

Ligare – Centro de Psicoterapia Corporal

Suely Braga Malvestiti

## **CORPO, SONS E MOVIMENTOS**

**Uma proposta de trabalho com crianças, a partir  
da Análise Bioenergética, Biossíntese e  
Arteterapia**

Americana/SP/Brasil – 2015

Ligare – Centro de Psicoterapia Corporal

Suely Braga Malvestiti

**CORPO, SONS E MOVIMENTOS**  
**Uma proposta de trabalho com crianças, a partir**  
**da Biossíntese e Arteterapia**

Monografia apresentada ao Ligare –Centro de Psicoterapia corporal como requisito de conclusão dos curso de especialização Internacional de Biossíntese , sobre orientação das supervisoras:

**Biossíntese-**

Profa.Ana Sílvia Paula – Trainner Sênior

Americana/SP/Brasil – 2015

## **DEDICATÓRIA E AGRADECIMENTOS**

Dedico este trabalho à criança que habita em mim e que sempre acreditou nas infinitas possibilidades de recomeçar e recomeçar.

Agradeço as oportunidades que me foram ofertadas pela vida, esta dádiva maravilhosa.

Agradeço a todos e são muitos, que contribuíram para meu reencontro e aprimoramento, a todos a minha imensa gratidão.

## Índice

<b>Resumo .....</b>	<b>04</b>
<b>1. Introdução .....</b>	<b>06</b>
<b>2. Fundamentação Teórica .....</b>	<b>08</b>
<b>2.1. Porque a Análise Bioenergética? .....</b>	<b>08</b>
<b>2.2. Porque Biossíntese? .....</b>	<b>09</b>
<b>2.3. Porque Arteterapia? .....</b>	<b>10</b>
<b>2.4. A Integração entre Análise Bioenergética, Biossíntese e Arteterapia .....</b>	<b>11</b>
<b>3. Recursos Metodológicos .....</b>	<b>26</b>
<b>3.1. Programa a ser trabalhado .....</b>	<b>26</b>
<b>3.2. Atividades Propostas .....</b>	<b>27</b>
<b>4. Resultados Esperados .....</b>	<b>33</b>
<b>5. Conclusão .....</b>	<b>36</b>
<b>6. Referências Bibliográficas .....</b>	<b>37</b>

## **RESUMO:**

Este trabalho trata da utilização do Corpo, Sons e Movimentos, com suporte psicoterapêutico da Biossíntese e da Arteterapia como recurso terapêutico às crianças com dificuldades de adaptação (muito adaptadas). Relaciona a importância do trabalho de sensibilização e conscientização corporal, como recurso que favoreça a expressão, expansão e transformação.

**Palavras Chaves:** Criança; Biossíntese; Arteterapia; Consciência Corporal

“Vejo o mundo e me encanto

É porque sou criança...

Posso sentir o vento a me acariciar

Ele é tão forte, e então...

Piso devagarzinho na terra

Ela faz cócegas e suja meus pés...

Ah! O sol, que coisa é essa?

E como é belo,

pena que só posso olhar prá ele

um pouquinho...

Há tanta alegria em meu coração

É porque sou criança

E meus olhos vêem tanta beleza...

Corro atrás dos passarinhos

Porque eu posso pegá-los...

Abro meus pequeninos braços

E abraço o mundo e sorrio

É porque sou criança!”

Suely B. Malvestiti

## 1. INTRODUÇÃO

*“Eis a realidade “Criança”: esta manifestação única, isto que é mais do que geração e nascimento, esta graça de poder recomeçar, recomeçar sem cessar, recomeçar ainda e sempre.” (Martin Buber)*

Tenho trabalhado já há muito tempo com crianças e este universo me encanta, há tanta “graça e espontaneidade”, que andam juntinho de tantas delas se expressando de muitas maneiras.

E como é belo este universo infantil.

Mas há tantas outras crianças que mesmo tendo dentro de si tanta graça e espontaneidade não podem se expressar.

Há crianças com muita dificuldade de adaptação, ou são extremamente agitadas ou são demasiadamente contidas, adaptadas ao meio, muitas vezes acomodadas.

O que é preciso fazer por elas?

*“Eis a realidade “Criança”: esta manifestação única, isto que é mais do que geração e nascimento, esta graça de poder recomeçar, recomeçar sem cessar, recomeçar ainda e sempre.” (Martin Buber)*

Este trabalho surgiu do desejo e da necessidade de alcançar estas crianças, bloqueadas em suas expressões. Crianças com dificuldades de adaptação social, aparentemente obedientes demais, sempre procurando fazer o que os adultos esperam que façam, com o desejo de agradar sempre, crianças com medo de expandir seu espaço, com bloqueios corporais.

Nesta proposta, procurarei resgatar na criança o prazer de sonhar e inventar, criar, imaginar, correr, gritar, produzir sons, cantar e dançar. O



prazer de ter um corpo, ser um corpo, e com isso readquirir o conhecimento de seu corpo e aprender a percebê-lo, amá-lo e respeitá-lo.

*“A grande dádiva de estarmos neste mundo é a dádiva do corpo” Stanley Keleman*

– XX –

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

*“A criança que não puder fazer suas experiências e que não tiver qualquer oportunidade de cometer seus próprios erros, não estará gozando plenamente do direito de viver.” (Dallari e Korçzak)*

### 2.1. Porque Bioessíntese?

O trabalho corporal é a forma que mais se ajusta à maneira da criança funcionar e agir com o mundo, ou seja, com seu corpo.

Bioessíntese significa integração da vida. Concebe a vida como um processo de evolução constante da concepção até a morte.

BOADELLA (1992, p.10) define o conceito central da Bioessíntese como a existência de três correntes energéticas fundamentais no corpo associadas com as três camadas de células germinativas no embrião (ectoderma, mesoderma e endoderma), a partir das quais se formam os diferentes órgãos. Estas correntes energéticas se expressam como fluxos de movimentos através dos músculos, como fluxos de percepções, pensamentos e imagens através do sistema nervoso; e como fluxos da vida emocional no centro do corpo, através do sistema vegetativo. Complementa:

*“Na Bioessíntese, a reintegração terapêutica trabalha com o desbloqueio da respiração e dos centros da emoção (centering); com a retonificação dos músculos e a integração postural (grounding); e com a vinculação e a organização da experiência através do contato visual e comunicação verbal (facing).” (BOADELLA, 1992, p.10)*

– XX –

### 2.2. Porque a Arteterapia no trabalho corporal?

A Arteterapia é um processo terapêutico que utiliza a arte e as diversas modalidades de expressão como instrumento para ajudar o ser humano a entrar em contato com seus sentimentos e emoções.

