

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA  
INSTITUTO DE ARTES  
CURSO DE TEATRO

CAMILLA DINIZ RODRIGUES

MEMORIAL ARTÍSTICO PEDAGÓGICO:  
EXPERIÊNCIAS DE MEDITAÇÃO EM AULAS DE TEATRO

UBERLÂNDIA  
2019

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA  
INSTITUTO DE ARTES  
CURSO DE TEATRO

CAMILLA DINIZ RODRIGUES

MEMORIAL ARTÍSTICO PEDAGÓGICO:  
EXPERIÊNCIAS DE MEDITAÇÃO EM AULAS DE TEATRO

Trabalho de conclusão apresentado à comissão de graduação do Curso de Teatro/Licenciatura da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial e obrigatório para obtenção do título de Licenciatura em Teatro.

Orientador(a): Profa. Dra. Mariene Hundertmarck Perobelli.

UBERLÂNDIA  
2019

Camilla Diniz Rodrigues

MEMORIAL ARTÍSTICO PEDAGÓGICO:  
EXPERIÊNCIAS DE MEDITAÇÃO EM AULAS DE TEATRO

Trabalho de conclusão apresentado à comissão de graduação do Curso de Teatro/Licenciatura da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial e obrigatório para obtenção do título de Licenciatura em Teatro.

Orientador(a): Profa. Dra. Mariene Hundertmarck Perobelli.

Uberlândia, dezessete de 2019

Banca Examinadora

---

Profa. Mariene Hundertmarck Perobelli

---

Profa. Paulina Maria Caon

---

Prof. Getúlio Goís de Araújo

*Dedico este trabalho aos meus pais, pelo estímulo, carinho e compreensão; às minhas filhas, por serem eterna fonte de minhas inspirações; e à minha esposa, que desde que passou a fazer parte da minha vida sempre me incentiva e me apoia naquilo que for preciso.*

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus - que me capacitou para viver este momento tão importante de meu desenvolvimento intelectual e humano. Aos meus pais, Andreina Rodrigues Coelho e Edival Vieira Diniz; que me apoiaram desde o primeiro momento em que decidi iniciar o curso de Teatro; ao meu irmão; Gabriel Diniz Rodrigues; que esteve comigo em toda a minha trajetória.

Grata às minhas filhas Alice Diniz Januário e Amanda Diniz Januário, pois foi por elas e com elas que cultivei minha vontade/coragem de seguir em frente diante de tantos obstáculos. Também grata à minha esposa Jacqueline Ferreira Goncalves, por me incentivar e acreditar em meu potencial.

Agradeço a meus colegas de curso pela generosidade na troca de conhecimentos.

Gratidão eterna à minha mestra Mariene H. Perobelli, quem me auxiliou nesse processo de encontro ou reencontro comigo mesma e com outras versões de mim; por me apresentar a essa magnífica maneira de estudar teatro, resultando na minha tomada de consciência e reestruturação de meu pensar.

Muito obrigada à cada pessoa que fez ou ainda faz parte da minha vida.

Ser mãe, amar e ser amada, possibilitar que outras pessoas também consigam se conectar com a força de sua própria existência. É isso que vim fazer aqui.

*“Se você quer transformar o mundo, experimente primeiro promover o seu aperfeiçoamento pessoal e realizar inovações no seu próprio interior. Estas atitudes se refletirão em mudanças positivas no seu ambiente familiar. Deste ponto em diante, as mudanças se expandirão em proporções cada vez maiores. Tudo que fazemos produz efeito, causa algum impacto.”*

*Dalai Lama*

## **RESUMO**

Por possibilitar a integração entre o corpo e as emoções, por ser instrumento de autoconhecimento e permitir a expansão da tranquilidade e do foco, por proporcionar uma conexão mais significativa com o outro, a meditação pode ser muito importante na construção do caminho profissional. Este memorial tem como objetivo principal analisar como a prática da meditação contribuiu em minha formação como atriz e professora de teatro - tanto no que diz respeito à formação técnica, como também no crescimento como indivíduo. Serão apontados aqui quais os benefícios promovidos por essa relação entre meditação e teatro. A discussão será apoiada por pesquisas bibliográficas, tanto em materiais que discorrem sobre a meditação quanto naqueles que dizem respeito à formação do ator, a relação entre esta formação e a meditação. Também estará presente no estudo a descrição da minha experiência com a meditação vivida em sala de aula durante minha formação artística e docente.

**Palavras-chave:** Teatro. Educação. Meditação. Autoconhecimento

## **ABSTRACT**

By allowing the body to integrate with emotions, for being an instrument of self-knowledge, allowing the development of greater tranquility and focus, for also providing a more meaningful connection with others, meditation can be very important in professional construction. The purpose of this memorial is to analyze how the practice of meditation contributed to my education as an actress and drama teacher - regarding technical training as well as individual growth. What benefits could be promoted through the relationship between meditation and theater? The discussion will be supported by bibliographic research, both in materials that deal with meditation and those that speak about the actor's education, the relationship between such education and meditation. It is also presented in the study, a description of my experience in meditation which took place in the classroom during my artistic training and teaching.

**Keywords:** Theater. Education. Meditation. Self-knowledge

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO-----	p.19
1- O QUE É MEDITAÇÃO E ONDE ELA SURTIU-----	p.21
1.1- MEDITAÇÃO E SAÚDE: MEU RELATO DE EXPERIÊNCIA NO ATENDIMENTO DE ENFERMAGEM-----	p.26
1.2- A MEDITAÇÃO E A FORMAÇÃO DO ATOR-----	p.28
1.3 – UM NOVO MODO DE PENSAR-----	p.29
2- COMO A MEDITAÇÃO MUDOU MEU MUNDO-----	p.32
2.1- A EXPERIÊNCIA COM MEDITAÇÃO NA MINHA FORMAÇÃO COMO PROFESSORA-----	p.44
2.2 - O ALCANCE DE MEU EMPODERAMENTO ATRAVÉS DAS AULAS COM ADOLESCENTES-----	p.47
2.3- MAIS AUXÍLIO EM BUSCA DA FORÇA-----	p.56
CONCLUSÃO-----	p.65
REFERÊNCIAS -----	p.67

## INTRODUÇÃO

Neste memorial irei observar e descrever experiências de práticas meditativas e suas contribuições em meu processo de formação como professora de teatro. Após analisar a trajetória de minha vida acadêmica, senti que ao longo dos sete anos na Universidade, o que mais marcou significativamente minha vida pessoal e minha formação como artista docente. Foram os últimos dois anos de curso, quando as disciplinas que eu cursava estavam se complementando, e, de certa forma, todas incluíam o exercício meditativo. Ao perceber o quão transformadoras foram essas experiências na minha trajetória, escolhi trazê-las como tema de meu TCC.

Serão analisados os trabalhos experienciados no Estágio Supervisionado III - quando realizei oficinas de teatro com crianças entre 3 e 6 anos; no Estágio Supervisionado IV - na oficina de teatro para adolescentes; Estágio Supervisionado em Interpretação/Atuação em Espaços Escolares e Práticas Teatrais, ministradas pelo professor Getúlio Góis e pela professora Paulina Caon. As duas primeiras experiências fizeram parte do COMUFU, projeto do curso de Teatro que integra os estágios curriculares da licenciatura, oferecendo oficinas de teatro gratuitas à comunidade. Já no estágio com Getúlio e Paulina, investigamos a cultura tradicional indígena e a cena contemporânea.

Os dois estágios curriculares ligados ao COMUFU foram orientados pela professora Dra. Mariene Perobelli. Nos encontros presenciais de orientação com o grupo de estagiárias, ela sempre iniciava os trabalhos com um exercício meditativo. Essas meditações serão descritas ao longo deste memorial. Percebi como tais experiências estavam sendo impactantes para o meu processo de formação como professora de teatro, e junto à minha colega de estágio, começamos a nos arriscar praticando com as crianças e adolescentes. Tanto as experiências vividas por mim, professora de teatro em formação, quanto aquelas vividas com as crianças e adolescentes serão descritas neste memorial.

As experiências vivenciadas na disciplina de estágio de atuação foram muito marcantes. Práticas como o resgate das histórias de minha família, a busca em saber mais sobre minhas origens e a história de meus antepassados, me transformaram em uma pessoa mais centrada e firme. Sinto-me mais forte, pois conheço e reconheço de onde vim, sinto a força das mulheres da minha família como base para encarar os desafios que a vida oferece,

sei que não estou sozinha e tenho consciência do papel que devo cumprir e para onde quero seguir.

No capítulo 1, "o que é meditação", apresentarei alguns conceitos e os impactos ou influências das práticas meditativas na vida das pessoas - revelados por estudos recentes. No capítulo 2, "a meditação e a formação do ator", descreverei como as experiências de meditação vividas por mim, atriz e professora, impactaram em minha formação acadêmica e também conto um pouco sobre um curso de autoconhecimento que participei. No capítulo 3, "como a meditação mudou meu mundo" falarei das transformações vividas em todos os aspectos da minha vida depois das experiências com meditação. No capítulo 4, "práticas meditativas com crianças e adolescentes em aulas de teatro", trato das experiências vividas com meditação e teatro nas oficinas do COMUFU. No capítulo 5, "Mais auxílio em busca da força", faço um breve relato sobre as experiências vividas no Estágio de atuação em espaços escolares. No capítulo 6, "conclusão", trago reflexões finais sobre as experiências vividas.

O artista cênico trabalha com seu próprio corpo: seus atributos, movimentos, emoções, memórias e percepções. O ser humano se constitui da relação que cultiva consigo mesmo, com o outro e com o meio em que está inserido. Portanto, é importante que o artista encontre caminhos para se autoconhecer e conhecer o mundo em profundidade. Devido a este pensamento é que acredito na força transformadora da prática meditativa na vida dos indivíduos, especialmente no trabalho como artista e docente.

O presente trabalho tem como objetivo principal apontar as contribuições da meditação em minha formação como atriz e professora.

Descreverei os benefícios que a prática me trouxe, levando em conta minha formação e aprimoramento como ser humano. Para tal análise, utilizarei pesquisas bibliográficas de materiais já publicados, entrelaçando aos meus relatos de experiências vividas, fotografias, planos de ensino, plano de aula e relatórios.

## 1 O QUE É MEDITAÇÃO E ONDE ELA SURTIU

Historiadores acreditam que a meditação já era amplamente praticada mesmo antes de sua documentação. É uma técnica milenar. Acredita-se que surgiu na Índia há mais de 5.000 anos antes de Cristo. Era praticada por uma civilização chamada Védica e foi sendo transmitida até os dias de hoje.

É certo que ela se propagou entre vários e distintos povos e culturas, sendo conhecida e praticada de acordo com a diversidade do planeta, atingindo o ápice no Egito, na Índia e entre os Maias. As religiões foram se formando e os sistemas de crenças se incorporaram à prática meditativa, baseados a partir de então em seus respectivos princípios e filosofias.

A expressão “meditação” tem origem no latim *meditare*, que quer dizer “voltar-se para o centro”, ou, o mesmo que se desconectar da esfera externa do ser e concentrar a atenção no seu interior. Informações estas retiradas do site infoescola.com, um documentário de Ana Lucia Santana.

Esta tradição oriental é definida por Goleman (1999, p.3) como:

A arte da meditação é o método mais antigo para tranquilizar a mente e relaxar o corpo. A meditação é, em essência, o treinamento sistemático da atenção. Ela tem como objetivo desenvolver a capacidade de concentração e enriquecer nossa percepção. (GOLEMAN, 1999, p. 3).

A meditação é uma técnica que traz grande impacto ao dia-a-dia de seus praticantes, principalmente no que diz respeito à ampliação do bem-estar emocional, mental e físico, contribuindo para uma vida mais sadia em todos os aspectos. O mesmo autor discorre também sobre alguns dos efeitos e benefícios da prática meditativa:

Talvez o principal efeito da meditação seja proporcionar a seu corpo um repouso profundo, enquanto sua mente se mantém alerta. Isto faz baixar a pressão sanguínea e diminuir o ritmo do coração, ajudando seu corpo a se recuperar do estresse. Muitos médicos usam a meditação como parte do tratamento de distúrbios como a hipertensão, dores de cabeça, dores nas costas, problemas de ansiedade, e para controlar ou diminuir dores crônicas [...] O repouso profundo propiciado pela meditação traz outro benefício: ele reforça o sistema imunológico que é a defesa do seu organismo contra bactérias, vírus e câncer (GOLEMAN, 1999, p. 3).

Desta forma, ela se torna instrumento de expansão para fortalecer a dimensão psicológica do sujeito, tornando-o mais sadio. Em algumas tradições a prática só pode ser transmitida de professor ou guru para aluno ou discípulo. No entanto, na contemporaneidade

qualquer pessoa pode entrar em estado meditativo e não há sanções religiosas, bastando que seus princípios básicos sejam seguidos.

