

A ABORDAGEM CORPORAL INTEGRAL DO PROJETO MOVI-MENTE

WHOLE BODY APPROACH OF MOVI-MENTE PROJECT

Marcelo de Brito¹

RESUMO: Este texto é um relato de experiência sobre o Projeto de Ação Contínua denominado Movi-Mente, que acumula mais de 20 anos de existência. Objetiva-se apresentar a arquitetura da abordagem de trabalho corporal fundamentada em atividades corporais atípicas (motrivivências) que intentam gerar um processo de desordem criativa (MORIN, 1997). Seus desdobramentos foram estudados através da pesquisa qualitativa (BRITO, 2013). Os resultados apontaram que a abordagem atua em diversas dimensões humanas e no bem estar dos indivíduos. Concluímos que o projeto/abordagem amplia as possibilidades de perceptivas, contribui para a consciência de si e para desenvolvimento integral (WILBER, 2003). Sugere-se que, uma vez mediado por indivíduos qualificados, sua aplicação para diferentes contextos.

PALAVRAS-CHAVE: desordem criativa, percepção, corporeidade, desenvolvimento integral.

ABSTRACT: This text is an experience report about the Continuous Action Project called Movi- Mente that accumulates over 20 years of existence. The aim is to present the architecture of the body work approach based on atypical body activities (motrivivências) that attempt to generate a creative disorder process (MORIN, 1997). Its outcomes were studied through qualitative research (BRITO, 2013). The approach acts on various human dimensions and on the well-being of individuals. We conclude that the project/approach expands the possibilities of perceptive, contributes to self-awareness and integral development (WILBER, 2003). We suggest that once mediated by qualified individuals, their application is possible to different contexts.

KEY WORDS: creative disorder, perception, corporeity, integral development.

INTRODUÇÃO

A proposição deste texto é relatar a experiência e apresentar a abordagem de trabalho que desenvolvemos no Projeto de Extensão Contínua denominado Movi-mente. O Movi-Mente, hoje com uma insondável quantidade de pessoas que por ele passou (certamente não menos que 2 milhares), iniciou suas atividades em 1994. O objetivo central do projeto à época era a melhoria da qualidade de vida através da atividade física.

A justificativa para sua criação era atender à comunidade e ao mesmo tempo construir maneiras alternativas de prática de ensino para os estagiários do curso de gradu-

¹ Professor da UnB, Faculdade de Educação Física. swkapish@unb.br

ação. As atividades se baseavam em oficinas de esportes, jogos e atividades gímnicas.

No início, o norte teórico da ação pedagógica ancorava-se numa perspectiva situada na área de Educação Física com influência de teorias de Ensino Aberto (Hildebrand & Laging, 1986), da cultura corporal (Coletivo de Autores, 1992), dos estilos de ensino (Mosston e Ashworth, 1978) e da Motricidade Humana (Cunha, 1989).

Todavia, minhas experiências pessoais com práticas holísticas (Yoga, tai chi, meditação) fizeram com que o propósito fosse se voltando para o desenvolvimento integral. Consequentemente, o tema da corporeidade emergiu (Merleau-Ponty, 1971; 1992) juntamente com influências advindas do campo místico (Osho, Gurdjieff e Castenhe-da), de físicos e filósofos ligados à física quântica (Fritjof Capra, Amit Goswami, Rupert Sheldrake, Ilya Prigogine), de teóricos ligados ao autoconhecimento (Deepak Chopra, Eckhart Tolle) e mais recentemente do paradigma da ciência integral (Ken Wilber).

Essa “costura” definiu a “cara” atual do Movi-Mente como um projeto voltado para a ampliação da consciência com uma praxis sui generis sustentada em motrivivências não comuns cujo mote é o autoconhecimento.



Figura 1. Exemplo de chamada utilizada na página do Facebook

Através de nossa página no whatsapp - Movi-mente - no Facebook <https://www.facebook.com/groups/movimenteunb>, é possível ver registros de imagens e vídeos, apesar da saturação de informes que os inscritos postam.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Em 1994, quatro professores vinculados à Faculdade de Educação Física/UnB se juntaram para realizar o projeto Movi-Mente. No começo definimos a oferta de quatro atividades (natação, ginástica, musculação e jogos) nas quais os participantes podiam circular à sua livre escolha a cada dia de atividade. A dinamização das oficinas ficava a cargo de cada professor auxiliado por 2 estagiários do último ano de graduação.

O projeto se realiza, desde então, nas dependências do Centro Olímpico da UnB/ (C.O). As atividades regulares ocorrem às segundas e quartas-feiras às 20 horas. Por vezes, fazemos imersões em outros lugares, sobretudo em ambientes naturais.

Após o primeiro ano, três dos quatro professores decidiram não continuar apesar

dos bons frutos do projeto. Decidi que continuaria. Com isso as atividades inicialmente dirigidas em separado por cada um dos docentes passaram a ser dinamizadas como oficinas abertas onde todos os conteúdos anteriores e mais alguns se mesclavam.

Inicialmente os interessados contribuíam com uma pequena taxa de ingresso e se inscreviam no projeto. Depois de um ano, com a saída dos professores, a frequência às práticas tornou-se aberta e sem inscrição. Desde então o Movi-Mente tem porta aberta. Quem quiser participar das atividades é só ir.

