

CORPO



Há dez anos a Educação Infantil da Lourenço Castanho sentiu a necessidade de desenvolver um trabalho inovador na área educacional: as aulas de Educação Corporal para a primeira infância. Foi assim que se deu início à atividade com André Trindade, psicólogo, terapeuta corporal e educador do movimento.

Informativo: Em que consiste a Educação Corporal na Infância?

André Trindade: O método que criei, ao longo desses dez anos de experiência, consiste em sensibilizar a criança sobre suas possibilidades de expressão e de conhecimento de seu corpo através da dança, da expressão corporal, do desenvolvimento de habilidades motoras, e da percepção de sua postura e de sua anatomia. O foco principal deste trabalho é o autoconhecimento.

Informativo: Como são essas aulas?

André Trindade: A criança toma consciência de seu corpo através de brincadeiras e de jogos. Descobre sua anatomia; como são seus ossos; como funcionam suas articulações; e assim adquire noções de postura, como, por exemplo, aprender a sentar-se; como organizar a coluna vertebral; qual a melhor maneira de segurar o lápis; e assim por diante.

Do ponto de vista das habilidades motoras, desenvolve noções de ritmo, de espaço, equilíbrio, força muscular e relaxamento.

Informativo: E a dança?

André Trindade: A principal função da dança é enriquecer a expressão corporal e facilitar a desinibição. É muito importante a criança poder se expressar com liberdade e se sentir segura para isso.

Utilizamos as danças folclóricas, de roda, de diversos países do mundo. A dança de roda permite que a criança pequena se perceba no grupo do qual faz parte e desenvolva a capacidade de cooperação.

É muito importante a criança poder se expressar com liberdade e se sentir segura.

Informativo: Como esse trabalho pode facilitar o contato entre as crianças?

André Trindade: Algumas vezes, a criança, de mau jeito, bate, chuta, empurra ou morde, como uma maneira de se aproximar do colega.

Em nossas aulas, procuramos transformar esse repertório de contato. Para isso, utilizamos exercícios de massagem, brincadeiras de toque, falamos sobre a pele, experimentamos diferentes pressões sobre ela e trocamos informações sobre as sensações.

Ao longo destes anos, observamos uma diminuição da agressividade entre as crianças.



Informativo: O que mais você acha importante destacar nesse trabalho?

André Trindade: Ensinamos também a importância de observar nosso corpo como lugar de descanso, de conforto, um refúgio no qual podemos nos recolher e recuperar nossas forças. O estresse e o excesso de atividades e informações da vida moderna também atingem a criança. Por isso, é preciso aprender a relaxar: fechar os olhos, observar a própria respiração, os batimentos cardíacos e diminuir o ritmo de atividade.

No cotidiano da escola, instituímos o minuto de silêncio. Uma vez por dia, em cada classe, a seu tempo, professora e alunos se acomodam pelo espaço e percebem a duração de um minuto sem atividade. Isso resulta em um tal bem-estar que, muitas vezes, são as próprias crianças que pedem para repetir essa atividade ou para prolongar o tempo. Com os descansos diários, observamos também o aumento da capacidade de concentração.

Observar nosso corpo como lugar de descanso, de conforto, um refúgio no qual podemos nos recolher e recuperar nossas forças.

Informativo: Essa preocupação com o autoconhecimento, com a concentração e com a diminuição da agressividade, é comum no setor educacional?

André Trindade: As escolas despertaram há pouco tempo para isso. Estão preocupadas e não sabem como agir, pois um professor não sai da faculdade com essa formação. Não é uma disciplina



como outra qualquer, que se inclui no currículo e pronto. Ela precisa ser incorporada. A Lourenço Castanho foi pioneira. Trabalhou nessa formação de professores para valer.

As diretoras acreditaram e assumiram a proposta. A Aula de Corpo é um conceito e não uma matéria.



Informativo: A criança que tem, em sua formação básica, esse conceito será um adolescente mais centrado?

André Trindade: Trabalhamos para isso. É com o corpo que percebemos o mundo à nossa volta e é nele que ficam registradas as marcas, as lembranças, a memória e a consciência de tudo o que vivemos. Se uma criança experimentou seu corpo de uma forma positiva na infância, talvez tenha menos chance de desenvolver as distorções comuns dos adolescentes, como anorexia, bulimia, dificuldade de aceitação de si mesmo, problemas com a violência, drogas e falta de concentração. Caso contrário, terão menos recursos internos para evitar que se tornem adultos estressados, nervosos, tensos e aflitos.