*“Toda experiência é física. Tudo o que vivenciamos é realizado por nosso corpo. (...) O corpo é ato vivido, presença. Na arte, o possível passa pelo corpo, e este por três planos. O plano das coordenações sensório-motoras, o plano dos afetos e o plano da constituição do eu. (...) O corpo é o lugar onde se realizam as coordenações sensório-motoras entre as percepções e as ações onde elas tomam um sentido.”(Pain, Jarreau, 2001,P 53)*

Antes de o movimento ser integrado e fazer parte da automatização, o corpo precisa realizar várias vezes o gesto com o máximo de eficácia e flexibilidade, e onde mais senão no corpo, onde a emotividade poderá ressoar. A atividade plástica favorece o despertar de sentimentos e afetos ligados à memória mais remota. Emoções, sensações são também despertados no contato com o material amorfo, na riqueza da produção criativa imaginária e tudo isso é processado pelo corpo e pode exprimir-se em gestos e em cores.

*“O corpo constitui o lugar do “eu” corporal que é a primeira imagem de identificação do sujeito com ele mesmo. (...) Os problemas corporais são resultados de uma má integração do corpo como centro simultâneo das coordenações sensório-motoras, das sensações e da imagem em si.” (PAIN, JARREAU, 2001, P. 54.)*

– XX –

### **2.3. A integração da Biossíntese e da Arteterapia**

O trabalho corporal com crianças visa conservar o que é natural e livre, a expressão natural do movimento energético da criança, e também restabelecer a graça e a espontaneidade que se perdem ao longo do seu processo de desenvolvimento, devido às repressões que vão encontrando.

Quando a criança encontra muitos impedimentos para se expressar, principalmente quando seus impulsos instintivos são tolhidos, ela gera bloqueios em seu corpo, seus músculos se contraem, contendo seus movimentos e sentimentos. Isso acarreta já muito cedo o encorajamento, diminuindo a carga energética dos impulsos e a capacidade vibrante de viver.

Descobrir a forma mais natural e espontânea de se comunicar com ela é o propósito da Biossíntese. E isso é realizado através do brincar, pois assim a criança consegue expor a sua realidade interna, usando a fantasia e a imaginação, a partir do que é real e externo. Desta forma a criança vai conseguindo aumentar a possibilidade de se expressar e encontrar o prazer que advém do brincar, do se soltar e criar. E quando as outras pessoas não suportam a expansão emocional da criança é importante esclarecer para ela (criança) que isso não a torna incapaz de expressar-se. Esse retorno sobre sua possibilidade, a fortalece, tornando-a confiante em seus próprios sentimentos para lidar com as situações da vida.

A criança se expressa no mundo através do lúdico, fazendo o que lhe dá prazer e satisfação. Por isso gosta tanto de brincar e desenhar, produzir sons. Ela é considerada improdutiva para o esquema social adulto, porque o que faz está ligado as coisas não sérias e não um produto considerado válido.

Infelizmente o que é lúdico e tão estimulante para as crianças, vem sendo desestimulado, sendo substituído pelo aprendizado, e como nossas crianças hoje se sentem sobrecarregadas de tantas atividades impostas pelo adulto e nem sempre escolhidas pela criança. Para ela, brincar ainda é a sua forma mais saudável para elaborar suas experiências e desejos.

Como a infância deveria ser encarada como um momento mais que importante no processo de desenvolvimento do ser humano.

Segundo Lowen:” *A infância – presumindo que seja uma infância saudável e normal - é caracterizada pelas duas qualidades que conduzem à alegria:liberdade e inocência.*”(Alegria, 1997, P 14)

Oakalnder afirma:

*“As crianças não só entram em contato com aquilo que seus músculos fazem quando solicitados a se mover de formas específicas para expressar emoções, mas também descobrem meios de expressar essas emoções para fora, em vez de interioriza-las.” (Oakalnder, 1980,P 155)*

Crianças “muito adaptadas” mantêm o controle exagerado de seus corpos e movimentos, para elas é essencial atividades que favoreçam a expansão corporal.

*“(...) Crianças que percorrem longos caminhos para agradar os adultos, e que aparentemente são obedientes demais, possuem sentimentos de insegurança. Elas buscam aprovação de uma forma que com frequência é altamente reforçada pelos adultos em suas vidas.*

*(...) Toda criança quer aprovação, toda criança tem dentro de si essa capacidade de “ser boazinha”, seguir instruções, fazer a “coisa certa”. Também possui dentro de si a capacidade de ficar brava, rebelar-se, discordar, sustentar-se sobre os próprios pés e manifestar opiniões discordantes. Precisamos ajudar a criança “boazinha demais” a encontrar-se, a encontrar dentro de si mesma os outros lados que lhe pareçam assustadores e aterrorizadores. Então ela poderá escolher livremente a maneira de querer se expressar em vez de ficar aprisionada num só modo de expressão. A criança que procura agradar excessivamente utiliza uma quantidade demasiada de sua energia neste propósito. Está constantemente dirigindo a*

*sua energia para fora em vez de dirigi-la no sentido de atender suas necessidades.” (Oaklander,1980 p.290,291).*

Não conseguindo, por ser às vezes tão difícil expressar seus sentimentos, elas se mantêm num local seguro, evitando o risco de rejeição ou mágoa, vão perdendo a espontaneidade e conseqüentemente isso as deixam assustadas, embora lá no seu íntimo admirem e desejem serem mais soltas e descontraídas.

Em um corpo contraído, o movimento não pode ser livre e é quando os movimentos involuntários, a espontaneidade e a criatividade vão dando lugar as ações voluntárias e ao pensamento dirigido. A criança perde o sentido de si própria, é preciso buscar situações que favoreçam a criança a readquirir seu corpo e ajuda-la descobrir-se e sentir-se à vontade e aprender a usa-lo novamente. Quando isso acontece, é possível à criança restabelecer o contato consigo e com o mundo à sua volta. É preciso oferecer à criança experiências de autoexpressão.

“A consciência corporal é básica para um sentido forte de eu.A imagem corporal é um aspecto importante da autoaceitação. A maioria das crianças que possui um baixo conceito de si mesmas não está apenas pouco familiarizada com seus corpos- com sua forma de sentir, com aquilo que pode fazer, mas também geralmente não gosta da sua aparência...