Após uma parada de dois anos (1996-1998), o projeto retornou dando ênfase às meditações ativas propostas por Osho Rajneesh (Orange Book). O objetivo adensou-se no sentido do autoconhecimento. Todavia, o número de participantes era pequeno e as regras do estágio mudaram impossibilitando a prática de ensino no projeto.

Um pequeno grupo se consolidou e desenvolveu fortes laços de amizade e interesse pelas meditações. A interatividade e a confiança do grupo favoreceu a introdução de experiências menos previsíveis possibilitando a construção de atividades inspiradas no anel tetralógico (MORIN, 1997) onde a desordem consciente (Kaos criativo) inspirou as práticas.

A expressão Kaos criativo foi inspirada em Jorge Mautner (escritor, cantor e compositor brasileiro) após vê-lo em uma entrevista televisada (disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=MCmurPW8zrY>).

No fundo a pessoa mais interessada nesse processo de autoconhecimento era o próprio protagonista por entender que a desordem conscientemente acionada favorece o dinamismo existencial e novas percepções da realidade.

A busca do autoconhecimento se fortaleceu com a confiança na ação que desenvolvíamos e isso permitiu mais ousadia nas explorações no campo das relações humanas (dimensão social), das idéias e teorias (dimensão mental), dos sentires (dimensão emocional) e da transcendência (dimensão espiritual) ampliando o que antes era mais circunscrito à dimensão física.

Por volta do ano de 2003, algo insondável aconteceu. De repente o contingente de participantes cresceu vertiginosamente. Penso que as notícias do que acontecia no Movi-mente chegaram ao conhecimento de um público mais aberto a experiências não comuns. Hoje a diversidade de indivíduos que aparecem no Movi-mente é evidente, indicando que a forma como dimensionamos as atividades é atrativa a diferentes públicos.

FILOSOFIA DO PROJETO

Há evidências de que a humanidade está imersa numa crise sem precedentes. De acordo com várias fontes, entre as quais destacamos Capra (1996, 2002), Chopra (1994), Morin (1997), Goswami (1998) e Sousa (2011), essa problemática advém de um longo processo de fragmentação que remonta à dualidade e à cisão ontológica. Como aponta Morin (1997), há uma disjunção subjacente à maneira como vivemos que está a incapacitar-nos de perceber a realidade de forma integrada. Dessa condição separada, desdo-

bram-se limitações em perceber o que se passa no mundo e em nós mesmos. Incluindo a dificuldade perceptiva do próprio corpo.

Ciente deste contexto global, o Projeto Movi-mente se desenvolveu inspirado pela máxima Socrática “conhece-te a ti mesmo”. O intento é ativar o desenvolvimento, sensibilidade e ampliação da percepção corporal (corporeidade) através de experiências (motrivivências) atípicas.

As práticas são baseadas em vivências como Yoga, Tai chi, técnicas diversas de meditação, Biodança e bioenergética, dentre outras. Através da interação dos fundamentos dessas práticas e de uma condução iintencionalmente kaótica, identificamos um caminho favorável ao desenvolvimento integral que resultou na abordagem de ensino (Brito, 2013). Analogamente, trata-se de um reenlace com o todo que Wilber (2003) denomina de a Grande Cadeia do SER.

Diz Lain Entralgo (2002) que Cosmos - outra forma de dizer todo - é dynamis radical (dinamismo cósmico evolutivo) que através do primado da desordem (Morin, 1997) evolui em complexificação, ineditismo, imprevisibilidade e irredutibilidade de suas criações. Desde os processos interativos primários, se configura uma força que impele à complexificação. Neste sentido, a abordagem do Movi-mente incita uma desordem para favorecer a integração de todas as dimensões humanas (corporeidade), ampliar a consciência de nós mesmos e a transformação do meio que se ancora sempre na transformação do olhar de quem olha (metanóia). Isso exige abertura para vivenciar o risco de se conhecer. As motrivivências inserem risco, sem dúvida!. Cito, neste ínterim, Chopra (1994):

São os hiatos em nosso autoconhecimento que nos tornam vítimas da doença, do envelhecimento e da morte. Perder consciência é perder inteligência; perder inteligência é perder o controle do produto final da inteligência, ou seja, o corpo humano. Assim sendo, a lição mais valiosa que o novo paradigma pode nos ensinar é a seguinte: se quiser mudar o seu corpo, mude primeiro sua consciência. Tudo o que acontece a você é resultado de como vê a si próprio. (1994, p.54)

Lain Entralgo (op. cit) amplia essa visão ao sugerir que a consciência de si consiste em ter uma ideia de si mesmo em relação ao que real e efetivamente se pensa que se é; na mais ou menos clara e firme orientação de uma vocação pessoal; na ideia mais ou menos precisa da atitude pessoal face ao exercício da liberdade íntima (escolha) e na perspectiva de imaginar o futuro. Baseando-se em Xavier Zubiri, diz que o homem é pessoa, e o mais radical da pessoa é precisamente a capacidade física e metafísica de possuir-se a si mesma (suus ou autopertença) ou autocompreender-se.

