



Taller:
COMO? Experimentar para conhecer:
uma possibilidade de expansão da consciência somática

Por GIOVÂNIA A. COSTA

giovania.costa@ifrj.edu.br, giovania@gmail.com

Esse trabalho se coloca como parte experimental da comunicação: **Filosofia e educação somática: o corpo como guia para o bem viver**, pesquisa que investiga relações entre filosofia e arte, buscando uma aproximação entre conceitos filosóficos e a experiência somática.

Pretendemos oferecer através de exercícios corporais, aliados a leitura de pequenos trechos filosóficos pistas que possibilitem ao público participante identificar padrões corporais. A pergunta que nos guia será **COMO?** o corpo se coloca em situações cotidianas. O recorte proposto para o *4to. Congreso Latinoamericano de Filosofía de la Educación* tem como foco situações vivenciadas na escola básica, pelos professores de filosofia (ou estudantes que queiram ser docentes).

A linha teórica em se fundamenta a pesquisa parte do corpo vivo e não meramente o biológico, bem como de uma conexão corpo-mente que não privilegia a mente como centro da consciência. Falamos então, não de consciência corporal, mas de uma consciência encarnada. Buscaremos oferecer experiências corporais que englobem passado e presente na tentativa de reconhecer no corpo-soma a memória-hábito que Bergson indica em *Matéria e Memória*. Somos um *continuum* de experiências e elas se inscrevem no soma, em outras palavras: temos uma realidade somática. Essa, construída ao longo da vida e útil em determinados momentos, muitas vezes se instala e nos atrapalha de viver de forma mais satisfatória no presente. Adoecemos.

Para alterar uma situação de vida devemos ser capazes de alterar comportamentos, e, na nossa perspectiva, não se trata de alterar a mente, mas o modo que estamos no mundo. No sec. XXI não já nos é possível concordar com Freud que em 1912 afirmava que anatomia é destino. Hoje, sabemos que o corpo é plástico e com condições de regeneração. Tendo como





guia a tradição filosófica que afirma que vida é movimento, nos lançamos a pesquisar metodologias de reorganização corporal que possam nos auxiliar a pensar e estar no mundo de forma a participarmos mais ativamente das transições da vida, experimentando nossos processos físicos e biológicos. Evidente que esse percurso é longo e deve ser contínuo. Na oficina, apenas indicaremos a possibilidade desse caminho.

A oficina se insere como uma contribuição às reflexões que versam sobre o ensino de filosofia e suas interfaces, perseguindo com Bergson a via da arte e da filosofia como vias de ampliação da atenção. Nessa proposta de investigação o corpo impõe que não seja meramente pensado, mas vivenciado. Assim, busco do campo da educação somática, já largamente utilizado no universo das artes, contribuições para a educação escolar.

Objetivos:

- Indicar a consciência somaestética como possibilidade de construção de novas subjetividades e de afirmação da liberdade.
- Refletir sobre o lugar do *soma* na escola e a importância de criar resistências ao modo “*deletabilis*” vivenciado na contemporaneidade.
- Pensar contribuições da arte para a educação formal em um diálogo que abre perspectivas para a reflexão acerca do tema educação filosófica, ao mesmo tempo em que contribui para a diminuição dos índices de traumas físicos resultados de pouca atenção à forma que executamos gestos cotidianos, diminuindo dores e intensificando o bem viver.
- Ampliar o debate do conceito *disciplina* na escola tentando recuperar a noção de “centramento”¹ necessário para o conhecimento.
- Investigar o conceito de atenção exposto em *Matéria e Memória* buscando relacionar, teoricamente, o que o autor indica como consciência de uma atitude, com práticas corporais que visam o aumento da propriocepção.

¹ Utilizo *centramento* e não concentração na tentativa de, pela linguagem, conseguir atingir uma imagem mais próxima ao corpo do que a concentração, vinculado à esfera intelectual.



Dinâmica da oficina:

1-Leitura de pequenos trechos das obras que norteiam a pesquisa. Á saber: Foucault e Bergson que serão retomadas na troca em diálogo, ao final do trabalho. **10'**

2-Apresentação: dinâmica corporal para apresentação dos participantes. **5'**

Objetivo: Descontração.

3-Aquecimento: **10'**

Sequências simples de memorizar e de executar. Durante a movimentação, a orientação dos exercícios deve contemplar os conceitos de peso, espaço equilíbrio, mapa interno do corpo, bem como o equilíbrio tensional o corpo.

4-Mímica: **5'**

Mexer com o corpo organicamente. Perceber essa estrutura.
Conceito: fluxo.

5-Performance: **15'**

Improvisações envolvendo as atividades cotidianas do chão da escola orientadas a partir do: COMO?

Ex. básico: COMO entramos em uma sala de aula? COMO o nosso corpo fica quando os alunos estão realizando alguma avaliação?

Objetivo: experienciar conexões corporais que essas imagens/lembranças nos lançam. Padrões corporais de comportamento para criar conexões entre estruturas orgânicas e possíveis conflitos. Que tensões musculares estão presentes e que tipos de sentimentos a acompanham? Como nos estruturamos dessa ou daquela maneira? O quão consciente somos dessas estruturas?





6-Troca em diálogo a partir de perguntas norteadoras que buscarão relacionar os sentimentos da experiência vivida com conceitos como disciplina (auto), cuidado-de si e atenção. (Foucault e Bergson, lidos no início da atividade) **15'**

Tempo total: 60 minutos.

Necessidades de infraestrutura:

- Um espaço livre para a execução de exercícios físicos.
- 12 colchonetes para dar maior conforto aos participantes: se possível. Não é fundamental.
- 12 participantes seria o ideal. Justificativa: é limitada a possibilidade de observação de um grupo muito grande. Trabalhando com pessoas com pouco ou nenhum conhecimento de técnicas corporais é fundamental que a observação seja eficiente para que as coordenadas sejam entendidas de forma a impedir que se machuquem ao longo do trabalho.
- Roupas confortáveis que permitam movimentos e que possam ir ao chão.
- Computador e caixa de som.
- Uma mesa de professor acompanhado de uma cadeira.
- Ficha de inscrição previa: Nome, idade, informações sobre restrição de movimento, histórico de formação (identificar o nível de trabalho corporal dos participantes previamente para oferecer exercícios compatíveis). A inscrição pode ser feita no primeiro dia do congresso e a oficina oferecida no último.