....Para ajudar a criança a sentir-se melhor em relação a si mesma, é necessário trazê-la de volta a si.( Oaklander, 1980, P.312, 313)

A imagem corporal é um aspecto importante.

*“(....) Quando trabalhamos com a criança colaborando para que ela pesquise seu próprio corpo, ela entra num processo de comunicação e relação consigo mesma.*

*(...) Quando eu me pesquiso, me toco e sou tocado por mim, meu corpo é meu instrumento e ao mesmo tempo objeto de pesquisa e reconhecimento. (STOKOE E HARF, p. 23 e 24).*

Porque o meio em que a criança expressa seu mundo é através do movimento. É um meio de comunicação tão eficaz e tão espontâneo.

A criança canta, dança produz sons e se expressa, e é por isso que a música vive tão intensamente no corpo físico. O som vive na criança em seus membros na forma de ritmos. É a música inerente na criança que a leva a fazer estrela, dar cambalhotas, saltar e correr, bater palmas e pular em sequência rítmica, são as manifestações de vida do sentido musical dentro do corpo físico.

Oferecer às crianças músicas para que se expressem porque é excelente meio para a autoexpressão, e também um poderoso meio de integração social.

O corpo humano é o instrumento musical mais perfeito e completo.

Reich sempre foi muito esperançoso e acreditava que era possível mudar a humanidade, desde que nos imbuíssemos deste desejo, olhando para nossas crianças e sentindo suas reais necessidades. Dizia que não podemos dizer às crianças o tipo de mundo que devem construir, mas dar condições para que encontrem seus próprios caminhos, dirigir seu próprio futuro, contribuindo para a criação de um mundo mais saudável.

No prefácio do livro *Infância, a Idade Sagrada*, VOLPI declara que:

*“Toda criança nasce com um maleável sistema bioenergético pronto para adquirir qualquer coisa que o meio ambiente imprima em seu organismo e em seu psiquismo, com certo grau de persistência. Portanto, não devemos lutar para criar crianças que não tenham problema algum, mas para livrá-las de encorajamentos patogênicos, de modo que nenhum sintoma possa criar raízes e persistir. Assim, precisamos estar sempre atentos aos danos emocionais que nós adultos, com nossas regras, moralismos e neuroses, causamos na vida dos pequenos.”*  
(REICHERT, 2011, p.15)

E continua:

*“As crianças nascem sem couraças, mas se tornam emocionalmente bloqueadas em suas bioenergias e em suas emoções porque são podadas por pais e educadores*

*encouraçados que desenvolvem ideias errôneas sobre como a criança deveria ser ou fazer. Reich sempre afirmou que quase toda mãe sabe profundamente o que a criança é e do que ela precisa, mas a maioria das mães segue teorias falsas e perigosas, de teóricos superficiais, em vez de ouvir seus próprios instintos naturais.” (REICHERT, 2011, P.15)*

REICH (ano, pag???)

*“A prevenção da neurose no mundo somente será possível quando aprendemos a cuidar de quem ainda é saudável, de quem ainda não foi afetado: as nossas crianças”*

Um corpo encouraçado traduz um congelamento de seus sentimentos. Medo gera tensão na musculatura, já o prazer gera relaxamento. No prazer a energia se expande no medo se retrai.

BOADELLA (1992, p.17) em seu livro “Correntes da Vida” diz;

“Podemos considerar as tensões do corpo como uma série de contrações, criadas numa situação de emergência, cujo efeito é limitar o movimento, a respiração e o sentimento, como a única alternativa disponível de ação efetiva.

... Cada contração divide o corpo em segmentos separados. Os padrões de tensão corporal podem ser vistos como a história congelada de uma pessoa.(

Ele diz também (1992, p.36) que toda experiência vivida até 2 anos de idade incluindo os 9 meses de gestação, é rica demais e deixa marcas e impressões para o resto da vida. Essas experiências energéticas e corporais formam as nossas primeiras experiências de memória.

*“No corpo da criança ou do adulto, perde-se a capacidade de conexão entre os principais grupos de órgãos que correspondem às camadas germinativas: endoderma – órgãos digestivos e pulmões; mesoderma – ossos, músculos e sangue; ectoderma – pele, órgãos sensitivos, cérebro e nervos.”*



*O efeito das possíveis conexões pode ser visto, por exemplo, na ação separada do pensamento e dos sentimentos; na emoção separada do movimento, e da percepção; e na compreensão dissociada do movimento, dos sentimentos e da percepção.*

*Há zonas do corpo onde se nota com mais nitidez, estas disfunções: entre a cabeça e a coluna, na nuca; entre a cabeça e o tronco, na garganta; entre a coluna e os órgãos internos do tronco, no diafragma.*

*No trabalho de reintegração devemos observar a qualidade de energia – a carga energética; a qualidade tônus muscular – hipertonicidade ou hipotonicidade e a capacidade de cognição e percepção.*

*O trabalho terapêutico estará baseado, portanto, no reequilíbrio da respiração e no centramento emocional (centrar-se); no rebalanceamento do tônus muscular e no enraizamento da postura (enraizar-se); no desenrolar da capacidade de encarar experiências vividas, através do contato visual e da comunicação verbal (comunicar-se) **(Um estudo clínico em Bioessíntese –Humberto Oliveira)***

Os três conceitos da Bioessíntese se referem à ressonância entre a pessoa e a natureza.

KIGNEL, (2005, p80 - 85) diz que o *Centering* significa centrar, nossas sensações, sentimentos e emoções em direção ao externo e que nos coloca prontos à ação, abertos ou não, receptivos, em contato ou fechados para nos protegermos, como por exemplo, a respiração, uma relação entre interior e exterior. Quem respira pouco, pode ter pouca desenvoltura para comunicar-se, quem respira em excesso, comunica-se ansiosamente. *Centering* é estar em contato com nosso mundo subjetivo, com as verdades e crenças que possuímos, com o chão de nossa ética. A maneira como uma pessoa respira revela um ritmo e um bem estar interior, ou demonstra tensão, desconforto, pressão e intranquilidade. É emoção.

Segundo KIGNEL (2005, p.80 - 85), *Grounding* é, portanto, estar bem firmado e com um tônus muscular que favoreça as mais diversas situações, e estar firmado na terra significa ter pernas com bom tônus

muscular, sem desmoronar ou enrijecer demais. A maneira como nos sustentamos, mostra como nos colocamos no mundo, o que sentimos e somos. Mas firmar-se envolve mais do que simplesmente ficar em pé, envolve em nos fazer entrar também em contato com as profundezas de nosso ser. É movimento.