A transformação de si mesmo constitui, em nossa compreensão, a forma de contribuir para a superação da crítica situação global. Afinal “esses problemas precisam ser vistos, exatamente, como diferentes facetas de uma única crise, que é em grande medida uma crise de percepção” (Capra 1996, p.23).

Isso, como orientação filosófica da abordagem do Movi-mente quer dizer: ativar

o processo de fazer-se indivíduo, ou, buscar uma íntima compreensão e profunda aceitação de si e expressar o que se é, reconhecendo, ainda, a ação de um material inconsciente que nos impele a seguir na busca, onde o mundo das aparências e da dualidade é transcendido pelo discernimento.

Neste sentido, o caráter atípico das motrivivências, além de incitar uma desordem criativa (Sá, 2004), tem concomitantemente atingido o status quo individual conduzindo o indivíduo a um estado de percepção diferenciada de si e do contexto (Brito, 2013), contribuindo para a desconstrução de hábitos, condicionamentos e presunções que, como sustenta Goswami (2009), são fatores que impedem a percepção e o discernimento.

Morin (1997) aponta que a instabilidade desorganiza os sistemas e esta é a forma de promover estágios de ordem mais complexa. Quanto mais complexa é a ordem de um sistema mais possibilidade há de suportar estados caóticos, pois há mais consciência.

Sousa (2008) referindo-se a Vergílio Ferreira incita-nos a seguir essa premissa esclarecendo que:

O simples fato de não ser em nós tudo ordem, mas a termos que procurar em tudo e para tudo torna-se para nós um inevitável fator de perturbação – por isso custa tanto carregar «o fardo de ser». Por isso também o fácil contentamento dos idiotas, entupidos no imediatismo do seu ser, sem a vertiginosa e inquietadora pregação da consciência de si [...] esta nossa obsessão natural pela ordem que nos desordena e nos põe em desalinho com a Ordem - «a Grande Ordem do Universo» (p.483, grifo do autor).



Figura 2. Exemplo de motrivivência.

Abrimos-nos ao inusitado para explorar as possibilidades de ampliar nossa resiliência e plasticidade porque entendemos que a complexidade inerente aos sistemas vivos escapa à racionalidade analítica da ciência materialista amparada no paradigma da simplificação e da linearidade. Sustentamos, pois, uma abordagem onde precisamos repensar a vida, não sob a lógica linear dos planejamentos, mas sob a ótica das possibilidades (Goswami, 1998) onde é necessário contemplar o imprevisto, o inusitado, o novo. Afinal, a própria dinâmica atual da sociedade global e os efeitos que dela

decorrem, contribuem para derrubar a lógica determinista do positivismo científico comprovando a impossibilidade de submeter ou controlar a realidade.

As motrivivências atípicas declaradamente inspirados em leituras e práticas sugeridas por Osho, George Gurdjieff e Carlos Castanheira agregam o aspecto místico/espiritual, relevante categoria presente no depoimentos dos participantes do projeto. Neste referencial, percebemos quão valioso é a valorização da subjetividade e o fortalecimento do reenlace entre ciência e espiritualidade, aspecto corroborado por Wilber (2001).

O impacto dessas atividades é perceptível desde as primeiras incursões. Diversos desdobramentos das atividades foram identificados inicialmente através da observação sistemática, depoimentos espontâneos, entrevistas e posteriormente através de relatos escritos. Com o acúmulo desse material pude realizar o estudo que resultou na minha tese de doutoramento (Brito, 2013).

UMA ABORDAGEM CORPORAL ATÍPICA

O Projeto Movi-mente constituiu-se ao longo de sua existência num cenário/laboratório que explora duas vias: a via fenomênica que possibilita aos sentidos captar o que acontece externamente e a via subjetiva interna associada à autopercepção que em última análise visa galgar o propósito ontológico do existir que é busca da unidade.

Embora o foco seja o indivíduo (indivisível), as práticas são realizadas coletivamente para fortalecer as interações objetivas e subjetivas, constituindo, perceptivamente, o que Sheldrake (1996) denomina de campo morfogênico. Quanto mais 'forte' é essa interação mais sentimos algo nos ligando aos outros.



Figura 3. Prática interativa

O local das atividades é comumente a sala de dança com espelhos no Centro Olímpico da UnB. Entretanto, é frequente a exploração de contextos dos mais diversos e insondáveis como o ambiente da natureza (orla do lago, mata, biomas do cerrado, trilhas) e a sala para projeção de filmes. Enfim, qualquer espaço possui possibilidades de exploração, o que permite mais versatilidade e criatividade para realização de motrivivências

Neste sentido, é no momento do encontro que as atividades fluem, mas isso não

quer dizer que não podemos organizar algo antecipadamente. Contudo, é no momento presente que comumente sacamos o caminho a seguir. Assim, o Kaos é premissa de quem vai mediar as atividades uma vez que o improvisado é uma estratégia constante nas propostas que são colocadas em prática.