Além disso, verifica-se que esta técnica auxilia também no poder de concentração do indivíduo, aumentando seu potencial para focar em certa atividade, livrando a mente de interferências externas que poderiam causar problemas, como perturbações ou desequilíbrios. Ou seja, essa prática também é capaz de proporcionar uma maior estabilidade. Recomendada hoje para pessoas que necessitam de descanso em relação aos sofrimentos, ao estresse e à ansiedade. Considerada pelos praticantes como uma metodologia essencial para quem busca uma consciência iluminada, a chamada “consciência plena” (PRUDENTE, p.7 2014).

Existem distintas concepções sobre a meditação, bem como várias formas de praticá-la. Destacarei a meditação oriental, que se originou a partir de tradições espirituais e está diretamente relacionada com essa dimensão. Sobre as formas de praticá-la podemos citar as duas principais, a meditação passiva, na qual o praticante fica sentado e em silêncio, e a meditação ativa que é realizada através de movimentos (MENEZES; DELL'AGLIO; BIZARRO, 2011).

É possível também associar a meditação à psicoterapia, como relatam Menezes; Dell'Aglio; Bizarro (2011, p. 241):

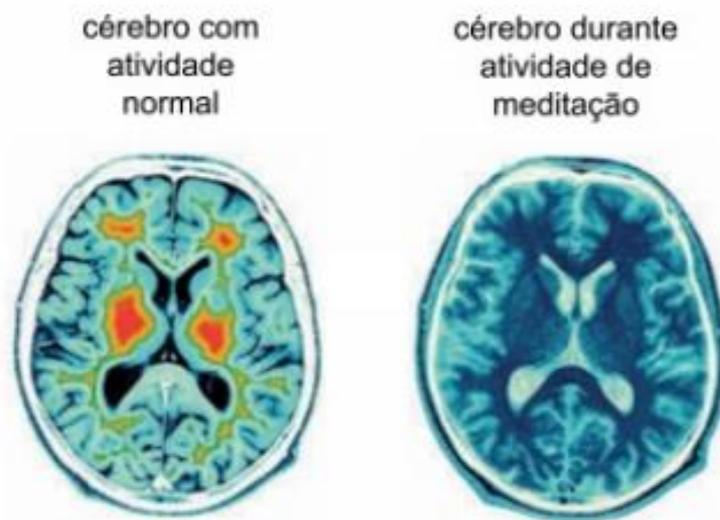
Para ambas, a interpretação dos fatos é mais relevante do que os fatos em si. Contudo, uma diferença importante é que na meditação os conteúdos mentais não devem ser confrontados ou elaborados intencionalmente, apenas observados. Assim, a prática torna-se um aprendizado de como não se deixar influenciar pelos mesmos, os percebendo como meros fluxos mentais.

Salienta-se que essa prática é capaz de influenciar mudanças de hábitos através de uma educação mental. Outro ponto importante é como ela nos revela que a compreensão dos acontecimentos cotidianos é mais importante do que os acontecimentos em si. Ou seja, a meditação é o ensaio da atenção integrada ao discernimento do período atual, deixando de lado passado e futuro. Ela é capaz de aumentar a eficácia da absorção de informações e de articular o foco.

Pesquisas científicas realizadas por Kihara; Paschon (2014); relataram o efeito da meditação no cérebro. Observando a Figura 1 apresentada a seguir, pode-se perceber como essa prática pode melhorar o foco do indivíduo. Ela mostra uma comparação, através de

imagens de ressonância magnética, entre a atividade cerebral normal e a mesma durante a meditação, as cores amarelas e vermelhas representam maior atividade cerebral, enquanto a azul representa a concentração.

**FIGURA 1 – Mudanças no cérebro com a prática da meditação.**



Fonte: Extraído de Campos; Kihara; Paschon (2014).

Colocando-nos como principais responsáveis por nossas realizações, essa prática nos ajuda a reduzir sofrimentos emocionais e ampliar a busca por um modo de vida mais positivo. Está na maioria das vezes direcionada para nos trazer maior estabilidade espiritual, mental e física. A meditação nos mostra a importância da concentração na realização de nossas atividades, porque quando estamos concentrados ficamos mais resilientes em relação às situações externas. Além disso, proporciona maior capacidade de relaxamento e uma porção de outros benefícios já citados que poderão melhorar nosso bem-estar.

O estudo de Bignardi (2011), analisou as contribuições da prática da meditação para a saúde, considerando as dimensões mentais (humor e memória), as transições (considerando a postura diante dos pensamentos), vital (no que diz respeito ao sono, à respiração, ao funcionamento intestinal, à disposição), metabólica (considerando a alimentação), e a dimensão física (levando em conta melhoria de dores e doenças crônicas).

A Figura 2 nos mostra o resultado de uma entrevista padronizada feita por profissionais da área de saúde sobre todas essas dimensões. Utilizou-se para levantar os dados dois grupos de 70 participantes em dois anos, 2010 e 2011, e considerou-se o número desses participantes que detectaram melhora nas determinadas dimensões.

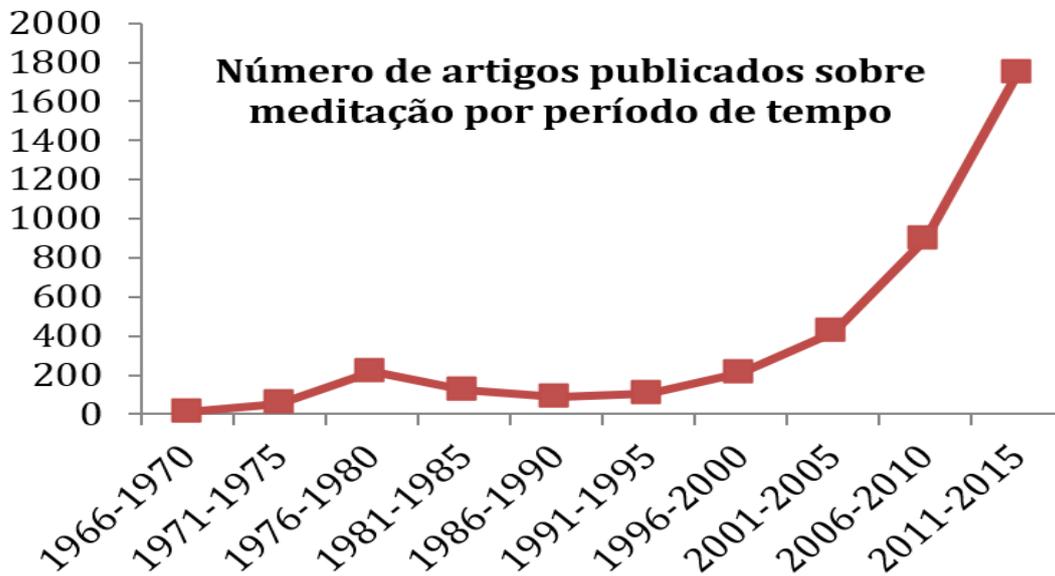
**FIGURA 2 – Resultado da pesquisa sobre pessoas que meditavam pelo menos uma vez por dia.**

1º Grupo 2010		2º Grupo 2011	
MEMÓRIA	18 (30,51%)	MEMÓRIA	18 (44,79%)
HUMOR	42 (71,19%),	HUMOR	27 (75,86%)
POSTURA	42 (71,19%),	POSTURA	37 (83,63%)
RESPIRAÇÃO	38 (64,41%),	RESPIRAÇÃO	34 (76,60%)
SONO	34 (57,63%),	SONO	25 (69,55%)
HÁBITO INTESTINAL	22 (37,29%),	HÁBITO INTESTINAL	16 (45,47 %)
DISPOSIÇÃO	37 (62,71%),	DISPOSIÇÃO	26 (72,71%)
ALIMENTAÇÃO	34 (57,63%),	ALIMENTAÇÃO	16 ( 42,93%)
DORES FÍSICAS	34 (57,63%)	DORES FÍSICAS	11 (36,66%)
DOENÇAS CRÔNICAS	27 (45,76%),	DOENÇAS CRÔNICAS	23 (56,96%)

Fonte: Extraído de Bignardi (2011).

Os estudos sobre essa prática vêm sendo realizados há tempos, apresentando uma trajetória crescente nas últimas décadas. Esse fato pode ser visto na Figura 3, apresentada a seguir, na qual se pode perceber que a partir do ano de 1996 a curva de artigos publicados tem sua inclinação aumentada.

**FIGURA 3 – A trajetória da publicação de artigos sobre meditação.**



Fonte: Extraído de Villas-Boas (2016).

É muito bom saber que cada vez mais pessoas estão sentindo necessidade de trabalhar o autoconhecimento, a consciência de si. Nossos pensamentos são mais poderosos do que imaginamos, o cérebro humano ainda é hoje uma das partes do corpo mais misteriosas e por isso estudada no mundo inteiro.

Agora entendo que a grande questão não são os problemas do dia a dia, quero dizer, não é o problema em si; quer você queira ou não, ele simplesmente existe, o que importa é a forma como cada um de nós lida com as adversidades, ou seja, o que você faz daquele problema.

Sempre existirá duas opções: entrar em desespero, julgando não ter sorte na vida ou ter sido esquecido por Deus ou assumir uma perspectiva mais otimista. Por exemplo, ao fim do mês surge uma conta a se pagar, inesperada, não estava no orçamento. Alguém que opta por uma vida psicologicamente saudável e equilibrada, consegue ter o discernimento de saber como agir para resolução desta questão. Neste caso, uma opção seria pensar em uma maneira alternativa de conseguir o valor necessário.

Cada indivíduo é único, o que faz com que as relações sejam tão interessantes e fontes inesgotáveis para novas aprendizagens. Nessa singularidade e diversidade de trajetórias de

cada ser, cada um lida com os fenômenos que se apresentam na vida de modo diferente. Por isso também os benefícios das práticas meditativas serão variados. Claro, aquele indivíduo cujos pensamentos e atitudes estão em harmonia, conseguirá resolver diversas situações tidas como problemas do cotidiano com mais assertividade, ciente das atitudes tomadas e suas prováveis consequências futuras. Isso significa que existe coerência e alinhamento entre o universo pessoal e suas manifestações /atitudes no cotidiano.

### **1.1- Meditação e saúde: meu relato de experiência no atendimento de enfermagem.**

Trabalho no serviço de saúde há cinco anos, como técnica de enfermagem. Todos os dias preciso lidar com algo novo; são diferentes histórias de vida que resultaram naquele corpo adoecido, com ou sem perspectiva de retorno à rotina. Nesse sentido, considero que haja diferentes energias nos diferentes setores hospitalares, algumas mais densas, intensas ou suaves.

Um setor em que sinto o ambiente com a energia local mais amena é o da maternidade. Trabalhar dando boas-vindas a um novo indivíduo é ao mesmo tempo maravilhoso e desafiador. É magnífico perceber como existem mulheres fortes, que a partir do momento que descobrem que estão gestantes já demonstram a paixão por um ser que ainda nem conhecem. Dedicam-se fielmente, cantam para o bebê ainda no ventre, gozam de cada fase da gestação como única. Após o nascimento, quando busco a puérpera (a mulher que deu à luz recentemente) no centro obstétrico, pela face de cada uma já percebo o quão aquela criança era ou não o desejo daquele momento. Tento me manter em estado de neutralidade para que cada paciente sinta segurança em se abrir comigo, tento estabelecer um vínculo para que assim eu possa auxiliar adequadamente em seu cuidado e no do recém-nascido. Jamais me esquecerei de um parto que auxiliei, no qual a gestante, no despreparo de seus 15 anos, mantendo uma gravidez indesejada e desconhecendo a paternidade da criança, aos gritos proferia a seguinte frase:

-Tira esse monstro de dentro de mim!

Me senti entristecida, tentei conversar com aquela menina buscando acalmá-la, mas a revolta dela, juntamente com a dor que sentia ao parir, não a deixava prestar atenção sequer em uma palavra de conforto que eu tentava lhe oferecer. Então, fiquei perto dela, segurei uma de suas mãos e ela apertava forte. Até que enfim o bebê nasceu. Ela chorou incessantemente

após expulsar a criança. Alguns dias depois fiquei sabendo que a criança havia sido encaminhada para adoção.

Já nos setores de cirurgia e clínica médica, enfrento desafios relacionados aos cuidados de doenças crônicas ou temporárias. Por exemplo, o anúncio de uma amputação, a descoberta de uma doença terminal, ou o falecimento de um ente querido - são situações que presencio todos os dias.