*Já o Facing tem a ver com a capacidade de estar em contato com os territórios interno e externo sentimento, linguagem e percepção. É contato visual e vocal, é integração, entre sentimento, linguagem e percepção. É como vemos o outro e a qualidade deste olhar, quando acontece este encontro. Facing é comunicação, falar é brincar com os sons e descobrir como eles são úteis ferramentas. É percepção.* (KIGNEL (2005, p.80 - 85)

Qual é o alcance da minha comunicação?

Sounding é a expressão através do som, sonorizar é achar a base. Boadella (Correntes da Vida-1992,p.113 afirma que:

*“Se a personalidade está ligada ao som, então esse tipo de interação é menos um diálogo, em qualquer sentido convencional, do que uma sonorização (sounding) da experiência, uma sensibilidade a suas reverberações, uma maneira de encarar seus significados... Sonorizar (sound) a própria verdade, dessa forma, através de um encontro verdadeiro com outra pessoa, é uma necessidade essencial para alguém que está querendo se “firmar” em sua própria vida e em seu próprio espaço corporal.”*

O trabalho conjunto de Facing e Sounding é feito através do contato visual e vocal e da integração entre sentimento, linguagem e percepção. As crianças buscam a identidade através da voz.

Diz BOADELLA (1992, p107) que *“brincando com os outros por meio dos sons, a criança aprende a falar consigo mesma, a princípio em voz alta e, depois internamente”*

A maneira como construímos os sons da comunicação é uma função de contato.

Lowen nos ensina que a respiração está diretamente relacionada ao estado de excitação do corpo. Quando as crianças estão tranquilas e relaxadas, respiram lenta e suavemente. Quando são tomadas por uma forte emoção a respiração tende a modificar seu ritmo e intensidade. A criança amedrontada ou tensa, geralmente apresenta uma alteração no ritmo respiratório (acelerando ou quase paralisando) assim como uma respiração superficial.

As crianças aprendem (inconscientemente) que a contração da barriga suprime seus profundos sentimentos de tristeza e desalento. Com isso desenvolvem um padrão respiratório superficial.

A maneira como uma pessoa respira revela um ritmo e um bem estar interior ou demonstra tensão, desconforto, pressão e inquietude.

Qual a função de se respirar superficialmente?

Não sentir.

Para se ter o corpo carregado e vivo, é preciso respirar profundamente.

O encorajamento corporal (encorajamento muscular) serve no geral para abafar sentimentos.

O corpo reage como um todo, com expansão ou contração, aos estímulos externos. Encorajamento é uma reação necessária a estímulos externos que ocorrem no decorrer da vida.

O trabalho de integração de ação, sentimento e pensamento, constituem o “outer ground” da Bioessíntese.

E o “inner ground” este expressa a essência da alma de cada pessoa. Na Bioessíntese, dá-se uma grande ênfase ao grounding espiritual a aos estados transpessoais, reconhecendo que o trabalho psicossomático abre conexões para além do físico e que o desenvolvimento espiritual é impossível sem que antes trabalhem os bloqueios somáticos e as

distorções caracterológicas do “falso self”. **(Um estudo clínico em Biossíntese- Humberto Oliveira)**

Na Biossíntese, David Boadella também reafirma a importância da utilização da meditação e a visualização. Meditar é uma forma de se presentificar. E meditar com as crianças, é fator imprescindível ao restabelecimento do equilíbrio físico e espiritual.

O objetivo principal através da meditação e visualização é estimular uma experiência definida de unidade e equilíbrio entre mundo interior, subjetivo e o mundo exterior objetivo. Técnicas que auxiliem as crianças a tomar consciência do seu ser integral.

A imaginação ou capacidade de construir imagens podem ser ensinadas às crianças com propósitos construtivos, usando a imaginação para criar nossa realidade, criando intencionalmente imagens de beleza, de harmonia e sucesso.

ROZMAN (1979, 19 - 21) diz:

*“O processo de “educação” inicia quando ensinamos a criança a ensinar a si própria. (...) As crianças já nascem com certas capacidades naturais de perceber claramente as coisas, porém acabam sendo bloqueadas na medida em que aumenta a interação com o meio em que vive. Mantendo o olho espiritual da percepção verdadeiro aberto, a criança logo será capaz de perceber claramente as experiências da vida e extrair dessas a sabedoria e as lições necessárias.”*

É imprescindível criar um ambiente agradável para tranquilizar as crianças com música repousante, incenso (todos transmitem vibração suave) e luz de vela.

EPSTEIN em seu livro “Imagens que Curam” (1989, pag. 18 e 19) diz:

*“Eu vejo nossas vidas como jardins que precisam ser cuidados”. Somos todos essencialmente jardineiros aos quais são confiados nossos próprios jardins. Como jardineiros, temos funções de, principalmente, capinar, plantar e, naturalmente, colher.(...) Os jardins infestados de*

*ervas daninha, não podem dar boa colheita. As ervas daninhas oprimem as sementes, impedindo que elas criem raízes e floresçam. (...) Emoções como ansiedade, depressão, medo, pânico, preocupação e o desespero também são ervas daninhas”*

*A técnica de imagens mentais serve para limpar as convicções negativas do tipo “ervas daninha” e substituí-las por convicções positivas, sementes. À medida que você se torna jardineiro de seu próprio jardim, a autocura se torna possível.*

“O trabalho com imagens é um dos melhores métodos para aumentar nossa fé e confiança em nós mesmos .

A respiração tem papel essencial em qualquer experiência de voltar-se para dentro. Ensinar as crianças a respirar para criar imagens, respirar ritmicamente inspirando pelo nariz e expirando pela boca. Expirar mais lentamente, pois estimula o nervo vago, que é o principal nervo para a tranquilização do corpo.

Na expiração intensificada o vago atua ajudando a baixar a pressão sanguínea, a diminuir o ritmo do pulso e do coração, das contrações musculares do trato intestinal e a cadência respiratória, facilitando o trabalho com imagens. Além de auxiliar na plasticidade infantil, a grande flexibilidade e capacidade de adaptação de uma criança.

Criar um espaço terapêutico para trabalhar o autoconhecimento, autoexpressão e autocontrole das crianças muito adaptadas se faz necessário.

