

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAPÁ
DEPARTAMENTO DE LETRAS, ARTES, JORNALISMO, TEATRO E LIBRAS

CURSO DE LICENCIATURA EM TEATRO

DAYSE CRISTINA AMARAL SANTOS
DORIVANA DO SOCORRO MARTINS

**DANÇA-TEATRO NA TERCEIRA IDADE:
DESPERTAR DO CORPO, MEMÓRIA, MOVIMENTO E CRIAÇÃO.**

MACAPÁ
2017

**DAYSE CRISTINA AMARAL SANTOS
DORIVANA DO SOCORRO MARTINS**

**DANÇA-TEATRO NA TERCEIRA IDADE:
DESPERTAR DO CORPO, MEMÓRIA, MOVIMENTO E CRIAÇÃO.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Teatro da Universidade Federal do Amapá, como requisito para obtenção do título de Licenciada em Teatro.

Orientador: Prof. Me. José Raphael Brito dos Santos.

MACAPÁ
2017

**DAYSE CRISTINA AMARAL SANTOS
DORIVANA DO SOCORRO MARTINS**

**DANÇA-TEATRO NA TERCEIRA IDADE:
DESPERTAR DO CORPO, MEMÓRIA, MOVIMENTO E CRIAÇÃO.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Licenciatura em Teatro da Universidade
Federal do Amapá, como requisito para obtenção
do título de Licenciada em Teatro.

Data da aprovação: Macapá, ____ de _____ de 2017.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. José Raphael Brito dos Santos
Universidade Federal do Amapá
Orientador

Prof^a. Dra. Ronedia Monteiro Bosque
Universidade Federal do Amapá

Prof. Dr. Romualdo Rodrigues Palhano
Universidade Federal do Amapá

*Às nossas famílias, em especial as
nossas mães, Idême Amaral e Dalva
Martins, pelo amor e compressão.*

AGRADECIMENTOS

A Deus e Meishu-Sama, que são a luz em nossos caminhos, providenciando sempre na medida e no momento certo o que precisamos, nos abençoando, dando-nos sabedoria e discernimento.

A Universidade da Maturidade do Amapá - UMAP, que nos recebeu de braços abertos para a realização do projeto, em especial ao Prof. Gerson Gurjão, coordenador da Instituição, e ao Brunno Cabral, secretário-monitor, que foram parceiros, nos auxiliando no que foi preciso, dentro do projeto.

Ao nosso amigo e Prof. Dr. Romualdo Rodrigues Palhano, que em muitos momentos esteve conosco, com paciência, boa vontade e acima de tudo, com sua amizade.

A nossa Prof^a. Dra. Ronédia Monteiro Bosque, por suas contribuições com a pesquisa e por aceitado nosso inesperado.

A todos os nossos familiares que souberam nos compreender nos momentos de distanciamento.

Aos mantras, que nos momentos de cansaço, recorríamos para acalmar a alma.

A Ciane Fernandes, por nos ouvir, nos incentivar, nos inspirar com suas pesquisas.

A memória de Pina Bausch, que na sua simplicidade nos conquistou, fazendo com que essa maneira simples de ver a vida, transformasse dentro de nós um mundo de sentimentos revolucionários, seguido da vontade de dividi-los com alguém, da qual escolhemos o Grupo Araruna.

Ao Grupo Araruna, que nos banharam com suas experiências e que muito contribuíram para a revolução dessa pesquisa.

“Há de se encontrar uma linguagem com palavras, com imagens, movimentos, estados de ânimo que faça pressentir algo que está sempre presente. Esse é um saber bem preciso. Nossos sentimentos, todos eles, são muito precisos. Mas é um processo muito, muito difícil torná-los visíveis.”

Pina Bausch

RESUMO

A memória presente no processo criativo da dança-teatro da coreógrafa Pina Bausch é o mote principal deste estudo, tendo o enfoque especial no corpo, movimento e criação. A pesquisa desenvolveu-se na Universidade da Maturidade do Amapá (UMAP), vinculada como um projeto de extensão da Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), voltado para o idoso, que é o principal sujeito desta investigação, para qual buscou-se saber em que medida essa memória pôde estimular a relação do seu corpo-mente. Pesquisou-se também como esse estímulo afetou ao idoso, buscando compreender como as memórias trabalhadas na dança-teatro, se resignificaram em movimentos corporais e influenciaram no bem-estar do idoso. E para tanto, através de aulas/oficinas e entrevistas, utilizou-se de alguns aspectos do processo criativo de Pina Bausch e sua dança-teatro, como método de trabalho, adaptado ao idoso, incentivando-o a um resgate de memória para transpassar ao corpo e ao movimento. A investigação realizou-se por meio da pesquisa-ação, com o envolvimento ativo das pesquisadoras no processo. Com isso, observou-se alguns desafios, desprendimentos, provocações e revoluções do idoso em experiência com essa fonte artística inovadora, denominada de dança-teatro.

Palavras-Chaves: Dança-teatro. Memória. Corpo. Movimento. Idoso.

RÉSUMÉ

Le souvenir présente dans le processus créatif de la danse-théâtre par la chorégraphe Pina Bausch est l'objet principale de cette étude, avec un accent particulier sur le corps, le mouvement et la création. La recherche a été développée à l'Université de la Maturité (UMAP), qui est un projet d'extension de l'Université Fédérale de l'Amapa (UNIFAP), destiné aux personnes âgées, donc le sujet de l'étude. L'objectif de la recherche a été de vérifier dans quelle mesure le souvenir, présent dans le processus de création de la danse-théâtre de la chorégraphe Pina Bausch, a pu stimuler la relation corps-esprit de la personne âgée. Et en plus de savoir si ce stimulus a affecté les personnes âgées d'une certaine manière, car le corps-esprit instigué a une grande importance dans la vie de l'être humain. Ainsi, il a été étudié comment les souvenirs travaillés dans la danse-théâtre se sont resignifiés dans les mouvements corporels et en influençant le bien-être de la personne âgée. Et pour cela, on a utilisé le processus créatif de Pina Bausch et sa danse-théâtre comme méthode d'une façon adaptée à la personne âgée, en l'encourageant à une prise de mémoire afin de verbaliser dans le corps, dans le mouvement à travers des cours-ateliers et interviews. La recherche a été réalisée grâce à la recherche-action, avec la participation active des chercheurs dans le processus. Avec cela, nous avons observé quelques défis, détachements, provocations et révolutions des personnes âgées dans l'expérience de cette source artistique innovante, appelée danse-théâtre.

Mots-Clés: Danse-théâtre. Souvenir. Corps. Mouvement. Personne âgée.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Exercício cênico.....	11
Figura 2 – Cuidar do corpo.....	24
Figura 3 – Extravasando sentimentos.....	29
Figura 4 – Resgate da infância.....	30
Figura 5 – Lugar de onde venho.....	31
Figura 6 – Apresentando um amigo.....	35
Figura 7 – O que é teatro.....	36
Figura 8 – Pantomima.....	36
Figura 9 – Exercício de respiração.....	38
Figura 10 – Massageando o corpo do colega.....	38
Figura 11 – Massageando o corpo.....	42
Figura 12 – Cuidando do tesouro.....	42
Figura 13 – Massagem.....	43
Figura 14 – Sensações.....	44
Figura 15 – Emoção.....	45
Figura 16 – Criação de movimentos.....	46
Figura 17 – Apego.....	47
Figura 18 – Leitura da carta.....	48
Figura 19 – Criando movimento.....	49
Figura 20 – Criando movimento coletivamente.....	49
Figura 21 – Brincando.....	52
Figura 22 – Movimentos.....	54
Figura 23 – Criação de movimentos com tecido.....	54
Figura 24 – Vestimentas.....	58
Figura 25 – Graça Lobato.....	59
Figura 26 – Exercício de concentração.....	62
Figura 27 – Utilizando seus brinquedos.....	63
Figura 28 – Movimento com tecido.....	63
Figura 29 – Banho de rio.....	64
Figura 30 – Declamando o poema.....	66
Figura 31 – Cia Teatral Araruna.....	67

LISTA DE SIGLAS

SESC	Serviço Social do Comércio
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso
UMAP	Universidade da Maturidade do Amapá
UNIFAP	Universidade Federal do Amapá

SUMÁRIO

INQUIETAÇÕES, BUSCAS E DESCOBERTAS.....	11
1 UM PASSEIO NA HISTÓRIA DA DANÇA-TEATRO.....	14
1.1 Do surgimento à “mãe” da dança-teatro.....	14
1.2 O bailar de Bausch.....	18
2 O NAVEGADOR DE LEMBRANÇAS.....	22
2.1 An[coragem] dos ensinamentos.....	22
2.2 A memória reativando o corpo adormecido.....	25
3 DESBRAVANDO CAMINHOS.....	28
3.1 Rumo às possibilidades.....	28
4 MERGULHO NO CORPO, NA MEMÓRIA, NO MOVIMENTO E NA CRIAÇÃO.....	33
4.1 Navegando nas emoções das histórias de múltiplos corpos.....	33
4.2 Um grupo, um desejo, um sonho, um experimento.....	61
UM OLHAR APÓS MERGULHO NA EXPERIÊNCIA.....	68
REFERÊNCIAS.....	71
APÊNDICE A – PROJETO PARA EXECUÇÃO DA PESQUISA.....	75
APÊNDICE B – AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E SOM DE VOZ.....	77
APÊNDICE C – ENTREVISTA 1.....	78
APÊNDICE D – ENTREVISTA 2.....	79
APÊNDICE E – DIÁRIO DE CAMPO.....	80
ANEXO A – DEPOIMENTOS.....	97
ANEXO B – CARTAS.....	103
ANEXO C – RECORTE DE JORNAL.....	112

INQUIETAÇÕES, BUSCAS E DESCOBERTAS

O Ser Humano é feito de múltiplos sentimentos, podendo ser eles, altruístas, egoístas, positivos, negativos, tristes, rancorosos, dentre outros, e um dos modos de materializar esses afetos pode ser por meio do corpo. Ele liga o “eu sinestesia” ao “eu matéria”, assim como a memória (sinestesia) pode desvendar a construção de movimentos e expressões corporais (matéria), como no caso da dança e do teatro.

Este trabalho de conclusão de curso (TCC) relaciona a dança-teatro e a memória, com intuito de promover a criação sensível dos movimentos corporais por intermédio das mais variadas histórias de vida, sendo um processo de conhecimento e autodescoberta do próprio corpo.

No 4º (quarto) período do curso de teatro, na disciplina de Expressão Corporal, teve-se a experiência corporal com a dança-teatro, com o objetivo de montar um exercício cênico no processo da disciplina. Desta forma, utilizou-se da dança-teatro da coreógrafa Pina Bausch e da memória cultural que cada integrante do grupo possuía do *Marabaixo*, que é uma dança típica do Estado do Amapá, para a construção do referido exercício, nomeando-o de “O marabaixo nas características da dança-teatro de Pina Bausch”.

Figura 1- Exercício cênico



Fonte: Luh Costa

O experimento despertou o desejo de desenvolver uma pesquisa sobre dança-teatro e compartilhar essa vivência com outras pessoas. A partir desse momento, foram horas, dias e meses que se passaram desfrutando-se dos artigos, revistas, livros, vídeos e constatou-se, dessas pesquisas, que a dança-teatro, de Bausch, trabalha em parte com o indivíduo e o seu cotidiano.

Pouco tempo após todo esse mergulho investigativo na Dança-Teatro, recebeu-se o convite da UMAP, para desenvolver atividades com alunos regressos, que já tinham tido contato com o teatro. Então, viu-se à oportunidade de partilhar a experiência da dança-teatro que ainda reverberava à flor da pele.

Todavia, o foco da pesquisa é investigar como a memória, trabalhada na dança-teatro de Pina Bausch, pode se ressignificar em movimento corporal e vice versa e de que forma a lembrança influencia na criação do movimento e na vida do idoso. Portanto, problematizando a dança-teatro como mediadora para a experimentação do corpo-mente deste idoso.

Assim sendo, diante destes pontos, surgiu o desejo de descobrir em que medida a memória, presente no processo de criação em dança-teatro da coreógrafa Pina Bausch, pode estimular a relação corpo-mente do idoso? Pode este estímulo contribuir com a qualidade de vida na terceira-idade?

O Homem tem a necessidade de fazer uma ligação com seu tempo, por meio de suas ações e reflexões. Por que com o idoso seria diferente? Ele também necessita dialogar e refletir na criação de sua forma de estar no mundo.

Diante do corpo envelhecido é que se realiza o diálogo do corpo com a memória, para a construção de movimentos, com intuito do idoso se reconhecer enquanto ser potente na sociedade. “Salientamos que estes indivíduos, embora já idosos, carregam consigo toda a experiência de vida” (SIMÕES, 1998, p. 30).

Escolheu-se para este estudo o método de pesquisa-ação, que segundo Thiollent (2005, p. 17) “...uma pesquisa pode ser qualificada de pesquisa-ação quando houver realmente uma ação por parte das pessoas ou grupos implicados no problema sob observação”. Então, desenvolveu-se um processo de aulas de dança-teatro para o idoso, divididas por módulos que envolveram relaxamento, alongamento, aquecimento vocal, estímulo corporal/mental e criação, com base em alguns aspectos do processo criativo da dança-teatro de Pina Bausch.

Este TCC está dividido em quatro capítulos. O primeiro capítulo apresenta o surgimento da dança-teatro na Alemanha na década de 20, o qual herdou características expressionistas, apresentando os teóricos e precursores, até chegar à coreógrafa Pina Bausch, considerada a “mãe” da dança-teatro. Em seguida, apresenta-se rapidamente a biografia de Pina Bausch, seu percurso na dança-teatro.

O capítulo seguinte aborda-se sobre o idoso em uma contextualização mais contundente e em seguida a importância da dança-teatro, voltada ao trabalho de memória que Pina Bausch investigava.

No terceiro capítulo, descreve-se sobre a metodologia utilizada para estimular o corpo e memória do idoso na dança-teatro.

O quarto capítulo relata-se sobre a pesquisa de campo, as histórias e as emoções do idoso, assim como, as observações e impressões das pesquisadoras. E também, sobre o processo de criação e o percurso do experimento cênico corporal realizado em criação coletiva pelos idosos.

Neste contexto, a realização desta pesquisa é fundamental para que fosse estabelecida a relação entre a dança-teatro e a utilização da memória como estimulador do corpo-mente, com a investigação das lembranças e a sua influência na criação dos movimentos e na vida do idoso. Em vista disso, essa investigação poderá ser a porta de entrada para futuras discussões sobre o tema no Estado do Amapá.

1 UM PASSEIO NA HISTÓRIA DA DANÇA-TEATRO

“Eu não quero que as pessoas pensem: eu sou uma coreógrafa, e agora nós devemos dançar novamente. Este não é o critério. A dança é muito importante. Mas eu vejo muitas outras coisas como dança.”

(Pina Bausch)

Neste capítulo busca-se fazer um breve passeio na história da dança-teatro desde seu aparecimento até o surgimento da dançarina Pina Bausch e por seguinte, apresentar a biografia dessa coreógrafa alemã. Para tanto, dialoga-se com: Guinsburg (2002), Furness (1990), Costa (2011), Bisse (2008), Fernandes (2004), Silveira (2015), Fernandes (2012), Curado (2010), Schmidt (1997), Caldeira (2009), Caldeira (2000), Pereira (2007), Bausch (2000), Cypriano (2005), Mackrell (2010) e Bausch (2007), para esta parte inicial da reflexão.

1.1 Do surgimento à “mãe” da dança-teatro

A dança-teatro possui uma estética ousada e características adquiridas do expressionismo e cabe referenciar que o surgimento da escola expressionista deu-se na Alemanha no século XX e atingiu seu ápice entre os anos de 1905 a 1920, e que para Guinsburg (2002, p. 24) foi o “período em que a Alemanha sofria profundas transformações que se refletiam em suas produções artísticas”.

À procura de novos ideais, duas escolas de artes plásticas surgiram diante da força expressionista, foram elas: *Die Brucke* (A Ponte), criada em 1905 e a *Der Blaue Reiter* (O Cavaleiro Azul), criada em 1911, nas cidades de *Dresden* e de *Munique*, respectivamente.

Na escola *Die Brucke* se estudava as teorias de Nietzsche (1844-1900) que foi um dos pensadores que contribuiu e estimulou o pensamento autocrítico dos jovens expressionistas da década de 20, sendo que as teorias expressionistas permitiam ao aluno a criação em resposta à sua força interior. Entretanto, em Munique surgiu o grupo *Der Blaue Reiter* que mostrava em suas obras a

individualidade expressionista do artista, como exemplo, Kandinski (1866-1944), considerado o primeiro pintor ocidental a produzir uma tela abstrata, inovando a arte, por meio da música e da expressão dos seus sentimentos.

O expressionismo surgiu na literatura como meio de expressar um retrato autêntico da vida moderna, além de ter o antissentimentalismo como uma de suas principais características. Furness (1990, p. 33) comenta que “no expressionismo o poeta tem a necessidade de empregar a imagem como um centro crítico de significado”, assim, o poeta expressionista descrevia a realidade em suas obras de forma expressada e não inventada ou imaginada.

Os artistas expressionistas viam-se capazes de mudar o mundo resgatando o bem-estar do homem, deixando transparecer seu sentimento utópico, “retorcendo” a realidade para dar forma à visão subjetiva, o que posteriormente se tornou característica marcante no movimento, se dando mais tarde também, na dança moderna (COSTA, 2011, p. 13).

Na 1ª Guerra Mundial muitos artistas expressionistas resolveram se alistar, em virtude de compreender que sua participação poderia ser uma oportunidade para expressar suas ideologias.

[...] amadureceu certas predisposições e características latentes que deram ao Expressionismo alemão sua intensidade e dimensão particulares, e no começo dos anos 20 as tendências expressionistas da Alemanha atingiram uma proporção incomum e muitas vezes febril (FURNESS, 1990, p. 69).

Posteriormente, artistas uniram forças para lutar contra os acontecimentos econômicos e sociais devastadores ocasionados pela derrota da Alemanha na 1ª Guerra Mundial (1914-1918). Assim, a população alemã passou a sofrer com a fome e com as elevadas dívidas e, conseqüentemente em resposta a este caos surge o nazismo que pregava a superioridade da raça ariana sobre os demais seres humanos.

Por esta razão os artistas expressionistas enxergavam-se com capacidade para modificar a sociedade em declínio, a qual pertenciam, e em decorrência disso, essa ideologia tornou-se característica da dança moderna. No decorrer do século XX os diferentes tipos de arte se desenvolviam com o intuito de minimizar e restabelecer a identidade da sociedade alemã e de outras sociedades, como por exemplo, Estados Unidos, que sofreram as conseqüências da guerra.

Nesse período o balé clássico se desenvolveu e foi padronizado, visto que “o ideal de corpo valorizado é aquele que mais se aproxima do modelo da máquina, um corpo marcado pelo objetivismo, pela racionalidade técnica” (BISSE, 2008, p. 28), ou seja, a prioridade do balé clássico era produzir a perfeição no palco. A técnica foi criada em um formato que exigia a excelência na execução de movimentos pelos bailarinos. Todavia, a dança moderna surge para apoiar a liberdade de expressão e como forma de recriar a imitação sincronizada, pois o movimento sincronizado e sistematizado limitava o homem a copiar gestos e passos que não representavam seus sentimentos (COSTA, 2011).

Deste modo, a dança revolucionária foi apta a compreender que a vida e a arte se agregam, bem como os sentimentos, as ações e as lembranças podem contribuir para criar novos gestos, movimentos, passos e estilos. Rudolf Laban¹ (1879-1958) foi um dos artistas-pesquisadores mais importantes da dança moderna, dedicando-se, especialmente, à arte do movimento. “Laban tornou possível a análise dessas formas de dança de acordo com os ritmos específicos que o corpo em movimento descrevia no espaço” (FERNANDES, 2004, p. 01).

Cabe citar que Laban criou o Instituto coreográfico de *Zurique* em 1915, que permitiu-lhe explorar o movimento e a possibilidade de execução do corpo, onde desenvolveu teorias relacionadas às direções tridimensionais do corpo, *knesfera* ou *cinesfera*, que possibilitou dividir o espaço em três níveis (vertical, horizontal e axial).

Este mesmo artista-pesquisador deixou bem claro a diferença entre dança-teatro e movimento coral, já que na primeira ele trabalhava com dançarinos profissionais e treinados para apresentar a forma de arte na dança, e na segunda era para proporcionar ao leigo uma experiência com a dança. A dança coral foi uma grande ousadia que Laban criou, pois ela proporciona que “um grande número de pessoas movam-se juntas, de forma colaborativa” (BISSE, 2008, p. 32), e isso era possível devido suas coreografias serem baseadas no cotidiano, e polidas por um coreógrafo que estava sempre em busca do melhor, da perfeição.