É fato que o profissional de saúde precisa estar preparado para cuidar também da família do indivíduo hospitalizado, que muitas vezes se encontra deprimida, sem motivação para estimular seu ente. Por vezes, o desespero, a insegurança, o medo de perder a pessoa para a doença, tornam os acompanhantes pessoas que nos dão mais trabalho do que o próprio paciente. Neste momento é que acredito na busca da força interior, do empoderamento e da autoconfiança.

A prática da meditação me auxiliou e ainda auxilia no manejo destas situações estressantes da minha rotina, melhorando meus indicadores de qualidade na vida profissional. Primeiramente, no que diz respeito à forma de abordar o cliente hospitalizado, ocorre melhor comunicação devido a elevada empatia, pois consigo dar atenção mais personalizada a cada indivíduo.

Aquela pessoa em tratamento deixa de ser uma doença e a vejo como alguém com uma história única, com suas especificidades e necessidades. Também venho exercitando com alguns pacientes momentos de concentração, atenção à respiração, e percebo que após essa pequena, mas significativa prática, o paciente passa a se sentir mais motivado e cuidado. Penso que raramente algum profissional olha com atenção para a fragilidade emocional na qual o paciente se encontra.

Outros exemplos dos benefícios da meditação para os pacientes são:

1. Melhor aceitação da dor.
2. Diminuição dos níveis de agressividade em pacientes psiquiátricos,
3. Melhora da qualidade de vida e da auto eficácia em saúde para a população em geral.

## 1.2- A meditação e a formação do ator

O ser humano está em constante transformação, devido também às interferências do meio em que está inserido. Sua forma de pensar e agir estão diretamente ligadas à cultura de seu contexto.

Um lugar rico em possibilidades para autodescoberta é o teatro. O corpo torna-se um meio de comunicação, com diversos sentimentos expressos pelo ator, bem como os sentimentos que por vezes tomam conta da plateia. Na relação com o público, o ator torna-se passagem de tudo que se manifesta em cena. Então, acredito ser essencial que o ator saiba como lidar com suas emoções, filtrando-as de acordo com o que está pré-determinado em um roteiro ou planejamento, seja para ministrar uma aula ou na apresentação de um espetáculo.

A cena é o lugar onde o real e o não real se apresentam ao mesmo tempo. Nessa composição cênica, o teatro trabalha com princípios, como o espaço e o tempo, o corpo do ator ou da atriz. Todos os movimentos realizados pelo ator são cruciais na composição e desenvolvimento de uma apresentação, seja em cena ou ao ministrar aulas de teatro - pois os dois campos se interligam. Esse corpo é responsável por comunicar escolhas, pensamentos, sentimentos e atitudes. Deste modo, é notável a importância de se conhecer e aprender a se perceber, como forma de preparação para exercer esta profissão.

Quando relaciono teatro e meditação, entendo que o ator que se apropria dos benefícios da meditação pode vir a aprimorar o seu fazer artístico, conseguindo então desempenhar os métodos e procedimentos necessários para concretização de um projeto teatral.

O estado emocional do momento faz toda diferença quando pensamos em concentração. Por exemplo, vamos imaginar a seguinte situação: o ator está em seu trajeto em direção ao local de apresentação, é horário de pico e ele não se programou para sair mais cedo, ficando preso em um congestionamento por cerca de 40 minutos. Sem muito o que se fazer, inicia ali um estado de ansiedade e preocupação. Certamente algumas alterações se manifestarão em seu corpo neste momento: suor excessivo, taquicardia e pensamento acelerado. Isso já é o suficiente para o desequilíbrio de qualquer pessoa. Quando finalmente consegue continuar seu caminho rumo à apresentação, já um pouco atrasado e com a mente perturbada após aquele imprevisto, o que fazer para voltar ao foco? Esse seria um dos

momentos em que o ator poderia colocar em prática seus conhecimentos sobre meditação, para acalmar-se, ter foco e conseguir concluir seu objetivo naquele dia.

Estes conhecimentos, quando aplicados à cena se relacionam diretamente à forma como o ator se coloca diante da ação, mostrando novamente a importância do autoconhecimento e autocuidado como forma de aprimorar a relação consigo e com os outros.

Na meditação orientada, por exemplo, o praticante é convidado a deixar de lado suas expectativas, encontrar-se com um estado livre, deixando-se ser direcionado pelas orientações do líder espiritual ou simplesmente da voz que conduz. Ao nos aprofundarmos na prática, percebemos o quanto a meditação permite desconstruir medos e perturbações, o quanto cultiva a relação com o presente, o quanto trabalha nossa capacidade de administrar certos comportamentos e emoções - com a finalidade de nos ajudar na adaptação da melhor maneira possível ao meio.

### **1.3- Um novo modo de pensar**

É neste contexto que sinto necessidade de falar também sobre as crianças, o ser criança, não apenas quando tratamos da idade cronológica deste mundo material. Mas, sim rever a criança que nós, considerados "adultos", fomos um dia. Saber olhar a trajetória desta criança na terra, analisar os fatos marcantes até os dias de hoje, ter coragem para enfrentar os medos adquiridos, perceber a maturidade emocional. São itens importantes para observação.

Quando se trata da responsabilidade de educar nos primeiros sete anos de vida, tive/tenho a oportunidade de presenciar e registrar alguns marcos do desenvolvimento psíquico e motor da primeira infância de minhas duas filhas. Por exemplo, em passeios ao parque ou clubes, observo que alguns pais levam consigo objetos para o entretenimento de seus pequenos. Realmente seria mais simples tomar conta de crianças cujos objetos você já saiba quais são, por exemplo: balde de praia, pá, bonecos, entre outros plásticos - estes representantes do grande movimento da indústria e marketing para consumo na infância.

Fiz alguns experimentos. No parque, as deixei com pés descalços, em busca de um tesouro. Elas me questionaram o que era o tesouro, eu apenas disse que cada uma de nós encontraria o seu próprio tesouro. Ao final da busca, nos sentamos e fomos ver de perto nossos tesouros. Pedras de diferentes formatos, materiais como garrafa pet, canudos, areia, frutinhas, galhos

etc. O mais interessante foi como cada uma delas resolveu a disposição dos objetos para apresentação, uma verdadeira arte. A partir disso percebo que para as crianças criarem e se divertirem não é preciso muito. Brinquedos caros, bonecos que falam, andam, comem... não são esses os recursos que auxiliam no bom desenvolvimento das crianças.

Receber estímulos para o desenvolvimento psíquico e motor não significa ligar a TV no canal infantil e deixar que músicas ensinem o que é cabeça, ombro, joelho e pé. Mas sim, utilizar tudo que está a nossa volta como recursos potenciais para aprendizagem. Alice, cinco anos, após uma de nossas tardes no parque, me diz na hora de dormir:

- Mamãe, minha cabeça não quer parar de brincar com a água, tô fazendo meu castelinho de areia. Mas eu já fiz, e não consigo parar de fazer...

Achei curioso esse comentário dela e entendi o quanto aquela tarde havia sido especial. São momentos como este que me impulsionam a querer aprender mais sobre o universo infantil. Espero conseguir me doar cada dia mais a cada criança que cruzar minha vida.

Como trabalho em turnos de 12x36 horas, à noite, nem sempre sou eu quem faz elas dormirem. Mas quando possível, aproveito para colocá-las mais cedo na cama, no intuito de utilizar esse momento de calma para auxiliar no autocontrole através de técnicas meditativas. Mal sabem o quanto estão crescendo espiritualmente. Devido ao curso que participei "Cura quântica com hipnose", iniciei com elas um processo de terapia. Já atendi alguns clientes particulares e também aplico as técnicas em alguns de meus pacientes no hospital em que trabalho. Mas as experiências mais gratificantes têm sido com minhas filhas. Hoje possuo conhecimento sobre o poder das energias em nossa vida, e os quão determinantes, elas são para definir um futuro almejado.

Nosso corpo possui mais de sete octilhões de átomos. Veja bem, a palavra átomo não faz lembrar bomba atômica? Pois é, estamos em comum acordo de que a bomba atômica é energia, mas poucas pessoas acreditam que nosso corpo, com tantos átomos, possui o mesmo poder, ou é até mais poderoso.

Para os estudiosos da física quântica, nós somos uma música para o universo, e ele tem pressa. Muitas coisas acontecem o tempo todo e nós somos parte essencial desse todo.

Costumamos sofrer com situações que não são nossas, lidar, por exemplo, com alguém mal educado, o problema está no outro. Cada um oferece aquilo que tem, como posso doar amor, se não tenho amor.

Acredito que a missão primeira de cada um de nós aqui na Terra é única: ser feliz. E a felicidade não é algo assim tão grandioso, em uma caixa e laços grandes e bonitos. Ela está nos simples gestos da vida, na bondade, a convivência harmoniosa com a família, está em sair para jogar conversa fora, ou tomar um delicioso sorvete em boa companhia.

Então, sinto que chegou o momento de vigiarmos nossos pensamentos, pois estes geram emoções, que muitas vezes geram atitudes, benéficas ou não. Tudo depende da forma como cada um lida com seus pensamentos. Através de meditações tive o entendimento de que não temos culpa de nada que nos acontece, primeiro porque para que eu existisse foram necessárias 1024 pessoas. Isto significa que são nove gerações de avós até chegar a mim.

Porque eu teria que assumir sozinha alguma culpa?

Pelo que já sei de relatos familiares, pelo menos as três últimas gerações de minhas avós, sofreram agressões físicas e psicológicas dos parceiros. Eu me libertei de uma bagagem bem pesada. Posso ter responsabilidade por aceitar viver certos tipos de tratamento, mas não culpa.

Hoje busco o equilíbrio do meu ser nas quatro dimensões: o corpo físico, o espiritual, o emocional e o mental. O que parece é que vivemos hipnotizados pela sociedade de consumo, e a meditação, quando praticada com certa periodicidade, vem me transformando. Cada palavra que emitimos gera energia, por isso sinto a importância de me policiar, mas não adianta se não houver coerência entre pensamentos, emoções e sentimentos.

Nós somos aquilo que emitimos energeticamente ao universo. Sua resposta é proporcional a essa energia.

## 2- COMO A MEDITAÇÃO MUDOU MEU MUNDO

Quero deixar registrado aqui uma fase da minha vida que talvez tenha sido a mais importante para o meu desenvolvimento espiritual, meu desenvolvimento como pessoa, mãe, companheira e profissional. Tudo começou no segundo semestre de 2017, na disciplina de Estágio Supervisionado III. Nossa mestra Mariene Perobelli apresenta uma didática diferente das que eu tive contato nesses anos de curso.

Ela está atenta a cada palavra dita, aos gestos que reforçam nossas ideias e expectativas, ou seja, ela se preocupa com o ser que habita dentro daquele corpo físico. E não somente ao corpo que precisa estar pronto para entregar resultados preestabelecidos. Essa forma de condução agradou a maior parte da turma, que “entrou de cabeça” na ideia. Houve estranhamentos, dificuldades de adaptação, aceitação, afinal, aquela aula tocava nosso íntimo, e muitas vezes olhar para dentro de si mesmo dói. Mas sempre com muita generosidade; nossa mestra não forçava nada, cada um no seu tempo foi rompendo suas barreiras e superando cada vez mais as dificuldades.

Um caminho de transmutações foi feito pela possibilidade de ter conosco uma educadora acolhedora, ética e também alguém que puxa a orelha de forma sensível. Isso com certeza foi o disparador necessário para mim e Gisleide<sup>1</sup>, ou Gi, como gosto de chamá-la, que foi uma verdadeira parceria que encontrei nessa disciplina. Tenho plena convicção de que as coisas acontecem como têm que ser, porque a gente se identificou muito e nossa amizade perdura até os dias de hoje.

Unimos nossas vontades decidindo trabalhar com crianças de 3 a 6 anos. Nenhuma de nós tinha tido outra oportunidade na vida para trabalhar com essa faixa etária. Mal sabíamos que esse semestre causaria em nós uma reviravolta intensa; estávamos com medo do desconhecido, porém muito curiosas com o que estava por vir. Nunca trabalhamos com crianças em sala de aula, mas queríamos investigar sobre os pequenos e suas potencialidades.

Nos encontros semanais com o restante da turma e a professora Mariene, foi nos apresentado a pedagogia Waldorf, baseada na filosofia de Rudolf Steiner, fundador da Antroposofia, ciência que compreende o ser humano em sua integralidade. Através da

---

<sup>1</sup> Gisleide de Souza Rocha, licenciada em História e Teatro pela Universidade Federal de Uberlândia, integrante do projeto Palhaços Visitadores (Antigo Pediatras do Riso) desde 2016.

pedagogia Waldorf a aprendizagem se dá integrando elementos práticos, conceituais e artísticos, valorizando a imaginação.