A título de exemplo, podemos como estratégia explorar contrastes e nuances (rápido- lento, barulho-silêncio, intenso-suave, rígido-relaxado, etc), para dinamizar sensações e estimular a percepção. Nesta atividade: andar de costas de olhos fechados (tensão) pelo local por 1 hora e cada vez que abrir os olhos, parar tudo (congelar) e observar o ciclo da respiração (relax), os contrastes e nuances acontecem.

CATEGORIAS DA ABORDAGEM

Quando tive tempo (período de doutorado) para buscar dar ordem ao que é o Movimento pude perceber que a abordagem didática se estruturou com base e para além das referências iniciais que apresentei anteriormente no começo deste texto. Percebi a influência do construtivismo piagetiano, que muito me influenciou no começo de minha carreira profissional, onde se destacavam os conceitos de desequilíbrio, acomodação e equilíbrio mojarante. Posteriormente a praxis passou a ter muito a ver com a lógica do anel tetralógico que está associado aos princípios hologramático, dialógico e do anel recursivo, presentes no Pensamento Complexo (Morin, 1996, 1997); com o princípio unitivo entre parte e todo da Teoria dos Sistemas (Bertalanffy, 1975; Capra 1996, 2002). Hodiernamente, identificamos coerência com princípio autoconstrutivo da Teoria da Autopoiése (Maturana e Varela, 2001); os princípios da Teoria do jogo (Huizinga, 1971; Caillois, 1990) e a teoria dos chakras (Motoyama, 2001) que representa uma clara influência da cultura oriental na minha vida.

Depurando esses referenciais para situar as categorias que estruturaram a abordagem, identificamos uma arquitetura baseada em quatro pilares:

1. O Kaos criativo, radical do projeto que já comentamos, onde se articula desordem, organização e ordem.
2. O jogo, dinamizando nossa essência lúdica e a dialética dos opostos complementares que favorece a interação social, a presença, a manifestação da alegria.

O jogo traz a compreensão de que a vida é válida quando tem desafios (aspeto agon), imprevistos (aspeto Alea), mimese (aspeto simulacro), transcendência (aspeto vertigo) (Caillois, 1990). Brincando/jogando, exploramos de uma só vez nossa natureza sensível e racional, nossa complexidade e manifestamos o que é verdadeiramente humano em nós. (Schiller, 1995). O brincar/jogar, para além da aquisição de habilidades e aptidões, que são consequências naturais, representam uma maneira *sui generis* de dinamizar aprendizagens, trabalhar contradições e revelar as faces do ego. Através do

lúdico brincamos com as máscaras, exercitamos a criatividade e exploramos o inusitado aprendendo a não julgar e não ter medo de errar. A máxima “Quem ousa vence o mais terrível dos monstros: o ridículo” de Vaz de Carvalho, nesse ínterim vem nos inspirando a romper as amarras do ego.

3. O campo (ambiência) ou a esfera de conexões/interações entre os seres, o meio e a informação que propicia vínculos subjetivos e favorece o cuidado e o acolhimento do outro (Sheldrack, 1996).

O campo sugere que nosso corpo é um campo e que indivíduos interagindo com um propósito comum formam também um campo. Neste sentido, a qualidades das relações têm grande relevância, pois ampliam a circulação de informações e a interação conectiva entre local e não local (Goswami, 2009).

4. Os chakras representam os portais para a conexão interior-exterior onde, explorando suas peculiaridades, entrelaça-se a complexidade multidimensional do indivíduo favorecendo sentimento de unidade que foi observado nas informações do estudo que realizamos (Brito, 2013).

Chakra é uma palavra sânscrita que significa literalmente roda e se situam no corpo sutil (Goswami, 2005), ou seja, não são visíveis a olho nu. São responsáveis pela dinâmica bioenergética, difundindo a energia por todo organismo. A dinamização dos chakras através de motrivivências específicas, representa para a abordagem uma estratégia para aceder às diversas dimensões humanas (física, emocional, mental, espiritual, social).

Uma vez atuando no contexto da área de Educação Física, constatamos que, apesar da crescente presença do que vem se denominando de PACs (práticas corporais alternativas) no contexto da cultura corporal (Cezana, Souza Neto, 2008), esse é um tema ainda pouco conhecido e explorado como gerador de práticas corporais. O yoga é um exemplo onde há alusão a esse conhecimento antigo.

Pelo aspecto culturalmente exógeno e pela importância que representa na abordagem, cabe aqui uma explicação sobre como utilizamos o conhecimento dos chakras.

O primeiro chakra – Muladhara ou chakra da raiz – associamos a atividades onde buscamos fortalecer o grounding (fundamento da Bioenergética (Lowen, 1986) correspondente a um processo de radicação térrea). Consiste, basicamente, em desenvolver a firmeza ou estruturar o fluxo energético nos membros inferiores em conexão com a terra. O fortalecimento da base comum ao judo e ao Tai chi são exemplos válidos.

O segundo chakra – Svadhisthana ou Hara – tem como eixo do trabalho o processo de desrepressão (eros) conjugada com a busca do centramento (centering). Centering, diz Boadella (1992), que: “na prática, isso significa uma ajuda na recuperação do equilíbrio emocional e da respiração harmoniosa” (p.24). No contexto da educação motora, a catarse fiscoemocional e a tomada de consciência do fluxo energético da respiração

constituem a essência do trabalho.