*“A arte pode ser uma força capaz de levar o homem além desse sentimento de vazio porque ela é uma linguagem capaz de estabelecer uma conexão com a alma, sendo capaz de compreendê-la. A arteterapia permite uma expansão da consciência uma modificação dos sentimentos e das visões e também das atitudes perante o mundo, possibilitando assim uma transformação eficiente e uma*

*transição menos dolorosa, porque o individuo encontra um canal de expressão que pode conter esse sofrimento. A medida que aprendemos a interpretar os símbolos que emergem do uso dessas técnicas, adquirimos a capacidade de perceber a ação inconsciente dentro de nós e as imagens simbólicas do inconsciente que são a fonte criativa do espírito humano em todas as suas realizações.”*  
(ARCURI, 2004, p.30/31)

Trabalho Corporal com uma transposição para a arte, como forma de materializar as emoções, os sentimentos, e o corpo transformando-se em linguagem não verbal.

Como o corpo fala? E o corpo que não fala? Aprisionado em suas tensões, estagnado em sua energia vital?

Sinais que ficam em nosso corpo através das experiências vividas, feridas antigas, não cicatrizadas.

Você entende o que seu corpo diz? Sabe interpretar seus sinais? Sabe que as marcas do tempo deixadas no corpo influenciam seu comportamento, seu dia a dia?

Sabe o que as dores emocionais podem fazer ao seu corpo ao longo da vida?

O desatar interno propiciado pelo relaxamento e a introspecção que ele permite, aliado às práticas de modelagem em argila, ao desenho e à pintura, que permitirão a reprodução das antigas vivências, que podem ser imperceptíveis, favorecem a aquisição de uma nova compreensão da experiência vivida.

Através da arte, criar, transformar, redescobrir, destruir e começar de novo. Permitindo descargas de tensão, e possibilitando expressão e representação de conteúdos internos (sentimentos, pensamentos, fantasias e desejos).

Eis nossa percepção do corpo mediado pela arteterapia:

*“Vivemos em nosso corpo e por meio de nosso corpo. E em nosso corpo que registramos nossas experiências psicológicas, emocionais e físicas. E esse corpo manifesta suas sensações, emoções, por intermédio de movimentos da linguagem verbal e não verbal.*

*Se você expressar o que está dentro de você, então o que está dentro de você será sua salvação. Se você não expressar o que está dentro de você, então o que está dentro de você irá destruí-lo.”* (PAGELS,1979, apuel LEVINE, 1999, p. 61)

*É importante expressar aquilo que nosso corpo carrega, e extravasar toda essa energia, esse potencial criativo, seja pela fala, pela respiração ou pela arte. Contudo, primeiro temos de aprender a escutar esse corpo, percebê-lo. A sensopercepção abre-nos essa porta.*

*“Sentir, perceber, observar, escutar o corpo, identificando as sensações, seria a própria sensopercepção um perceber das sensações.”* (PAGELS,1979, apuel LENIVE, 1999, p. 61)

O corpo, então, se torna a arte a expressão de sua alma:

*“O corpo pode ser um canal para expressar as necessidades da psique. Os sintomas corporais muitas vezes nos remetem às memórias pessoais, por vezes, também às coletivas, aos arquétipos e aos instintos que desenvolvemos”.* (ARCURI, 2004, p 27)

Em nosso corpo encontramos a porta pela qual podemos achar a alma. Ao desenvolver um trabalho arteterapêutico com o corpo, este tem a possibilidade de se tornar um instrumento sensível para os tons e sons da alma.

*“A retomada da criatividade possibilita transformações e atribuições de novos significados às experiências*

*vividas, frustradas, ou simples, sonhadas.” (ARCURI, 2004, p27)*

*“A arte pode ser uma força capaz de levar o homem além do vazio. É uma linguagem capaz de estabelecer uma conexão com a alma e é a única capaz de compreendê-la. A arte desenvolve a liberdade a alma aprisionada pelo vazio, pelo medo ou ainda pelos sentimentos que não tem nome. E ela leva à concretização dos anseios da necessidade interior do ser humano. Assim como o corpo tem necessidade de trabalho, de fortalecimento muscular, a alma necessita ser fortalecida, a arte é capaz de fortalecê-la. O uso da arteterapia implica reconhecimento da importância do processo criativo como uma forma de reconciliar conflitos emocionais, bem como facilitar a autopercepção e o desenvolvimento pessoal.(ibid. p.38-39)*

LOWEN diz (1985, p.243,244) que há três áreas principais onde podem desenvolver-se os anéis de tensão que obstruem ou comprimem a passagem do sentir para o mundo em torno da boca na união da cabeça com o pescoço e na união do pescoço com o tórax.

*“A emissão do som com a boca fechada, estando a pessoa deitada, relaxada, pode atingir toda a cabeça, mobilizando profundamente os anéis ocular e oral. A vibração do som em diferentes alturas – graves médias e agudos, e de diferentes formas – com a boca aberta, em forma de “O”, pode atingir desde regiões mais baixas do corpo, incluindo pélvis e pés, até o alto da cabeça.” (CHAGAS, 1984, ,vol.84, n. 5)*

*(...) São inumeráveis os fenômenos sonoros do corpo humano: bater palmas, bater palmas sobre as coxas, sobre o tórax, bater os pés, sapatear, roçar, esfregar, assoviar, cantar, gritar, falar, cantarolar, murmurar, suspirar, exalar, inspirar, chiar, deglutir, gargarejar, etc.(BENZON, 1988,P 74)*



De todos os fenômenos sonoros do corpo humano, os mais profundos são os que procedem do interior do próprio corpo, como a voz, o canto, a inspiração e a expiração, as exalações, etc. Todos eles constituem os elementos mais regressivos e sonoros para o ser humano (exemplo: batimento cardíaco).

*(...) A emissão da voz provoca, necessariamente, uma vibração corporal. O trabalho com a vibração da voz traz interessantes possibilidades de desbloqueio dos anéis de tensão corporal, na medida em que é uma massagem vibratória de dentro para fora, a partir do próprio som do sujeito.” (CHAGAS, 1990, p. 587).*

A voz é um meio expressivo que nos acompanha desde as mais remotas origens, individuais e coletivas, numa longa estrada que vai do choro até o canto cultural. Música, corpo e emoção interligados.