Antes de haver um aluno que “precisa” obter notas altas, ou uma criança que precocemente já é questionada sobre qual profissão quer seguir, existe uma criança que está em pleno desenvolvimento de suas preferências e habilidades. Entendi que a pedagogia Waldorf busca formar seres humanos. São alfabetizados aos sete anos e nenhum professor usa livros didáticos ou cadernos pautados. No pátio as crianças participam de brincadeiras tradicionais, não levam doces ou bolachas nas lancheiras. Enfim, é valorizado o livre brincar e são proporcionados pequenos desafios de autonomia e autoconhecimento.

A criança não é privada de nada, mas cada elemento é apresentado no momento certo, quando há maturidade do pensar, sentir e querer de cada um.

Mergulhadas nas explicações da professora Mariene, a turma demonstrou grande interesse pelo assunto e começamos a relatar as diferentes escolas em que estudamos quando crianças. Os estudos bibliográficos da Antroposofia guiavam e ressignificavam nossas memórias e experiências da infância e adolescência.

Em meditações, guiada por Mariene, tentávamos trazer consciência para os pensamentos e as emoções, buscar estar inteiras no momento presente, observar o que o nosso íntimo nos revela de nossos processos individuais. Além disso, o intuito era de encontrarmos e nos afinarmos todas a uma mesma sintonia. Geralmente, o excesso de pensamentos e acontecimentos anteriores ao início do trabalho pode trazer distração, confusão e limitar as possibilidades individuais e coletivas no encontro. Havia diferentes formas de realizarmos as práticas meditativas. Por vezes eram visualizações conduzidas pela professora, em outras a observação de uma semente ou planta, um canto ou uma dança... Mas a prática que mais se repetia eram as visualizações conduzidas.

Farei a descrição de uma prática de visualização que fortaleceu muito o meu processo; a professora orientava que sentássemos ou deitássemos em uma posição confortável. Conduzia a percepção do estado geral do corpo, da respiração, os batimentos cardíacos, a temperatura, os pensamentos e as emoções aparentes. Sem julgar, apenas observar. Aos poucos a partir dessa meditação guiada pude liberar emoções, pensamentos e sentimentos negativos. Tive a oportunidade de perceber minhas inseguranças e medos por meio dessas práticas.

Em outro momento, também em meditação, buscávamos dentro de nós mesmos qual seria o tema que nos movia suficientemente e que gostaríamos de adotar como tema a ser trabalhado com as turmas do COMUFU. Foi uma pesquisa um pouco difícil, pois eu, por exemplo, ainda não conseguia decifrar os elementos que visualizava. Mas foi ficando mais claro quando a gente expunha nossas impressões para o restante da turma, oralmente ou a partir de um desenho, por exemplo.

Foi assim que chegamos ao nosso tema: eu gostaria de trabalhar os cinco sentidos (visão, audição, olfato, paladar e tato) e Gisleide demonstrou interesse em apresentar o clown (seria uma abordagem dinâmica, utilizando técnicas da palhaçaria), mas não sabíamos por onde começar. A insegurança e o medo com certeza nos travava bastante. Iniciamos a experiência.

Os pais acompanharam nossa primeira aula de perto, participando dos jogos junto com as crianças. Nossa orientadora Mariene também se fez presente, fato este necessário e de grande valia em minha concepção, pois representou seriedade no trabalho. Foi importante para que os pais entendessem que existiam outros responsáveis cuidando das oficinas. Já sabia o quão grande era a responsabilidade, levando em conta todo aprendizado que tivemos em relação ao primeiro setênio (diz respeito aos primeiros sete anos de vida de um indivíduo, Mariene trabalhava sobre o assunto conosco paralelamente em encontros semanais).

Gisleide, com sua paixão por palhaços, interpreta “Pequeno detalhe”, uma palhaça meiga e brincalhona. Decidimos realizar a transformação da atriz diante das crianças. Primeiro Gisleide se apresentou como uma das professoras que estaria trabalhando durante o semestre, e então iniciou a troca de roupa, acrescentando o figurino da palhaça e se maquiando calmamente para as crianças. Aos poucos, “Pequeno Detalhe” foi ganhando espaço, a maneira de falar e agir foi se transformando, e, de repente, tínhamos presente uma nova figura naquele ambiente.

Frente aos olhares curiosos tivemos a oportunidade de vivenciar um momento bastante extrovertido. Na sequência a proposta era que as crianças maquiassem os pais. Foi somente este o comando. Após muita troca de afeto, olhares, toques e sorrisos, os pais foram convidados a realizar a mesma experiência na criança. Foi muito divertido, estava estampado nas faces o quanto momentos como estes são saudáveis, porém, ao mesmo tempo, raros. As crianças são muito espertas e testam o tempo todo o limite dos adultos.

Minha filha Alice fez parte da turma. Nesta primeira aula eu não me importei que ela me visse somente como sua mãe. Eu queria que ela e também as outras crianças se sentissem

à vontade naquele novo ambiente. Ali seria um espaço de aprendizagem, e aprender deve ser prazeroso. De um modo geral todos demonstraram muita curiosidade e envolvimento com o que estava sendo proposto.

Foi primordial analisarmos este primeiro momento de encontro, nos demos conta de que as crianças estão pré-dispostas ao vínculo. O nosso desafio era tentar acolher cada criança de forma afetiva, para que nós professoras pudéssemos ser vistas como um “porto seguro”, alguém que a criança pode confiar na ausência de seus pais. Foi exatamente este um dos nossos objetivos, promover a sensação de proteção e segurança. Se a criança não se sente confortável, acolhida afetivamente, ela se encolhe, se reserva, não se lança na aventura das brincadeiras e proposições.

O vínculo instaura a generosidade de poder aprender errando e a criança precisa se sentir livre para errar, sem medo de ser criticada. A relação de confiança presente no ato de pintarem uns aos outros é um exemplo do vínculo estabelecido entre pai e filho. O sentido principal trabalhado neste experimento foi o tato. Foi bonito perceber as relações estabelecidas ali, o cuidado que as crianças tomavam ao tocar na face dos pais. Naquele momento puderam perceber sensações como textura e temperatura; sorrisos e beijos no rosto surgiam naturalmente na interação.

Na semana seguinte exploramos as diversas formas de se relacionar com o nariz de palhaço. Rafaela era a criança mais velha da turma e demonstrou-se como líder, tanto em sua fala como também em suas atitudes. Breno não veio para a primeira aula, e por isso a mãe ficou presente com ele na segunda semana - a criança quieta no colo da mãe e em esporádicas vezes quando sua mãe se distraía ele demonstrava uma personalidade bastante agitada. A menina Sara corria em círculos quase a aula toda. Eu, como professora, precisei ter em mente que cada criança tem uma forma de aprender. O fato de que Sara estivesse correndo sem parar não significava que ela não estivesse prestando atenção - esta era simplesmente sua forma de experienciar as propostas. Mas há uma linha tênue nesta atitude, é necessário saber diferenciar a participação criança, mesmo correndo, de quando a mesma está distraída e distante de tudo o que está sendo trabalhado, alheia. Saber diferenciar a liberdade da falta de limites. O trabalho de observação do professor é muito importante e delicado nesse processo.

Até então tudo parecia estar bem, mas na semana seguinte não conseguíamos pensar em um plano de aula, não sabíamos o que fazer com as crianças e tudo o que pensávamos não nos deixava confiantes. Enfrentamos muitas dificuldades na condução,

estávamos confusas com o propósito das aulas, pensamos várias vezes em desistir, em abrir o jogo com a orientadora de estágio, Mariene, e dizer que não queríamos mais trabalhar com aquelas crianças. Por mais que Gisleide pensasse em jogos referentes ao palhaço, como faríamos isso dentro do plano de aula juntando a temática dos cinco sentidos que era meu desejo? Unir nossas vontades e colocá-las no conteúdo teatral para crianças, nada se encaixava, não fazia sentido em nossa cabeça. Ali se revelava a ausência de experiência, de referências de estudo ao longo da graduação, estava ali o desconhecido, o medo de se arriscar. Foi nesta altura do semestre que Mariene começou a nos dar alguns conselhos em relação ao plano, nos deu duas dicas importantes a partir dos estudos que vínhamos fazendo: trabalhar com objetos concretos e investir em exercícios com mais movimentos.

Para que a aula pudesse acontecer, eu e Gisleide precisávamos chegar todos os dias mais cedo para preparar o espaço que estava cheio de carteiras. Era de verdade um grande exercício de aquecimento, forçado. Era ótimo, pois neste momento a gente discutia sobre nossas expectativas e angústias. Preparávamos um caminho feito de colchonetes, que é por onde as crianças passavam. Ao final dele retiravam os sapatos e depois iam para o jogo. Já havíamos nos habituado com este ritual de entrada na sala de aula e o repetimos até o último dia.

Arriscamos uma contação de histórias, que a nosso ver foi um desastre, mesmo as crianças se divertindo muito. Não saiu como planejamos. Já estávamos pedindo socorro. Fui ficando sem paciência e decidi escrever minha parte do plano de aula sem me preocupar com o que Gisleide ia dizer. Mais uma vez deu errado e Mariene percebeu nossa desconexão.

Sendo sincera, eu não havia gostado muito da ideia de trabalhar o palhaço na sala de aula com as crianças. Acredito que o palhaço seja um universo com muito a ser explorado e pensei que não teríamos tempo viável para nos aprofundar. O trabalho com a linguagem do palhaço me parecia bastante complexo e específico, ainda mais com crianças que talvez nunca tivessem tido contato com esta poética. Eu disse isso pra Gisleide de uma forma sutil, tentando não magoá-la, mas a vontade dela era tanta que preferi comprar a ideia, pensando que talvez eu estivesse sendo egoísta. Afinal, é um trabalho em dupla e cada uma precisa propor algo para colaborar com o planejamento.

A princípio, Mariene apenas nos observou, tentando nos deixar a vontade e perceber como íamos lidar com aquela situação. Enquanto nós tentávamos lidar com o medo de nos expressar, começamos a sentir certa aversão à disciplina. Não queríamos estar diante

de nossa mestra, pois tínhamos que mostrar algum planejamento e não tínhamos. Sentíamos raiva, nos esforçávamos e não conseguíamos chegar a lugar algum, tudo parecia em vão. Continuamos por pelo menos duas aulas até a professora vir conversar conosco e expor o que estava explícito. Precisávamos de ajuda, estávamos gritando por socorro, não era corpo mole e sim falta de experiência. Mas o que aconteceu? A força, o foco e motivação que recebíamos em aulas, nos fez seguir em frente. Aprendemos a olhar para os problemas e a enfrentá-los. Neste momento a professora entrou em cena ativando conosco o cotidiano das aulas, o que foi ótimo, pois tínhamos agora um exemplo de como proceder no trabalho com as crianças.

Senti um estranhamento quando a profa. Mariene tomou a frente das aulas enquanto nós apenas observávamos. No primeiro momento nos sentíamos impotentes, até que começamos a auxiliar no que podíamos e aos poucos nos sentimos mais à vontade para propor.

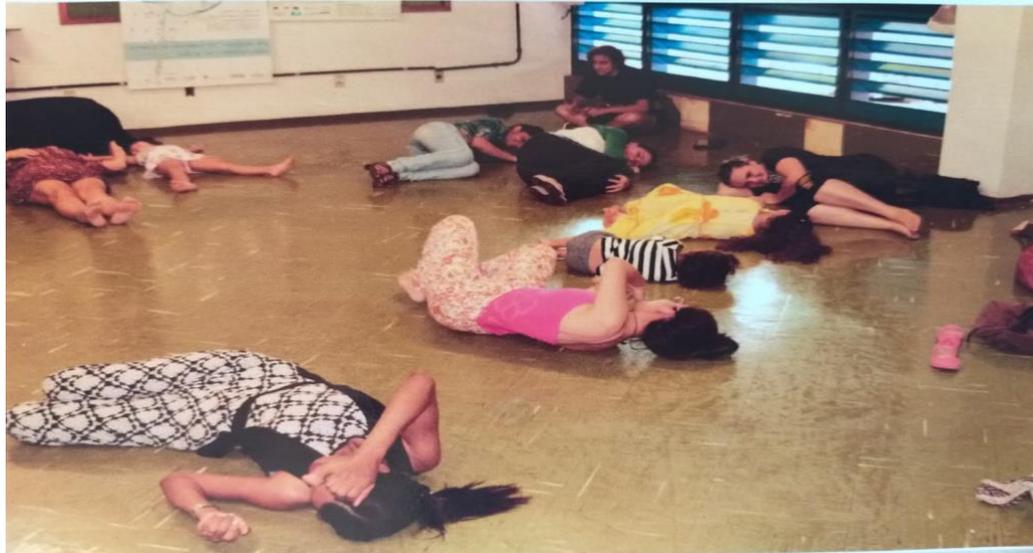
Foi muito rica a experiência, pois tínhamos a liberdade de observar ativamente a aula. Fluiu. Parece ter nos tirado uma carga enorme de preocupações, dúvidas e ansiedades. A partir daquele momento comecei a perceber a necessidade de um olhar lúdico no trabalho com as crianças. Isto é essencial quando se trabalha com essa faixa etária, pois as crianças se envolvem melhor através do lúdico, através da aproximação da figura do professor, trazendo mais confiança para o jogo proposto, assegurando uma nova forma de se relacionar.