O terceiro chakra – Manipura ou chakra do plexo solar – orienta um trabalho que consiste em desenvolver noções de limite nas relações coletivas, a capacidade de digerir emoções e o controle dos humores. Isso atuará nos níveis de ansiedade e na capacidade de superar situações de conflito (interno/externo) que, em, última análise, incidirão no conhecimento e reestruturação do ego. O domínio dos humores. Esse tema também envolve a estimulação interações coletivas, a união do grupo, a amizade, a aceitação, o respeito a si e aos outros, o amor ao que se faz, a coragem da entrega.

O quarto chakra – Anahata ou cardíaco – estimulamos a força do grupo, a união, a amizade, a aceitação, o respeito a si e aos outros, amor ao que se faz, a coragem da entrega.

O quinto chakra – Visuddha ou chakra da garganta – estimulamos a comunicabilidade, a amplitude dos sons e vibrações (expressão e impressão), saber falar e ouvir, dizer o que sente sem medo de julgamento, aceitar o ponto de vista dos outros, liberar emoções e não se reprimir são aspectos a serem trabalhados. A música, o canto, a audição atenta aos outros e aos sons.

O sexto chakra – Ajña ou frontal – trabalhamos a capacidade de focar, manter a atenção e encarar, (facing). Boadella (op. cit) diz que o facing, pode ser trabalhado através de contato visual e vocal e da integração entre sentimento, linguagem e percepção. Estimular a criatividade, a intuição e a capacidade de se encarar os desafios, a si e aos outros.

O sétimo chakra – Sahasrara ou coronário – Na prática trabalharmos a concentração, o foco, a atenção, o discernimento, a observação, o silêncio, a meditação. No contexto coletivo, a ética.

Essas categorias (kaos, campo, jogo e chakras) são articulados e sua operacionalização depende das demandas individuais e coletivas do grupo no momento da prática. Neste sentido, cada encontro no Movi-Mente representa uma experiência ímpar, que pode sugerir momentos de interocepção (sinestesia, percepção de emoções, fluxo bioenergético, sinais vitais.), da propriocepção (cinestesia e cenestesia) e da exterocepção. (discriminação de sinais através dos sentidos ou “leitura” da realidade).

O entrelaçamento desses momentos segue um fluxo composto de momentos de ação, inação (meditação), observação (contemplação) e reflexão que representamos na ilustração seguinte a qual denominamos de dinamismo recursivo circular.



Esse fluxo, acentuo, é dinamizado aproveitando o que se interpõe no aqui-agora. Dessa forma, percebemos no estudo realizado (Brito, 2013) favorecimento à criatividade e à intuição que se associam à referência abertura de possíveis.

Sobre o tema do presente (aqui-agora), Eckhart Tolle, um dos místicos do nosso tempo, orienta-nos à percepção da experiência do Agora. O Agora, aponta Tolle (2003), nos remete para a ideia do presente do qual fala Santo Agostinho no 11º livro de suas Confissões. Salienta Santo Agostinho que nem o futuro nem o passado é. O Agora transcende o plano fenomenal e é inalcançável para a mente, consistindo na própria manifestação da unidade.

Para alcançá-lo é exigido sair do domínio da mente ou da carga dos pensamentos que nos projetam para o passado ou para o futuro.

Remetendo ao contexto da atividade física e da educação motora, a experiência do Agora é algo que acontece, sobretudo quando a situação exige atenção e foco no instante. Um exemplo: quando estamos nos deslocando em velocidade crescente, sem direção prevista numa sala com muita gente.

Num mesmo encontro, podemos explorar mais um ou outro momento (ação, inação, reflexão, observação) dependendo do que for necessário trabalhar. O importante é que todos esses momentos sejam vivenciados frequentemente, mesmo que em encontros distintos. Uma das muitas experiências que realizamos pode facilitar essa compreensão.

Descrevemo-la:

— No local onde trabalhamos existe um pequeno bosque de mangueiras. São árvores muito favoráveis a escalada. Certo dia, caminhamos em silêncio até esse local. Sugeri que o grupo se dividisse pelas árvores e escalassem (ação) lentamente — como uma cobra — de olhos fechados e procurassem manter a atenção interna e externa a si. Quando alguma sensação/emoção (rigidez, medo, etc.) surgisse que parassem para observá-la e refletissem sobre ela. Depois de alguns minutos, sinalizamos para que todos (ainda suspensos) procurassem um cantinho onde pudessem relaxar (nada fazer), observar sua respiração e buscar silenciar a mente para vivenciar o Agora (inação) (Tolle, 2003). Essa atividade durou mais de 1 hora e, como se percebe, os quatro momentos foram vividos.

A PESQUISA: SABER SOBRE OS DESDOBRAMENTOS DO PROJETO/ABORDAGEM

Quando decimos estudar sistematicamente o Movimento nos deparamos com uma problemática: não conseguimos definir um modelo de investigação consagrado pelo método científico. Assim, diferentemente da trajetória comum de pesquisa onde o investigador elabora um experimento ou elege uma problemática numa determinada realidade para estudá-la, no nosso caso, isso foi acontecendo em função do cotidiano do projeto quando identificarmos que estavam ocorrendo desdobramentos no modo de vida dos participantes em função da participação no projeto.