A bailarina e coreógrafa Isadora Duncan (1878-1927), também contribuiu para a nova estética da dança moderna, mesmo que não tenha criado técnicas precisas,

1 Rudolf Jean-Baptiste Attila Laban. Nascido na Bratislava, hoje Hungria, se baseou nos conceitos geométricos e musicais para pesquisar o que, mais tarde, denominaria como o principal elemento da dança: o movimento.

ela enxergava o corpo como um boneco, que se movia por meio de emoções, ou seja, o indivíduo ao sentir determinada emoção tinha a capacidade de demonstrá-la com seu corpo. Mary Wigman (1886-1973) aluna de Laban e pioneira do expressionismo direcionava em suas montagens as ideias de Dalcroze² (1865-1950), buscando trabalhar a reação do ritmo mental sobre o ritmo corporal.

Neste contexto, a dança moderna teve contribuições de bailarinos, coreógrafos e pesquisadores, que viabilizaram utilizar na dança a força expressiva e uni-la ao gesto e emoção, tornando possível surgir a linguagem teatral que passou a ser chamada de dança-teatro. Porém, vale ressaltar que, o termo foi mencionado pela primeira vez por Rudolf Laban, em seu artigo, em 1924, no qual citava,

[...] que a dança-teatro era uma nova forma de arte. Nesse novo gênero, o movimento em si era a principal preocupação; tudo o mais era secundário. A música poderia mesmo ser composta por barulhos ou pelo som da respiração. O mesmo em relação aos figurinos: ele usava o que encontrava ou o que ele sentia que poderia funcionar (BRADLEY *apud* SILVEIRA, 2015, p. 30).

Mas quem realmente desenvolveu a linguagem da dança-teatro foi seu aluno, Kurt Jooss (1901–1979), ao se referir a dança-teatro como técnica.

Nosso propósito é, como sempre, a dança-teatro, entendida como forma e técnica da coreografia dramática, interessada no libreto, na música e, acima de tudo, no artista intérprete. Na escola e no estúdio a nova técnica de dança deve ser desenvolvida no sentido de obter ferramentas objetivas para a dança dramática, incorporando gradualmente a técnica da tradicional dança clássica (BERGSOHN *apud* SILVEIRA, 2015, p.31).

Jooss “apresentou o conceito de dança-teatro como uma nova forma dançada que consegue expressar completamente todas as fases do drama, uma síntese do balé clássico e uma nova gramática” (FERNANDES, 2012, p. 02).

Apesar da história sobre dança-teatro carregar em sua essência o expressionismo alemão, ela também possibilitou o surgimento de um novo caminho para a arte através do corpo, os gestos, os movimentos, as lembranças e os sentimentos passaram a ser compreendidos por outras pessoas, mesmo que não

² Emile Jacques Dalcroze. “Suíço Teórico que buscava a conexão entre o som e o pensamento e, assim, desenvolve a Euritmia, sistema de ginástica para assimilação do ritmo interno muscular.” (CURADO, 2010, p.17)

seja dita nenhuma palavra. Para Schmidt (1997, p. 45), os coreógrafos da dança-teatro “não inventam, eles encontram. Suas danças se baseiam em experiências pessoais e por isso se diferenciam fortemente de coreógrafo para coreógrafo”.

Portanto, cada coreógrafo tem características únicas, em relação à criação de espetáculo. E, dentre os coreógrafos, será abordado sobre a considerada “mãe da dança-teatro”, a coreógrafa, bailarina alemã, Pina Bausch (1940-2009).

1.2 O bailar de Bausch

Quando se fala em Pina Bausch, refere-se em dança-teatro e vice-versa, como se fossem sinônimos. A companhia que ela viveu fortes emoções, a *Tanztheater Wuppertal*, escola de dança-teatro, é até hoje referência alemã, e foi onde pesquisou sobre a relação homem/mulher, as emoções, a expressividade, o movimento e o corpo. E para isso, Bausch buscou conhecer o bailarino, interrogando-o e transpondo estas respostas em movimento e, posteriormente, em algo abstrato, suas montagens.

Porém, no começo, nem todos os bailarinos aceitaram com naturalidade seu modo de trabalhar, e alguns a feriram ao expressarem que seria um trabalho que não tinha sentido, pois, essa técnica fazia com que eles rapidamente se esgotassem devido às inúmeras vezes que se repetia uma ação, até que esta ficasse natural, aos olhares dessa coreógrafa. Silveira (2015) comenta que Bausch sentiu medo de seus bailarinos, pois os mesmos detestaram o espetáculo “*Os sete pecados capitais*”, recusando em compreender e aceitar, e logo após, Bausch teve uma crise que a fez ter vontade de parar e estava decidida a não pôr mais os pés no teatro.

Com isso, Pina Bausch até pensou em desistir, se isolando, mas logo esse sentimento se esvaiu, pois como sua personalidade era forte, resoluto e energética, apesar de ser uma mulher introvertida, passava uma imagem de pessoa compenetrada nos seus objetivos, se expressando através do que mais amava fazer – dançar – assim deixava de lado o medo das palavras, algo que ela mesma admitia ter, e viaja no mundo interior, de onde tirava inspiração para seus espetáculos, através das suas lembranças e as de seus bailarinos (SILVEIRA, 2015).

Exemplo disso foi o espetáculo denominado “*Café Müller*”, que segundo Silveira (2015), foi montado com a maioria das lembranças da época de sua infância, em Solingen, no qual nasceu, no dia 27 de julho de 1940, na Alemanha,

onde sua família tinha um restaurante, e desde pequena se detinha a observar os movimentos de entrar e sair das pessoas, assim como seus comportamentos.

Em sua pesquisa, Caldeira (2009), conta que aos cinco anos, Bausch começou a frequentar as aulas de balé. E aos quinze anos conheceu Kurt Jooss, na *Folkwang School*, em Essen, em que Jooss foi diretor e coreógrafo e Pina Bausch passou a morar com ele, e daí surgiu o apelido carinhoso que ela deu a ele, “papa Jooss”, já que ele a tinha como filha, e era responsável por ela nesta cidade.

Pina Bausch herdou grande parte de sua técnica de Jooss, principalmente a valorizar o artista intérprete, dando-lhe espaço para criação. “Bausch vai levar tão adiante os ingredientes que exploram a capacidade expressiva na dança, que se torna impossível defini-la apenas pela análise dos passos coreográficos” (CALDEIRA, 2000, p.12).

Como a escola de Jooss, oferecia o ensino das artes cênicas, visuais e gráficas, Bausch conseguiu fazer uma ligação entre elas, isso porque ela tentava ocupar seu tempo do modo mais útil possível.

Mesmo sendo formada na *Folkwang School* e retornando mais tarde como solista, Pina Bausch sentia que algo faltava para completar sua vivência como bailarina, pois não se sentia realizada e sempre estava a procura de complemento. Precisava que acontecesse alguma coisa, foi então que ela revolveu apenas dançar, para ela mesma. Sendo que nessa época Bausch afirmava que não tinha o que se fazer, e sentia-se frustrada. E que naquele momento não pensava em fazer coreografia, apenas tinha a intenção de dançar (PEREIRA, 2007).

Pereira (2007), diz que nesta mesma época, Pina Bausch assumiu o departamento de dança da *Folkwang School*, pois Jooss havia se aposentado, e conseqüentemente surgiu seu primeiro trabalho como coreógrafa, denominado de “*Fragments*”, 1968. E, em 1972, foi convidada a coreografar a ópera de Richard Wagner –*Tannhauser*- no teatro *Opernhaus* em Wuppertal, cidade alemã, e com o sucesso da montagem, ela foi convidada a ser diretora da companhia de dança desse teatro no ano seguinte e logo que assumiu mudou o nome da companhia de *Wuppertal Ballet* para *Wuppertal Tanztheater*.

Aos 33 anos, ao iniciar seus trabalhos na *Wuppertal Tanztheater*, Pina Bausch, viu a oportunidade de trabalhar do seu jeito, sem impor regras certas a seguir. Ela queria que seu bailarino criasse, vivesse seu personagem, já que seria a história dele, mas sem esquecer totalmente a técnica, que para Bausch, era muito

importante, “não para produzir movimentos, mas para mostrar a emoção e a dissociação do gesto” (GUINSBURG, 2002, p. 34), e assim, a dança transformava-se em uma imagem da realidade.

Em uma entrevista concedida a Silveira (2015), Pina Bausch comentou que em seus trabalhos ela se ocupava primordialmente das relações entre as pessoas, da infância, do medo da morte e do enorme desejo que todos sentem por ser amados.

Quando Pina Bausch voltou ao *Wuppertal*, suas peças começaram a ser criadas pelo método de perguntas, que era uma maneira dos bailarinos contribuírem para criação das montagens. Assim, ela dava a importância necessária para reaprender a ver o mundo, as pessoas e as suas relações.

É a vida, o que sucede à nossa volta, que inevitavelmente constitui uma influência. É isso, não diria que sou influenciada por fatores artísticos propriamente ditos. Tento falar da vida. O que me interessa é a humanidade, as relações entre os seres humanos (BAUSCH *apud* SILVEIRA, 2015, p.60).

Desse modo, Pina Bausch incentivava seus bailarinos a terem seus posicionamentos particulares, assim obterem seus pensamentos próprios, como também sentimentos e emoções, deixando de lado os critérios do que era certo ou errado, pois Bausch sempre dizia “‘Faça o que projetou’, ‘Experimente isso simplesmente’, ‘Pense sem preocupações, um pouco assim’” (BAUSCH *apud* SILVEIRA, 2015, p.60). E, apesar de serem 100 perguntas por espetáculos, eram feitas de 4 a 5 por dia de trabalho, eram simples, às vezes eram apenas uma palavra, como: padecimento, agressividade, finja, morte e amor.

É interessante citar que Bausch teve um grande parceiro de vida e de trabalho, chamado Rolf Borzik, cenógrafo, fotógrafo e figurinista, que estudaram juntos em Essen. Juntamente com Bausch, foi responsável pelos cenários feitos com materiais naturais, como por exemplo, terra, barro, água, galhos, e os cenários com os objetos do dia a dia, como cadeiras, sofás, mesas e armários. E não podendo deixar de lado os figurinos que refletiam papéis sociais (SILVEIRA, 2015).

E assim também é com os cenários que desenvolvi juntamente com Rolf Borzik e Peter Pabst. Terra, água, folhagem ou pedras no palco criam uma atmosfera sensível toda própria. Alteram os movimentos, esboçam vestígios de movimentos, exalam certos aromas. A terra gruda na pele, a água embebe as roupas, torna as pesadas e produz ruídos. As pedras de um

muro derrubado tornam o passo difícil e inseguro. Quando se traz para dentro do teatro algo que em geral se encontra fora, faz-se apelo ao olhar. Coisas que julgamos conhecer, de repente as vemos de maneira inteiramente nova e diversa, como se pela primeira vez. As roupas, inventadas, reinventadas e esboçadas antes por Rolf Borzik e hoje por Marion Cito são, por um lado, roupas bem normais e, por outro, roupas bem suntuosas e magníficas. Há uma certa elegância, mas a elegância também logo é rompida. Há também figuras estranhas, por vezes grotescas, as quais não é possível classificar imediatamente. Por um lado, a questão é não querer se distinguir da vida cotidiana. Mas é também mostrar a grande riqueza de formas e cores que sempre existiu (BAUSCH, 2000, p. 04).

Pina Bausch, trouxe pela primeira vez o *Tanztheater Wuppertal* ao Brasil, em 1980, com os espetáculos “Pátio de encontros”, “Café Müller” e “A sagração da primavera”. Cypriano (2005), em seu livro, relata que em 1990, Bausch volta ao Brasil para apresentar o espetáculo “Sobre a montanha ouvia-se um grito”, e foi nesta ocasião que Pina Bausch levou a bailarina mineira Regina Advento para integrar sua companhia e depois, ambas, voltaram em 1997 para apresentar “Ifigênia em Tauris”.

Bausch não desenvolveu trabalhos apenas com jovens e adultos, pois nos anos 2000, ela realizou uma releitura de seu próprio trabalho intitulado “Kontakthof”, criado em 1978, para uma versão com participação de 27 pessoas, acima de 65 anos, para fazer um contraste entre a beleza lisa da juventude com idiossincrasia física dramática. Pina Bausch, apesar de ter idade para ser considerada idosa, ela, assim como tantos outros idosos, jovens e crianças, era cheia de memórias (MACKRELL, 2010, tradução nossa).

Quando olho para minha infância, adolescência, tempo de estudo e tempo como dançarina e coreógrafa - então vejo fotos. Elas estão cheias de ruídos, cheiros. E, claro, com pessoas que pertenciam à minha vida e pertencem. Essas memórias de imagens do passado continuam voltando para encontrar um lugar. Alguns dos que experimentei como criança podem ser encontrados muito mais tarde no palco (BAUSCH, 2007, p. 01, tradução nossa).

E, em setembro de 2009, Bausch voltaria mais uma vez ao Brasil, porém, no dia 30 de junho, aos 68 anos, Pina Bausch parte para dançar em um horizonte infinito.

2 O NAVEGADOR DE LEMBRANÇAS

“Eu não estou interessada em saber como as pessoas se movem, eu estou interessada no que as faz mover.”

(Pina Bausch)

Nesta seção aborda-se sobre aspectos significativos do uso da memória na dança-teatro utilizadas na experiência com os idosos. Conversando com: Blessmann (2004), Simões (1998), Bosi (2003), Bosi (2012), Reis e Valença (2015), Costa (2011), Martins (1998), Maschio (2012), Ferreira (2001), Santos (2012), Thompson (1992) e Bausch (2000), para esta parte central do trabalho.

2.1 An[coragem] dos ensinamentos

Na sociedade contemporânea observa-se com frequência o estímulo pela busca a uma expectativa maior de vida, contudo, o idoso, geralmente, é ignorado e comparado a uma sequência de estigmas negativos como o da incapacidade, das limitações físicas e mentais e da improdutividade, dentre outros.

Atualmente, já se constata mudanças de atitudes importantes nas diferentes sociedades frente ao envelhecimento, através do reconhecimento de uma série de potencialidades que contribuem para que seja redimensionado o seu lugar social. Do movimento de revisão dos estereótipos associados ao envelhecimento, que verifica-se na sociedade contemporânea, resulta uma nova imagem de idoso. Com o aumento da expectativa de vida e das taxas de sobrevivência crescem as oportunidades de realização e satisfação do idoso, deixando a velhice de ser caracterizada pelo ócio. Sob a denominação de *Terceira Idade* impõe-se uma nova ideologia de velhice caracterizada pela atividade, participação e responsabilidade pessoal de cada pessoa envelhecer bem. (BLESSMANN, 2004, p. 23).

No mundo capitalista, em que o dinheiro é o dono das regras, é arrancado, de alguns idosos, o direito de exercer papéis sociais, alegando a perda de sua habilidade e não conseguir ter uma participação ativa na economia do país.

Assim, o termo aposentado, perde sua essência, que seria de uma pessoa que contribuiu com a sociedade, com o país, merecendo ter o direito a um valor para desfrutar de forma digna essa nova fase da sua vida, que é a velhice.

Mas o que se percebe é que tal termo, em determinados momentos, está sendo utilizado de forma a camuflar a retirada de uma quantidade de idosos de suas atividades, alegando que são pessoas incapazes, encostadas e empoeiradas, que precisam ser trocadas. Sendo que na Revolução Industrial,

[...] com o desenvolvimento da tecnologia, a mecanização e o êxodo rural ampliaram as dificuldades do idoso, por suas limitações biomecânicas e inadaptação a novos serviços, fazendo-os sentirem-se improdutivos e até mesmo dispensáveis ou descartáveis (SIMÕES, 1998, p. 36).

Isso aconteceu no século XVIII, durante a Revolução Industrial, que teve início na Inglaterra, país rico em carvão mineral, fonte de energia para as máquinas a vapor. E os avanços tecnológicos iniciaram, substituindo o homem pela máquina, o que causou desemprego quando a produção aumentou e o trabalhador idoso teve impedimentos, devido à diminuição de sua agilidade.

O Brasil é um país de terceiro mundo e um país de jovens, porém, discriminativo, onde concursos públicos expõem em seus editais a idade máxima permitida. De alguma forma, estão bloqueando o idoso a ingressar no mercado de trabalho.

A sociedade capitalista apenas aponta de modo discriminativo para o idoso, e se esquece de propor saídas para que ele faça parte da sociedade, e não apenas se sinta parte. Bosi (2003, p. 18), afirma que ser idoso “é lutar para continuar sendo homem”, e assim, tentar sobreviver no cotidiano dessa sociedade.

Que é, pois ser velho na sociedade capitalista? É sobreviver. Sem projeto, impedido de lembrar e de ensinar, sofrendo as diversidades de um corpo que se desagrega à medida que a memória vai-se tornando cada vez mais viva, a velhice, que não existe para si, mas somente para o outro. E este outro um opressor (BOSI, 2012, p. 19).

“O ser humano fica mais susceptível às perdas consideradas normais dentro do processo evolutivo. Entretanto, a velhice não pode ser sinônimo de doença, incapacidade e inutilidade” (REIS e VALENÇA, 2015, p. 269).

Costa (2011) argumenta que o idoso começa ter muito tempo livre e juntamente com a escassez de atividades, poderá sentir-se improdutivo, velho, e “perdendo qualquer expectativa para mudar o estado de coisas, para se renovar, aprender e demonstrar interesse pelas coisas e por si mesmo” (SIMÕES, 1998, p. 42).

Envelhecer é da natureza humana, é um processo biológico, é natural, mas, quando somado com os aspectos cronológicos e psicológicos, é capaz de trazer para o idoso sentimento ruim, doloroso e de difícil absorção.

Para Costa (2011), na maioria das vezes, essa exposição excessiva que o idoso é colocado, necessita ser tratado com carinho, afeto, mas nem sempre se consegue isso, nem da própria família, que com o tempo o papel de pai e filho se inverte “diminuindo as responsabilidades para os que até então eram responsáveis” (SIMÕES, 1998, p. 34), e que nem sempre essa inversão é generosa e paciente.

É exatamente nesta fase, por ser complexa, que se deve ter cuidados com o corpo, com o organismo, para gradativamente se recuperar a vivacidade. Ou seja, com união do corpo/organismo/mente pode-se envelhecer de forma saudável ou prazerosa. Este corpo é responsável por irradiar a personalidade de uma pessoa, fazendo-a um ser verdadeiro e ímpar.

Figura 2- Cuidar do corpo



Fonte: Arquivo pessoal

A sociedade contemporânea está marcada por uma cultura de velocidade, de competitividade, de desempenho, de informação, isso tendo como base o corpo e a estética, tendo assim, uma recusa do processo natural do envelhecimento, pois muitos encaram a velhice como algo decadente.

Mas de acordo com (MARTINS, 1998, p. 18) “o tempo não é uma dimensão cronológica, medido em dias, meses e anos, mas sim um horizonte de possibilidades do ser”, e esse tempo é o tempo interno, de onde se obtém as experiências.

Tem-se que compreender que a existência é bem mais que uma sucessão de meses e fatos, pois a vida e a história do idoso continuam se encontrando no agora

com as suas histórias conjuntas, tendo ainda uma trajetória, na qual se tem muito, o que relatar e o que praticar.

O que pode ser observado na sociedade é que esta, muitas vezes, impede que as lembranças floresçam e rejeitam os seus conselhos, impedindo, assim, que a pessoa idosa se expresse, seja ouvida e respeitada em seus ambientes relacionais. Com isso, ela se retrai de seu lugar social e isso gera uma perda de conhecimento sobre fatos e experiências vivenciados, resultando no empobrecimento cultural da sociedade (REIS e VALENÇA, 2015, p. 270).

Ao se negar a velhice, se desvaloriza também a história, a experiência de vida, os conhecimentos, os aprendizados e até mesmo a própria identidade do idoso, e deixando até de visualizar esta fase como fonte de sabedoria.

2.2 A memória reativando o corpo adormecido

“É evidenciado historicamente que a arte é uma via para que possamos expressar a emoção e a alma, conduzindo os indivíduos a exteriorizar as mais diversas emoções” (MASCHIO, 2012, p. 31). E segundo o mesmo autor, as expressões artísticas fazem ligação entre o inconsciente e o consciente, os quais revelam arquivos escondidos do nosso imaginário, ou seja, concebem lembranças, emoções e sentimentos.

De acordo com tais questões, não se pode deixar de destacar o papel do teatro, o qual concede ao idoso o desafio de ser ele mesmo e outros, através dos personagens. O teatro, na prática física, estimula o re-estruturar do corpo inativo, cansado por mazelas que se obtém durante grande parte da vida. Além de ser colaborativo, proporciona ao idoso inserir-se ao meio, para que este vivencie trabalhos coletivos, e conseqüentemente afastando dele a imagem solitária (COSTA, 2011).

No entanto, não se está fazendo referência ao teatro no aspecto terapêutico e muito menos recreativo, e sim, de formar sujeitos autocríticos e reflexivos em benefício de si e de seu bem estar, independentemente de idade. Pois, é “pela arte de representar o outro, que podemos refletir sobre quem somos e sobre o papel que representamos hoje neste nosso mundo” (FERREIRA, 2001, p. 121).

Partindo do princípio que o idoso se sente excluído e inativo diante da coletividade, pode-se refletir na possibilidade de romper com essa estrutura,

colocando a arte para desfazer paradigmas e rebentar esses padrões sistemáticos impostos.