Iniciamos uma experiência de exploração dos elementos concretos encontrados na natureza, e que são de fácil acesso também para as crianças: água, frutas, sementes, terra, pedras, dentre outros elementos.



Acervo pessoal, 2017.

O espaço limitado da sala de aula que trabalhamos era bom, pois não era tão grande, mas era de tamanho suficiente para que as crianças corressem livremente. As nossas propostas levavam as crianças a diversas possibilidades de ocupação, criando um novo significado para esse lugar já conhecido. Um exemplo foi o jogo de visualização que trabalhamos com as crianças. Na proposta, as mesmas se imaginavam caminhando sobre diferentes superfícies como: lama, grama, areia do deserto, pedras no fundo do rio, terra firme, areia movediça, ou nas mansas águas de um rio. Conduzíamos as crianças em um trajeto pela imaginação. Alguns corriam em círculo, outros nadavam, ou apenas se deitavam no chão como se estivessem aproveitando um momento de relaxamento no rio.



Acervo pessoal, 2017

Acredito que estar em movimento coloca as crianças em estado pleno de atenção, levando o imaginário a locais por nós sugeridos.

Nas visualizações criativas percebemos a presença dos medos e inseguranças, mas também nos pareceu ser o lugar em que acontecem muitas curas, pensando que somente tendo consciência daquilo que se tem medo é possível realizar os enfrentamentos necessários e assim articular meios para resolução das questões diárias. Essas curas nem sempre são percebidas instantaneamente, mas sim de forma progressiva. Prova disto são os relatos dos pais e responsáveis sobre a mudança de comportamento das crianças em casa e na escola, tivemos ótimos retornos relatando melhora no rendimento escolar após o início das aulas de teatro.

Por volta da quarta aula nós três trabalhamos juntas, já nos sentíamos bem mais prontas para dar sequência ao trabalho. Foram feitos alguns ajustes no plano de curso e a partir de agora trabalharíamos com a exploração de elementos naturais, tais como sementes, folhas, frutos, água, dentre outros. Eu e Gisleide já tínhamos clareza no planejamento de aulas semana após semana.

Com o auxílio da meditação, nos encontros semanais com todas as discentes do componente curricular em sala de aula, aprendemos a olhar pra dentro de nós mesmas e silenciar, começamos a observar que era possível melhorar.

Feliz ou infelizmente subir esse “degrau” não foi nada fácil. Passamos por momentos confusos, choramos, nos sentíamos tristes quando nos comparávamos a nossos colegas, que

pareciam bem. No entanto, não desistimos. Aprender com quem já viveu aquela experiência no corpo e na alma faz toda diferença. Foi então que sentimos a necessidade de adquirir referências bibliográficas sobre o assunto e fomos auxiliadas mais uma vez pela professora orientadora. Quando nos demos conta, nós três estávamos dando aulas juntas, sem que houvesse diferença entre docente e discente.

Desde o primeiro dia de aula utilizamos uma canção que aos poucos trazia as crianças para o foco de trabalho. O movimento as induzia a dar as mãos de forma lúdica sem parar a ação. Começamos a acreditar no nosso potencial e Mariene nos incentivava o tempo todo.

Certo dia, convidamos as crianças a descobrirem maneiras de explorar livremente a forma como imaginavam que as sementes crescem, até se transformarem em uma grande e forte árvore. Durante a proposta, praticamente todas as crianças se deitaram no chão em posição fetal, aguardando ao próximo estímulo e/ou orientação. Foram se levantando vagarosamente até que quando já haviam se transformado em árvores, elas estavam eufóricas, felizes, movimentando os bracinhos para lá e para cá, outras pulavam tentando alcançar o céu.

Cada criança se comunicava de uma forma, dependendo do que havia imaginado fazer nas situações indicadas.

Ao fim do processo, Gisleide e eu pudemos concluir que não conseguimos ministrar as aulas no início do semestre porque nos faltava acreditar na força que existe dentro de cada uma de nós. A partir do momento que nos empoderamos de nosso potencial, e alguém apostou nele, as coisas começaram a fazer sentido. Mariene, com jeitinho, calma e paciência, juntamente aos exercícios de meditação, acolhimento da história de vida de cada uma de nós e bons livros, nos direcionou com maior segurança em direção ao propósito do trabalho.

O fato de termos nos frustrado, inicialmente, foi algo que fez parte daquela etapa, uma parte necessária e muito rica em aprendizagens. Se não tivéssemos tentado novamente, com ajuda de alguém que sabe respeitar o processo de um aluno, certamente, ou trancaríamos a disciplina, por cansaço, ou “empurraríamos com a barriga”, sem que nada fizesse nenhum sentido pra ninguém. Como consequência, seria reprovação na certa, o que nos traria ainda mais danos psicológicos.

Com sorte, quem nos acolheu nesta disciplina, soube tratar nossa ferida de forma tão sutil que conseguimos sair ilesas ao fim do semestre. E assim, pensando na metáfora da

sementinha de esperança que foi plantada em nossos corações, posso dizer que já estávamos preparadas para cuidar do pequeno “brotinho”.

Estudando a bibliografia e atentas às falas da mestra, eu e minha parceira começávamos a colocar em prática nosso aprendizado. Com um pouco de medo, porém com mais força, certas do que estava acontecendo. Sabendo até ali lições superimportantes: que é preciso dar limites à criança, realizar uma boa conexão olho no olho, ter delicadeza nas palavras, sem faltar com educação e respeito, apenas saber se colocar, também não limitá-las, deixar com que explorem objetos, demarcando momentos certos para isso acontecer.

Principalmente como atriz docente é preciso acreditar no mundo fantástico da cena criada, ter clareza sobre tamanho, cor, textura, cheiro. As crianças só estarão imersas no jogo quando o condutor acreditar verdadeiramente na sua proposta: local, formato, cheiro e temperatura do ambiente... tudo isso tem que estar claro. Se for real para quem está propondo, se tornará mais possível para o restante dos jogadores.

Nossas próprias meditações com as outras estudantes nos encontros semanais, a influência da natureza em nossa aprendizagem, os elementos que surgiam em nossas meditações, como as árvores e suas raízes resistentes, o fluxo dos rios, as rochas nos trazendo sua solidez. Tudo isso refletia a força do feminino e nos alimentava para que acreditássemos no lúdico - fortalecendo nossas questões afetivas a cada semana. No mergulho meditativo percebíamos quando estávamos bem, mal, ou precisando de uma orientação para seguir em frente.

Para a aula final com as crianças, preparamos uma caça ao tesouro em um formato diferente: na semana anterior, avisamos aos pais que auxiliassem seus filhos na criação de uma pequena caixa de elementos naturais. Chegado o dia da aula, as crianças estavam curiosas com o que aconteceria. Iniciamos o trabalho em sala, como de costume, para não perder o vínculo. Embalados pela canção do rio que flui, guiamos as crianças para o lado de fora, próximo à vegetação.



Acervo pessoal, 2017

Explicamos que cada criança deveria sair em busca do seu tesouro, personalizado pelo coleguinha - as caixas tinham o nome do destinatário. Quando todos encontraram seus respectivos “tesouros”, nos reunimos em círculo para comentar sobre a experiência e explorar os objetos contidos dentro de cada caixa. A maioria das crianças demonstrou satisfação com a caixa que ganhou, e uma delas ficou entristecida, pois queria ficar com a caixa que ela mesma havia produzido. Mas não era essa a proposta. Explicamos calmamente sobre nosso objetivo de compartilhar as criações, mas a mesma não entendia. Foi necessário a intervenção de Mariene e outros pais para resolução da questão.

Foi uma situação delicada, a meu ver, de difícil resolução. Para toda ação e/ou reação existe uma explicação. Como nos dizia Mariene, é necessário validar a existência de cada criança, ela precisa se sentir segura para acertos e erros, para que então aconteça a seu desenvolvimento. Ganhar a confiança de uma criança é possível através do estabelecimento do vínculo.



Acervo pessoal, 2017

Tendo em vista esse processo, pude sistematizar alguns elementos importantes sobre a composição dos encontros com as crianças. Cada aula funciona como um gráfico: começamos com energia e entusiasmo, partimos para orientação das ações, em algum momento a aula atinge seu estado de maior euforia, em seguida temos uma ciranda ou uma meditação para um novo recolhimento e fichamento do dia.

Precisamos inicialmente trazer os pequenos para o aqui- agora. Depois, incluir alguma prática corporal exploratória (momento em que acontece o clímax), e, finalmente, é necessário regressar a um estado mais calmo - por isso várias aulas eram concluídas com exercícios de meditação. Às vezes, os pequenos não nos dão tempo para pensar, é preciso realizar ajustes, improvisar, porém, o propósito tem que estar bem claro, repassar o plano de aula em casa, para ter certeza do objetivo. Tudo isso faz parte de um bom entendimento e uma boa aula. Finalizamos o semestre com sentimento de missão cumprida, lição aprendida.

Conseguimos concluir o desafio do semestre. Inicialmente foi uma missão muito difícil, mas, após a busca por conhecimento sobre desenvolvimento infantil e as práticas vivenciadas, sinto que atingi um fortalecimento pessoal.

Abaixo gostaria de deixar registrado o que para mim é o símbolo dessa fase que vivenciamos de lagarta à borboleta.



Carol Costa/Minhas plantas, acesso em 13/11/19, as 15h04min

Para mim o girassol representa nosso Estágio com as crianças. Minha avó conta que essa flor significa a força que vem de dentro. Faz todo sentido, pois mesmo em meio a ventos fortes o girassol se contorce o dia todo mas não desiste de conquistar luz e espaço. A generosidade e exuberância das pétalas amarelas protegem as pequenas sementes escuras do seu miolo, simbolizando o equilíbrio entre luz e sombra, expansão e introspecção.

## **2.1- A experiência com meditação na minha formação como professora**

Tínhamos um encontro semanal entre professora e todas as estagiárias, com duração de 3 horas. Sempre começávamos os encontros com um exercício meditativo guiado por Mariene. O objetivo era silenciar a mente, relaxar o corpo, se conectar a sua potência.

Depois, seguia conduzindo um exercício imaginativo. Podíamos nos imaginar em um lugar agradável em meio à natureza. Éramos convidadas a perceber o ambiente, as cores, os sentidos. Visualizávamos uma espiral descendo da altura do umbigo, passando pelas pernas, pés e penetrando na terra. Atravessava as camadas de terra, rochas, água, até chegar a um

diamante no centro da Terra. Nos conectávamos a este diamante pela espiral desde nosso umbigo.

Inicialmente, esse rompimento das camadas fazia grande confusão em minha cabeça, eu não conseguia me entregar por completo à proposta, porque o tempo todo tentava fazer conexões entre as coisas que eu visualizava e minha vida real.

Depois visualizávamos um Sol no alto de nossa cabeça. Os raios dourados do Sol penetravam pelo topo de nossa cabeça e preenchiam de luz o nosso cérebro e todo o nosso corpo, principalmente as regiões em que sentíamos alguma dor ou fragilidade. Quando o corpo estava completamente dourado, a luz dourada descia pela espiral e se conectava com o diamante, no centro da Terra, que respondia com uma outra cor (cada uma imaginava a sua), que subia pela espiral e preenchia todo o nosso corpo, somando-se à luz dourada do Sol. À partir desta imagem, a professora conduzia para outras, conforme o que estávamos vivendo no momento.

Hoje eu sei que muitas imagens que aparecem nas meditações só serei capaz de entender daqui a algum tempo, que certas coisas nosso subconsciente nos revela e a gente não entende, significa simplesmente que não estamos prontos para receber aquela notícia ou revelação. Tudo tem a hora certa para acontecer, o universo conspira a nosso favor quando estamos alinhados a seu fluxo.

Meu cristal é azul, mas a localização dele na imagem que meu subconsciente me trazia na meditação foi algo que chamou a atenção de Mariene. Pois ele encontrava-se acima de minha cabeça, trazendo a possível leitura de que eu talvez não estivesse caminhando com firmeza e segurança pela Terra, que minha rotina estava pesada e eu não estava conseguindo administrar bem os diversos setores de minha vida pessoal, eu estava sobrecarregada. Realmente a visualização revelava minha realidade - trabalhava todas as noites e madrugadas afora como técnica em enfermagem, durante o dia de segunda a sexta eu estava na faculdade, alguns dias manhã e tarde, os breves momentos que eu estava em casa era pra dar conta de arrumação, cozinhar, lavar e cuidar de questões relacionadas às minhas duas filhas e marido naquele momento.