Estruturar a pesquisa exigiu a adoção de diversos instrumentos de coleta de informações (memorial, entrevista, questionário). Essa multiplicidade de técnicas nos permitiu acessar diferentes níveis de informação e comprová-las..

Quatro questões básicas orientaram tanto o memorial como as entrevistas. Foram elas:

- 1) Como e o que fez você chegar ao Movi-mente?
- 2) Como estava sua vida antes do Movi-mente?
- 3) Qual a sua percepção acerca da proposta do Movi-mente?
- 4) Que desdobramentos tem observado em função da experiência no Movi-mente?

Estas estratégias foram aplicadas em diferentes momentos ao longo de três anos com o auxílio de bolsistas do projeto (no caso das entrevistas) para evitar interferências, uma vez que os laços de amizade entre eu e os indivíduos do projeto poderiam influenciar nas respostas.

Participaram da pesquisa 57 indivíduos de ambos os sexos que frequentam ou frequentaram o projeto por pelo menos mais de um ano. A faixa etária dos indivíduos estava entre 19 e 52 anos, com maior frequência entre os 21 e 23 anos.

Posteriormente à aplicação destas estratégias e inspeção das informações recolhidas, fizemos uso de uma quarta estratégia, um sucinto questionário comprobatório que, aliás, foi facilitada pela existência da internet. O questionário foi aplicado através do endereço eletrônico do grupo Movi-Mente, sediado na rede social Facebook, e baseou-se nas informações dos outros instrumentos.

Essa forma multifacetada de pesquisar um fenômeno complexo definiu a opção por uma abordagem de investigação denominada Pesquisa Construtivista (Rodwell, 1994, 1998; Siqueira e Erdmann, 2007).

Essa opção foi feita porque a pesquisa construtivista se adequa a realidades construídas onde a visão sistêmica é necessária para abarcar mais aspectos da mesma realidade e trazer um entendimento plural onde as hipóteses estão contextualizadas e dependem do entendimento de quem participa, não sendo generalizáveis. Importa, neste caso, o estudo as interações e os padrões que se desdobram do contexto singular à situação pesquisada. O intento foi compor uma visão o mais integral possível da realidade (Wilber, 2003).

RESULTADOS OU DESDOBRAMENTOS DO PROJETO/ABORDAGEM

Após recolher as informações, identificamos que a maioria dos integrantes dessa amostra chegou ao Movi-Mente através de convite ou indicação de algum amigo ou co-

nhecido, geralmente impelidos pelo desejo de conhecer pessoas interessantes, coisas novas, divertir-se e vivenciar desafios.

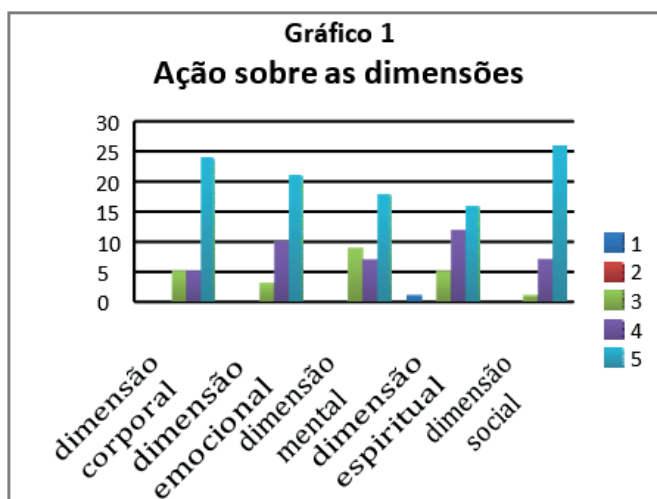
Sinalizam os depoimentos que, antes de adentrarem ao projeto, vários indivíduos passavam por momentos de instabilidade pessoal e evidenciavam alguma insatisfação existencial. Alguns indivíduos disseram que, em tempo recente, foram diagnosticados com estados de depressão, bipolaridade e até esquizofrenia. Apontaram também que ao iniciar a participação no projeto seus desejos eram frequentemente ligados à possibilidade de vivenciar relacionamentos, que ocorreu um sem número de projeções e julgamentos. Contudo estes foram se desfazendo à medida se aprofundaram na proposta.

Evidenciou-se também que desde as primeiras participações houve um impacto (positivo- negativo). Esse impacto é amplamente relatado e representou, para alguns, uma espécie de acordar para uma nova realidade. Alguns não se aproximam do projeto por essa razão, outros o fazem por isso mesmo. Ao que parece, essa característica serve de filtro atraindo mais àqueles que estão abertos a novas experiências.

Com relação às impressões que ficam, destacam-se aspetos que indicam a influência da abordagem nas diversas dimensões humanas (gráfico 1). Após estes depoimentos (primeira fase do estudo), evidenciou-se que os desdobramentos certificavam a importância do projeto e conseqüentemente de sua abordagem de trabalho.

Posteriormente a essa primeira fase, para sanar a dúvida se as informações tiveram esse resultado em função da influência da nossa convivência, aplicamos um questionário comprobatório construído com base nas informações recolhidas.