Costa (2011, p. 22) relata que “não se pode afirmar com certeza que Pina Bausch tenha criado um método específico, o qual enquadra seu trabalho, mas há um elemento no qual a coreógrafa faz questão de se fixar: a memória”, esta encontrada nos processos criativos da *Wuppertal Tanztheater*.

A dança-teatro instigando memória do idoso pode levá-lo a épocas longínquas, para que haja um resgate de sentimentos, ou até mesmo, que esse sentimento apenas floresça e transborde em forma de movimento, fazendo com que seu corpo reaja de forma positiva.

A história de cada um foi criada e conservada em locais que transitam sentimentos, experiências e vivências, que causam diversas sensações. É nesse lugar chamado memória, onde o idoso guarda seu conhecimento, sua tradição, é onde se busca aprendizados de uma época que não se viveu.

[...] um mundo social que possui uma riqueza e uma diversidade que não conhecemos pode chegar-nos pela memória dos velhos. Momentos desse mundo perdido podem ser compreendidos por quem não os viveu e até humanizar o presente. A conversa evocativa de um velho é sempre uma experiência profunda: repassada de nostalgia, revolta, resignação pelo desfiguramento das paisagens caras, pela desaparecimento de entes amados, é semelhante a uma obra de arte. Para quem sabe ouvi-la, é desalienadora, pois contrasta a riqueza e a potencialidade do homem criador de cultura com a mísera figura do consumidor atual (BOSI, 2012, p. 82).

O idoso é um ser atravessado de lembranças, de experiências, de relatos de vida, e é responsável pelo repasse da história através das gerações. Mesmo assim, a sociedade costuma colocá-lo como ser supérfluo, malsucedido, frustrado, deixando-o, em alguns casos, altamente abalado psicologicamente, ao ver-se inútil para as mais variadas atividades.

Durante todo o percurso de vida, acumulam-se histórias, e se vive momentos fortes que se guarda como um tesouro do passado, também se presencia fatos que deixam marcas que nunca somem. Unindo esses acontecimentos e somando com mais alguns, se compõe em matéria prima para a subjetividade. Porém, polida pela atuação do tempo e do espaço, logo essa matéria forma corpo na memória dos dois lados, sujeito e grupos sociais, em que este está inserido.

Quando se ouve o testemunho do idoso, é como se tivesse ouvindo um testemunho do passado, “o narrador tira o que narra da própria experiência e a transforma em experiência dos que o escutam” (BOSI, 2012, p. 85).

Geralmente, quando recordamos experiências vividas anteriormente, temos a impressão de ser este um fenômeno individual, íntimo e pessoal. Lembramo-nos do que é importante para nós e guardamos algumas dessas lembranças conosco sem comentários externos (Santos, 2012).

O idoso ao entender que “recordar a própria vida é fundamental para o nosso sentimento de identidade; continuar lidando com essa lembrança pode fortalecer, ou recapturar a autoconfiança” (THOMPSON, 1992, p. 208). E que esse recordar poderia provocar nele diversas sensações que poderia ser transmitidas através do corpo.

Dessa maneira, despertar a memória, se torna de grande importância para o idoso, pois o mesmo necessita que o corpo-mente seja estimulado de maneira peculiar. “Às vezes só podemos esclarecer algo encarando o que não sabemos. É como se recuperássemos um saber que sempre tivemos, mas que nem sempre é consciente e presente” (BAUSCH, 2000, p. 05).

3 DESBRAVANDO CAMINHOS

“Certas coisas se podem dizer com palavras, e outras, com movimentos”.

(PINA BAUSCH)

Nesta seção aborda-se sobre a metodologia utilizada para estimular o corpo e memória do idoso. Dialogando com: Fernandes (2004), Simões (1998), Costa (2011), Silveira (2015), Fernandes (2007), Marques (2001), Sánchez (2010), Dourado (2016), Canelas (2003) e Thiollent (2005), para esta parte do trabalho.

3.1 Rumo às possibilidades

A dança-teatro teve um percurso de superação na questão político-cultural, fazendo com que a mesma se tornasse autêntica e desafiadora, e assim, neste incitamento, gerou-se uma imbricação entre vida e arte, “incluindo o processo de mover-se e pensar, de re-presentar e re-construir memórias corporais e história social” (FERNANDES, 2004, p.18), para que os diversos sentimentos, a partir desse momento, fossem demonstrados através das imagens do corpo.

Para tanto, foi desenvolvido um projeto voltado para o idoso, com duração 07 meses, com objetivo de provocar estímulos em corpos adormecidos “que resistem a aceitar novas idéias e mudanças” (SIMÕES, 1998, p. 44), através da dança-teatro, especificamente, se utilizando a memória de vida, para que novas transformações fossem descobertas, após essa barreira.

Para Costa (2011), a maneira mais natural de se trabalhar a resistência com o idoso diante de qualquer mudança, é fazer uso dos dados captados do próprio sujeito, de modo verbal ou não, levando-o a colocar para fora suas impressões. Desta forma, percebe-se por meio de sua interpretação o que ele guarda consigo, e isso faz com que ele se perceba e venha analisar se o que o seu corpo transmite é o que realmente sente no momento, e mais, o que ele sente ao pôr para fora cada pedaço de si.

Por tanto, como já se conhecia o grupo, que eram 15 idosos, de ambos os sexos, alunos da UMAP, que já haviam tido contato com o teatro, a proposta

sugerida foi a de desenvolver a dança-teatro da coreógrafa alemã Pina Bausch, mas especificamente do seu processo criativo, a qual se utilizava da memória de seus bailarinos através de seu método de perguntas.

O método de perguntas é um método bem aberto, que permite a ampliação das possibilidades criativas para o espetáculo e abre o leque de escolhas oferecido para a sua estruturação em relação aos elementos cênicos: música, cenário, figurino, atuação dos bailarinos (SILVEIRA, 2015, p. 95).

Em seu livro, Fernandes (2007) cita algumas perguntas que Bausch fazia, como por exemplo, em relação ao amor, instigando as suas memórias para saber o que diriam a respeito de seu primeiro amor, como eles imaginavam o amor e como reagiam quando eram obrigados a amar.

Da mesma forma que realizava essas perguntas para ela própria, Bausch ao questionar seus atores-bailarinos, as fazia com cautela de modo não muito direta, para não ser grosseira, para que os mesmos fossem verdadeiros em suas respostas deixando extravasar seus sentimentos.

Figura 3- Extravasando sentimentos



Fonte: Arquivo pessoal

Todo esse processo depende de um orientador respaldado, um mediador, que possa conduzir de forma peculiar, com responsabilidade e colher todo esse material, traçando o desenho a ser caminhado por seus intérpretes, sempre transmitindo a eles confiança. Ele e o conhecimento devem caminhar juntos, nesse caso o artista-docente valoriza sua habilidade de atuar, tanto artisticamente, quanto pedagogicamente.

O artista-docente é aquele que, não abandonando suas possibilidades de

criar, interpretar, dirigir, tem também como função e busca explícita a educação em seu sentido mais amplo. Ou seja, abre-se a possibilidade de que processo de criação artístico possam ser revistos e repensados como processos também explicitamente educacionais (MARQUES, 2001, p. 112).

Tais informações com os idosos da UMAP foram coletadas no período de 10 de outubro de 2016 a 31 de maio de 2017, através de registros fotográficos, gravações em vídeo, anotações em diário de campo, depoimentos, entrevistas e principalmente por meio das observações durante todo o processo. E diante disso, solicitou-se aos participantes a assinatura do termo de uso de imagem, som de voz e vídeo, para que se possa, futuramente, disseminar essa experiência com outras pessoas.

E para essa investigação se utilizou de subsídio, a memória e as emoções do idoso, juntamente inserida na proposta usada por Pina Bausch no processo criativo, em seu *tanztheater*, ou seja, em sua dança-teatro.

Uma das maneiras utilizadas por Bausch, dentre tantos outros temas, era questionar seus bailarinos sobre o amor, fazendo que os mesmos caminhassem para um lugar doloroso, que era a lembrança de amor impossível e de um impossível amor, de uma maneira a revelar a verdade, mesmo que fosse pela fala (SÁNCHEZ, 2010).

Com o idoso esse resgate foi realizado através do Biodrama, criado em 2002 por Viviana Tellas, que além de ser uma forma de pensar sobre a vida e sua relação mútua com a arte, “o Biodrama propõe a criação de espetáculos baseados na ideia de que todos os homens têm algo a contar, são portadores de alguma memória que pode ser partilhada cenicamente com outros” (DOURADO, 2016, p. 07).

Figura 4- Resgate da infância



Fonte: Arquivo pessoal

A memória da infância foi a que mais se trabalhou com esses idosos, não por opção do investigador, mas como observado, é o lugar mais buscado pela maioria. Pina Bausch, utilizava a música para estimular a memória e resgatar lembranças do passado, e também para manter certo distanciamento do presente (SÁNCHEZ, 2010).

Bausch levava seus bailarinos a conhecer as cidades, as quais estavam em turnê, para posteriormente interrogá-los a respeito de suas sensações vividas naquele lugar (CANELAS, 2003).

Eu trabalho sempre da mesma forma. As viagens e as residências criam fluxos diferentes, somos despertados para coisas que não estão lá normalmente. Tem a ver com a maneira como nos deixamos encher com os materiais que encontramos, como nos inspiramos, com o que sentimos (BAUSCH *apud* CANELAS, 2003, p. 37).

Outro modo de se instigar a memória do idoso foi à busca através de imagens com o próprio corpo, fazendo com que o mesmo se remetesse a lugares vividos por ele, para que houvesse entre os idosos um diálogo de suas culturas, de modo que um instigasse ao outro com suas sensações vividas, jamais tentando trazer a imagem do lugar, porém, transmitindo essencialmente as emoções.

Figura 5- Lugar de onde venho



Fonte: Arquivo pessoal

Utilizou-se dos jogos teatrais de improviso, como forma de criação de movimentos, ora trabalhando individualmente, ora no coletivo, mas de forma que estes jogos viessem a estimular o corpo do idoso e, conseqüentemente, sua memória ao repetirem, por diversas vezes, o mesmo jogo. A repetição estava

presente nos trabalhos de Pina Bausch, pois na dança-teatro, “o gesto simbólico é fundamental e também se caracteriza pela repetição” (SÁNCHEZ, 2010, p. 26).

assim, foi utilizada a repetição de forma que o idoso se aceitasse e também aceitasse o outro, pois a cada movimento repetido, seja de sua história ou a do colega, ele se reconhecia aos poucos, e a cada momento, essa história já não era somente sua, e sim de todos, todos viviam as mesmas emoções ao repetirem os movimentos que eles próprios propunham. Para FERNANDES (2004, p. 42), “a repetição torna-se instrumento criativo por meio do qual os dançarinos reconstroem, desestabilizam e transformam suas próprias histórias como corpos estéticos e sociais”.

E para este estudo, utilizou-se como método, a pesquisa-ação, pois segundo Thiollent (2005) os pesquisadores realizam um papel ativo, tanto no equacionamento, quanto no acompanhamento dos problemas, assim como, na avaliação das ações desprendidas em função dos problemas.

A pesquisa-ação é um tipo de pesquisa social com base empírica que é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo e no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo (THIOLLENT, 2005, p. 16).

E através dos dados coletados durante a investigação, pôde-se refletir como a dança-teatro e o uso da memória estimulou o corpo-mente do idoso, e como influenciou na melhoria de sua vida.

4 MERGULHO NO CORPO, NA MEMÓRIA, NO MOVIMENTO E NA CRIAÇÃO

“Não somos velhos, somos idosos experientes voltados à cultura, ao teatro. Somos atores e atrizes.”

(Elivaldo Cardoso, 2017)

Neste capítulo relata-se sobre a pesquisa de campo, as experiências mútuas, as aceitações e as recusas diante da inovação que o estudo propôs. Analisa-se também, o processo de montagem do experimento cênico denominado “Eu-corpo”.

Antes de começar o relato da pesquisa, é relevante discorrer sobre a Universidade da Maturidade do Amapá (UMAP), um projeto de extensão que envolve o idoso em atividades educacionais e objetiva a sua inserção na sociedade, propiciando a ele melhor qualidade de vida. O curso livre tem duração de 15 meses, subdivididos em 03 períodos consecutivos, com dois recessos de férias de um mês cada, nos quais são ofertadas disciplinas e oficinas que visam inclusão, qualificação e aperfeiçoamento do saber idoso, bem como práticas para consciência corporal, desenvolvimento pessoal e social (AMAPÁ, 2009).

A UMAP é uma disseminadora de cultura e educação para o idoso, colocando-o como cidadão ativo, participativo e com vontade de viver. Direito à vida, é o que o idoso, na UMAP, está tendo a oportunidade de vivenciar. Como prevê o artigo 20, do Estatuto do Idoso, que diz que o mesmo “tem direito à educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade” (BRASIL, 2005, p. 18). A UMAP não mede esforços para proporcionar ao idoso cada momento previsto, e ainda se esforça para que esses momentos sejam únicos e inesquecíveis, sempre respeitando o limite e o tempo do idoso.

4.1 Navegando nas emoções das histórias de múltiplos corpos

Nesse momento, queremos compartilhar essa história, e para tanto, utilizaremos uma escrita mais pessoal, em primeira pessoa, para que esses relatos e depoimentos, a partir dessa leitura, cheguem de forma mais intensa, para mergulharmos juntos nesta viagem cheia de emoção.

Tudo começou ao sermos convocadas para uma reunião na UMAP, em que recebemos a missão de estarmos à frente de 01 turma formada por idosos, com os estudos já finalizados, mas estavam retornando para desenvolverem as atividades que mais gostaram, e o teatro estava entre elas. Vale lembrar, que já tínhamos levado nosso projeto, com outras metodologias, para realização da nossa pesquisa na referida instituição.

Tal pesquisa foi iniciada em outubro de 2016 e foi finalizada em março de 2017, com aulas todas as segundas, no horário de 14h às 18h, com aproximadamente 15 idosos, de ambos os sexos, com idade entre 60 a 82 anos.

Não tivemos dificuldades em relação aos planos de aula, pois se tratava de um projeto de pesquisa pronto a ser realizado. Porém, no decorrer do processo, observamos que teríamos que adaptar e renovar, constantemente, nosso modo de trabalhar, pois, achávamos isso desafiador. Mesmo com “tudo” pronto - tolce nossa em pensar dessa maneira – estávamos ansiosas pelo dia que íamos iniciar toda a vivência.

Combinamos que chegaríamos com 30 minutos de antecedência em todos os encontros – mas sempre tinham idosos que chegavam bem antes – então, preparávamos o ambiente, afastando as cadeiras, limpando o chão, com a ajuda das meninas da limpeza, que faziam com satisfação e às vezes até lavavam a sala.

Assim sendo, o esperado dia 10 de outubro de 2016, chegou! - e olha que foram apenas 02 semanas de espera – e ao adentrarmos a sala, em milésimos de segundos, lembramos que éramos as responsáveis por tudo que a pesquisa poderia causar nos idosos, e mesmo que a vontade de realizá-la fosse grande, com pontos negativos e positivos, tinha o lado maternal, de não querer que o percurso da investigação fosse doloroso para eles.

Neste dia estávamos mais nervosas que ansiosas, mas quando os idosos iam chegando, aos poucos, e nos acolhendo nos braços, com seus abraços calorosos, íamos reconhecendo alguns, da monitoria anterior, outros eram totalmente desconhecidos, porém, não estranhos, apenas não nos conhecíamos ainda. Essa acolhida foi tão intensa, que deixamos o nervosismo de lado e permitimos que o encontro fluísse com naturalidade.

Após a nossa apresentação, falamos que o processo seria com aulas práticas, e precisaria usar roupas confortáveis – lembrando que, nem sempre uma roupa confortável para o idoso, significa roupa leve, mas aquela que ele se sente

bem - de cor neutra e também sobre a importância da hidratação. Em meio aos avisos, um idoso nos perguntou se era necessário usar tênis, e explicamos que na maioria das aulas ficaríamos descalços. E continuamos avisando que para algumas aulas, quem chegasse após às 14h15, não poderia participar, pois, não teria como entrar no processo.

Figura 6- Apresentando um amigo



Fonte: Arquivo pessoal

Todos foram convidados a fazer uma roda. E em dupla, demos um momento para conversarem, para que, posteriormente, pudessem apresentar o colega. Pedimos que o indagasse com algumas perguntas, como: “seu nome”, “o que fazia”, “de onde veio”, “o que gosta de fazer”, “o que não gosta de fazer”, enfim, algumas questões que lhes causassem curiosidade em saber sobre o outro.

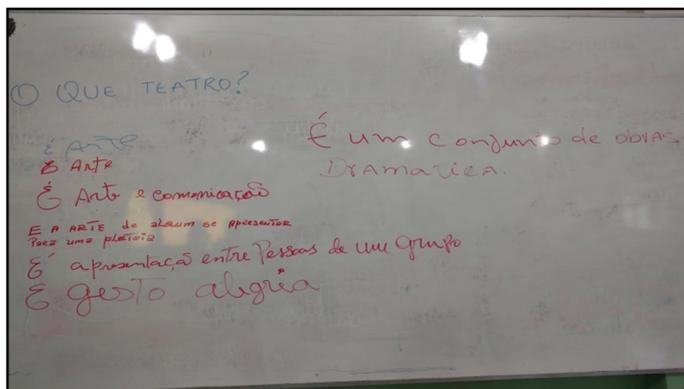
Começamos a estimular o uso da memória nas dinâmicas, pois falar de si é fácil - em relação à memorização - mas apresentar um colega tentando lembrar do que ouviu, talvez exija um pouco mais de atenção. Na hora da apresentação, alguns idosos esqueceram o que tinham acabado de ouvir, como o nome da pessoa, o que fazia ou o bairro que morava.

Após todas as apresentações, queríamos saber o que era Teatro para eles. Escrevemos a palavra “teatro” no quadro, e pedimos para, cada um, escrever o que pensava, em apenas uma palavra. Novelly (1994) afirma que é importante em uma primeira aula de teatro, interrogar o aluno sobre o que é teatro, para assim, ajudar a enveredar para os caminhos práticos/teóricos sobre o fazer teatral.

Para estes idosos, o teatro é arte; “é alegria”; “é gesto”; “é um conjunto de obras dramáticas”; “é o ato de se apresentar para alguém”; “é a arte de alguém se apresentar”; “é apresentação entre pessoas de um grupo”; “é comunicação”. Essa

dinâmica permitiu que fizéssemos um diálogo sobre o que é o teatro, a sua importância e sua evolução, diante do fator histórico.

Figura 7- O que é teatro?



Fonte: Arquivo pessoal

Como estávamos no momento teórico sobre o teatro, aproveitamos para explicar sobre o conceito de pantomima, pois a mesma é um excelente recurso para a criação de movimentos corporais, em vista de propiciar a criatividade e o estímulo do uso da memória. E estimular o uso da memória no idoso, sempre foi, desde o início, o nosso principal objetivo. Orientamos os idosos, para que, individualmente, com movimentos corporais, contassem uma história sobre o seu primeiro amor.

Depois, mudávamos o tema e o número de pessoas. Quando começaram a fazer em trio, deixamos que eles combinassem e nos contassem uma história, para que nós, espectadores, tentássemos descobrir qual era a história. Vale ressaltar, que por iniciativa dos próprios idosos, usaram como técnica os planos alto, médio, baixo e faziam com tanta naturalidade, que parecia já terem feito antes algo do tipo.

Figura 8- Pantomima



Fonte: Arquivo pessoal

Após todos terem realizado as pantomimas, fizemos uma roda com as cadeiras, para conversarmos sobre a aula do dia. Queríamos saber das sensações deles.

Para mim, essa dinâmica no começo foi difícil, mas depois com a prática, já achei mais fácil. Ela foi importante, porque pude interagir com meus colegas. E juntos com eles fazer gestos para passar para o público o que eu estava sentindo nesse momento (Elivaldo Cardoso, 2016).

E foram unânimes ao falarem que o uso da pantomima é divertido, porém, não é fácil, sendo que em vários momentos sentiram a necessidade do uso das palavras, mas que no final, essa dinâmica acabou sendo, para eles, um desafio provocante do começo ao fim.

Nos primeiros encontros, abordamos temas sobre a origem e a trajetória do teatro, até chegarmos ao ponto principal, dança-teatro e a coreógrafa Pina Bausch. E para nossa surpresa, na aula seguinte, seu Elivaldo, falou sobre a dançarina, dando exemplos de espetáculos e vídeos. Ele e outros idosos pesquisaram sobre Bausch, na aula de Informática, que é mais uma disciplina ofertada no projeto de extensão.

Além da Pantomima, em todos os encontros, fazíamos aquecimento vocal. Já tínhamos falado da importância desse exercício. No início, percebemos certa timidez de alguns idosos, e outros riam descontroladamente. Então, nos atentamos que alguns – em sua maioria – usam prótese ou falta o dente da frente, portanto, resolvemos mudar para um aquecimento vocal que não fosse preciso abrir a boca ou colocar a língua para fora, como o de tremer os lábios, com a intenção de não causar constrangimento. Porém, no decorrer do tempo, a confiança e a segurança aumentaram e íamos acrescentando outros aquecimentos vocais, como o trava línguas com frases e músicas, que auxiliaram bastante na dicção vocal de todos - a tensão e a vergonha já não existiam, pois éramos uma equipe e já tínhamos vivido e convivido juntos diversas situações.