Em um dos encontros, no momento da meditação, já em um estado de relaxamento e introspecção, fomos guiados a imaginar que éramos árvores, cada um imaginava como seria seus galhos, folhas, o balanço devido ao vento, ou falta dele. Mas o mais importante nessa meditação eram as raízes. Cada um imaginava suas raízes rompendo as camadas da terra em

busca do cristal no centro e assim se ancorava. Entendo esse processo como grande responsável pelo auxílio da autossuficiência e coragem.

Em dias ruins eu me via em um lugar vazio como se meu corpo voasse pelo universo sem direção e sentido, não conseguia me ancorar, não encontrava força no cristal e nem na árvore.

Comecei a pesquisar sobre meditação e os efeitos benéficos para o indivíduo. Verdadeiramente me apaixonei pelo universo da meditação. Comecei a perceber que as mudanças que aconteciam no meu interior através das atividades de meditação já causavam impactos no meu estágio com as crianças e também me fortaleciam na vida.

Eu já conseguia perceber a diminuição de minha ansiedade, pois eu me preocupava demais com os acontecimentos futuros. Aprendi que é necessário silenciar meus pensamentos e dar foco ao praticar a presença no aqui e agora. Hoje faço terapia cognitiva comportamental e continuo minha busca pela força, em acreditar que posso tudo o que quiser, mas que para isso é preciso trabalho duro.

A experiência meditativa nos ajudava como indivíduos centrados e confiantes. Eu me sentia empoderada, capaz. Para mim, as visualizações foram de grande valia, pois me fortificavam. Quando a ideia de desistir vinha à tona, eu me lembrava dos ensinamentos, que tinham a ver com encontrar sentido naquilo que estava sendo trabalhado, esse era meu desafio terreno.

O sentimento de confiança na colega e na professora foi tomando conta de mim. Muita generosidade e troca. Antes de dar início aos encontros com as crianças, eu e Gisleide também nos preparávamos com um breve exercício de concentração. A gente dava as mãos, fechava os olhos e na maioria dos encontros buscávamos força na imagem do cristal ou da árvore (conforme a preferência de cada uma). Depois disso imaginávamos a sequência do plano de aula já definido anteriormente. A partir de então, Gisleide e eu entendemos que cada aula tem um ritmo, e trabalhar com crianças envolve todo um movimento para a aula fluir de modo harmonioso. Percebemos como as crianças realmente adoram correr em círculo, nos fazendo ver a ciranda e as cantigas de roda, como um bom início e término de aula, que cria vínculo com as crianças e traz uma forma de condução lúdica e atenta.

Todo pensamento é uma força criadora, por isso precisamos estar atentos para eliminar nossas crenças inflexíveis, pois o nosso corpo reage diretamente a nossos pensamentos e

imaginação. Deste modo, para sermos indivíduos saudáveis é importante se perceber, dar atenção ao modo de pensar e sentir. Investir, persistir em pensamentos saudáveis, se imaginar em estado de paz, tranquilidade e equilíbrio consigo mesma. Com o passar o tempo comecei a identificar mudanças positivas em minha forma de lidar com a rotina.

Estava claro pra gente qual era o plano, as crianças estavam mais envolvidas e eu e minha parceira tínhamos certeza do que estávamos querendo com cada exercício. Uma frase que nunca vou esquecer, é que quando algo faz sentido para o professor, provavelmente fará sentido para o aluno.

No momento em que Mariene percebeu que estávamos mais seguras com a proposta, ela se retirou e continuamos com o planejado de forma natural e com maior tranquilidade.

## **2.2 O alcance de meu empoderamento através das aulas com adolescentes**

Primeiramente, expresso minha gratidão pelas experiências adquiridas a partir da oportunidade de ser uma discente de Teatro na Universidade Federal de Uberlândia. Declaro aqui o meu respeito e consideração aos mestres que nunca me deixaram desamparadas em toda minha trajetória.

O primeiro semestre do ano de 2018 foi um divisor de águas na minha vida, em todos os sentidos. Foi quando finalmente compreendi qual meu objetivo e vontade no mundo através do teatro - que é trazer mais conhecimento sobre o quanto a prática meditativa promove efeitos transformadores na vida das pessoas, trazendo minhas vivências pessoais e enfrentamentos diante de mais um desafio proposto. Nele, eu e minha companheira Gisleide tivemos um semestre inteiro de troca de experiências com adolescentes com idade entre 14 e 17 anos.

Inicialmente fizemos um levantamento, pensamos na temática que gostaríamos de trabalhar. Nossa vontade era explorar a potencialidade dos contos infantis. Não estávamos muito interessadas no romance, ou na figura estereotipada das princesas, buscaríamos a força de cada história. O que poderíamos aprender com as adversidades encontradas nos contos, e o mais importante seria o processo de busca dessas respostas. Tudo isso sem preocupações com um grande resultado a ser apresentado. A mudança que importa é aquela que acontece dentro

de cada um. Rapidamente nós entramos em comum acordo e fomos estruturar nosso plano de curso.

O grupo de trabalho era bastante diverso, não enfrentamos problemas de inimizades/rivalidade entre os adolescentes. De modo geral todas as aulas foram produtivas e alcançaram os objetivos diários. A maior parte dos alunos era bastante responsável com horários. Aqueles que não se identificaram com a proposta, logo no início do semestre já se fizeram ausentes, alguns justificaram, outros não.

Segundo o dicionário “Que Conceito”, o conceito de visualização é o de que “a mente é um dos dons mais importantes de um ser humano, que por ser espiritual tem a capacidade de ir além do tempo presente para recordar o passado ou recriar a imagem do futuro através da visualização”.

Bem nos primeiros encontros realizei com os participantes um exercício de visualização, momento este em que toquei em um assunto bastante delicado. No exercício, em determinado momento o participante deveria imaginar três gavetas que representavam questões da vida de cada um deles. Em uma primeira gaveta seria organizado a crença de: quem eu quero ser; na segunda gaveta estava: quem sou para os outros e por último levava a refletir quem eu sou de verdade. Senti-me tão feliz naquele momento, tive a certeza de que é isso que busco no teatro, essa conexão proporcionada pelas práticas que podem compor o cotidiano de trabalho.

Percebi também que a visualização focada na imaginação de momentos felizes e agradáveis, é um antídoto fantástico para corrigir o pensamento negativo e potencializar o hábito de otimismo, os alunos ficaram bastante motivados após essa aula.

Em uma roda de conversa sobre o exercício, surge o desejo deles de propostas que criem maior vínculo entre os jogadores, que houvesse mais contato com o corpo do colega. Eles sentiam a necessidade de criar laços.

Pensando que o grupo de alunos precisa ser visto como um todo e é a vontade do coletivo que deve prevalecer, eu e Gisleide preferimos colocar a questão do contato físico em jogos na aula em discussão em nossa roda de conversa. Tivemos um ótimo retorno, o grupo concordou que estariam à vontade para a exploração de novas possibilidades de experimentação corporal.



Acervo pessoal, 2018

A imagem anterior é um exemplo da forma como eu organizava o fluxo da aula em minha mente. A essa altura já tínhamos material e ideias de sobra para trabalhar com os adolescentes. Quando nos encontrávamos para alinhar o plano de aula, era apenas selecionar quais exercícios teriam mais a ver com o elemento teatral fator que queríamos investigar no dia.

Debruçamo-nos sobre a referência trazida por Viola Spolin em “O jogo teatral no livro do diretor” (1999). O livro apresenta uma sequência de passos a serem seguidos no decorrer do processo de montagem teatral, vislumbrando as possibilidades de jogos para cada um dos momentos da montagem. Para cada jogo temos, além da descrição do mesmo, objetivos, foco, instruções, avaliação e nota.

Viola Spolin (2000) nos orientou também neste momento:

[...] que a instrução deve ser livre do tom autoritário. Ela não é diretiva. É uma instigação, provocação, estímulo através dos quais o professor direciona a energia do jogo. Para dar instruções, utilizamos comandos simples e diretos: Compartilhe o quadro de cena! Veja os botões da camisa de João! Compartilhe a sua voz com a plateia! Contato! Veja com seus pés! Não conte uma história! Ajude o seu parceiro que não está jogando! (SPOLIN, 2000) p. 25.

Conseguimos colocar vários exercícios em prática, articulando ao nosso objetivo que era resgatar memórias de cada adolescente por meio de jogos, a fim de levantar material suficiente para uma montagem teatral.

Eu e Gisleide, no papel de professoras, precisaríamos estar atentas aos sinais que nossos alunos transmitiam através das expressões corporais. Nos jogos de improviso, por exemplo, notamos crises, questões pessoais - fatores que faziam parte da luta pela descoberta do adolescente no mundo. O mais difícil era procurar soluções para, após termos entendido a proposição, saber lidar da melhor forma possível. Tratar com carinho cada problema ou temática ali apresentada, para que não resultasse em revoltas ou traumas. Nossas respostas na maioria das vezes consistiam em “rebater” a pergunta, ou seja, como não temos a solução dos problemas, contribuíamos com novos questionamentos, múltiplos pontos de vista, lembranças, enfim, o próprio aluno se auto investigaria em busca de sua resposta. Era totalmente visível a confiança que os participantes depositavam em nós.

Nosso tema geral para o trabalho era: desconstrução dos contos de fadas por meio de jogos de improviso com adolescentes, não estávamos desamparadas referencialmente. Viola Spolin (2000) trata com carinho sobre o assunto quando diz que o diretor deve deixar que o tema apareça, evitando que a ansiedade em encontrá-lo faça com que um tema qualquer se imponha ao trabalho, fechando caminhos possíveis.

Foi então que lançamos a referência de “*Contos Maravilhosos Infantis e Domésticos, dos Irmãos Grimm*”, colocamos a disposição dos jogadores as figuras do livro. A proposta era que cada aluno escolhesse a imagem que mais lhe chamasse atenção. Depois nos reunimos em grupos de acordo com a figura que cada um selecionou. Dentre tantas opções da literatura escolhida para o trabalho. Os que se destacaram foram:

*A ninfa das águas*

*A gata borralheira*

*O osso que canta*

*A mão com a faca*

Escolhidos os contos, os estudantes foram orientados a criarem improvisações curtas a partir das primeiras impressões. Foi neste dia que obtivemos material suficiente para iniciar

a montagem de uma cena e tornar algo que nos animaria a compartilhar na semana de encerramento do curso.

Este momento evidenciou o quanto o jogo estava incorporado ao processo de trabalho e à perspectiva da montagem. Parecia claro para o grupo que as cenas fossem construídas a partir dos jogos e não com uma definição prévia de minha parte e de Gisleide, como diretora, para as ações que deveriam ser realizadas.

Embora o conceito de contato corporal tenha sido apresentado aos alunos, assim como a prática de apreciação dos jogos para o seu desenvolvimento, neste ponto lançamos novas propostas de jogo, integrando a relação com a plateia como parte mais efetiva da construção.

Neste momento do trabalho, a existência da plateia (não apenas a formada pelo próprio grupo, mas a que existiria com a apresentação) se fez muito mais evidente. Dessa forma, o contato ocorre não apenas entre os atores/jogadores, mas também com o público.

Não posso deixar de reconhecer nesse ponto do processo uma prova que a vida me deu: hoje sei por experiência própria como a vida imita a arte, e vice-versa. Vasculhando minhas anotações sobre planejamentos de aula, notei como é presente a utilização da voz em minhas propostas da oficina. Para mim, analisando o momento que eu me encontrava, significa que eu deveria colocar um ponto final no modo de vida que eu estava levando: há aproximadamente sete anos, em um casamento conturbado, sob pressão psicológica, agressões e outras discordâncias. TER VOZ ATIVA, ME COLOCAR, EXPOR MEU PONTO DE VISTA, eram frases que eu escutava quase que diariamente de Mariene. E me sentia cada dia mais dona de mim, empoderada e autossuficiente.

No dia 26 de maio, em uma improvisação dos adolescentes, a proposta era empilhar vários livros, quando já não havia mais possibilidades de empilhar, finalmente a torre caía. Quando cai o que deve ser feito? Deixar aquilo para trás e começar de novo.