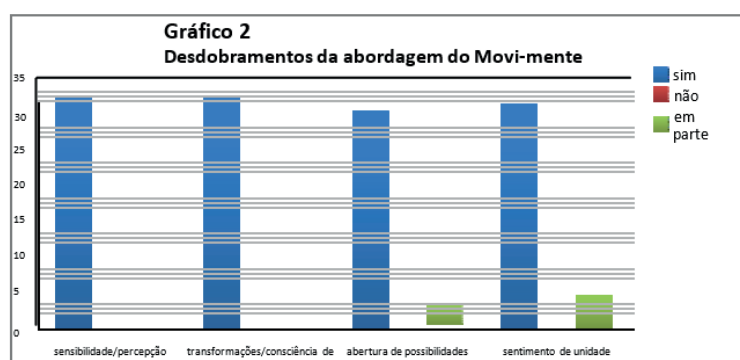
O gráfico seguinte apresenta os resultados da primeira questão onde se pergunta numa escala de 0 (zero) a 5 (cinco) se as atividades do projeto atingem as diversas dimensões humanas. A tendência para zero, neste caso, sugere um baixo índice de consecução e a tendência para cinco, um alto índice. Obtivemos os seguintes resultados:



Através do gráfico constatamos que há uma elevada concentração de respostas

tendendo ao score cinco confirmando que a abordagem incide em todas as dimensões humanas (física, emocional, mental, espiritual e social). Neste sentido, há uma propensão ao desenvolvimento integral do indivíduo (Wilber, 2001; 2003).

No próximo gráfico (2), compilamos os resultados referentes às outras questões onde inquirimos acerca da influência do projeto no desenvolvimento dos aspetos nele elencados. Confirmou-se novamente a abrangência da abordagem dada a quase unanimidade das respostas <sim>.



Os resultados advindos do questionário comprobatório confirmaram as informações dos outros instrumentos de recolha. A abordagem incide na sensoriedade estimulando a percepção, desencadeia um dinamismo favorável a transformações e à ampliação da consciência de si, contribui para abertura de possibilidades e promove um sentimento de unidade. Esses resultados nos trouxe mais confiança acerca do valor e amplitude da abordagem.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

São 21 anos de atividade. Muitos passaram, muitos permanecem, mesmo que não mais frequentando as práticas. Muitos amigos. Reconhecimento. Uma experiência que mudou minha vida e a de muitos. O Movi-Mente alcançou seu propósito. Espero que siga em frente com esses muitos amigos que amam a rebeldia e a alegria de viver. Afinal, ser feliz é uma arte e penso que aprendemos um caminho, e esse caminho impressinde da corporeidade.

Aqui pude escrever um pouco sobre o que percebemos com a pesquisa que realizamos. Os desdobramentos da abordagem do projeto são muitos. O estudo nos surpreendeu. Trouxe constatações de que a abordagem consolidou uma estrutura e uma dinâmica assertiva, constituindo-se numa alternativa que pode ser aplicada, com as devidas adequações, a outros contextos. Este fato se comprova depois de diversas experiências vividas em outros grupos e lugares tanto pessoalmente como por pessoas que estão ou estiveram conosco e se espelharam no projeto.

Constatamos que o Movi-Mente constitui um contexto favorável ao bem viver (saúde global) e que sua abordagem atípica atua sobre o desenvolvimento integral, es-

estimulando mudanças pessoais e na realidade na qual vivem os indivíduos.

Como derradeiras considerações e a título de esclarecimento e orientação, seguem alguns apontamentos que podem auxiliar na adoção desta abordagem:

1. A abordagem visa, no campo da educação motora, ampliar as possibilidades de ruptura com a lógica mecanicista, materialista, fragmentária, reducionista e racionalista imposta pelo paradigma cartesiano. Neste sentido, para além de objetivos horizontais relacionados ao desenvolvimento competências motoras, mas sem desmerecê-las, pretendemos a busca do todo que somos.

2. A abordagem, ao buscar desenvolver a sensibilidade e a percepção, é favorecida pelo uso de recursos como a música, vídeos (documentários, filmes), leituras (poesia, textos científicos), etc. O propósito é uma educação estética e científica que dê maior consistência e compreensão das praxis.

3. A abordagem incita a pessoa a assumir a responsabilidade pela construção da sua própria trajetória (autonomia). Por isso, além das atividades regulares, é frequente a realização de atividades extras como ações comunitárias, encontros, participação em eventos, festas, etc. Estas atividades contribuírem para o estreitamento entre teoria e prática e promovem amizades duradouras.

4. A vivência intencional do kaos sugere um movimento na direção do risco e também do aprender a zelar por si e pelos outros. A conduta volitiva, neste sentido, é importante, mas sabemos que em certos contextos (escola, por exemplo), essa possibilidade complica-se. Assim, cabe ao mediador ter sensibilidade e observar o que é possível para não correr riscos desnecessários. De qualquer forma sempre existem possibilidades.

5. A abordagem, por coerência, requer que o mediador mantenha o interesse em ampliar a consciência de si e de vivenciar experiências atípicas, de forma que as atividades (motrivivências) que sugere, sejam tão importantes para os participantes como para si.