*“ As crianças cantam, fazem rimas, tanto no formal, quanto no informal. As crianças cantam, fazem rimas, brincam com sons, dançam, desenham, e ao mesmo tempo, orientam-se no seu espaço vital, descobrem conexões, desenvolvem sua imaginação, dando-lhe forma expressiva. A área estética parece abrir passagem a diferentes conceitos simbólicos, a sentimentos e a possibilidades de efeito único.” (Chagas, Marly, 1984, revista de cultura Vozes, vol 84, n.5)*

As atividades estéticas podem também ser fundamentais no trabalho com conflitos e problemas emocionais. Podem ainda atuar como um canal de comunicação especial.

*(...) Com a ajuda do canto e do movimento crianças do nível pré-escolar comunicam sentimentos e informações a outras crianças utilizando nos seus cantos formulas que contenham um significado especial.(idem)*

*(...) O canto das crianças adquire uma função de fixação da identidade. Através do canto, as crianças podem sentir que estão junto de outras pessoas, na medida em que utilizam uma linguagem musical comum. (Idem)*

– XX –

### **3. Recursos Metodológicos**

Criança com bloqueios mantém um controle exagerado de seus corpos e movimentos, para elas é essencial atividades que favoreçam a expansão corporal.

Desenvolverei esta proposta de trabalho em uma instituição, onde será feito um levantamento das crianças que se encaixam no perfil do trabalho, com grupos de crianças com idade entre 5 a 7 anos, no máximo 10 crianças em cada grupo, com encontros semanais de aproximadamente 01h30min, durante quatro meses aproximadamente.

Nesta proposta utilizarei várias técnicas como jogos e brincadeiras com corpo e voz, percepção rítmica, dramatização, histórias sonorizadas, expressão corporal, dança, canções com gesto e movimento, como também materiais como cordas, bambolês, bolinhas de tênis, colchonetes, bioball.

Materiais que possibilitarão trabalhar ludicamente com as crianças, as técnicas da respiração ,exercícios expressivos, Centering, Grounding , Facing, meditação e visualização criativa na Bioessíntese, bem como as atividades das técnicas expressivas da Arteterapia.

– XX –

#### **3.1. Programa a ser trabalhado**

##### **3.1.1. Discriminação cinestésica**

- a) consciência corporal;
- b) imagem corporal;
- c) relação do corpo com o objeto;

d) rítmica corporal: respiração, as batidas do coração, formal de andar, saltar e correr,

e) sons corporais: voz, "barulhos do corpo";

f) o ritmo e o som dos corpos, dançar o corpo; afinação de um conjunto.

– XX –

### **3.1.2. Discriminação visual**

a) acuidade visual;

b) segmento visual;

c) memória visual.

– XX –

### **3.1.3. Discriminação tátil**

a) distinguir texturas;

b) o tocar.

– XX –

### **3.1.4. Discriminação auditiva**

a) acuidade auditiva;

b) segmento auditivo;

c) memória auditiva

– XX –

## **3.2. Atividades a serem Propostas**

### **3.2.1. Na respiração: Centering**

- Assoprar grãos de feijão (corrida dos feijões)
- Assoprar bolinhas de isopor
- Observar a respiração colocando um bichinho de pelúcia na barriga, para ver onde mexe mais, e depois deslocar o ar da

barriga para o peito e do peito para a barriga, movimentando o bichinho.

- Bolinhas de sabão
- Pular cordas
- Assoprar com canudinho o pingo de tinta no papel e observar o trajeto.
- Ensinar formas de respiração fogo, ar, terra e água
- Entoar canções com som brrrr, entrecortado, curto, com muita expressão, movimentando diafragma.
- Deitar com planta do pé encostadas, relaxar virilhas. Abrir garganta, soltar maxilar, soltar a língua, deixar a boca em forma da vogal A, imaginar um tubo que une cabeça com pélvis, sentir e respirar ao longo deste tubo.
- Dançar emitindo sons U e O, sentindo o som passar pelo tubo imaginário, entre cabeça e pelve, depois buscar pares para dançar e entoar juntos seus sons.

– XX –

### **3.2.2. Para trabalhar o Grounding :**

- Cama elástica, saltar, ao comando: Estátua.
- Posição de goleiro, braços abertos, joelhos flexionados, defender as bolas jogadas.
- Jogar bola no alvo (cesto), sem tirar os pés do chão.
- Saltar com os pés juntos, separados, para frente e para trás.
- Sentado na bioball pular sem tirar os pés do chão
- Em grupo, andar em círculo batendo os pés no chão, falando seu nome, seu som de poder, e depois só as vogais de seu nome.
- Bater os pés no chão, ao som de música indígena, entrando na pulsação, entoando som Hu, grave, forte dentro da barriga, incluir maracas, pular e cair com o peso nas duas pernas.

- Cante canções conhecidas com som de S e X, sons da contenção (elemento terra, relação direta com o grounding)
- Entoar vogal U, em tons graves (traz energia para pelve, pernas e pés)

– XX –

### 3.2.3. Para trabalhar Facing e Sounding:

- Você é um instrumento musical: emita seu som, mova-se, jogue seu som para o outro e receba o som do outro, e depois toquem seus instrumentos simultaneamente.
- Escute as batidas de seu coração e repita o que ouve com um som semelhante.
- Escute as batidas do coração de seu amiguinho e reproduza esse som para ele e depois troquem.
- Jogo do espelho imite os gestos do outro.
- Em dupla, olhando nos olhos do companheiro, diga o alfabeto batendo palmas alternadamente com o outro, nas vogais batam as duas mãos juntas, sem perder o contato.
- Faça expressões para seu companheiro para ser identificado (medo, susto, espanto, tristeza, alegria, raiva, reprovação)
- Diga seu nome de diversas formas: aguda, grave, ascendente, descendente.
- Em dupla, ao ouvir o som do apito, repitam o som com o movimento, no som ascendente fique nas pontas dos pés, no descendente fique agachado.
- Imita sons de ambulância, sirene do bombeiro, do relógio, da chuva, do trovão, etc.
- Andar livremente pela sala e ao encontrar alguém, parem e conversem em língua “muito estranha.”
- Andar livremente pela sala e ao encontrar um amigo diga seu nome, se apresente: Eu sou fulano.

- Entoe canções conhecidas somente com as vogais A (abre amorosidade), E (para abrir a garganta) e I ( que faz a conexão com a espiritualidade).
- Em duplas, ao som de uma música, efetuar a dança de aproximação e afastamento de olhares, se aproximam e se afastam sem perder contato.