Muitas coisas agora fazem sentido. É muito verdadeira a afirmação de que as coisas acontecem como tem que ser. Pouco tempo depois de sair da casa que convivemos eu e meu ex marido por sete anos definitivamente, começo a me redescobrir. Assim como a torre que deve possuir uma estrutura resistente eu precisava ser forte o suficiente naquela decisão. Juízes, advogados, polícia, família, hospital. Eu dormia no trabalho, tomava banho na universidade e me alimentava no restaurante universitário. Depois, expus minha situação para algumas amigas que me acolheram amavelmente até que eu me estabilizasse. Foi um período

muito difícil, mas por sorte encontro uma pessoa firme, certa do que quer na vida. Por ironia do destino eu já a conhecia há quatro anos. Jamais imaginei que fosse me envolver em um relacionamento homoafetivo. Nunca havia sentido sequer nenhum interesse por pessoas do mesmo sexo, mas hoje entendo que cada um que cruza nosso caminho é único e tem missões a serem cumpridas, trocas de sabedoria a serem feitas. Então, me envolvo com Jacqueline (hoje minha esposa). Com ela encontrei a calma, a paz que eu tanto almejava, tenho liberdade de ir e vir, não tenho medo de expor meu ponto de vista e muito menos de sofrer qualquer tipo de agressão. Sou uma nova criatura. Por esta razão, um salve ao teatro - que me guiou por esse caminho maravilhoso em busca de minha própria identidade.

Já ao final do processo das oficinas, lidamos não apenas com nossas ansiedades e medos em relação à apresentação, como também precisávamos estar preparadas para amparar os alunos, deixando-os calmos e confiantes, com certeza de que sabem o que deve ser feito. O empoderamento começa da confiança do próprio professor que é sentida pelos alunos.

Finalmente, o esperado dia da apresentação! Despidos de uma proposta estética pré-estabelecida, nosso texto reuniu improvisações dos alunos, juntamente com a utilização de recursos sonoros para percussão, como o bastão. Apesar de não possuímos muitos recursos cênicos, fomos reunindo objetos ao longo do semestre que de alguma forma retratassem a identidade do grupo. Todos utilizaram uma coroa no topo da cabeça, desmistificando a imagem que somos acostumados a ver do modelo de princesa. A maquiagem ficou por conta da prática que Gisleide possuía em pintura facial para palhaços. Nossa disciplina de caracterização também foi de grande valia neste momento. O figurino foi escolhido juntamente com os adolescentes, os mesmos optaram por usar roupas pretas, segundo eles essa escolha daria maior foco para a atividade cênica.

Chegamos ao local de apresentação com antecedência, por isso foi possível realizarmos uma prática de concentração em grupo. De mãos dadas e olhos fechados, eu os orientei em um momento de relaxamento e conexão. Foi muito difícil se concentrarem, pois estavam ansiosos demais pela apresentação.

Foi quando tive a ideia de que nos conectaríamos através de uma brincadeira de roda. Confesso que fiquei com medo de que a ideia pudesse dar errado e causar ainda mais ansiedade, mas fui surpreendida. Funcionou muito mais do que o que eu havia proposto inicialmente. Concluí que é necessário avaliar o estado e energia que o grupo se encontra. Como, naquele momento possuíamos pouco tempo, fui feliz na escolha do exercício de

concentração em forma de brincadeira. Os adolescentes se divertiram, eu os orientei dizendo que a apresentação seria feita para que se divertissem, pedi que imaginassem que seria apenas mais um dia de ensaio.

Tudo saiu como planejado. Quando terminaram, os aplaudi de pé. Nas cenas ali apresentadas, estavam explícitas as questões pessoais vivenciadas por uma maioria da turma de adolescentes. Mais do que isso, estava também algo muito valioso para minha trajetória - a prova de que sou capaz de olhar para minhas próprias questões e analisar com cautela a melhor forma de lidar com elas.

Em alguns adolescentes eu percebia questões que precisava trabalhar em mim. Como por exemplo, quando uma aluna específica parecia envergonhada, com medo de se posicionar, de expor sua opinião e ser julgada por isso. Certo dia, eu, no papel de professora, precisei falar com ela, a questioneei sobre seu posicionamento em sala e mantive um diálogo acolhedor, deixando claro que ali era um local de aprendizagem, que todos estavam no mesmo barco, cada um com suas dificuldades.

Naquele momento percebia o quanto aquela adolescente me revelava as questões que eu precisava trabalhar, a partir daquele dia procurei me posicionar de forma mais efetiva. Eu tinha certeza que estaria sendo observada, então precisava ter opinião própria, expor minhas ideias e pontos de vista com firmeza. Entendo que mudanças não acontecem da noite para o dia, mas estou certa de que uma sementinha foi plantada na vida de cada um daqueles adolescentes.

Agradeço à minha mestra e orientadora Mariene, à minha parceira Gisleide, às outras colegas da disciplina e aos alunos que confiaram em nós. Pudemos aprender muito neste período, lições como: não deixar de prestar atenção na sua própria história de vida, procurar respostas para as adversidades da vida primeiramente olhando para dentro de si mesmo, e que cada indivíduo possui seu tempo específico de amadurecimento.



Acervo pessoal, 2018.

Na imagem anterior, os adolescentes já estão preparados para entrar em cena. Escolhi anexar essa foto pois ficou visível a mudança no semblante dos adolescentes, após a prática de concentração - visivelmente mais tranquilos. A apresentação não é um teste, não teriam suas habilidades julgadas em cena. Tratava-se de um compartilhamento do que vivenciamos ao longo do semestre de trabalho, partilhado de forma leve e sem cobranças.



Acervo pessoal, 2018

Aqui, finalizando a apresentação, escolheram essa disposição dos corpos para simbolizar “a união que faz a força”. A figura remete à imagem de uma árvore, onde os que estão sentados simbolizam as raízes e os em pé, tronco e galhos. Segundo eles, neste momento, todos ali tinham a mesma importância, sendo que cada um devia exercer sua função para que o objetivo final (a montagem) pudesse ser possível.

### 2.3 Mais auxílio em busca da força

Paralelamente à disciplina de Estágio Supervisionado 4, eu cursava Estágio Supervisionado em Interpretação/Atuação em Espaços Escolares e Práticas Teatrais - ministradas pelo professor Getúlio Góis e Paulina Caon. Tratamos de investigar e experimentar procedimentos de criação presentes nas culturas tradicionais indígenas e na cena contemporânea, a partir do encontro entre estudantes da Educação Básica na ESEBA ( Escola de Educação Básica da Universidade Federal de Uberlândia), da graduação em Teatro e seus espaços de formação.

Em nossa primeira aula, além de nos ser apresentado o que trabalharíamos ao longo do semestre, fizemos uma prática corporal que deixou a turma bastante envolvida afetivamente. Caminhamos em duplas, de mãos dadas, olho no olho, estávamos ali nos percebendo mais de perto para que nos sentíssemos mais à vontade para trabalhar com o corpo do colega.

Fiquei curiosa com a canção utilizada naquela aula, busquei me informar e descobri que se trata de uma reverência à lua cheia, é uma dança do Povo Krenák (foto abaixo) - Tribo Indígena de Minas Gerais, Brasil.



Foto: Acervo Plinio Ayrosa /USP

É a busca pela iluminação do caminho, fertilidade da terra e das mulheres. Dançada em círculo com as pessoas voltadas para o centro, dando-se as mãos - com mão direita, palma para cima, e mão esquerda com a palma para baixo. Os cotovelos bem juntos, pé direito cruza na frente e anda com o pé esquerdo. A roda caminha para esquerda, no sentido horário.

Letra da música retirada do repositório da Universidade de Campinas, danças sagradas:

*Tumiaque, Tumiaque, Tumiaque, Hehehe (repetir quatro vezes)*

*Hehehehehehe, Hehehehehehe, Hehehehehehe, HeheheheheHA (repetir quatro vezes, no final – há) - elevando os braços e a cabeça para cima.*

O “he” se origina na altura do diafragma, e canta-se reverenciando a terra, olhando para baixo. O “há” origina-se na parte baixa da garganta, no final do pescoço e se projeta para o céu, quando se eleva os braços e a cabeça para cima, entoando-se o som “há”.

Na semana seguinte saímos para uma aula ao ar livre pelo campus. Intervenções sonoras, o vento, a sensação da terra nos pés, pedras, a presença dos corpos no espaço. Eram sensações que pudemos ter a oportunidade de explorar com calma e cuidado. Inicialmente eu não queria pisar na terra, até que encontrei umas pedrinhas bem diferentes que pareciam ser feitas de cimento, o som delas era incrível, fiquei um bom tempo ali investigando as possibilidades que ela trazia. Quando percebi, já estava em contato também com a terra, graças a essa exploração individual.

As árvores eram muito convidativas, nos levavam ao abraço. Foi a partir deste momento que começamos a investigar o corpo do colega. Este contato trazia uma nova investigação, o tônus ou tensão presente em cada um. Como diferenciar essas duas sensações? Uma diferença bem delicada.

Em entrevista com familiares, fomos em busca de histórias que são passadas de geração para geração. Desloquei-me até a cidade de Araguari-MG, onde nasci e cresci, e, em um almoço de domingo na casa de minha avó, comecei a escutar diversos mitos. Foi bem curioso e divertido: meus avós, tios e primos não paravam de falar sobre aquelas crenças. Seguem aqui algumas delas:

1. Engolir semente, nasce árvore na barriga.

2. Não pode engolir chiclete, senão ele gruda no seu estômago.
3. Estalar engrossa os dedos das mãos.
4. Se virar o olho e o galo cantar, você fica vesgo.
5. Manga com leite faz mal.
6. Se passar embaixo da árvore e o mandruvá assoviar, fica grávida.
7. Cuidado com o homem do saco.
8. Zarolho. Se um vento bater, você vai ficar assim pra sempre.
9. Chinelo virado, a mãe morre
10. Quem brinca com fogo, faz xixi na cama.
11. É melhor pegar catapora enquanto ainda é criança
12. Se quebrar um espelho, dá 7 anos de azar.

Em sala de aula compartilhamos as histórias trazidas por cada discente. Muitas se repetiram, sinal de que somos todos parte de uma cultura marcada por suas próprias maneiras de se organizar, começamos a entender assim um pouco mais sobre ancestralidade.

Também iniciamos ali uma busca pela descoberta do que é importante para que cada um se sintam forte, capaz. Em um primeiro momento, sentados em círculo, tivemos a graça de viver um instante muito especial. O local escolhido foi o parque linear do Rio Uberabinha, um lugar calmo, cheio de energias e vibrações. A professora Paulina nos convidou para uma prática desafiadora. Fizemos ali uma aula de Yoga. Foi maravilhoso estar em conexão com os elementos presentes naquele contexto- os sons... como o canto de pássaros diversos, e o barulho da água batendo nas pedras, ou uma visão inesperada de um casal de capivaras e seus filhotes.

Sensibilizar essa escuta na vida cotidiana me traz para o aqui/agora. Falo isso no sentido de observar e mostrar ao mundo para que eu vim, instaurar a força que me guia dia após dia. O contato com o que é concreto, físico, me traz segurança. Sei que esse fator é o que preciso trabalhar em mim; é um desafio e tenho consciência de que todas essas práticas me levaram para o lugar em que cheguei em relação ao encontro de minha identidade.



Foto: Rafael Michalichem

A imagem acima é resultado de um trabalho que realizamos, a partir da pesquisa sobre a criação “Ninho de Gente”, da artista Caroline Valansi. Nós mesmos construímos o ninho em sala de aula, cada aluno participou ativamente para que fosse possível chegarmos a este resultado. Aninhar... se aconchegar... o que está dentro está fora. A experiência do ninho me remeteu novamente à minha ancestralidade. A ideia de ninho me remeteu a útero. Fizemos um percurso juntos - desde a construção desse elemento em sala até a última experiência com os estudantes do ESEBA (dia em que experimentamos o ninho em outro espaço, que não fosse o Campus Santa Mônica).

O marcante foi a conexão com o elemento terra, que em minha concepção tem a ver com a força da "MÃE" natureza, o quanto é simbólico esse ato, a mãe terra que nos acolhe. Senti-me bem e à vontade. Foi muito interessante observar as proposições dos colegas, sentia vontade de estar junto no ninho, porém cada estudante precisava, também individualmente, passar pela experiência de se aninhar nesse tão convidativo útero.