Praticamos juntos com eles exercícios de respiração. Não muito diferente dos exercícios vocais, no começo, alguns – principalmente as mulheres – ficaram envergonhadas em deixar o abdômen estendido, pois, para elas, esteticamente, não achavam bonito, mas aos poucos foram entendendo a grande relevância de respirar

adequadamente, para manter o equilíbrio entre o oxigênio e o gás carbônico no sangue e o ritmo adequados dos batimentos cardíacos.

Figura 9- Exercício de respiração



Fonte: Arquivo pessoal

Observamos, durante alguns exercícios de respiração, que eram realizados no chão, seus olhares ficavam distantes, de uma maneira que ficava perceptível que estava sendo uma redescoberta individual.

Ao trabalharmos com alongamento corporal, pedíamos para não forçarem seus corpos, e que fizessem de acordo com seus limites. Praticamos alongamentos realizando movimentos circulares com os pés, se equilibrando com o apoio da mão no ombro do colega ao lado. Nesse momento o equilíbrio para eles era uma das dificuldades, mas com o passar do tempo, com as várias práticas, percebemos que o equilíbrio se transformou em mais um ato, como o ato de sentar, até mesmo para os que têm limitações nos joelhos.

Figura 10- Massageando o ombro do colega



Fonte: Arquivo pessoal

Outro exercício era a movimentação da cabeça em rotação e massagens corporais no próprio corpo e no corpo do colega, com a mão em forma de conchinha, com batidas leves em algumas partes do corpo e principalmente nos locais em que sentisse vontade ou pudesse alcançar.

O ato de massagear os ombros do colega proporcionou os primeiros toques para o desenvolvimento de trabalhos em equipe.

Como já mencionamos, no percurso da pesquisa, mudamos ou adaptamos algumas dinâmicas, uma delas foi incluir atividades com cirandas, que aprendemos em nossas aulas de Prática Pedagógica, algumas já conhecidas e outras nunca vistas. Levamos algumas dessas cirandas para nossa pesquisa, com a diferença de acrescentarmos instrumentos de percussão, para instigar a memória de alguma forma, pois acreditávamos que com o som mais forte, o interesse pela criação viesse à tona.

Antes de começarmos com as cirandas, falamos sobre sua origem, e que, geralmente, eram utilizadas nas brincadeiras de infância. E pedimos que alguém cantasse uma ciranda – houve um grande silêncio na sala - apenas uma idosa, dona Suely Vidal, mesmo toda envergonhada, se arriscou a cantarolar trechos de uma ciranda que ela cantava quando criança – com o tempo, não somente ela, todos vivem assoviando músicas pelos corredores da instituição, de tão natural que se tornou.

Depois, todos ficaram de frente para o quadro onde escrevemos as letras das músicas, e repetimos primeiramente apenas falando, depois repetimos novamente cantando. Usamos uma ciranda, a qual um começa chamando pelo nome do colega para entrar na roda, e assim fizemos, até todos terem ido à roda. Alguns se atrapalhavam, tanto com a letra da ciranda, quanto na hora de lembrar o nome do colega - o que realmente valeu, foi a interação mútua entre todos.

As outras cirandas, eles acharam mais difícil, mas não desistiram, mesmo sem falarem corretamente a letra da música, iam dançando e cantando, e alguns preferiram ficar nos instrumentos de batuque que levamos para a aula - todos riam muito, o que acabou contagiando toda a turma. Nossas propostas estavam fluindo com os idosos, como observado em um comentário: “Lembrar dessas canções que eu cantava quando criança, me trouxe alegria e uma tranquilidade. Igual quando eu criança e adolescente. Me fez feliz” (Acelino Tavares, 2016).

Bausch tinha sua própria forma de estimular as lembranças de vida dos seus atores-bailarinos, e queríamos encontrar as nossas formas de fazer isso, por isso os nossos planos de aula eram sempre direcionados para jogos ou dinâmicas que pudessem ir proporcionando ao idoso o estímulo das suas lembranças da infância ou da juventude.

Em uma das aulas colocamos apenas uma cadeira no centro da sala, e pedimos para que quem quisesse e pudesse contar alguma história engraçada da sua vida, sentasse naquela cadeira e contasse - e mais uma vez o silêncio ecoou – nos mantivemos em silêncio, observamos que eles ficaram pensativos por um tempo e não falamos mais nada, apenas esperamos que eles se permitissem a fazer. Até que o primeiro, seu Elivaldo teve a iniciativa de sentar-se e começou a contar a sua história.

Uns sentavam e falavam tão baixo que pouco se conseguia ouvir, outros já sentavam e sentiam-se totalmente à vontade em falar, falavam alto, gesticulavam e ainda riam das suas próprias histórias. Na grande maioria, as histórias eram sobre o querer estudar, vencer na vida através da educação, e umas das histórias foi do seu Elivaldo, que nos emocionou com seu relato:

Todo ser humano tem uma história de vida, desde criança até agora na terceira idade. Para não me prolongar muito falarei da minha fase de criança. Sou filho primogênito, só que a minha mamãe naquela época remota que não tinha televisão, meus pais tiveram oito filhos, então o que foi que aconteceu, a minha mãe simplesmente passou a minha responsabilidade para a minha avó. Então foi a minha vó quem me criou. Onde? No interior. Então hoje eu me orgulho muito de ter a minha fase de criança de 1 ano e 6 meses até uns 10 anos de idade eu me considero um ribeirinho [...] mas eu tive a maior alegria da minha vida, quando criança, após 10 anos de idade eu vim para Macapá para estudar, então eu comecei a estudar com 10 anos de idade. Naquela época era muito difícil estudar aqui na cidade grande, adaptar-se na cidade grande (ELIVALDO CARDOSO, 2016).

Percebemos que ele foi o responsável para que os demais se sentissem seguros a fazer o mesmo, pois não foi mais preciso perguntar quem seria o próximo a querer contar alguma história da sua vida, automaticamente, quando um terminava em seguida o outro já ia para a cadeira.

Orientamos para que contassem alguma “história engraçada”, no entanto, as histórias que mais predominaram estavam relacionadas à vontade que essas pessoas tinham de estudar quando eram crianças. Ouvimos o relato de experiência

daquele que conseguiu aprender a ler aos 30 anos de idade e daquela que teve o seu nome registrado errado porque o seu pai falava errado e o escrivão escreveu o nome de acordo com o que ouviu. As histórias contadas na sala tornaram-se um maravilhoso momento de descontração, advindos de risos e aplausos, dessa maneira a aula finalizou com a participação de todos os idosos e todos conseguiram resgatar de suas memórias algo, engraçado ou não, de algum momento de suas vidas.

As histórias são tão reais. O modo de como foi contada e depois quando fomos contar com movimentos, parecia que a história do colega era também minha história. Acho porque tivemos que misturar todas as histórias. Isso me fez sentir responsável pela vida do meu colega. Me deu alegria (GRAÇA CARDOSO, 2016).

A partir desse momento foram criados movimentos que retratavam suas origens, em meio a muita emoção.

O método de perguntas de Bausch e a sua forma de trazer para o presente, lembranças da infância ou da juventude dos seus atores-bailarinos, despertava em nós, o interesse de encontrarmos as nossas maneiras para que fizéssemos este resgate de memória com o idoso. E assim, fomos adaptando jogos e exercícios que os proporcionassem a buscar na memória, ações, tempos e lugares que para eles tenham sido feitos ou vividos em algum momento da infância, da adolescência ou até mesmo da fase adulta, que pudesse vir a auxiliar nas construções dos movimentos que aos poucos eles iriam ser orientados a realizar.

Na busca por ações que auxiliassem nos resgates das lembranças destes idosos, optamos pelo auxílio do Biodrama, como forma a incitar a memória mais profunda dessas pessoas. O biodrama é uma técnica teatral que foi desenvolvida por Vivina Tellas, na qual faz com que as histórias de pessoas vivas se transformem em encenações (DOURADO, 2016).

Para esta aula resolvemos criar um ambiente mais acolhedor. Por isso, preparamos ainda mais o espaço, retiramos quase todas as cadeiras da sala, deixando apenas algumas nas laterais. Mais uma vez pedimos a ajuda das moças da limpeza, elas praticamente lavaram a sala deixando-a limpa. Também havíamos levado algumas flores, borboletas e símbolos do equilíbrio, feitos em papel cartão, que foram colocados nas quatro paredes da sala, criando, literalmente, outro ambiente, além de cheiro aromático de flores e som ambiente de música andina.

Na entrada da sala colocamos um cartaz que orientava os idosos para que tirassem os sapatos antes de entrar em sala. Conforme os idosos começaram a entrar, fomos observando as mais variadas reações, ao se depararem como a sala estava diferente. Iniciamos a aula, com 15 minutos de tolerância. Na acolhida, ficamos em círculo e desejamos boas vindas a todos. Depois, ao som da música instrumental, todos foram orientados a alongar o corpo, a fazer movimentos circulares dos pés, dos ombros, da cabeça, dos pulsos e, também, a massagear-se com as mãos em forma de conchinha. Posteriormente, pedimos para que se fechasse mais a roda, e com as mãos ainda em formato de conchinha, uns massageassem aos outros.

Figura 11- Massageando o corpo



Fonte: Arquivo pessoal

Para enfatizar mais o cuidado consigo e com o colega, usamos a dinâmica em que uma pessoa passava para outra um tesouro muito especial, porém, era algo muito sensível, que necessitava de um cuidado maior. Então, começamos o jogo, colocando no ombro de um dos idosos, e este, tinha que repassar para o colega do lado, mas com todo cuidado para não machucar nosso tesouro.

Figura 12- Cuidando do tesouro



Fonte: Arquivo pessoal

E assim, cada um pegava da maneira mais suave possível esse tesouro, e passava para o colega colocando em uma parte do corpo. Este tesouro passou por todos os membros do jogo, finalizamos a dinâmica dizendo que, o cuidado e o respeito que tivemos com aquele tesouro, deveriam ser mantidos, e que tivéssemos uns com os outros o mesmo respeito e cuidado a partir daquele momento.

Como forma de aquecimento corporal, dividimos a turma em dois grupos para que ao som da música “O meu sangue ferve por você”, de Sidney Magal, fosse cantada e encenada por eles, a ação foi repetida duas vezes – e eles ainda pediram mais.

Já com os corpos aquecidos, orientamos que caminhassem pela sala ocupando os espaços. Durante esse caminhar eles foram estimulados a trazerem para seus corpos as mais variadas sensações, como: medo, frio, cansaço, calor, tristeza e alegria. Após a explosão de sensações, colocamos uma música instrumental, e pedimos para que escolhessem um espaço na sala e confortavelmente fossem deitando no chão – vale salientar, que no encontro anterior solicitamos que trouxessem toalhas, almofadas. Para realizar essa atividade indagamos aos participantes se teriam alguma restrição em deitar no chão - Solicitamos para que com os olhos fechados se concentrassem nos estímulos dos seus corpos e que aos poucos também fossem acalmando as suas respirações.

E para quem não se sentisse a vontade de deitar no chão, poderia ficar na cadeira, afinal, estávamos lidando com corpos de pessoas idosas e apenas eles poderiam nos alertar das suas limitações, porém, todos optaram pelo chão.

Figura 13- Massagem



Fonte: Arquivo pessoal

Quando todos já estavam relaxados em suas posições, ao som de música instrumental, pedimos para tirarem os pesos dos corpos, desprenderem a língua do céu da boca, se concentrarem o máximo possível na música, para que sentissem os dedos dos pés, sem que fosse necessário tocá-los. Continuamos falando que a energia que iria fluir pelos dedos dos pés, percorresse por todo o corpo, pernas, virilha, quadril, costas, braços, pescoço e cabeça. Então, a partir desse estado de espírito, pudessem ir para o lugar que mais lhe agradasse, podendo ser uma floresta, uma praia ou um rio. E, nesse momento, pudessem correr muito por esse lugar, até chegar ao local que eles viviam quando crianças. Após isso, apenas as músicas calmas conduziram o relaxamento. Passados 20 minutos começamos a fazer massagens nos pés e nas mãos dos idosos, onde foram usados alguns cremes corporais para facilitar a massagem e também deixar um aroma diferente na sala.

Figura 14- Sensações



Fonte: Arquivo pessoal

Durante o relaxamento, ouvimos o ronco de quem pegou no sono profundo – e bem alto – e assim que terminamos de massagear a todos, começamos a colocar uma folha de papel e uma caneta ao lado de cada idoso.

Então, calmamente começamos a chamá-los, pedindo para que seus corpos voltassem para a sala de aula, instruindo a cada um, no seu momento, fosse abrindo os olhos e levantando-se. Avisamos que havia papel e caneta, para que escrevessem sobre suas sensações durante o processo da aula de relaxamento e não precisavam assinar.

Assim, como houve tempo para buscarem em suas memórias os lugares, as pessoas e as sensações de algum momento de suas vidas na infância. Também,

sugerimos que escrevessem as suas sensações. Ao observarmos que todos já tinham terminado de escrever, fizemos um círculo com as cadeiras e perguntamos se todos gostariam de compartilhar suas vivências. Como houve a permissão de todos, pedimos para que passassem seus papéis para o colega da esquerda e este iria ler a história, que até aquele momento, não era sua. Dizemos isso, porque no final, todas as histórias se cruzaram, e começaram a pertencer a todos.

Ouvimos as mais variadas histórias, sendo que os temas de saudade e de perda foram as que predominaram. História da filha que sente a falta das conversas diárias que tinha com a mãe, ao telefone; da mãe que recentemente perdeu a filha e que seus pensamentos e sensações foram todos direcionados a ela; teve quem voltou a ser a criança, viu-se com sua mãe, passou por lugares que viveu; teve também quem relatou ter passeado com o marido e filho em Brasília, e que depois se viu em um lugar com muita neve; alguém transcreveu sobre os lugares que sempre teve vontade de ir; e alguém escreveu que não sabia dizer o que lhe tinha acontecido.

Figura 15- Emoção



Fonte: Arquivo pessoal

Neste dia, após as leituras das histórias, devido à emoção a qual todos estávamos afetados, foi impossível pedir para que criassem qualquer tipo de movimento corporal. Pois, eles ficaram visivelmente fragilizados, saudosos e até mesmo tristes. Alguns não conseguiram ler as cartas, por causa da emoção que os dominavam. A roda de conversa demorou bastante, porque mesmo com o término das leituras, eles permaneceram falando sobre suas lembranças, sobre as dificuldades das suas infâncias e principalmente sobre seus sonhos de querer estudar.

Essa aula hoje, ela foi muito gratificante. É isso que nós precisamos. É um grande prazer chegar e vê tudo isso aqui pra nós. Essa coisa me deixa feliz. Então obrigada por essa aula e que vocês continuem praticando dessa forma pra nós, porque nós precisamos. Eu preciso. Eu falo por mim, eu preciso muito (GRAÇA CARDOSO, 2016).

Fomos afetadas pelas suas emoções, e ficou difícil olhar para aqueles corpos envelhecidos pelo tempo e não enxergar uma criança adormecida com sonhos adormecidos. E, assim finalizamos esta aula – ou pensávamos que tínhamos finalizado.

Figura 16- Criação de movimentos



Fonte: Arquivo pessoal

Como percebemos que os idosos saíram da aula de Biodrama com olhares distantes, muito pensativos, muito embora, o objetivo não fora o de entristecê-los. Na aula seguinte, iniciamos com uma outra dinâmica, que denominamos de “Balão dos sonhos”. Damos para cada idoso, um balão, e pedimos que os enchessem com todos aqueles sentimentos que tinham aflorado na aula de Biodrama. E, aos poucos, eles foram enchendo os balões, lentamente, como se toda aquela carga - de alguns - estivessem sendo colocadas no interior do balão. Colocamos uma música, e pedimos que criassem movimentos corporais com o balão. Eles começaram a dançar, das formas mais variadas, com os seus balões, a princípio dançaram juntos.

Aos poucos pedimos para que todos ficassem na posição de espectador, e um por vez fosse à frente, para que com o seu balão em mãos, criasse um movimento corporal que pudesse representar aquele sentimento contido no balão.

Alguns sentiam a necessidade de falar - houve até quem no começo apropriava-se dos sinais de Libras para contar sua história - sempre orientávamos que os movimentos deveriam falar por eles. Todo momento reforçávamos para

usarem apenas o movimento corporal, porém, as palavras estavam sempre presentes, e interrompê-los para pedir que não falassem, talvez fosse constrangedor e poderia deixá-los menos a vontade em continuar o exercício. Assim, achamos melhor respeitar a forma de ação de cada um.

Após todos os alunos terem contado as suas histórias, as suas sensações e as suas emoções através de criações de movimentos com o corpo, pedimos a todos que fossem para o lado de fora da sala, a fim de que os seus balões fossem soltos no ar, como forma de desapego.

Dona Suely Vidal, foi motivo de muita observação, ao se recusar em soltar o seu balão, mantendo-se abraçada a ele, dizendo: “eu não quero que meu balão vá embora. Quero ficar com ele”. Por determinado tempo, ela ficou abraçada ao seu balão - com lágrimas caindo. Respeitamos este momento que era somente dela, e aos poucos ela conseguiu desprender-se dele, soltando-o enquanto suas lágrimas continuavam a molhar o seu rosto. Vale ressaltar que esta idosa perdeu sua filha em dezembro de 2015, e tinha colocado no interior do balão todo sentimento por ela, e a partir deste momento, observamos que dona Suely ficou mais participativa e descontraída, pois, sua história já não era um fardo doloroso, que ela carregava sozinha, foi dividido, e pertencia a todos nós, assim como todas as outras histórias.

Figura 17- Apego



Fonte: Arquivo pessoal

Com essas narrativas que foram buscadas em um passado que estava guardado na memória, começou a ligação da memória impulsionando o corpo a construir movimentos que expressem os sentimentos resgatados, sejam eles bons ou ruins. Para que esse corpo adormecido fosse reativado, e ao compreender que o corpo é a extensão, é o impulso e o reflexo dessa memória.

Dançar com nossos sentimentos, foi muito importante, porque somente nós sabemos a importância da nossa vida. E agora também é importante para nossos colegas. Desse modo consegui me soltar e deixar que meu corpo se desprendesse e falasse o que estava passando no meu coração (ILZIRENE SEREJO, 2016).

Como forma de preparar os corpos dos idosos para as aulas, sempre tivemos o cuidado de começarmos com alongamento e aquecimento corporal – conforme relatamos anteriormente - em uma das aulas, optamos em usar a música “Cirandeiro”, como auxílio para o aquecimento corporal, onde observamos que os idosos ficaram envolvidos ao encenarem a música, pois levamos vários acessórios para eles construírem seus personagens e para dançarem de acordo com a letra da música. Dividimos por personagens - a rosa, o cirandeiro, o cravo, o alecrim e as pastorinhas - e eles foram se encaixando nos personagens que mais se identificaram - e se caracterizaram com chapéus diferentes.

Em todas as aulas, preparávamos maneiras para instigar a memória desse idoso e outra forma encontrada foi a de pedir que cada um escrevesse uma carta contando alguma situação vivida por ele na infância. Colocamos três cadeiras na frente, e para compartilhar suas histórias, pedíamos que 03 pessoas fossem ler. A medida que cada idoso efetuava a leitura pedíamos para congelar. Então, em seguida, passava o chapéu para o colega ao lado, e este, continuava, começando assim a ler a sua história, e assim por diante. Desse modo, fomos fazendo essa vivência até que todos acabassem as suas leituras, trabalhando o foco e a concentração. Enquanto isso, um quarto idoso ficava sentado de costas com os olhos fechados e com a missão de apenas ouvir as histórias que eram lidas.

Figura 18- Leitura da carta



Fonte: Arquivo pessoal

Depois, aquele que apenas ouviu, deveria criar movimentos, de acordo com suas sensações ao escutar as histórias. Em um momento, um idoso que havia escutado as histórias, e estava na criação dos movimentos, parou para reler a carta do amigo, quebrando então a real finalidade do jogo. Mas, houve também quem seguiu a regra de contar o que ouviu e sentiu, deixando que os seus movimentos fluíssem de acordo com o que a sua mente lhe permitiu.

Figura 19- Criando movimento



Fonte: Arquivo pessoal

Digamos que foi uma forma de contar história pausada e intercalada pela história do colega, fazendo com que todas se tornassem apenas uma história e também proporcionando a quem contava ou ouvia a ideia de tempo, lugar, sensação e concentração. O jogo era finalizado quando os 03 alunos donos das histórias, criavam movimentos corpóreos que representassem as suas histórias. Neste momento todos participavam com seriedade e todos os tipos de movimentos eram criados por eles.

Figura 20- Criando movimento coletivamente



Fonte: Arquivo pessoal

Antes de iniciarmos a leitura das cartas, seu Acelino, que é um dos idosos com mais idade na turma, pediu para fazer sozinho, e este não escreveu nenhuma linha, sendo que sua história foi declamada para a turma.