O aprendizado de vivenciar o Kaos nos trouxe plasticidade e nos deu habilidade para superar dificuldades e contratempos. A limitação maior do projeto reside na dinâmica didática que desenvolvi que não é algo que se transfira, é um processo de entrega que é pessoal e exige que cada um que venha a seguir a abordagem descubra seu jeito próprio de desenvolvê-la. Necessário é manter viva a chama da alegria, da espontaneidade, da ousadia, da afetividade, do amor que representam a alma do Movimento.

Uma vez vinculado a área de Educação Física e afinado com o ambiente da arte sempre tive vontade de desenvolver o projeto com pessoas do meio artístico e esportivo. Esse interesse se estende às escolas e instituições que atendem pessoas com problemas de saúde, etc. De certa forma isso vem acontecendo, mas não sistematicamente. Quiçá

venha a acontecer através dos nossos colaboradores e indivíduos que fizeram os cursos de formação do Movi-Mente que oferecemos como extensão universitária.

REFERÊNCIAS

BERTALANFFY, L.V.(1975).Teoria Geral dos Sistemas. Petrópolis: Ed. Vozes. Boadella, D.(1992). Correntes da Vida.2ed. São Paulo: Summus.

BRITO, M. (2013). A construção do sentimento de unidade: desdobramentos de uma abordagem corporal atípica no desenvolvimento humano. Tese (Doutorado em Ciências do Desporto)—Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal Disponível em: <<http://repositorio.utad.pt/handle/10348/2394>>. Recuperado em: 30 set. 2017.

CAILLOIS, R. (1990). Os jogos e os homens: a máscara e a vertigem. Lisboa: Cotovia.

CAPRA, F. (1996). A teia da vida. São Paulo: Cultrix.

_____. (2002). Conexões ocultas. São Paulo: Cultrix-Amana Key.

COLETIVO DE AUTORES.(1992). Metodologia do ensino da educação física. São paulo: Cortez, Coleção magistério 2º grau – série formação do professor.

CUNHA MSV. (1989). Motricidade Humana. Lisboa: ISEF/UTL.

CHOPRA, D. (1994).Corpo sem idade, mente sem fronteiras: a alternativa quântica para o envelhecimento. Rio de Janeiro: Rocco.

GOSWAMI, A. (1998).Universo autoconsciente. 2ed. São Paulo: Rosa dos Tempos.

_____. (2005). A física da alma. São Paulo: Aleph.

_____. (2009).Deus Não Morreu. Lisboa: Planeta Editora.

HILDEBRANDT, R. & IAGING, R. (1986). Concepções abertas ao ensino da educação física. Rio de Janeiro: Livro Técnico,.

LAIN Entralgo, P. (2002). O que é o homem. Lisboa: Editorial Notícias. Lowen, A.(1982). Bioenergética. São Paulo: Summus.

MATURANA, H e Varela, F.J. (2001). A Árvore do Conhecimento. São Paulo: Palas Athenas.

MORIN, E. (1996). O método III: o conhecimento do conhecimento. Lisboa: Europa-América.

_____. (1997). O Método I: A natureza da natureza. Portugal: Publicações Europa América. Merleau-Ponty M. (1971). Fenomenologia da percepção. Rio de Janeiro: Freitas Bastos.

_____. (1992). O visível e o invisível. São Paulo: Perspectiva.

MOSSTON, M. & Ashworth, S. (1978). La enseñanza de la Educación Física La enseñanza de la Educación Física: del acción Física: del comando al descubrimiento comando al descubrimiento. Buenos Aires. Ed. Paidós.

MOTOYAMA H. (2001). A teoria dos chakras: ponte para a consciência superior. 5.ed. São Paulo: Pensamento.

RODWEL, M.K. (1994). Um modelo alternativo de pesquisa: o construtivismo. FAEEBA, 3, 122-37, Jan-dez.

_____. (1998). Social Work Constructivist Research. New York: Garland Publishing Inc.,

SÁ, L.M. (2004) Desordem criadora: crise ambiental e educação. Ambiente e educação, 9, 1, 69-87.

SCHILLER, F. (1995). A educação estética do homem. São Paulo: Iluminuras.

SHELDRAKE, R. (1996). A Presença do Passado: ressonância mórfica. Lisboa: Instituto Piaget.

SIQUEIRA, H. e Erdmann, A.L. (2007, abr-jun). Construtivismo como método de pesquisa: possibilidade de geração de conhecimentos. R Enferm UERJ, 15,2, 291-7.

SOUSA, J.A.S. (2009-2010). Motricidade Humana: um nome ou um programa de vida? FIEP BULLETIN, 79,1,46-55. Recuperado em 12 set 2011, de http://pt.scribd.com/doc/56972035/Sousa-Jose-Antunes-Motricidade-Humana#outer_page_16.

TOLLE, E. (2003). O poder do Agora. 2ed. Cascais: Pergaminho.

WILBER, K. (2001). A União da Alma e dos Sentidos. São Paulo. Cultrix.

_____. (2003). Uma Teoria de Tudo. Cultrix.