Todas as aulas eram iniciadas com um momento de concentração em grupo, éramos incentivados a relaxar, entrar em contato com as intervenções sonoras, aromas, temperatura, enfim, perceber onde e como estavam nossos corpos. Certo dia, em uma aula no Campus Educação Física, também da Universidade Federal de Uberlândia, recebemos um comando - deveríamos andar. À deriva, somente andar e observar tudo o que nos rodeia. A seguir está minha anotação sobre as primeiras impressões após a experiência. Para mim essa também foi uma forma de meditar; em silêncio comecei a caminhar:

*A deriva é o disparador- saí sem direção... a água me guiou e com ela me encontrei. No caminho - Cristiano Lino M Barros, uma carteirinha perdida, Unimed Uberlândia. Quem será? Por que aqui? Quero devolver esse documento... Ainda está dentro da data de validade... 31/10/2018 falta muuuuuuito.... o que Cristiano faz? SENAC é o contratante.... Sigo meu caminho, folhas, pedras, gramado, um grupo de homens cortando a grama, devem estar comentando... O que esse povo está fazendo? Rsrtrs, eles me olham com estranhamento. Vou mais adiante, gosto das extremidades... A Rua Ana Carneiro é onde vou morar aquela ali ó. Gostei e tem lindas casas também, olha? Um casal de pássaros namorando! Para onde vão? Não tenham medo. Sou amiga... Voaram....Sigo meu caminho...Qual caminho mesmo? Qualquer um, pra qualquer lugar... Que legal, aula de ginástica rítmica... Acho que é assim mesmo que se chama... Aquela da Dayane dos Santos. No fim do percurso encontrei um tênis... Só um pé... O que será que houve? Quebrou o pé? Caiu? Nunca vou saber...*

*(Diário de processo, 2018)*

A partir dali, senti mais facilidade em me concentrar e escutar meu corpo, queria cada dia mais decifrar o que estava sentindo. Entrei em contato com algumas técnicas meditativas pela internet, juntamente com as práticas realizadas pela professora Mariene na outra disciplina, sentia cada vez mais necessidade de estar em contato com elementos naturais.

Convidei duas amigas e fomos conhecer uma maravilhosa cachoeira, conhecida como Cachoeira das Freiras. A Cachoeira das Irmãs fica aproximadamente a 50 km de Uberlândia - MG, e acerca de 20 km de Araguari - MG. Suas águas são formadas pelo Ribeirão Bom Jardim, que, ao se encontrar com o Ribeirão do Pissarrão, recebe o nome Rio Jordão. Sua queda é de 42 metros de altura.

O volume de água é tamanho que ela esguicha quando a água atinge o poção. Para confessar, foi uma caminhada bem difícil, cheia de obstáculos, mata burro, uma trilha com diversas possibilidades. Alto... Muito alto. Quando eu estava justo por trás da queda d'água, senti dor. Doem os pés por causa das pedras... Dói quando a água bate com força na pele, que parece chuva de granizo, mas no momento em que me vi em devaneio, boiando na água sem me preocupar com nada e ninguém... Apenas me entreguei e fui para onde a água me levou, esvaziei a mente, os sons que eu ouvia embaixo da água me tranquilizavam, e eu já me sentia parte daquele lugar.

A melhor forma de renovar as energias é entregar as preocupações, as dores e o cansaço para a natureza, pois esta é poderosa o suficiente para dissipar essas energias e transformá-las em pontos positivos. Com toda certeza, todo o percurso valeu muito a pena.



Acervo pessoal, 2018



Acervo pessoal, 2018



Acervo pessoal, 2018

Outra ação bastante significativa no processo foi a *Caminhada em Rio Canalizado* - uma reperformance da ação de Francis Alys - *Blue Line*. A ideia era que nos atentássemos para certos acontecimentos que nos cercam. Fatos que estão debaixo de nosso nariz, mas que na correria do dia deixamos de dar importância. Neste exemplo, o rio Uberabinha, que percorre a extensão da grande Avenida Rondon Pacheco, em Uberlândia, está canalizado, centenas de pessoas passam pelo mesmo caminho todos os dias.

Talvez muitas dessas pessoas nem saibam que ali corre uma força vital: o rio. Produzimos uma mistura de cal hidratado, água e xadrez cor azul, e, após colocarmos essa mistura em garrafas, saímos do ESEBA em direção ao parque linear do rio, traçando ao chão uma linha azul... A curiosidade de alguns, o olhar de reprovação de outros, ou o bom entendedor. Este acontecimento para mim também foi momento para o exercício do devaneio, considero uma forma alternativa de meditação ou ato meditativo.

Muito bom estar no lugar de quem marca o caminho com a “tinta”, mas percorrer o caminho marcado pelo colega carrega vários signos e/ou significados. A ideia era alcançar o final da avenida onde poderíamos visualizar realmente onde essa água canalizada cai. No entanto, após decisão do grupo, paramos a certo ponto e entendemos que já estava instaurada a proposta. Já havíamos alcançado nosso objetivo.

Outra experiência que vivemos foi um áudiotour, em que a volta à infância foi tema disparador. Precisava deixar a minha criança interior me guiar. Foi uma experiência maravilhosa poder percorrer o espaço da escola. Saímos em grupo, cada um com seu fone de ouvido, e fomos em busca da aventura de exploração da escola - uma sensação de pertencimento.

É realmente muito gostoso sentir-se como um aluno daqueles que estão ali correndo no recreio, ou deitados sob uma árvore decifrando os desenhos das nuvens, senti saudades do tempo de escola, uma tristeza me alcançou.

Em plena conexão comigo, me vem àquela frase: EU ERA FELIZ E NÃO SABIA. Mas, se for assim, a gente estaria fadado a olhar pra trás e dizer que era feliz e não sabia. Então, talvez, sejamos felizes o tempo todo. Ao fim do percurso, um abraço em cada participante, a despedida; doeu, choramos. Mas as mudanças são necessárias para se concluir cada etapa na vida e abrir as portas às novas oportunidades.

No dia 17 de maio, durante um exercício com vocalizes ministrado pelo professor Getúlio, e visualização guiada ancorada em nossa ancestralidade, pude sentir a presença forte de meus antepassados. Minhas ancestrais, principalmente as mulheres da minha família, me fizeram uma visita, vieram me abraçar. Me senti sufocada, como uma alma nova chegando no inferno, eu sei, um pouco pesado. Mas as sensações que percebi naquela aula não foram muito agradáveis, me senti invadida. Como se todos os meus ancestrais quisessem me agarrar de alguma forma e me levar para outro lugar longe dali.

Quis que o exercício terminasse logo pois estava sendo muito doloroso sentir tanta energia. Ainda não compreendi se o que aconteceu naquele dia foi algo bom ou ruim para minha trajetória aqui na terra. Mas prefiro que da próxima vez que aconteça eu esteja mais forte para receber os ensinamentos e mensagens de meus ancestrais.

No final, refletindo sobre o ocorrido, entendi que é como se a responsabilidade de quebrar uma maldição da família estivesse sobre mim. No meu histórico familiar, as mulheres eram vítimas de agressões. Então, sou responsável por não deixar com que essa maldição continue na vida de minhas filhas. Foi o recado que consegui absorver daquela experiência.

Tais experiências foram muito significadas para mim. Conversando com a minha avó materna, descobri nossa descendência - minha bisavó era nativa e foi pega no laço pelo meu bisavô; minha avó viveu sob maus tratos do meu falecido avô; sobre minha mãe, cresci assistindo a forma com que meu pai a tratava, e agora eu mesma também passava por variadas formas de agressão - sexual, psicológica e física. Consegui me libertar desta força destruidora, busco dia após dia ensinar a minhas filhas a serem fortes, autossuficientes, a amarem a si mesmas acima de qualquer outra coisa.

Encerrado o semestre, me senti capaz de contar minha história sem chorar, sem acreditar que o universo estava contra mim. Agora tenho certeza que recebemos em troca as energias que mandamos para o mundo.

Relatei aqui os eventos que me foram mais significativos ao longo do semestre, mas existiram várias outras experiências que com toda certeza foram fundamentais para construção do pensamento que tenho hoje.

Espero poder desfrutar dos ensinamentos que as diversas formas de meditar têm me proporcionado desde o meu primeiro contato com a prática.

## CONCLUSÃO

Através deste estudo, podem-se observar alguns benefícios que a meditação proporciona ao ser humano. Principalmente no que diz respeito a melhorar o bem-estar em seus aspectos emocional, mental e físico, ou seja, proporcionando uma melhora de qualidade de vida do indivíduo como um todo.

Verifiquei em mim mesma e em diferentes contextos melhoras no que se refere à ansiedade, à concentração, à forma de se alimentar, à memorização, à fisiologia do corpo humano, à disposição, ao equilíbrio emocional, às dores, ao convívio com o outro, entre outros aspectos. Podendo, a partir disso, concluir que há uma real contribuição dessa prática para a vida das pessoas, incluindo atores e estudantes em formação.

A prática da meditação revela-se então muito importante, aliada à rotina, tanto na vida cotidiana como profissional. Pois, a partir do autodesenvolvimento, pode-se despertar o potencial criativo em qualquer que seja a área de atuação da pessoa. No que tange ao tema desse trabalho, pode-se afirmar então, que a prática meditativa é um bom auxílio para a formação de artistas e docentes, também auxiliando no melhor desempenho de seus personagens e atividades cotidianas.

Essas práticas estão diretamente relacionadas ao controle emocional, e, como vimos no decorrer do texto, é essencial que o artista possua esse domínio, de forma que consiga expressar o sentimento necessário no momento devido, e em uma intensidade capaz de tocar o público que o assiste, mesmo que seja como um acalento.

Proporcionando maior estabilidade mental, o autoconhecimento é aperfeiçoado, este que é tão importante para que as pessoas consigam se adaptar nas diversas situações do cotidiano, auxiliando em um maior controle do corpo como um todo. Como pode ser observado em algumas das referências bibliográficas utilizadas, essa prática contribui inclusive para a saúde física de seus praticantes, melhorando a disposição, a memória, dores e doenças crônicas, a respiração, o sono, a postura, a memória e a concentração.

Além disso, a prática melhora a capacidade de concentração. Seja no teatro ou qualquer outra situação, se desligar de possíveis perturbações é essencial para a realização do trabalho. Não se deixar influenciar por críticas ou elogios e focar no aqui e agora faz com que o desempenho do ator seja mais eficiente.

A meditação é algo que não apresenta custos, qualquer um pode praticar e pode ser adaptada às necessidades de cada indivíduo. O praticante passa a perceber as situações da vida de forma mais fidedigna, facilitando a identificação de uma reação mais adequada pra a resolução dos problemas.

Ao perceber tantos avanços na área da saúde relacionados à pesquisa sobre os efeitos da meditação, é preciso transpô-la cada vez mais, para a área educacional. Afinal, esse campo de investigação pode se revelar como um grande auxílio para consolidação de um ambiente em que a construção de valores e a formação do cidadão ocorram de maneira satisfatória.

O desenvolvimento dessa habilidade pode ser bastante útil para o auxílio na construção de um espaço de diálogo e troca de experiências que culmine com o envolvimento de alunos, professores e outros profissionais, na construção de uma efetiva cultura de paz.

É fundamental que mais pesquisas sobre o tema sejam realizadas para que cada vez mais fique registrado como a meditação pode transformar pessoas e realidades dentro e fora das salas de aula.

## REFERÊNCIAS

- GOLEMAN, D. *A arte da meditação: um guia para a meditação*. Rio de Janeiro: Sextante, 1999.
- LIMA, E. F. W.; CALDEIRA, S. P. O espaço teatral, o corpo e a memória. *O percevejo online: Periódico do programa de pós-graduação em artes cênicas PPGAC/UNIRIO*, v. 2, n. 1, 2010.
- MENEZES, C. B., DELL'AGLIO', D. D. Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 14, n. 3, p. 565-573, jul./set. 2009.
- SPOLIN, VIOLA. *Jogos Teatrais: O fichário de Viola Spolin* : ed. Perspectiva, 2000.
- SPOLIN VIOLA. *O jogo teatral no livro do diretor*: ed. Perspectiva, 2000.
- MENEZES, C. B., DELL'AGLIO, D. D., BIZARRO, L. *Meditação, Bem-Estar e a Ciência Psicológica: Revisão de Estudos Empíricos*. *Interação em Psicologia*, 15 (2), p. 239-248, 2011.
- PLÁ, D. *Sobre cavalgar o vento: Contribuições da meditação budista no processo de formação do ator*. 160 f. Tese (Doutorado em Artes) – Programa de Pós-Graduação em Artes, Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, 2012.
- PORTO, Rochele Resende. *Para além do ensaio: a meditação tibetana no processo de criação cênica*. Dissertação (Mestrado) – Instituto de Artes, Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.
- PRUDENTE, B. *História da Meditação: das tradições do antigo oriente à ciência do século XXI*. *Scientiarum História VIII*. Rio de Janeiro, 2014.
- VILLAS-BÔAS, M. *Meditação: a droga dos gênios*. *GNN O Jornal de Todos os Brasis*. Dezembro, 2016.
- RACHID, LAURA. 30 DE DEZEMBRO DE 2018. *Princípios da pedagogia Waldorf na infância*. *Entrevista com a pedagoga e escritora Luiza Lameirão*, disponível online na Revista educação, edição 254, acesso em 25 de maio de 2019 às 9h.