Primeiro peço licença para poder me apresentar. Se alguém se interessar, na história que vou contar. Para verem como eu vejo a vida e a volta que o mundo dá. Aos quinze anos de idade. Não sabia ler e nem escrever. Recebi uma cartinha. E até hoje não sei o que estava escrito. Por não entender. Isso me causou revolta. Difícil pra mim. Como se fosse um sonho. Comecei a pensar. Só depois eu vim descobrir. A vida parece algo difícil de compreender. E a sorte é como um sonho. Que faz ganhar e perder. Ao longo da nossa vida. Tudo pode acontecer. Passando altos e baixos. Às vezes não dá para esquecer. Toda essa caminhada (ACELINO TAVARES, 2016)

E, de uma forma leve, prazerosa e literalmente poética, ele se apropriou de mais de 05 minutos para nos agraciar com a sua história e sabedoria de vida em um curto e belíssimo poema. Entretanto, em seu poema, ele mostrou a decepção que teve quando aos 15 anos de idade em que recebeu de uma moça uma carta, mas que isto lhe causou tristeza porque ele nunca soube o que estava escrito.

Aproveitando a mesma dinâmica de escrever carta, como forma de estimular a memória do idoso, em outro momento, pedimos a eles que escrevessem outra carta, mas dessa vez, teria que ser direcionada para o seu mais querido amigo da infância. Para este dia, organizou-se uma roda para que todos lessem em voz alta, sobre o seu saudosismo adormecido. E, todos os ouvintes compartilharam do mesmo sentimento e por vezes até criava-se imagens de tudo o que se foi ouvido. As cartas eram cheias das mais variadas formas de ser criança, em uma época que prevalecia a criatividade e a usualidade da natureza para a construção dos seus próprios brinquedos.

Dona Júlia Amoras falou: “Minhas brincadeiras de infância eram feitas com o pular corda, o brincar de roda e o brincar de casinha”. Já dona Raimunda Ribeiro disse: “Eu fazia minhas bonecas com caroço de manga, espiga de milho ou pedaços de madeira”. Já no relato do seu Juracy Santana: “Eu adorava brincar no rio e jogar bola”. Enquanto dona Maria Luíza revelou: “Eu também brincava no rio e era o maior momento de alegria”. Esta mesma senhora relatou, também, que quando criança mantinha o sonho de ganhar uma boneca de pano, porém, sua mãe nunca lhe deu. Este sonho de ter uma boneca, apenas foi realizado quando se tornou avó. Seu Acelino também nunca ganhou brinquedo na infância, pelo contrário passou a ser

adulto aos nove anos de idade quando teve que começar a trabalhar. Dentre as cartas, temos a de dona Glafira, a qual descreveu que a criatividade fez parte de sua infância.

Prezada amiga Joaquina: Estou lhe escrevendo estas linhas somente para saber de você e ao mesmo tempo dar-lhe minhas notícias. Como você está? Espero que esteja bem junto dos seus familiares. Eu estou bem, graças a Deus. Sabe Joca, as vezes me pego lembrando das nossas brincadeiras quando criança, eu ia para a sua casa e lá brincávamos de desfile de miss, você nos maquiava com tinta de urucum e dizia que era rouge e o batom era raspa de lápis de cor vermelho, e para pintar a nossa sobancelha você passava carvão e pintava os nossos cabelos com água e sabão para ficar esfume, e vestia os seus melhores vestidos, embora grande, você dava um jeito de amarrar um fio para que se ajustasse no corpo e então começava o desfile, era tão legal e eu me sentia importante pois sempre ganhava como miss. Será que você também lembra das nossas brincadeiras de infância? Que saudade daquele tempo que não voltam mais. Sem mais, abraço da sua amiga (GLAFIRA VIANA, 2016)

Trazer este resgate da infância, para alguns idosos, é não ter nada de interessante a recordar, como no caso da dona Raimunda Ribeiro, que disse que não tinha nada de importante para lembrar, pois era muito presa, não podia sair para brincar com as outras crianças. Tanto é que para ela, a única coisa que sempre sonhava era se casar logo, para que pudesse ter mais liberdade. Disse que se casou cedo e que nada foi do jeito que ela sonhara, já que continuou presa do mesmo jeito. Suas lembranças de infância, para ela, não tinham graça, disse que teve apenas duas histórias legais para serem lembradas - uma foi a de quando virou a panela de arroz em sua cabeça e a outra quando seu vestido novinho, que sua mãe tinha acabado de lhe fazer, fora rasgado, acidentalmente, por uma coleguinha. Neste momento ela ficou muito desesperada por achar que iria apanhar muito de sua mãe, isto lhe deixou tão magoada, que até hoje ela e a sua coleguinha do passado, se vêm, mas não se falam.

O idoso conseguiu buscar num passado distante lembranças da infância. Ficamos felizes, tal como Pina Bausch também se sentia atraída por temas referentes à infância. E também, porque todas as propostas da pesquisa estavam sendo bem aceitas por eles, mas ainda sentíamos que precisavam trazer com mais organicidade essas lembranças. Queríamos olhar para eles, sem que fosse necessário o uso de qualquer palavra e pudéssemos sentir que seus corpos estavam nos transmitindo lembranças que suas memórias estavam resgatando. Tentávamos imaginar como Bausch fazia com seus atores-bailarinos. Sabemos que

ela tinha seu método de perguntas, mas também sabemos que ela queria que a criatividade fluísse dos seus bailarinos. Bausch não era mecanizada, ela não queria pessoas robóticas e a gente também não, afinal, Pina foi o nosso horizonte.

Outro momento de vivência foi o jogo teatral, que começamos, como de praxe, com o aquecimento corporal e vocal. Esse jogo foi proposto para despertar as mais variadas sensações que os corpos dos alunos pudessem se permitir a sentir. Em vista disso, foram instigados a trazerem para seus corpos a sensação de estar em contato com água, e as mais variadas sensações causadas por elas, tais como: cheiro e a textura, assim como, a forma que no seu imaginário deixavam-na percorrer em seus corpos, como um banho em um rio, em uma cachoeira, em um igarapé, em uma praia ou em um chuveiro.

Posteriormente, foram estimulados a percorrer pela sensação de estar em uma guerra, sobre o medo que estavam sentindo e o que este causava em seus corpos. Neste momento, alguns idosos corriam, outros ficavam parados, apenas olhando com medo, em seguida falávamos que uma bomba estourava e todos morriam. Mas, ao som do bolero de Ravel, foi dito que tudo havia sido um sonho e que aos poucos todos deveriam acordar, se espreguiçando, como estivessem levantando das suas camas, das suas redes ou do seu sofá. Por seguinte, pedimos que se imaginassem andando em todos os compartimentos das suas casas, quarto, sala, cozinha e banheiro. E, neste caminhar pelos aposentos das suas casas, sentissem uma enorme vontade de brincar como brincavam quando crianças.

Figura 21- Brincando



Fonte: Arquivo pessoal

Para estimular sensações e movimentos que eles realizavam ao brincar, colocamos a música do cantor Ronnie Von, “A praça”. A princípio, eles fizeram um

coro, em que cantavam e dançavam juntos e nisso fomos espalhando vários objetos ao centro da sala. Aos poucos, ainda cantando e dançando, os idosos iam pegando os objetos e dando utilidades para eles. Em silêncio começaram a brincar como crianças. Ficamos apenas olhando, ninguém falava nada, estava sendo o momento deles, de resgate da memória e não havia a menor necessidade de intervir em algo. Foi um momento de serenidade. A dinâmica das sensações fluiu do início ao fim, todos estavam dispostos a jogar, cada um fez ao seu modo e no seu limite.

Ao término, pedimos para quem tivesse vontade, que pudesse compartilhar sobre suas sensações, sentimentos ou qualquer comentário que quisesse fazer. Seu Elivaldo foi um, de muitos, que neste dia nos agraciou com suas palavras:

Me sinto imensamente feliz. Me sinto ativo. A cada dia sinto que meu corpo está reagindo de modo diferente. Não sei explicar direito. Mas é como ele despertasse. Até as minhas articulações já não estão tão enferrujadas. Esses alongamentos corporais estão me fazendo muito bem. E lembrar de coisas da minha infância também me traz alegria (ELIVALDO CARDOSO, 2016).

Pina Bausch via a dança como forma de liberdade. Então, ainda sentíamos que algo faltava para que os corpos dos idosos movessem com mais liberdade ao criarem seus movimentos. Percebemos que eles pensavam demais e geralmente estavam sempre olhando para quem os observava. E, mais uma vez começamos a nos questionar sobre como poderíamos proporcionar essa liberdade de movimentos, sem que eles se preocupassem com os que estivessem vendo.

Assistindo Bausch em "*Cafe Muller*", notamos que ela se mantém de olhos fechados ao dançar. E a dona Graça Lobato, realizava seus movimentos dessa maneira. Em uma roda de conversa, dona Graça falou: "Eu sou a Maria das Graças, mas quando eu estou nos movimentos eu me sinto uma outra pessoa, como se não fosse eu mesma." Vale ressaltar que seus movimentos fluíam com tanta leveza, organicidade e precisão, assemelhando-se aos de Bausch, que transmitiam a sensação de que ela dança com alma. Dona Graça, também, nos passa isso. Então, resolvemos usar vendas nos idosos, para que todos se permitissem a dançar com a alma e a criarem seus próprios movimentos.

Mesmo que Pina Bausch prezasse as nuances do movimento, ela instigava seus bailarinos a levarem vida ao corpo através de suas memórias, experiências às vezes já esquecidas, pois, sua dedicação estava em investigar a alma humana.

Então, preparamos algumas vendas e vários tecidos leves para serem usados por eles. Colocamos as cadeiras em meia lua, solicitamos para que todos sentassem e que apenas se concentrassem em suas respirações, nos sons que seus corpos transmitiam a cada expiração e inspiração e que, também, percebessem os sons que vinham do lado de fora da sala.

Figura 22- Movimentos



Fonte: Arquivo pessoal

Após um tempo, ao percebermos que eles estavam bem envolvidos no silêncio, colocamos a música “Bandolins”, de Oswaldo Montenegro. Enquanto os idosos permaneciam sentados, com os olhos fechados e ouvindo a música, começamos a vender um por vez, entregar um tecido em suas mãos e em seus ouvidos falávamos baixinho para que dançassem com as suas lembranças.

Figura 23- Criação de movimentos com tecido



Fonte: Arquivo pessoal

Enquanto os idosos estavam vendados fazendo os movimentos, ficávamos atentas para eles e caso alguém se aproximasse das cadeiras ou das paredes,

ficávamos na frente das mesmas para que eles não se machucassem. Depois que todos realizaram os movimentos com os olhos vendados, fizemos uma rodada de conversas, e alguns idosos relataram sobre suas sensações.

Dona Antônia Castro relatou: “Eu senti vontade de girar, de dançar mais e mais, pois para mim estava sendo uma sensação diferente”. E completou que sentiu medo de se bater em algum lugar, pois não sabia que estávamos cuidando deles para que isso não acontecesse.

Seu Elivaldo Cardoso falou: “Eu senti um pouco de dificuldades em manter o equilíbrio do corpo, mas me entreguei e deixei fluir de dentro de mim, emoções que passassem para aquele tecido”.

Dona Ester disse: “Eu me senti leve e tive a vontade de voar, e também senti vontade de girar mais, mas o medo não me deixou ir em frente. Senti ainda uma imensa vontade de querer correr e pular”. Enquanto à dona Raimunda Ribeiro assim se expressou: “Eu estava presa entre o certo e o errado, me senti em um palco teatral e que mesmo dançando errado, eu estava me sentindo bem em dançar com os olhos vendados”.

Bausch (2000) nos deixou um precioso ensinamento quando disse que seu interesse pelas pessoas, é saber o que as faz mover. E era isso que nós queríamos que os idosos sentissem em seus corpos.

Observamos que a mesma entrega, que as mulheres da turma tinham nos exercícios, os homens também tinham, mesmo estando em número menor. Eles não se limitavam em participar das aulas, e estes se entregavam nos movimentos e nas vivências. Como por exemplo, seu Manoel Ferreira, em seu relato disse: “Eu me senti dentro de um barco, que em determinados momentos tombava para um lado e em outros, tombava para o outro lado, e para mim a sensação foi a de estar viajando pelo mar”.

Dentre outros depoimentos, ainda tivemos do Seu Acelino que afirmou nunca ter feito algo do tipo e que a cada passo que ele dava parecia ter feito uma viagem ao longo do tempo, desde menino até o tempo atual. Ee teve a sensação de estar em um beco sem saída. Também disse que por momentos chegou a ter a mesma sensação de felicidade quando conseguiu concluir o ensino médio. Neste instante sentiu que uma porta havia sido aberta. Enquanto, Seu Manoel Rodrigues, expressou, em seu relato, que ao dançar com os olhos vendados, teve a sensação de estar em uma floresta.

A experiência que o corpo da dona Graça Lobato teve, não foi diferente dos demais. Narrou que se sentiu dentro de um rio e era como se tivesse muita maresia, e em alguns segundos se sentia dentro de um jardim e em outros, achava que estava muito longe do lugar que não era aquele ali, de sala de aula. E ainda acrescentou que, para ela, era como se estivesse com 14 anos de idade, namorando e que estava gostando muito, mas o problema foi à tontura que começou a sentir e a fez parar o movimento.

Já dona Maria Luiza em seu relato, contou que teve a sensação de ter voltado a ser criança, que apenas acorda e não pensa em nada, somente em brincar. A música tocando também lhe causou lembranças, teve a sensação quando era criança, que sempre acordava com o rádio da casa dela ligado e com músicas antigas tocando. E finalizou dizendo que gostou muito da experiência e que na verdade sentiu-se muito feliz.

Todas essas aulas, essas dinâmicas, que vocês professoras estão trazendo pra nós, que somos idosos, estão nos ajudando muito. Pois, foi depois que começamos a fazer as aulas de teatro. Os movimentos e exercícios que vocês pedem pra gente realizar estão nos ajudando a ficar mais ativos. A gente sente vontade de querer aprender mais. Era isso que a gente tava precisando. Pois, agora a gente pode sair para os locais para fazer apresentações e assim conhecer outras pessoas como a gente e mostrar para os jovens que somos capazes. Obrigado pelo carinho que vocês têm com a gente e a paciência. (JURACY SANTANA, 2017).

Essas foram uma das vivências mais significativas que tivemos, não ocorreram restrições ao dançar, não precisaram se preocupar com os que estavam apenas olhando, pois a energia foi canalizada por seus corpos, por suas memórias. Aqueles corpos se permitiram transitar em outras sensações e tempos, os movimentos fluíram, eles dançaram da forma que os seus sentimentos os direcionaram.

Como a pesquisa estava sendo realizada com idosos, sabíamos que passaríamos por dificuldades, e durante o processo bem avançado da pesquisa, alguns deles começaram a ficar no meio do caminho, mas não porque eles quisessem parar, mas os problemas de saúde começaram a predominar. Como no caso do seu Elivaldo, pessoa participativa, assídua e muito querida por todos, mesmo sentindo dores, frequentava as aulas, e ao realizar um exame mais detalhado detectou-se estar com câncer.

Dona Graça Cardoso, parou para cuidar da saúde do marido. Dona Paulina Moraes foi atropelada próximo de sua casa, seus joelhos foram tão atingidos que a cura foi demorada. Dona Raimunda Ribeiro, seu marido também tem câncer, mas fazia de tudo para estar sempre presente nas aulas, mas com a piora de saúde do seu esposo viu-se obrigada a se afastar. É importante falar que seu Ilídio, esposo da dona Raimunda Ribeiro, era aluno da UMAP e, em seu depoimento nas pesquisas iniciais que fizemos com os idosos, ele afirmou que se sentia bem com as aulas de teatro e que quando começou a fazer as aulas, parou de pensar em coisas que não lhe faziam bem.

Durante o processo, tivemos o afastamento da Ilzirene Serejo, que já tinha perdido boa parte da audição, em uma conversa particular, ela comunicou que não iria mais se isolar, que não iria mais ficar com vergonha das pessoas por causa da situação dela e que iria fazer as aulas de teatro até o final, porque queria fazer mais amizades, se sentir bem. No entanto, ela sumiu e também não respondeu nossas mensagens.

Essas pessoas merecem todo o nosso respeito, não apenas pela idade, mas pela sensibilidade, força e coragem que vagueiam pelas suas entranhas. Elas estão enraizadas em nossas memórias. Mesmo com todos esses acontecimentos, com essas saídas abruptas de alguns idosos, era necessário manter a qualidade e o desenvolvimento das aulas.

O objetivo da pesquisa não era ensinar técnicas de dança, e sim que suas memórias fossem estimuladas para que seus corpos tivessem acesso a essas lembranças, e que movimentos surgissem de acordo com estes estímulos. Assim, continuávamos a pesquisar formas que pudessem ser adaptadas para instigar estes estímulos e também mantínhamos o cuidado com os aquecimentos vocais e corporais destes idosos.

Eles já estavam literalmente entregues nas suas criações e nas suas experimentações. Trouxeram para o presente suas lembranças alegres, tristes, engraçadas ou até mesmo as frustrantes. Era incrível o quanto suas histórias se encontravam em algum momento.

Suas histórias não são iguais, são similares, pois em ambas as lembranças o banho de rio e a brincadeira na água era muito presente. Assim como suas origens, pois muitos vieram do interior e desde suas infâncias traziam consigo o sonho de

estudar e para isso, tinham que ir para a cidade grande, que no caso para eles, Macapá era a cidade grande mais próxima.

Os novos conhecimentos que os idosos estavam adquirindo sobre o fazer teatral e principalmente sobre a dança-teatro de Bausch, os tornavam mais ativos, participantes e disciplinados em manterem a postura de atores, como afirmou seu Juracy Santana. Eles já não se viam apenas como alunos, pois seus corpos foram portas abertas e eles próprios passaram a se classificar como atores.

Certo dia, dona Glafira, na roda de conversa, disse que tinha algo muito sério para falar e que queria que todos ouvissem.

Eu sempre gostei de fazer teatro, mas não sabia se deveria continuar ou não, então pedi para que Deus me desse uma resposta e a resposta foi dada, e quero deixar bem claro, que a partir desse momento eu sou atriz e não estou aqui para brincar, e vou levar o teatro a sério para minha vida (GLAFIRA VIANA, 2017).

Ficamos surpresas e ao mesmo tempo felizes, em saber de que algo de positivo aconteceu na vida dessa senhora, a partir das vivências da dança-teatro de Bausch e o uso da memória desses idosos. Além das qualidades das aulas, com a simplicidade e entrega constante destes, nas criações dos movimentos, nas exposições das suas histórias passadas.

A vestimenta deles também passou pelo processo de adequação, desde a primeira aula solicitamos aos idosos que as roupas das aulas fossem leves, se possível usassem roupas neutras, de preferência as de cores pretas e explicamos sobre a importância da neutralidade das roupas para o teatro.

Figura 24- Vestimentas



Fonte: Arquivo pessoal

Desde o início eles iam com as roupas leves, mas as estampas estavam sempre presentes nas blusas ou nas calças, mas com a evolução do processo, eles passaram a adotar as roupas pretas nas aulas. Pelo fato da aula ser à tarde, e o nosso clima ser muito quente, eles criaram o hábito de levar as suas roupas de aula na bolsa e a fazer a troca no banheiro.

Nesse processo, temos a dona Suely Vidal que é pastora, logo no início da investigação, ela costumava ficar sentada apenas observando, depois aos poucos começou a participar ativamente das aulas. Sempre ia de saia, mas com o tempo, ela passou a ir de legging por baixo, até que chegou o momento em que ela, por decisão própria, passou a usar somente legging.

Outro caso é da dona Graça Lobato, que sempre usa vestidos longos, ou quando não, saias longas. Muito participativa, porém, nunca gostou de falar muito, estava na maior parte do tempo observando o que as pessoas diziam – respeitávamos - mas em todas as rodadas de conversas, perguntávamos se ela queria falar e a resposta era a mesma - não. Com o passar do tempo, observamos que a dona Graça se permitiu a falar, e através do processo pudemos conhecer uma Graça despreendida, falante e risonha.

Figura 25- Graça Lobato



Fonte: Arquivo pessoal

No decorrer do tempo, passamos a conhecer aquelas pessoas de uma forma mais profunda. E em certos momentos vimos flores que chegaram fechadas e aos poucos foram se abrindo e exalando seus aromas. Esses idosos confiaram e creram no que estavam fazendo, eles acreditaram no processo, e em nós, enquanto suas professoras de teatro. Então, seu Juracy Santana, certa vez, ao finalizamos a aula na roda de conversas, disse: “professoras, agradeço muito a senhoras pela

oportunidade de estarmos aprendendo cada vez mais, vocês são responsáveis por nós, vocês representam os nossos pais”. E continuou agradecendo a paciência que tínhamos com eles, pois para muitos, eles eram apenas pessoas velhas e que não tinham mais nada a oferecer, mas para nós era totalmente ao contrário, pois assim como as crianças aprendem o que é ensinado, eles também conseguem aprender.

O corpo-mente são elementos importantes para a vida de qualquer ser humano e em se tratando do idoso a dança-teatro pôde contribuir para o resgate de laços, sentimentos e lembranças significativas em suas vidas, bem como viabilizar a melhora da qualidade de vida em virtude de sua interação coletiva e compartilhamento de experiências.