– XX –

#### **3.2.4. Para trabalhar desbloqueio de tensões:**

- Argila, massinha de modelar, pintura a dedo.
- Pintar um desenho com lápis aquarelável e depois usar o pincel com água (diluir tensões)
- Assoprar bexigas para depois ser tocada em várias partes do corpo.
- Trabalhar as articulações: música para cada segmento.
- Jogar dardos no alvo, com sons.
- Bambolê em várias regiões do corpo.
- Instrumentos musicais como apitos, pandeiros, tambores e chocalhos, acompanhar o ritmo da música.
- Você é uma garrafa de refrigerante: comece bem devagarzinho a sacudir-se para derramar o seu conteúdo, depois sacuda bem depressa.
- Cante canções de ninar com som de M e L (acalmam tensões).
- Ao som de uma música, realizar sequências de movimentos com braços e mãos: fechar, abrir, afastar, trazer para si, digitar, empurrar, nadar, afastar, voar, abraçar.

– XX –

#### **3.2.5. Trabalho com a Arteterapia**

- Escolha uma cor que demonstre como você se sente, desenhe e pinte este sentimento em duplas, diálogo das cores.
- Mandala grupal com folhas, conchinhas, sementes, que podem ser desfeitas ou não.
- Construir com sucatas, como palitos de sorvetes, copos descartáveis, pregadores de roupas, rolhas, garrafas pet, tinta, colagem, desenhos, um mundo, para se viver.
- Colagem grupal, escolha figuras que demonstrem como você se sente, e cole em uma cartolina, colagem de sentimentos.
- Colagem com tampinhas, macarrão, cereais, panos, algodão.
- Com a argila, reconhecimento do material: sentir, pressionar, espremer, golpear, modelar, beliscar, fazer furos, usar todos os sentidos para explorar.
- Com a argila, escultura grupal, cada um faz uma parte do tema estabelecido.
- Com bexigas, modele a bexiga com argila e depois estoure.
- Autorretrato com sacos de papel, do lado de fora cole imagens do que você vai mostrar para o outro, do lado de dentro o que você guarda para si mesmo.
- Toque seu rosto e depois desenhe.
- Monotipias: espalhe tinta, guache numa placa de acrílico, faça um desenho na tinta com os dedos, e depois imprima em uma folha.
- Pintura com barbantes: mergulhe o papel na tinta, coloque-o no papel, dobre o papel e retire o barbante, enquanto mantém a pressão sobre o papel.
- Pintura a dedo, explorar os materiais. Colocar sobre um papel, grandes porções de tintas de cores diferentes e deixar a criança utilizar as mãos, dedos, cotovelos, e até os pés, para pintar.



- Utilizar materiais diferentes para pintar com a tinta sobre o papel, como esponjas, escova de dente, canudos, algodão, conta-gotas, peninhas, bolinhas de gude, cotonetes, etc.
- Construção de fantoches e máscaras.

– XX –

## 4. Resultados Esperados

*“A criança que não puder fazer suas experiências e que não tiver qualquer oportunidade de cometer seus próprios erros, não estará gozando plenamente do direito de viver”.*  
(DALLARI E KORÇAK)

É preciso dar às crianças oportunidades de experienciar várias situações que permitam o desbloqueio de suas funções de vínculo e contato, gerando assim, canais de comunicação que não os já conhecidos.

Reich percebia que há no ser humano um potencial infinito e acreditar na autorregulação, é confiar na sabedoria instintiva da vida, é crer que o homem tem em sua essência a capacidade de ser bom.

Meu objetivo com este trabalho que será realizado com grupos de crianças é constatar algumas mudanças significativas como satisfação de trabalhar o corpo, respirar, enraíza-lo, centra-lo, entrar em contato, acordá-lo e tensioná-lo para depois relaxar, produzir sons com seu próprio corpo e improvisar, bem como a expansão de seus movimentos e conseqüentemente de seus corpos. Perceber que a inibição pode ser vencida e o prazer de expor seus gestos, posturas e coreografias, desenhos e pinturas podem surgir. Sentir a descontração e a despreocupação do que e como fazer, deixando apenas acontecer.

A satisfação em descobrir que a mão também enxerga (o tocar); o corpo fala (gestual e posturas); o corpo sente se expressa e é capaz de criar (novas formas de expressão), trará a essas crianças um pouco mais de expansão e vontade, sem a necessidade de ficarem aprisionadas num só modo de expressão.

Poder sugerir, expressar-se, dizendo do que lhe agrada ou não, sem temer, soltar-se, desinibir-se, enfim ser criança novamente, vivendo cada etapa que lhe é necessária.

Dar à criança a oportunidade de passar por várias experiências a fim de desbloquear suas funções de contato e vínculo, pois todo movimento é oportunidade em potencial de explorar as funções de contato da criança, principalmente aquelas identificadas como momentaneamente bloqueadas ou distorcidas. Criar importantes canais de comunicação com o meio e abrir possibilidades para que a criança descubra e desenvolva outras formas de lidar com situações que não aquela já conhecida.

Reich percebia que há no ser humano um potencial infinito e acreditar na autorregulação, é confiar na sabedoria instintiva da vida, é crer que o homem tem em sua essência a capacidade de ser bom.

O pensar reichiano sustenta-se nestes pilares que vislumbra em cada pessoa um potencial vital com infinitas possibilidades de desenvolvimento, desde que este não seja frustrado em demasia, a ponto de restringir-se de tal forma que acabe comprometido.

Segundo AGUIAR (2014, p.42) em seu livro Gestalterapia com crianças:

*“A criança vai se autorregular nessa interação com o mundo, fazendo melhor possível a cada momento com o que ela tem. A perspectiva de ser humano transformador acarreta em que por maior que seja a sua história de vida, por mais cristalizadas sejam suas funções de contato, por mais rígidos que sejam seus padrões de relação, ainda assim existe todo um potencial a ser desenvolvido e explorado.”*

Segundo Reichert 2011, p69):

*“Quando respeitamos uma criança em seus ritmos vitais, estaremos permitindo que ela se autorregule. Considerar as necessidades dos pequenos, sejam elas de contato corporal ou de cuidados, é dar chances da vida seguir em seu curso natural, em direção ao bem estar e à saúde. A expressão de Reich é a “Dosagem Ótima”, isto quer dizer, uma medida de referência entre frustração e satisfação das pulsões,*

*educação que vislumbra autorregulação e desenvolvimento da autonomia da criança.”*

*A expressão de Reich é a “Dosagem Ótima”, isto quer dizer, uma medida de referência entre frustração e satisfação das pulsões, educação que vislumbra autorregulação e desenvolvimento da autonomia da criança.*

A autorregulação tem em suas origens um sentido de fé na vida.

