhecendo mais."

"Tenho sugerido para as crianças (meus alunos), que percebam sua respiração, que tentem cuidarem mais de si mesmo, tem sido muito boa a experiência."

"Gosto dos encontros, pois é momento de reflexão individual e em grupo, analisando tanto aspectos relacionados com a vida pessoal e profissional. É essencial estar bem consigo mesma para render no trabalho. As dinâmicas são interessantes e proveitosas, pois possibilita conhecer um pouco dos indivíduos que trabalhamos e convivemos diariamente."

"Tenho me sentido mais livre, quando percebo que estou tenso, tento lembrar de respirar melhor."

"Gostaria de ter um aprofundamento deste trabalho, pois senti que realmente faz muito bem, hoje vejo meus colegas com outros olhos."

"Foi muito interessante notar como minha cabeça era presa. Soltar a cabeça trouxe a possibilidade de me sentir mais leve, mais criativa, mais alegre."

"Hoje consigo me sentir muito mais próxima das minhas colegas, pois sei que elas puderam me conhecer um pouco mais."

"Há momentos no grupo em que algumas atividades cansam um pouco, no geral, gosto muito dos encontros."

Conclusões

Ser individual implica antes de tudo ter consciência do seu "ser", de sua modalidade de aprendiz, a partir dos "ensinamentos" ditados por este corpo, de sua sensibilidade para perceber-se a si mesmo, podendo então perceber ao outro. Diante disso, o corpo funciona então, como uma "chave" para a reintegração interior.

Para compreender a idéia de que formamos nossos corpos pelo modo como vivemos, é necessário considerar como moldamos nossos vários estados emocionais, em diferentes densidades e intensidades. É importante pensarmos num processo dinâmico-formativo, num continuum que só termina quando a vida cessa.

Portanto, se faz coerente a idéia de unicidade isto é, o corpo não é o exterior, e a mente o seu interior. Os processos psíquicos não são "dentro" do homem. O "corpo" não lhe é um mero veículo, ou uma veste, ou um calçado. O corpo e a mente interpenetram-se. Não há processos puramente orgânicos, e nem unicamente mentais. Pois, você é seu corpo.

Como bem sintetiza Lowen (1985:47): "A mente, o espírito e a alma são aspectos de qualquer corpo vivo.(...) Se você é seu corpo e seu corpo é você, este poderá expressar quem você é. É a sua forma de estar no mundo. Quanto mais vivo for o seu corpo, mais vivamente você estará no mundo."

Assim, tomado como uma possibilidade, ele é como um ensinante, parafraseando Fernández (1991:32) quando se refere a quem está investido pelo aprendente ou pela cultura para ensinar. Os resultados confirmaram que a percepção do corpo, permite um auto conhecimento e o (re) conhecimento do outro, modificando as relações de respeito consigo mesmo e respeito mútuo, influenciando em todas as esferas onde se estabelecem os relacionamentos no cotidiano escolar: professor/professor, professor/aluno, professor/direção-cordenação, pais/professores, refletindo positivamente, na ação pedagógica.

Portanto, a importância de considerarmos o corpo do professor, possibilitando suas expressões e alternativas de comunicação é imprescindível. A proposta um tanto quanto desafiadora, foi entrar em contato com o corpo que se transforma, sente e imprime suas vivências. Foi possível observarmos que o resultado que chegamos com esse processo foi oportunizar aos professores uma vivência do fluxo mais livre de energia no corpo, que trouxe conseqüentemente, um sentimento intenso de estar vivo, e que por sua vez aumentou a capacidade de sentir prazer.

Há, portanto, um aprendizado. A experiência traz a possibilidade de trilhar novos caminhos, ou melhor, re-conhecer esses caminhos, uma vez que essa capacidade foi desenvolvida no passado, quando todos fomos crianças, trata-se, portanto, de recuperar essas capacidades que favorecem o contato consigo mesmo e com o outro.

Não é mais possível pensarmos na formação de professores cindidos, que vivem numa cultura como a nossa, que os orienta para a cabeça mais do que para o chão, que valoriza a cognição e a intelectualidade, desconsiderando essa unicidade.

Tendo o corpo como instrumento de expressão, e através dele, dos seus sentidos, que o professor perceberá a realidade a sua volta; e é assim que trará para essa realidade sua contribuição pessoal. É nessa troca, nesse pulsar entre o mundo interior e o exterior, que nascemos, vivemos nossos dramas, nos desenvolvemos, crescemos e nos relacionamos.

Trata-se, enfim, de uma importante contribuição para o estabelecimento de um clima escolar mais fraterno e democrático.

O poema abaixo, está justamente falando das contrações, daquilo que precisamos nos desvencilhar para que a energia flua, para que possamos ir ao encontro do outro e de nós mesmos, para que possamos nos proteger, nos defender quando necessário.

Acreditamos que esse trabalho foi sobre "aulas de vôo". Devemos sempre estar atentos no sentido de tentarmos reeducar as asas dos pássaros.

"O teu luto por aquilo que você perder
Erege um espelho em direção àquilo
Pelo qual você vem bravamente lutando
Esperando o pio, você olha
E ao invés de ver aquela linda face
Que você gostaria muito de ver
A sua mão se abre e fecha
Se estivesse sempre fechada em punho
Ou sempre aberta, estendida

Você estaria paralisado
A tua presença profunda
Está em cada pequena contração e expansão
As duas são lindamente equilibradas e
Coordenadas como as asas de um pássaro."
(Rumi)

REFERÊNCIAS

BOADELLA D. **Energy and Character**, Vol.17.2., Agosto/1986, São Paulo: Tradução não oficial do Instituto Brasileiro de Biossíntese, 1986

BRANDÃO**,** C.R.; ALLESSANDRINI**,** C.D.; LIMA, E.P. **Criatividade e Novas Metodologias**. São Paulo: Editora Fundação Peirópolis,1998

FERNÁNDEZ,Alicia. **A Inteligência Aprisionada – Abordagem psicopedagógica clínica da criança e sua família**. Trad. Iara Rodrigues, 2ªed. Porto Alegre, Artes Médicas, 1991.261p.

GAMA, M.E.R.; REGO, R.A. **Cadernos Reichianos** - nº 1 Grupos de Movimento.São Paulo: Instituto Sedes Sapientae, 1994.

GRAMIGNA, M.R.M. **Jogos de Empresa**. São Paulo: Makron Books do Brasil Editora Ltda, 1994.

KELEMAN, S. **Anatomia Emocional**. São Paulo: Summus Editorial, 1992

LOWEN, Alexander; 1910. **Bioenergética/** tradução de Maria Silvia Mourão Netto, direção da coleção Paulo Eliezer Ferri de Barros. São Paulo, Ed. Summus, 1982 (Novas buscas em psicoterapia; v. 15)

LOWEN, A.; LOWEN L. **Exercícios de Bioenergética.** São Paulo:Agora, 1985