Depois da carta. Aquela carta já foi abrindo meu horizonte, eu melhorei bastante. Eu cresci. E fui aprendendo mais e mais e hoje estou bem mais solta, me divirto e brinco. Essa aula de teatro pra mim é muito boa. Depois que eu contei minha história de vida, me senti melhor e hoje estou bem graças a Deus [...] Cada dia eu aprendo mais, meu corpo fica flexível, eu não sinto dor, quanto mais eu faço a evolução e me dedico mais e meu corpo se sente bem [...] Nas apresentações eu me senti feliz, eu me solto me envolvo. Eu era muito tímida, agora não sou mais [...] Lembrar das histórias de vida em alguns momentos me deixaram tristes, mas depois passou. [...] Eu evolui muito. Teatro hoje pra mim esta sendo tudo, onde estou me encontrando, nosso grupo está unido e estou feliz (ESTER CONCEIÇÃO, 2017).

Ao refletirmos sobre todo o processo e os depoimentos, notamos a entrega, o empenho por parte do idoso ao relembrar sua história, assim como (COSTA, 2011, p. 23) afirma que “os questionamentos de Bausch partiam de complexas descrições, onde as memórias se tornam teorias do corpo, desconstruindo a dança para transformá-la em elemento simbólico, distinguindo a arte da vida como tal”. O idoso permitiu que a dança fluísse através dessas reconstruções simbólicas.

Foi uma experiência muito boa pra mim. Meu aprendizado sobre o teatro. Me desenvolver. Tirar mais a timidez. E ser mais feliz [...] É uma experiência muito boa, porque às vezes o nosso passado fica adormecido. Até parado no tempo. Mas aí lembramos e colocamos no papel e dividimos com os amigos [...] A dança-teatro é muito importante porque é nessa dança que vamos mostrar ao público nossos sentimentos [...] Me causou alegria em lembrar a infância e contar aos amigos me deu um prazer [...] Logo no começo me deu vontade de desistir, pois fazer os movimentos que era novidade, o corpo não tava preparado, mas depois que absorve pra você que aquilo é bom e importante, seu corpo vai ficando leve, muito legal [...] Sobre desistir. Tenho problema no joelho, então certos movimentos não posso fazer, deu vontade de desistir, mas eu gosto de teatro, gosto de recitar e dançar, interpretar, se eu parar eu vou definir, porque parei, isso vai me entristecer e eu não quero ficar triste [...] O meu corpo é a presença

natural pro público [...] Eu fiquei tão contente, que fiquei ate pafulagem, sabe o que é olhar pra dentro de si e vê que na infância e na adolescência você não teve a oportunidade de fazer o que você faz hoje no teatro [...] Você se senti uma grande atriz. Muito feliz. Eu me sinto atriz (GLAFIRA VIANA, 2017).

E através das repetições, das criações, dos movimentos e das memórias, construímos e reconstruímos. O corpo já não era apenas um corpo, tinha se ressignificado em vida. Dessa maneira o idoso foi se utilizando da repetição para a criação coletiva, na qual todos propunham movimentos e repetiam até que achava que era o que ele imaginou. Como afirma (COSTA, 2011, p. 24), assim como o espetáculo *Victor*, em que Pina Bausch “não trabalha diretamente com elementos da dança” o grupo de idoso começou a construir seu exercício cênico, recortando imagens de memórias distantes.

Durante esse tempo, esse aprendizado foi muito importante para mim, para mim e para meus colegas, porque através dele eu conheci a minha capacidade, meu desenvolvimento do meu corpo. Agora eu consigo fazer as atividades sem dificuldades e foi através das aulas de teatro [...] Através das cartas, das lembranças nós conseguimos fazer os movimentos do nosso corpo e foi muito importante para nós [...] Quando eu estou no experimento é algo que não consigo nem explicar. É falando sobre a minha pessoa, eu fico completamente livre não penso em nada e consigo fazer todos os movimentos [...] Relembrar o passado me causou alegria [...] O teatro é uma coisa muito importante. O teatro é vida (JÚLIA AMORAS, 2017).

E com o tempo, no uso dessas técnicas adaptadas para o idoso, porém, inspiradas no processo criativo de construção de Pina Bausch, o corpo do idoso que estava adormecido, muitas vezes, não pelo fator físico, mas também pelo psicológico, foi se despertando para a vida, pois o mesmo queria mostrar suas histórias, e se utilizou do corpo para tanto. E para isso “é preciso ter grande respeito pelas mais variadas formas de viver e encarar a vida” (BAUSCH, 2000, p. 02). Seu Manoel Ferreira, com muito entusiasmo, acrescentou: “Isso aqui foi a formalidade de uma alegria muito grande, que eu nunca tinha encontrado na vida e nem pensei de encontrar como eu encontrei agora.”

4.2 Um grupo, um desejo, um sonho, um experimento

Desde que idealizamos o estudo com os idosos, não objetivávamos ensiná-los técnicas de dança, sendo que não somos aptas para isto e também não

tínhamos o propósito de fazermos montagem ou algo do tipo. Pois, tínhamos unicamente o objetivo de descobrir o que a dança-teatro de Bausch e o uso da memória poderia causar nos corpos dos idosos.

Entretanto, devido aos próprios idosos começarem a nos perguntar se eles iriam poder no final da disciplina apresentar os movimentos criados por eles, para os colegas da turma nova. Isto nos pegou de surpresa, mas como já sabíamos um pouco da história percorrida por cada um deles, sabíamos dos seus sonhos e frustrações de infância. E, entre os muitos sonhos contidos naquele espaço, tinha aquele idoso que achava que a vontade de fazer teatro, de ser ator, tinha ficado no passado e que os encontros que passamos a ter reavivou este sonho, proporcionando felicidade. De maneira nenhuma, poderíamos negar o que seus corpos despertados recentemente, estavam pedindo.

Figura 26- Exercício de concentração



Fonte: Arquivo pessoal

A pesquisa passou por um processo de conquista, de adaptação e de transformação, em função dos anseios deles. Juntos, começamos a pensar na montagem de um exercício cênico, com os movimentos corporais criados por estes idosos, através das suas histórias. E este, passou a ser construído através das histórias que se cruzavam, dos movimentos que ao longo dos encontros eles criaram, e assim começou a nascer o exercício cênico “Eu-corpo”.

Continuamos no mesmo ritmo dos exercícios, os jogos continuaram sendo adaptados para que estes idosos não perdessem a essência que já tinham trazido para seus corpos.

As aulas deixaram de ser na sala, passamos a realizá-las no refeitório da UMAP, um salão amplo e os idosos podiam explorar mais o espaço e seus movimentos corporais.

Um das dificuldades era a ventura do local e a presença de mosquitos, causando incomodo, por ficar localizado próximo da mata, porém, nunca houve reclamação, pelo contrário, eles gostaram muito da ideia de poder girar ou abrir os braços com mais liberdade e sentiram diferença quando se movimentavam. Assim, o refeitório passou a ser nosso laboratório para ensaios.

Figura 27- Utilizando seus brinquedos



Fonte: Arquivo pessoal

Os brinquedos que representam a infância desses idosos eram sempre levados por eles nos encontros. Com o tempo, sem que pedíssemos, eles nos confiaram a guardar suas lembranças.

Como por exemplo, dona Maria Luiza, que passou a deixar sua boneca, seu sonho de criança, que havia ganhado de sua neta, que para ela, não é uma simples boneca e sim um sonho realizado.

Figura 28- Movimento com tecido



Fonte: Arquivo pessoal

Quanto aos tecidos, eles já faziam parte das aulas, na verdade começaram a ser usados logo no início da investigação. E, assim como a boneca da dona Maria Luiza, não é simplesmente uma boneca, os tecidos também não são apenas tecidos. Eles representam os sentimentos que essas pessoas colocaram nas suas cartas, representam seus sonhos, suas pessoas queridas, que já não mais fazem parte desta esfera terrena.

Durante as nossas rodas de conversas, costumávamos continuar a estimular a memória desse idoso, fazendo perguntas sobre a sua infância, adolescência e juventude. E sempre que eles traziam algo de suas vidas, a água, o rio e o igarapé estavam presentes nas suas histórias.

Como se a natureza fosse o playground deles e a cada vez que relembavam desses momentos, seus rostos ficavam mais alegres e sempre terminavam a história dizendo “nossa, era tão bom”.

Figura 29- Banho de rio



Fonte: Arquivo pessoal

Devido a estas lembranças, o movimento representando o banho dessas pessoas, passou a fazer parte do exercício. Ao fazerem um círculo, no intuito de não deixar a água sair, sendo uma forma de protegerem suas lembranças, suas melhores lembranças da infância e o banho individual é o momento de cada um trazer para o seu corpo aquilo que apenas ele pôde sentir.

Quanto ao figurino, decidimos em conjunto, por usar roupas pretas, mesmo que alguns quisessem comprar, sabíamos que a maioria vive apenas da aposentadoria, e não queríamos que eles gastassem. Mas, como no teatro tudo é processual, o figurino deles também foi sendo alterado, confeccionamos, para as mulheres, saias de tecidos finos, para representar a leveza e a delicadeza que estas

senhoras possuem nos seus corpos. E, para todos foi acrescentado nos pés o uso de tornozeleiras com guizo, dando ênfase nos movimentos.

Para a seleção da sonoplastia para o exercício cênico, apresentamos aos idosos a música com som de água e a música “Araruna”, de Marlui Miranda, compositora e pesquisadora da cultura indígena. Eles aceitaram nossas propostas, porém, todos pediram para que a música “Bandolins”, de Oswaldo Montenegro, também estivesse no exercício. E, assim, a cada encontro íamos dando mais vida ao “Eu-corpo” e as ideias que iam surgindo eram sempre somadas e nunca descartadas.

Certa vez, enquanto os idosos estavam ensaiando, transmitiram uma energia tão intensa, que as lembranças de todo o processo da pesquisa, da trajetória de cada um deles passou como um flash, que uma de nós, pegou papel e caneta, e começou a escrever.

Eles estavam compenetrados nos seus movimentos e seus corpos estavam energeticamente ocupando toda a extensão da sala. É como se fosse a primeira vez que víamos aqueles movimentos, as palavras começaram a fluir, era como se os movimentos daqueles idosos assoprassem as palavras para o papel como uma magia, surgia um poema.

A estrada que tenho percorrido. Muito tenho a contar
Uns tampam os ouvidos. Fazem de tudo para não escutar
O teu futuro poderá ser igual ao meu. Apenas se aqui conseguires chegar
O meu corpo conta muitas histórias. Que com palavras não consigo contar.
Dançar, dançar, dançar.
Vou dançar. Porque assim ninguém consegue me calar
Com a dança meu pulmão consegue respirar
O dia que o ar acabar. Em outros ares eu vou dançar.

Quando eles terminaram de ensaiar, mostramos o poema e perguntamos se eles gostariam que ele fosse usado durante o exercício, lemos em voz alta e perguntamos se alguém gostaria de acrescentar algo. E todos ficaram calados, mas logo dona Raimunda Ribeiro se manifestou lendo o poema novamente e acrescentou o seguinte “Com a dança, meu pulmão consegue respirar”. E, além dos movimentos corporais, o exercício cênico passou a ter voz.

O “Eu-corpo” foi apresentado pela primeira vez no dia 09 de maio de 2017, para os demais frequentadores da UMAP. Depois disso, passou a ser apresentado fora dos muros da UNIFAP. No Museu Sacaca, em ocasião da 15ª semana de

Museus – Museus e histórias controversas: dizer o indizível em museus; na Escola Estadual Predicanda Lopes, no evento “Sarau de Outono”, em comemoração ao dia do poeta; no Serviço Social do Comércio (SESC), em comemoração a semana do idoso; na Escola Estadual Antônio Castro, no projeto sobre arte e na UNIFAP, na X Semana de Ciências e Tecnologia.

Figura 30- Declamando o poema



Fonte: Arquivo pessoal

A cada convite que era feito para os idosos se apresentarem, além de ficarem felizes, sempre antes da apresentação eles pediam para serem apresentados e que era para avisar ao público que eles iriam apresentar a história de vida deles. Outro fato muito importante para se falar, é que o “Eu-corpo” representa as histórias de vida dessas pessoas e a cada apresentação é impressionante o quanto eles se preocupam em estarem bem arrumados. O uso de brincos e colares nas apresentações são acessórios primordiais para as mulheres.

A primeira vez que o “Eu-corpo” foi apresentado, percebemos que todas estavam usando na cabeça uma tiara padronizada por elas. Sendo que o combinado era apenas o uso de roupas pretas e que estivessem descalços, com exceção da Glafira Viana, por sua limitação de saúde. E somente ao assistirmos as filmagens, que observamos que tinha idoso com sapatilha, bota e também com sapatilha de meia. Porém, em uma conversa, reforçamos sobre as criações que foram feitas e que os pés descalços estavam representando a forma que eles andavam quando crianças, mas se era para usarem sapatos e quebrar essa essência não haveria problema, iríamos respeitar essa particularidade deles. E todos ficaram em silêncio. E nesse momento eles decidiram que todos, estariam descalços, com exceção da Glafira.

Enfatizamos sobre o uso da roupa totalmente preta, explicando que o excesso de brilho chamaria atenção apenas para a roupa e não para o que eles estivessem fazendo. Houve a conscientização de todos e as roupas pretas passaram a não conter brilhos ou imagens – mas o uso dos brincos e colares permaneceram.

Chegamos a cogitar a ideia de pedir às idosas que não usassem acessórios. Mas, não fizemos isto, pois se o “Eu-corpo” foi criado através das histórias deles, estava sendo feito por eles e era para eles, então seria muito contraditório retirar algo que faz parte da essência dessas senhoras.

Os homens também são bastante vaidosos e assim como as mulheres, eles também possuem seus acessórios, como no caso do seu Manoel Rodrigues, que não fica sem chapéu e o Manoel Ferreira, que está sempre vestido com calça e camisa de linho. Estas características são mantidas por eles nas apresentações. Outro fator que muito chama atenção, é a responsabilidade que essas pessoas têm com o horário, eles costumam chegar 1h30 ou até 2h antes da apresentação e querem apresentar no horário marcado.

E a vontade de atuar cresceu de maneira tão intensa, que após o término da pesquisa, o grupo continuou a se encontrar, e formamos juntos, a Cia teatral ARARUNA, formada por idosos e cheios de energia.

Figura 31- Cia Teatral Araruna



Fonte: Arquivo pessoal

UM OLHAR APÓS MERGULHO NA EXPERIÊNCIA

Silêncio, vazio e mais silêncio, resumem-se em saudades. Estranho, mas sentiu-se saudade das lembranças que não se viveu. Das experiências que não se adquiriu no decorrer da vida. Saudade do que não existiu. É até meio maluco. Mas as memórias desses idosos já as pertenciam, de alguma forma, fazem parte das entranhas destas. Por isso, é preciso se alimentar da presença da outra pessoa, até ficar satisfeito naquele momento, se encher de emoção, absorver completamente o que aflige o peito, para que a saudade dolorida se transforme para uma saudade saudosista, que faz sentir sensação de cocegazinhas e causa um suspiro bom.

Esta investigação se apropria da arte moderna como fonte inovadora no ensino da arte, se detendo na problemática do idoso e refletindo e analisando atenciosamente as reações de seu corpo durante as emoções e as transformações que foram sugeridas a ele, para que fosse preparado para ser recolocado à sociedade.

Vale ressaltar, que esta vivência, foi o nosso primeiro contato como artista-docente diretamente, pois, outrora, ao se trabalhar com esse idoso, se estava na condição de monitora, e se seguia as coordenadas do responsável direto da disciplina. Portanto, tudo era novo, de ambos os lados, as experiências, os desafios, as decepções, o aprendizado era mútuo.

Durante o desenvolvimento do estudo, pôde-se perceber que se trilhava por um caminho desafiador, e esse percurso proporcionou encontrar recursos e a desenvolver metodologias que possibilitaram aos idosos adentrar com mais fluidez nas suas histórias e lembranças que estavam adormecidas, em algum cantinho das suas memórias e a redescobrissem em seus próprios corpos.

Pode-se dizer que todos estavam aprendendo ao mesmo tempo. Pois, tinha-se as teorias formalizadas e os objetivos idealizados, mas os idosos estavam com suas vivências, seus sonhos e seus corpos prontos para as descobertas das novas sensações.

E a preocupação, desde o início, sempre foi em prezar a saúde do idoso. Por isso, a pesquisa se estendeu por quase um ano, para que o momento de cada um fosse esperado, sem atropelos. Tiveram-se dificuldades, e uma delas era quando as aulas ficavam para depois do intervalo, que se perdia um tempo grande durante

essa volta as atividades. Sempre tinha uma ou outra aluna da outra turma que vinha vender ou comprar algo, por fim acabava por dispersar a turma.

Durante o tempo da pesquisa, muitos contratemplos impediram que alguns dos idosos continuassem as aulas, sendo por motivo de doenças de familiares, deles próprios ou motivos que nunca se soube ao certo, porém, não se encarou como ponto negativo.

Por nenhum momento houve desmotivação, apesar de ter-se feito modificações, sem perder o objetivo do estudo. A metodologia continuava em fluxo, sendo conduzida com responsabilidade que um artista-docente deve ter, pois este tem que ser detalhista e atento em cada movimento, nas atitudes e até na respiração, pois, dali poderia sair um lindo gesto, iniciando o processo, ao se enxergar para além dos poros.

Percebeu-se durante o processo, que ao instigar o corpo-mente do idoso, através de suas memórias, fez com que este reverberasse energia para seu físico, surgindo movimentos, que já não cabiam dentro de si. E de alguma forma, necessitavam extravasar essa explosão, deixando seus corpos mostrarem os sentimentos mais íntimos existentes neles, atingindo assim, o objetivo principal dessa vivência.

Notou-se, gradativamente, que esses estímulos auxiliaram no bem estar do idoso, tornando-os mais ativos e com vontade de sempre querer mais. Além de, com os encontros e posteriormente, com as apresentações, houve-se uma inclusão do idoso na sociedade, e principalmente, uma autoaceitação.

A dança-teatro para estes idosos, não serviu para mostrarem suas danças, mas para exporem seus sentimentos através dela e através de seus corpos.

O estudo não proporcionou apenas aos idosos novas sensações e descobertas, mas também possibilitou as artistas-docentes-pesquisadoras experimentarem o quanto é bom ser útil. E que o idoso não merece ser descartado, ele não merece ser visto como alguém que não é capaz, que não consegue produzir, que não consegue memorizar. Os corpos se transformam, mas a essência continua, é bom lembrar da infância que se torna tão perto quando é resgatada do baú, chamado memória.

Pina Bausch não queria corpos perfeitos, queria pessoas se movimentando com sentimento e isso foi encontrado com os idosos. Com toda a vivência, que se pôde ter, ficou mais fácil entender o sentimento de Pina por seus bailarinos, pois o

tempo faz com que os envolvidos se tornem uma única família e era assim que Pina via seus bailarinos.

Com a finalização dessa pesquisa, espera-se ter contribuído e incentivado outros acadêmicos a voltarem o olhar à pessoa idosa, realizando estudos que também contribuam na qualidade de vida na terceira-idade.

Portanto, a dança-teatro, especificamente, o uso da memória, encontrada no processo criativo de Pina Bausch, além de provocar reações benéficas ao bem estar do idoso, estimulou este, na criação de movimentos advindos da memória que seu corpo possuía, mas que estava adormecido. Pode-se dizer que a soma de tudo se resume em uma única palavra, Gratidão. Gratidão pelos idosos e gratidão por Pina Bausch.

REFERÊNCIAS

AMAPÁ. **Projeto Pedagógico da Universidade da Maturidade do Amapá**. Steve Araújo. Macapá: 2009.

BAUSCH, P. Dance senão estamos perdidos. **Folha de São Paulo**. São Paulo, 27 ago. 2000. Disponível em: <<http://www1.folha.uol.com.br/fsp/mais/fs2708200008.htm>> Acesso em: 24 ago. 2016.

_____. Was mich bewegt. **Inamori Foundation**. Rede von Pina Bausch anlässlich der Verleihung des Kyoto-Preises im Jahr 2007. Disponível em: <<http://www.pinabausch.org/en/pina/what-moves-me>> Acesso em: 18 nov. 2017.

BISSE, J. M. **Dança e Modernidade**. 2008. 90 f. Dissertação de Mestrado, apresentado a Faculdade de Educação da UNICAMP, Campinas, 2008. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/jspui/bitstream/REPOSIP/251794/1/Bisse_JaquelineMeira_M.pdf>. Acesso em: 23 ago. 2016.

BLESSMANN, E.J. **Corporeidade e envelhecimento: o significado do corpo na velhice**. Estud. interdiscip. envelhec., Porto Alegre, v. 6, p. 21-39, 2004. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/4737/2661>>. Acesso em: 18 nov. 2017.

BOSI, E. **O Tempo Vivo da Memória: Ensaios de Psicologia Social**. São Paulo: Ateliê Editorial, 2003.

_____. **Memória e sociedade. Lembranças de velhos**. 17 ed. São Paulo: T. A. Queiroz, 2012.

BRASIL. **Estatuto do Idoso**. Coord. André Arruda. Rio de Janeiro: Roma Victor, 2005.