**– XX –**

## 5. CONCLUSÕES

*“As crianças e os primatas tem o dom natural do movimento corporal e um amor natural por ele. Em períodos posteriores, o homem se torna cauteloso, desconfiado e, às vezes, hostil ao movimento. Ele esquece que o movimento é a experiência básica da existência.” (Rudolf Laban)*

*REICH (ano, p.ag???) disse: “A prevenção da neurose no mundo será possível quando aprendermos a cuidar de quem ainda é saudável, de quem ainda não foi afetado: nossas crianças.*

*BOADELLA (ano, pag???) reafirma: “Um verdadeiro caminho é aquele que nos ajuda a trazer a nossa luz na Terra, a espiritualidade do corpo e a corporificação do espírito.”*

*” Lowen afirma:” A infância – presumindo que seja uma infância saudável e normal - é caracterizada pelas duas qualidades que conduzem à alegria:liberdade e inocência.”(Alegria, 1997, P 14)*

O homem é um ser total e necessita de uma infância sadia, para atingir esse objetivo a infância deveria ser vista e entendida como uma etapa importante da vida.

Portanto, a imagem corporal é um aspecto importante da autoaceitação. E a consciência corporal é básica para um sentimento forte do eu.

Então, quando a criança se torna desligada de seu corpo, perde o senso de si própria, bem como grande dose de força física e emocional. Há crianças que percorrem longos caminhos para agradar os adultos, sendo

"obedientes demais", tímidas, não expressando o que sentem, mantendo um controle exagerado de seus corpos e movimentos.

A natureza da criança é lidar com o mundo de modo lúdico fazendo o que lhe dá prazer e satisfação, por isso gosta tanto de brincar, desenhar e produzir sons.

Utilizando das possibilidades da abordagem corporal e dos recursos da Arteterapia, conclui que precisamos fornecer às crianças métodos para ajudá-la a conhecer seu corpo, sentir-se a vontade em aprender a usá-lo novamente de forma espontânea.

**Corpo, Sons e Movimentos** buscará resgatar na criança o prazer de ter um corpo, aprendendo a amá-lo, respeitá-lo, sentindo-se a vontade nele, descobrindo as inúmeras formas de entrar em contato e estar em contato.

*“Ajudar as pessoas a sentir a si mesmas como corpos vivos numa terra viva. é necessário para chegar à solução dos problemas que todos nós enfrentamos... Só com o despertar da consciência corporal de poder e compaixão as pessoas terão coragem, desejo e capacidade de assumir o que precisa ser feito para curar o planeta.” (Paul Linden)*

– XX –

## **6. Referências Bibliográficas (Su, precisa completar a bibliografia com ano, edição, nº de páginas. Veja como é no modelo que coloquei em vermelho)**

AGUIAR, Luciana – *Gestalt Terapia com crianças – Teoria e Prática* – 1 Ed. São Paulo-Summus Ed. 2.014 - 263 p.

ARCURI, Irene – *Arteterapia do Corpo e Alma* – Casa do Psicólogo – 1 Ed. -2.004- 389 p.

BENENZON, Rolando. *Teoria da Musicoterapia-Trad. De Ana Scheila M. de Uricoechea- Ed.Summus São Paulo- 1988-182 p.*

**BOADELLA, David. *Correntes da Vida – Uma introdução à Biossíntese; Trad.Cláudia Soares Cruz.1ª Ed, São Paulo: Summus, 1992. 198 p.***

CHAGAS, Marly. *Musicoterapia e psicoterapia corporal*, Revista Brasileira de Musicoterapia ano II, nº 3 – 1997

CHAGAS, Marly. *Musicoterapia e psicoterapia corporal*, Revista Brasileira de Musicoterapia –ano 1984, vol 84, n. 5 setembro -

COUTINHO, Vanessa – *Arteterapia com Crianças* –Rio de Janeiro Wak Ed. 2.009- 3 Edição-124 p..

EPSTEIN, Gerald - *Imagens que curam* – Trad. De Célia Szterenfeld – 9 edição-Rio de JaneiroEd. Xenon - !989-238 p.

HEYDEBRAND, Von Caroline – *A natureza anímica da criança* –Trad. Rudolf Lanz –1. Ed. São Paulo- Ed. Antroposófica – 1.983-105 p.

**KIGNEL, Rubens. *O corpo no limite da comunicação. 1ªEd, São Paulo; Summus, 2005. 138p.***

LIEBMANN, Marian – *Exercícios de Arte para Grupos* – Trad. Rogério Migliorini- São Paulo- Summus editorial-1994-286 p.

Lowen, Alexander – Alegria- Trad. Maria Silvia Mourão Netto. 3 Ed. São Paulo –Ed. Summus -1997-242 p.

LOWEN, Alexander – *A espiritualidade do Corpo*-Trad. Paulo César Oliveira 10 Ed.São Paulo- Ed. Cultrix – 1990- 229p.

LOWEN, Alexander. *Bioenergética*. Trad. M<sup>a</sup> Silvia Mourão Netto. 6<sup>a</sup> Ed, São Paulo: Summus, 1982. 300 p. Título Original: Bioenergetics.

OAKLANDER, Violet. *Descobrendo crianças – a abordagem gestáltica com crianças e adolescentes*. Trad.a George Schlesinger – São Paulo, Summus Ed., 1.980 – 362 p.

PAIN, Sara e JARREAU, Gladys – *Teoria e técnica da Arteterapia – a compreensão do sujeito* –trad. Rosana Severino Di Leone- 2 Ed-.Porto Alegre Artmed, 2.001-264 p.

REICHERT, Evânia – *Infância – A idade Sagrada – Anos sensíveis em que nascem as virtudes e os vícios humanos*. 3<sup>a</sup>Ed. Ver e ampl, Porto Alegre: Vale do Ser, 2011. 343p.

ROZMAN, Deborah. *Meditando com Crianças: a arte da concentração e interiorização*. Trad. Waldir G. Menezes. São Paulo: Brasiliense, 1979. 161 p. Título Original: Meditating with Children.

SOFIATI, Sandra – *Apostila O Corpo Sonoro – O Desbloqueio Energético através do Som*

STOKOE, Patrícia e HARF, Ruth – *Expressão corporal na pré-escola* – Trad. Beatriz A Cannabrava 3 Ed. - São Paulo, Summus Ed. 1.987-148 p.148