CALDEIRA, S. As Residências de Pina Bausch. **O Percevejo on-line**, Rio de Janeiro. n. 1, 2009. Periódicos de Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas. PPGAC/UNIRIO. Disponível em: <<http://www.seer.unirio.br/index.php/opercevejoonline/article/view/486/414>>. Acesso em: 23 ago. 2016.

_____. Dança: do movimento puro à dramaturgia corporal de Pina Bausch. **Mimus – Revista on-line de mímica e teatro físico**, Salvador: n. 2, 2000. Disponível em: < http://www.mimus.com.br/3pina_bauch2010.phd>. Acesso em 23 ago. 2016.

CANELAS, L. Por dentro, todos temos a mesma linguagem. **Ípsilon**. 09 jan. 2003. p.37-38. Disponível em: < <https://www.publico.pt/2003/01/09/jornal/por-dentro-todos-temos-a-mesma-linguagem-197011>>. Acesso em 04 out. 2017.

COSTA, M. C. **Dança-teatro: Memória e criatividade na 3ª idade**. 2011. 73 f. Monografia apresentada a Universidade Federal de Goiás, Goiânia - GO, 2011. Disponível em: <https://www.emac.ufg.br/up/269/o/Tcc_Maiara.docx>. Acesso em: 16 abr. 2017.

CURADO, R. V. P. **Aspectos de Rudolf Laban na Contemporaneidade do Corpo do Ator**. 2010. Trabalho de Conclusão de Curso referente ao curso de Artes Cênicas, oferecido pela UFG, Goiânia – GO, 2010. Disponível em: < <https://emac.ufg.br/n/35013-tccs-ac-2010>>. Acesso em: 29 jun. 2017.

CYPRIANO, F. **Pina Bausch**. São Paulo: Cosac Naify, 2005. Disponível em: < http://www.academia.edu/10231439/Pina_Bausch>. Acesso em: 17 ago. 2016.

DOURADO, R. C. M. Pedagogia do espectador: uma experiência com biodrama e teatro em casa. **Repertório**. Salvador: n. 26, 2016.1. Disponível em: < <https://portalseer.ufba.br/index.php/revteatro/article/download/17470/11732>>. Acesso em: 18 nov. 2017.

FERNANDES, C. **Pina Bausch e a Wupertal Dança-Teatro: Repetição e Transformação**. 2 ed. São Paulo, 2007

_____. A Dança-Teatro de Rudolph Laban a Pina Bausch. **Revista Digital Art&**. Salvador: n. 1, 2004. Disponível em: < <http://www.revista.art.br/site-numero-01/trabalhos/pagina/03.htm>>. Acesso em 10 mai. 2017.

_____. Dança-teatro: Fluxo, Contraste, Memória. **No Glossário**. Mimus – Revista online de mímica e teatro físico. Ano 2, n. 4. Salvador: Padma Produções, 2012. P. 76 – 79. Disponível em < http://www.mimus.com.br/mimus4_artigos/4-08fernandes.pdf>. Acesso em: 23 jun. 2016.

FERREIRA, S. **O Ensino das Artes: Construindo Caminhos**. 7 ed. Campinas, SP: Papirus, 2001.

FURNESS, R.S. **Expressionismo**. São Paulo: Perspectiva, 1990.

- GUINSBURG, Jacó. **O Expressionismo**. 1 ed. São Paulo: Perspectiva 2002.
- MACKRELL, Judith. Kontakthof. **The Guardian**. 2 abril 2010. Disponível em: <<https://www.theguardian.com/stage/2010/apr/02/kontakthof-review>>. Acesso em: 18 nov. 2017.
- MARQUES, I. A. **Ensino de Dança Hoje: Textos e Contextos**. 2 ed. São Paulo: Editora Cortez, 2001.
- MARTINS, J. Não somos Cronos, somos Kairós. **Revista Kairós Gerontologia**. São Paulo: v. 1, 1998. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/download/29138/20369>>. Acesso em: 11 set. 2017.
- MASCHIO, A. **O benefício da arte na terceira idade**. Bauru, 2012. Disponível em: <<https://repositorio.unesp.br/handle/11449/119878>>. Acesso em: 18 de nov.2017.
- NOVELLY, Maria. **Jogos teatrais para grupos e sala de aula**. São Paulo: Papyrus,1994.
- PEREIRA, S. S. **Rastros do Tanztheater no Processo Criativo de ES-BOÇO: Espetáculo Cênico com alunos do Instituto de Artes da UNICAMP**. Tese de doutorado, Instituto de Artes, UNICAMP. Campinas-SP, 2007. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/285046/1/Pereira_SayonaraSousa_D.pdf>. Acesso em: 04 out. 2017.
- SÁNCHEZ, L. M. M. **A dramaturgia da memória no dança-teatro**. São Paulo: Perspectiva, 2010.
- SANTOS, M.S. **Memória coletiva e teoria social**. 2 ed. São Paulo: AnnaBlume, 2012.
- SCHMIDT, J. **Como as pessoas se movimentam e o que as move**. Alemanha: Deutschland, 1997.
- SILVEIRA, J. C. F. **Dramaturgia na dança-teatro de Pina Bausch**. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2015.
- SIMÕES, R. **Corporeidade e Terceira Idade: A Marginalização do Corpo do idoso**. 3 ed. São Paulo: UNIMEP, 1998.
- THIOLLENT, M. **Metodologia da Pesquisa-Ação**. 14 ed. São Paulo: Cortez, 2005.

THOMPSON, Paul. **A voz do passado: história oral**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1992.

REIS, L.A. & VALENÇA, T.D.C. Memória e história de vida: dando voz às pessoas idosas. **Revista Kairós Gerontologia**, 18(2), p. 265-281. ISSN 2176, 2015. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/27001/19143>. Acesso em: 18 nov. 2017.

APÊNDICE A – PROJETO PARA EXECUÇÃO DA PESQUISA

PROPOSTA DE MONITORIA PARA AULAS DE TEATRO

“O teatro promove oportunidades para que adolescentes e adultos conheçam observem e confrontem diferentes culturas em diferentes momentos históricos, operando com um modo coletivo de produção de arte. Ao buscar soluções criativas e imaginativas na construção de cenas, os alunos afinam a percepção sobre eles mesmos e sobre situações do cotidiano.” (Parâmetros Curriculares Nacionais)

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

INSTITUIÇÃO	Universidade da Maturidade do Amapá - UMAP
NOME DO PROJETO	“Dança-teatro e terceira idade”
PÚBLICO ALVO	Alunos regressos
OBJETO	Uso da memória na dança-teatro
TRAJETO	A dança-teatro é uma estética inovadora inserida na dança moderna, sendo que ela reconhece os valores estéticos e característicos que foram herdados pelo expressionismo alemão. O corpo-mente são elementos importantes para a vida de qualquer ser humano e, se tratando de idosos a dança-teatro pode contribuir para o resgate de laços, sentimentos e lembranças significativas em suas vidas, bem como pode viabilizar a melhora da qualidade de vida dos idosos em virtude de sua interação com demais pessoas e compartilhamento de experiências.
SUJEITO	- Dayse Cristina Amaral Santos – Acadêmica do Curso de Licenciatura em Teatro, da Universidade Federal do Amapá, Matrícula: 201412180044; - Dorivana do Socorro Martins - Acadêmica do Curso de Licenciatura em Teatro, da Universidade Federal do Amapá, Matrícula: 201412180043.
PROJETO	Como a dança-teatro da coreógrafa Pina Bausch e seu método de perguntas, contribui para na montagem de seus espetáculos, as pesquisas tem o objetivo de instigar e

APETÊNCIA

observar se este método pode também contribuir para criação de movimentos corporais advindos de lembranças do idoso.

A proposta das pesquisadoras é de realizar um estudo que sirva de ponte de informação e assim gerar discussões sobre a importância de se trabalhar com o idoso, instigando corpo-mente. E para isso, terá uma breve parte teórica e a prática com atividades diversas para o resgate da memória e criação de movimentos.

COMPETÊNCIA

O projeto será realizado com os idosos da UMAP – regressos, durante um semestre, com 4h/a por semana.

PROCEDIMENTOS

- Apresentação;
- Acolhida;
- Aquecimento vocal/ corporal;
- Resgate

REFERÊNCIAS

FERNANDES, C. **Pina Bausch e a Wupertal Dança-Teatro: Repetição e Transformação**. 2 ed. São Paulo, 2007

FERREIRA, S. **O Ensino das Artes: Construindo Caminhos**. 7 ed. Campinas, SP: Papyrus, 2001.

SIMÕES, R. **Corporeidade e Terceira Idade: A Marginalização do Corpo do idoso**. 3 ed. São Paulo: UNIMEP, 1998.

Macapá, 05 de setembro de 2016.

APÊNDICE B – AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E SOM DE VOZ

AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM, SOM DE VOZ E NOME

Eu, abaixo assinado e identificado, autorizo o uso de minha imagem, som da minha voz e nome por mim revelados em depoimento pessoal concedido e, além de todo e qualquer material entre fotos e documentos por mim apresentados, para compor o projeto de pesquisa sobre *TEATRO E TERCEIRA IDADE*, realizado pelas acadêmicas *DAYSE CRISTINA AMARAL SANTOS* e *DORIVANA DO SOCORRO MARTINS*, do Curso de Licenciatura em Teatro, da Universidade Federal do Amapá. E que estas sejam destinadas à divulgação ao público em geral e/ou para formação de acervo histórico e de pesquisa.

A presente autorização abrange os usos acima indicados tanto em mídia impressa (livros, catálogos, revista, jornal, entre outros) como também em mídia eletrônica (programas de rádio, podcasts, vídeos e filmes para televisão aberta e/ou fechada, documentários para cinema ou televisão, entre outros), Internet, Banco de Dados Informatizado *Multimídia*, “home video”, DVD (“digital video disc”), suportes de computação gráfica em geral e/ou divulgação científica de pesquisas e relatórios para arquivamento e formação de acervo sem qualquer ônus a UNIFAP ou terceiros por esses expressamente autorizados, que poderão utilizá-los em todo e qualquer projeto e/ou obra de natureza de ensino, pesquisa, extensão e sócio-cultural voltada à preservação da memória, em todo território nacional e no exterior.

Por esta ser a expressão da minha vontade declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos a minha imagem ou som de voz, ou a qualquer outro, e assino a presente autorização.

NOME

RG

CPF

ENDEREÇO

CIDADE

TELEFONE

Macapá, ____ de _____ de 20__.

ASSINATURA

APÊNDICE C – ENTREVISTA 1**PERGUNTAS PARA A ENTREVISTA COM OS IDOSOS**

- 1ª) Qual o seu nome? _____
- 2ª) Qual a sua idade? _____
- 3ª) Qual a sua profissão? _____
- 4ª) Como foi que você soube do projeto da UMAP? _____
- 5ª) O que a levou vir estudar na UMAP? _____
- 6ª) Quando você soube que iria ter a disciplina de teatro, o que pensou? _____
- 7ª) Você já havia feito teatro antes? _____
- 8ª) Qual a importância das aulas de teatro para a sua vida? _____
- 9ª) Você pretende continuar a fazer o cursos e oficinas de teatro? _____
- 10ª) Qual a importância do teatro para a terceira idade? _____
- 11ª) Qual foi a mudança na sua vida ao começar a fazer as aulas de teatro? _____

Macapá, 19 de junho de 2015.

APÊNDICE D – ENTREVISTA 2

PERGUNTAS PARA ENTREVISTAS COM OS IDOSOS

1ª) Qual o seu nome?

2ª) Qual a sua idade?

3ª) Fale para a gente sobre as suas vivências nas aulas de teatro de outubro de 2016 a outubro de 2017?

4ª) Sobre o biodrama e as cartas escritas em sala de aula, conte-nos sobre suas sensações?

5ª) Sobre o “Eu-corpo” qual foi a sensação em apresentar dentro da UNIFAP e depois fora dos muros da UNIFAP?

6ª) Relembrar momentos vividos na infância, lhe causou qual sentimento?

7ª) Nas suas palavras, o que é a dança-teatro?

8ª) Os movimentos da dança-teatro surgem de onde?

9ª) Foi difícil construir os movimentos?

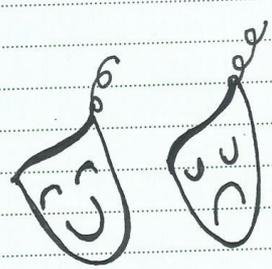
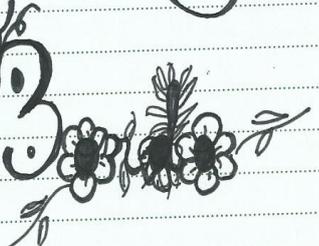
10ª) Para você o que é teatro?

Macapá, 22 de outubro de 2017.

APÊNDICE E – DIÁRIO DE CAMPO

The logo for DEKRA, featuring a stylized white arrow pointing right, followed by the word "DEKRA" in a bold, white, sans-serif font.

ANOTAÇÕES:

Diário
de 
Campo 

Pesquisa do corpo, memória,
movimento e criação.



Unidade DEKRA Belém - PA
TV. Curuzú, 566 - Bairro Pedreira
CEP 66085-110 - Belém - PA
(91) 3242-0105 / (91) 3241-0221

10 DE OUTUBRO DE 2016

Este foi o primeiro dia de aula de teatro para os alunos regressos da UMAP- Universidade da Maturidade do Amapá. Além da responsabilidade de estarmos a frente de uma sala de aula, tínhamos em mente que a partir daquele momento, tudo o que acontecesse seria ponto negativo ou positivo para a nossa pesquisa, que iria resultar em nosso TCC.

Ao chegarmos, organizamos o espaço para recebermos os alunos. Quando eles começaram a chegar, alguns já conhecíamos do período em que o professor Palhano estava à frente da turma e nós éramos as suas monitoras auxiliares. Outros nós conhecemos neste dia.

A aula começa 14h, mas esperamos dar 14h15 para começarmos a aula. Como de praxe nos apresentamos, e pedimos para que todos se apresentassem também, foi aí que usamos a dinâmica "Apresentando o amigo", neste jogo, duplas são formadas, cada um fala de si para o outro, trocam informações sobre nome, o que faz, de onde veio. Em seguida, quem ouviu apresenta quem falou de si e assim sucessivamente.

Falamos a eles, sobre a importância dos cuidados com o corpo e a voz, sendo que são as ferramentas muito usadas no teatro. Então os orientamos para um aquecimento vocal simples apenas com a vibração da língua, emitindo o som "trumm" nos níveis grave e agudo. Após deu-se início ao alongamento corporal, de acordo com as limitações de cada um, com realização de movimentos circulares com nos pés, na cabeça, nos ombros e massageando o seu próprio corpo com a mão em forma de conchinha, dando pequenos toques nas partes do corpo que mais sentisse vontade e pudesse alcançar.

7 - Independência do Brasil

12 - Nossa Senhora Aparecida

2 - Finados
15 - Proclamação da República

25 - Natal

Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro																																																																																																																																																																																																																																																																																								
<table border="1"> <tr><td>DOM</td><td>SEG</td><td>TER</td><td>QUA</td><td>QUI</td><td>SEX</td><td>SAB</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							<table border="1"> <tr><td>DOM</td><td>SEG</td><td>TER</td><td>QUA</td><td>QUI</td><td>SEX</td><td>SAB</td></tr> <tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr> <tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr> <tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr> <tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				<table border="1"> <tr><td>DOM</td><td>SEG</td><td>TER</td><td>QUA</td><td>QUI</td><td>SEX</td><td>SAB</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td></tr> </table>	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		<table border="1"> <tr><td>DOM</td><td>SEG</td><td>TER</td><td>QUA</td><td>QUI</td><td>SEX</td><td>SAB</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<table border="1"> <tr><td>DOM</td><td>SEG</td><td>TER</td><td>QUA</td><td>QUI</td><td>SEX</td><td>SAB</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<table border="1"> <tr><td>DOM</td><td>SEG</td><td>TER</td><td>QUA</td><td>QUI</td><td>SEX</td><td>SAB</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB																																																																																																																																																																																																																																																																																							
					1	2																																																																																																																																																																																																																																																																																							
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																																																																																																																																							
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																																																																																																																																																																							
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																																																																																																																																																																							
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																																																																																							
31																																																																																																																																																																																																																																																																																													
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	1	2	3	4	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																							
7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																																																																																																																																																																							
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																							
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																																																																																																																																																																							
28	29	30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																										
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB																																																																																																																																																																																																																																																																																							
				1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																							
4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																																																							
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																																																																																																																																																																							
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																																																																																																																																																																							
25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																																																																																								
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB																																																																																																																																																																																																																																																																																							
						1																																																																																																																																																																																																																																																																																							
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																							
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																							
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																																																																																							
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																																																																																																							
30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																												
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB																																																																																																																																																																																																																																																																																							
						1																																																																																																																																																																																																																																																																																							
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																							
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																							
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																																																																																							
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																																																																																																							
30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																												
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB																																																																																																																																																																																																																																																																																							
						1																																																																																																																																																																																																																																																																																							
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																							
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																							
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																																																																																							
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																																																																																																							
30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																												



Unidade DEKRA Belém - PA
TV. Curuzó, 566 - Bairro Pedreira
CEP 66085-110 - Belém - PA
(91) 3242-0105 / (91) 3241-0221

A próxima dinâmica foi fazer uma roda para a ciranda "fulano entra na roda, puxa o seu par pra dançar 2x, e agora roda ela, ela é roxa, ela é cor de canela" a outra ciranda foi "Indo eu, indo eu, a caminho de Viseu (2x), encontrei o meu amor, ai, ai, ai que lá vou eu, olhá trus, trus, trus, olha trás, trás, trás, olha chega, chega, chega, olha arreda lá pra trás" a última foi "Essa ciranda não é minha só, ela é de todos nós, ela é de todos nós, a melodia principal quem diz é a primeira voz, pra se dançar ciranda juntamos mão com mão, fazemos uma roda, cantando uma canção(2x), oh cirandeiro, cirandeiro ó, a pedra do teu anel-brilha mais do que o sol, mandei fazer uma casa de farinha, bem pequenina que o tempo possa levar,oh passa o sol, passa a chuva ou passa o tempo, só não passa o movimento do cirandeiro a rodar"

As letras foram repassadas umas três vezes. Como levamos dois instrumentos para bатуque, houve quem se prontificou a tocar. Foi pedido para quem lembrasse de uma ciranda que dançou quando criança, que compartilhasse conosco essa lembrança. As cirandas fluíram com a participação de todos.

Com a volta do intervalo, colocamos apenas uma carteira no centro, depois pedimos para que quem quisesse e pudesse contar alguma história engraçada da sua vida. A princípio, eles ficaram meio pensativos, até que o primeiro foi sentou-se e começou a contar, isso foi uma abertura para que os demais se sentissem seguros a fazer o mesmo.

1 - Ano Novo	9 - Carnaval	25 - Sexta-Feira Santa 27 - Páscoa	21 - Tiradentes	1 - Dia do Trabalhador 26 - Corpus Christi
--------------	--------------	---------------------------------------	-----------------	---

Janeiro							Fevereiro							Março							Abril							Maio							Junho												
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB						
3																																															
10							1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11							
17	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18					
24/31	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25					
	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31		24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30								
	24/31	10	11	12	13	14	15	16	28	29																																					



Unidade DEKRA Belém - PA
TV. Curuzú, 566 - Bairro Pedreira
CEP 66085-110 - Belém - PA
(91) 3242-0105 / (91) 3241-0221

07 DE NOVEMBRO DE 2016

Para esta aula, preparamos o espaço, limpando e colocando algumas flores e símbolos do equilíbrio nas paredes, pois foi o dia que escolhemos para realizar o Biodrama.

Começamos a aula, fazendo um círculo e desejando boas vindas a todos, depois ao som da música instrumental, todos foram orientados a alongar o corpo, a fazer movimentos circulares dos pés, ombros, cabeça, pulsos, a massagear-se com as mãos em forma de conchinha. Logo mais, foi pedido para que se fechasse mais a roda, para que com as mãos ainda em formato de conchinha, uns massagassem aos outros.

Usamos a dinâmica da "borboletinha", em que o orientador do jogo, passava a sua borboletinha para o colega, colocando em qualquer parte do corpo, podendo ser no ombro, braço, mão e avisando que ali está todo o seu sentimento e que aquela borboletinha precisa de muito cuidado, para que ela não seja machucada. Assim que a borboletinha passou por todos os membros do jogo finalizou-se dizendo que aquele cuidado e respeito que se teve com a borboleta, era para que todos nós tivéssemos uns com os outros a partir daquele momento.

O próximo passo foi dividir a turma em dois grupos para que encenássemos a música do Sidney Magal "O meu sangue ferve por você", nós a fizemos duas vezes. Depois todos foram orientados a ocuparem todo o espaço da sala, fazendo os mais variados movimentos de acordo com o ritmo da música, a última música foi instrumental flauta pan, em que foi solicitado que todos escolhessem um espaço na sala e confortavelmente se deitasse no chão, podendo ser de peitoral para cima ou para baixo, podendo se de lado, desde que todos ficassem confortáveis.

7 - Independência do Brasil

12 - Nossa Senhora Aparecida

2 - Fimados

15 - Proclamação da República

25 - Natal

Julho						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Agosto						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Setembro						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Outubro						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembro						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Dezembro						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Unidade DEKRA Belém - PA
TV. Curuzú, 566 - Bairro Pedreira
CEP 66085-110 - Belém - PA
(91) 3242-0105 / (91) 3241-0221

Quando todos já estavam relaxados em suas posições, ao som da música instrumental, começou-se a orientação para tirarem os pesos dos corpos, desprenderem a língua do céu da boca, para se concentrarem o máximo possível na música. Foi solicitado que sentissem os dedos dos pés, sem que fosse necessário tocá-los e que a energia que iria entrar pelos dedos dos pés tivesse a permissão de percorrer por todo o corpo, pernas, virilha, quadril, costas, braços, pescoço, cabeça.

E que a partir de então pudessem ir para o lugar que mais lhe agradasse, podendo ser uma floresta, uma praia e que eles iriam correr muito por esse lugar, até chegar ao local que eles viviam quando crianças. Após, apenas as músicas calmas conduziam o relaxamento, com 20 minutos começamos a fazer massagens nos pés e mãos dos alunos, usamos alguns cremes corporais para facilitar a massagem e também deixar um aroma agradável na sala.

Durante o relaxamento, pôde-se ouvir o ronco de quem pegou no sono profundo. E assim que terminamos de massagear a todos, começamos a colocar uma folha de papel e uma caneta ao lado de cada um dos idosos. E então, calmamente começamos a chama-los de volta para a sala de aula, pedindo que cada um no seu momento fosse abrindo os olhos e levantando-se. Avisando que ao lado de cada uma havia um papel e uma caneta, para que escrevessem sobre suas sensações durante o processo da aula de relaxamento e que não era preciso assinar.

Assim como do relaxamento, lhes foi dado tempo para que escrevessem em seus papéis. Após o tempo dado, fizemos um círculo com as cadeiras e perguntamos se todos gostariam de compartilhar suas vivências. Como houve a permissão de todos, pedimos para que passassem seus papéis para o colega da esquerda e este iria ler a história que até aquele momento não era a sua.

1 - Ano Novo

7 - Carnaval

25 - Sexta-Feira Santa
27 - Páscoa

21 - Tiradentes

1 - Dia do Trabalhador
26 - Corpus Christi

Janeiro

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Fevereiro

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					

Março

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Abril

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Maió

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Junho

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



Unidade DEKRA Belém - PA
 TV. Cúruzú, 566 - Bairro Pedreira
 CEP 66085-110 - Belém - PA
 (91) 3242-0105 / (91) 3241-0221

Ouvimos as mais variadas histórias, a saudade e a perda, foram os sentimentos que predominaram. Foi história da filha que sente a falta das conversas diárias que tinha com a mãe ao telefone; da mãe que recentemente perdeu a filha e que seu pensamento e sensações foram todos direcionados a ela; teve quem voltou a ser a criança, viu-se com sua mãe, passou por lugares que viveu; houve que relatou ter passeado com o marido e filho em Brasília, e que depois-se viu em um lugar com muita neve; alguém também transcreveu sobre os lugares que sempre teve vontade ir; também alguém escreveu que não sabia dizer o que lhe tinha acontecido.

7 - Independência do Brasil

12 - Nossa Senhora Aparecida

2 - Finados

15 - Proclamação da República

25 - Natal

Julho

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Agosto

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Setembro

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Outubro

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

Novembro

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Dezembro

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Unidade DEKRA Belém - PA
TV. Curuzú, 566 - Bairro Pedreira
CEP 66085-110 - Belém - PA
(91) 3242-0105 / (91) 3241-0221

10 DE NOVEMBRO DE 2016

Neste dia optamos por fazermos jogos. Fizemos aquecimento corporal, com o uso de música para que eles dançassem das formas mais estranhas e sempre alongando seus corpos, depois fizemos o "futebol de tecido".

7 - Independência do Brasil

12 - Nossa Senhora Aparecida

2 - Finados
15 - Proclamação da República

25 - Natal

Julho

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Agosto

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Setembro

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Outubro

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembro

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Dezembro

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

23 DE NOVEMBRO DE 2016

A aula começou com todos no círculo realizando a dinâmica do abraço como uma forma de iniciar uma aula descontraída. Depois iniciamos o aquecimento corporal, com massagem corpórea em si próprio e depois no colega que estava a direita e no colega da esquerda, as mãos eram posicionadas em forma de conchinha e percorriam pelo corpo com leves toques para assim despertar toda a musculatura, em seguida com exercícios de respiração e aquecimento vocal contando de um à 17 de trás para frente e de frente para trás., de maneira que todas as palavras fossem bem articuladas. Todos responderam muito bem aos exercícios.

Seguidamente demos início ao jogo teatral chamado por nós de "Congela" onde cada participante contaria sua história, mas a partir do momento que a palavra congela fosse dita, a pessoa que estivesse falando parava e passava o chapéu para o colega ao lado e este dava início ou continuaria a sua história, o jogo finalizou quando todos terminaram as suas histórias. Digamos que foi uma forma de contar história pausada e intercalada pela história do colega, fazendo com que todas tornassem apenas uma história. Posicionamos seis cadeiras na frente, e um chapéu em cima de uma delas, e uma de costas, as demais estavam na posição de plateia. Pedimos que seis alunos se disponibilizassem a sentar-se para contar suas histórias de algum momento da infância, que foram trazidas escritas de suas casas.

7 - Independência do Brasil

12 - Nossa Senhora Aparecida

2 - Finados

15 - Proclamação da República

25 - Natal

Julho						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Agosto						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Setembro						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Outubro						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

Novembro						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Dezembro						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Unidade DEKRA Belém - PA
TV. Curuzu, 566 - Bairro Pedreira
CEP 66085-110 - Belém - PA
(91) 3242-0105 / (91) 3241-0221

Enquanto isso, o aluno (a) que ficou de costas ouvindo as histórias e de acordo com tudo o que ouviu e o que a sua mente pode criar de imagens e sensações teve que ser contada para todos nós com movimentos corpóreos. Neste momento houve aluno que parou na hora do movimento para ir reler a carta do amigo, quebrando então a real finalidade do jogo, mas houve também quem seguiu a regra de contar o que ouviu e sentiu, deixando que os seus movimentos fluíssem de acordo com a energia incorporada.

O jogo era finalizado quando os seis alunos donos das histórias, contavam com seus movimentos corpóreos as suas histórias. Neste momento todos participavam com seriedade e todos os tipos de movimentos eram por eles criados.

1 - Ano Novo

9 - Carnaval

25 - Sexta-Feira Santa
27 - Páscoa

21 - Tiradentes

1 - Dia do Trabalhador
26 - Corpus Christi

Janeiro

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Fevereiro

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					

Março

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Abril

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Maio

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Junho

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



Unidade DEKRA Belém - PA
TV. Curuzu, 566 - Bairro Pedreira
CEP 66085-110 - Belém - PA
(91) 3242-0105 / (91) 3241-0221

24 de Novembro de 2016

Após o aquecimento corporal e vocal, a o jogo teatral proposto foi o de despertar as sensações, em que a cada som da música e ao nosso comando as situações eram modificadas. Eles começavam sendo despertados para a sensação da água, quanto ao cheiro, textura, a forma que eles deixavam a água percorrer em seus corpos, onde era esse banho, se era em um rio, cachoeira, igarapé, praia, chuveiro. Também percorreram pela sensação de estar em uma guerra, sobre o medo que estavam sentindo, o que o medo lhes causava, uns corriam, outros ficavam parados apenas olhando com medo, em seguida dizia-se que uma bomba estourava e todos morriam. Mas ao som do bolero de Ravel, foi dito que tudo havia sido um sonho e que aos poucos todos deveriam acordar, se espreguiçar, se levantar da sua cama, da sua rede ou do seu sofá e a partir daí iriam se imaginar andando em todos os compartimentos das suas casas, quarto, sala, cozinha, banheiro. E neste caminhar pelos aposentos, após voltarem do sonho que despertou sensações, sentiram uma enorme vontade de brincar, de brincar como brincavam quando crianças. A dinâmica das sensações fluiu do início ao fim, todos estavam dispostos a jogar, cada um fez à seu modo e no seu limite.

Após o intervalo, ainda como forma de estimular suas memórias afetivas e como forma de prosseguir com o exercício da última aula, então, demos a continuidade no jogo do "congela" já que ficaram faltando cinco alunos a contarem suas histórias. Mas neste dia, antes do jogo um dos alunos pediu para ser o último e que gostaria de fazer sozinho, pois escreveu a sua história em forma de poesia e consecutivamente iria declamá-la para todos. E de uma forma leve, prazerosa e literalmente poética, este aluno se apropriou do tempo de 05:25 para nos agradecer com a sua história e sabedoria de vida em um curto e belíssimo poema.

7 - Independência do Brasil

12 - Nossa Senhora Aparecida

2 - Finados

25 - Natal

15 - Proclamação da República

Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro																																																																																																																																																																																																																																																																																	
<table border="1"> <tr><td>DOM</td><td>SEG</td><td>TER</td><td>QUA</td><td>QUI</td><td>SEX</td><td>SAB</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB					1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							<table border="1"> <tr><td>DOM</td><td>SEG</td><td>TER</td><td>QUA</td><td>QUI</td><td>SEX</td><td>SAB</td></tr> <tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr> <tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr> <tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr> <tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				<table border="1"> <tr><td>DOM</td><td>SEG</td><td>TER</td><td>QUA</td><td>QUI</td><td>SEX</td><td>SAB</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td></tr> </table>	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		<table border="1"> <tr><td>DOM</td><td>SEG</td><td>TER</td><td>QUA</td><td>QUI</td><td>SEX</td><td>SAB</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							<table border="1"> <tr><td>DOM</td><td>SEG</td><td>TER</td><td>QUA</td><td>QUI</td><td>SEX</td><td>SAB</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td></tr> </table>	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			<table border="1"> <tr><td>DOM</td><td>SEG</td><td>TER</td><td>QUA</td><td>QUI</td><td>SEX</td><td>SAB</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB																																																																																																																																																																																																																																																																																
				1	2																																																																																																																																																																																																																																																																																	
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																																																																																																																																
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																																																																																																																																																																
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																																																																																																																																																																
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																																																																																
31																																																																																																																																																																																																																																																																																						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB																																																																																																																																																																																																																																																																																
	1	2	3	4	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																
7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																																																																																																																																																																
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																																																																																																																																																																
28	29	30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																			
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB																																																																																																																																																																																																																																																																																
				1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																
4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																																																
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																																																																																																																																																																
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																																																																																																																																																																
25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																																																																																	
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB																																																																																																																																																																																																																																																																																
						1																																																																																																																																																																																																																																																																																
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																																																																																
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																																																																																																
30																																																																																																																																																																																																																																																																																						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB																																																																																																																																																																																																																																																																																
			1	2	3	4																																																																																																																																																																																																																																																																																
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																																																																																																																																																																
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																																																																																																																																																																
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																																																																																																																																																																
26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																																																																																		
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB																																																																																																																																																																																																																																																																																
						1																																																																																																																																																																																																																																																																																
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																																																																																
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																																																																																																
30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																					



Unidade DEKRA Belém - PA
TV. Curuzú, 566 - Bairro Pedreira
CEP 66085-110 - Belém - PA
(91) 3242-0105 / (91) 3241-0221

28 de Novembro de 2016

Neste dia o aquecimento foi realizado na cadeira, facilitando uma melhor absorção dos exercícios por todos os idosos. Todos foram orientados a sentarem-se com os pés paralelos, as mãos sobre as pernas, o quadril encaixado na vão da cadeira, coluna ereta e ao mesmo tempo procurando estar o mais confortável que pudessem.

Devidamente sentados e com os olhos fechados, as primeiras orientações dadas, foram quanto ao exercício da respiração, em que apenas se concentrando na respiração, tinham que se atentar na forma que este ar entrava em seus corpos, como saía, se a respiração era forte, fraca, rápida, calma, ficamos neste exercício mais ou menos uns sete minutos. Seguidamente foram orientados a ouvirem apenas os sons externos, e incrivelmente os sons dos pássaros começaram a se destacar como se estivessem nos acompanhando no processo da aula.

Depois de uma forma bem delicada, os idosos que já estavam visivelmente concentrados e relaxados, foram orientados de que iriam ouvir uma musica, e que teriam que se ver dançando de todas as formas, até mesmo da forma que sempre sentiram vontade de dançar. Então colocamos a música "bandolim" na voz de Osvaldo Montenegro e a repetimos por duas vezes.

7 - Independência do Brasil

12 - Nossa Senhora Aparecida

2 - Finados
15 - Proclamação da República

25 - Natal

Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
DOM. SEG. TER. QUA. QUI. SEX. SÁB.					
1 2	1 2 3 4 5 6	1 2 3	1	1 2 3 4 5	1 2 3
3 4 5 6 7 8 9	7 8 9 10 11 12 13	4 5 6 7 8 9 10	2 3 4 5 6 7 8	6 7 8 9 10 11 12	4 5 6 7 8 9 10
10 11 12 13 14 15 16	14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17	9 10 11 12 13 14 15	13 14 15 16 17 18 19	11 12 13 14 15 16 17
17 18 19 20 21 22 23	21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24	16 17 18 19 20 21 22	20 21 22 23 24 25 26	18 19 20 21 22 23 24
24 25 26 27 28 29 30	28 29 30 31	25 26 27 28 29 30	23 24 25 26 27 28 29	27 28 29 30	25 26 27 28 29 30 31

Como forma de fazê-los nos mostrar estes movimentos que foram criados em suas mentes. Vendamos um aluno por vez, colocando em suas mãos um tecido e posicionando-os no centro da sala, para que então bailassem, e é claro que a nossa atenção foi redobrada, pois mesmo com os olhos vendados, eles se entregaram na realização dos movimentos e ocuparam o espaço como se não houvesse obstáculos, então nós os protegíamos com os nossos corpos para que eles não fossem de encontro as cadeiras e nem as paredes.

Quando fizemos a roda de conversa, foi interessante em saber das suas sensações, suas ansiedades e seus medos. A experiência mais relatada foi a de se sentir flutuando. Como exemplo das sensações, de acordo com o que seu Marcelino relatou que nunca havia feito algo do tipo e que fez uma viagem ao longo do tempo, afirmou que se viu menino e que ao mesmo tempo sentiu medo, como se por um tempo estivesse em um beco sem saída, mas que depois foi se tranquilizando. E que ao final da música, teve a mesma sensação da sua formatura do ensino médio, pois para ele foi uma porta que se abriu.

Teve quem quisesse ter rodado mais, que ficou leve, sentiu vontade de voar e o único medo que sentira foi o de se bater. Teve quem se sentiu em um palco de teatro, outro relatou que sentiu a sensação de estar viajando no mar, em que barco tombava para um lado e para o outro, outro aluno disse que sentiu a necessidade de encontrar um apoio, pois, ao mesmo tempo que queria fazer, mesmo sem saber se estava certo ou não, mas se sentiu no deserto, sem tem ninguém para ajudar, mas que ao mesmo tempo foi satisfatório, pelo fato de poder dançar sem se preocupar com quem estava olhando ou não.

1 - Ano Novo

9 - Carnaval

25 - Sexta-Feira Santa
27 - Páscoa

21 - Tiradentes

1 - Dia do Trabalhador
26 - Corpus Christi

Janeiro

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Fevereiro

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					

Março

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Abril

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Maio

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Junho

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Outra aluna, disse que gostou muito, que ficou feliz porque era como se tivesse voltado a ser criança, como se estivesse acordando. Outro aluno disse que se viu em uma floresta extensa, e que também se sentiu no espaço sideral e ao mesmo tempo também tinha a sensação de estar em um palco. Outra aluna disse que no início, ficou difícil ter que dançar com os olhos vendados, sentiu labirintite, mas que depois acalmou, e começou a ser levada pelos movimentos e pelo som da música, afirmou que começou a sentir como se estivesse namorando.

Durante o exercício, algumas alunas ainda estavam chegando e não puderam acompanhar os demais colegas neste processo inicial de relaxamento, mas apesar de pegarem o exercício em andamento, por vontade de quererem jogar foram se encaixando em tudo o que estávamos fazendo.

Como exercício de casa, ficou para trazerem para a próxima aula, uma carta escrita para seu melhor amigo(a) da infância.

Finalizamos a aula do dia, entregando um tecido para cada idoso, e todos com os olhos abertos, criando movimentos corporais ao som dos bandolins.

7 - Independência do Brasil

12 - Nossa Senhora Aparecida

2 - Finados

15 - Proclamação da República

25 - Natal

Junho

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Agosto

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Setembro

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
						1 2 3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Outubro

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

Novembro

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
						1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Dezembro

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
						1 2 3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Unidade DEKRA Belém - PA
TV. Curuzú, 566 - Bairro Pedreira
CEP 66085-110 - Belém - PA
(91) 3242-0105 / (91) 3241-0221

01 de Dezembro de 2016

Fizemos a acolhida da aula, em círculo executamos a dinâmica da sessão abobrinha, em que cada um pode falar qualquer coisa que para outros pode parecer besteira, fazendo com que dessa forma a aula comece bem descontraída.

Ainda em forma circular, demos início a tarefa que ficou de ser trazida de casa, então de um por vez, os idosos começaram a ler as cartas que foram escritas para seus melhores amigos da infância. Durante as leituras, foi triste ouvir de alguns as afirmações de que não tiveram infância, então não tinham brincadeiras a recordar. Entre os alunos, uma aluna disse que casou cedo para se livrar das limitações impostas pelos pais achando que o casamento lhe traria liberdade de viver, mas que na verdade aconteceu o contrário.

Mas, esta aluna, no decorrer da sua leitura, lembrou-se de uma brincadeira que chegou a fazer quando criança. Ela disse que quando havia festa entre as melhores famílias, era o momento que mais podia brincar, tinha por volta de seis, sete, oito anos e sua mãe lhe fez um vestido com um tecido chamado de **pelica de ovo**, e nesta noite de festa, as crianças estavam brincando de berlinda e pira se esconde, e durante a brincadeira começaram a engatinhar e uma colega prendeu o seu vestido chegando a rasgá-lo, a aluna que era criança, começou a chorar, chorar por medo de apanhar. E até hoje, ela e sua coleguinha cresceram, casaram, mas até hoje não voltaram a se falar.

7 - Independência do Brasil

12 - Nossa Senhora Aparecida

2 - Finados

25 - Natal

15 - Proclamação da República

Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro																																																																																																																																																																																																																																																																																								
<table border="1"> <tr><td>DOM</td><td>SEG</td><td>TER</td><td>QUA</td><td>QUI</td><td>SEX</td><td>SAB</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							<table border="1"> <tr><td>DOM</td><td>SEG</td><td>TER</td><td>QUA</td><td>QUI</td><td>SEX</td><td>SAB</td></tr> <tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr> <tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr> <tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr> <tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				<table border="1"> <tr><td>DOM</td><td>SEG</td><td>TER</td><td>QUA</td><td>QUI</td><td>SEX</td><td>SAB</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td></tr> </table>	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		<table border="1"> <tr><td>DOM</td><td>SEG</td><td>TER</td><td>QUA</td><td>QUI</td><td>SEX</td><td>SAB</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<table border="1"> <tr><td>DOM</td><td>SEG</td><td>TER</td><td>QUA</td><td>QUI</td><td>SEX</td><td>SAB</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<table border="1"> <tr><td>DOM</td><td>SEG</td><td>TER</td><td>QUA</td><td>QUI</td><td>SEX</td><td>SAB</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB																																																																																																																																																																																																																																																																																							
					1	2																																																																																																																																																																																																																																																																																							
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																																																																																																																																							
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																																																																																																																																																																							
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																																																																																																																																																																							
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																																																																																							
31																																																																																																																																																																																																																																																																																													
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	1	2	3	4	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																							
7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																																																																																																																																																																							
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																							
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																																																																																																																																																																							
28	29	30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																										
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB																																																																																																																																																																																																																																																																																							
				1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																							
4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																																																							
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																																																																																																																																																																							
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																																																																																																																																																																							
25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																																																																																								
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB																																																																																																																																																																																																																																																																																							
						1																																																																																																																																																																																																																																																																																							
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																							
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																							
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																																																																																							
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																																																																																																							
30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																												
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB																																																																																																																																																																																																																																																																																							
						1																																																																																																																																																																																																																																																																																							
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																							
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																							
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																																																																																							
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																																																																																																							
30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																												
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB																																																																																																																																																																																																																																																																																							
						1																																																																																																																																																																																																																																																																																							
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																							
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																							
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																																																																																							
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																																																																																																							
30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																												

ANEXO A - DEPOIMENTOS

D · S · Y · Q · Q · S · S

Meus Sonhos.

Eu viajei vários dias pelas rios pelo Amazonas, com destino para o xiximira onde paramos em várias cidades ribeirinha onde a natureza é maravilhosa, cheia de seus encantos os verdes de suas arvores, das cores dos seus rios, onde tem o galpão de pesca, onde os passaros cantam ao amanhecer, com a brisa a bater e seu corpo. Viagem para encontrar com familiares onde foi muito feliz.

Data 07, 11, 16

 FTD
Editora

Hoje, em minha terapia dentro da aula de teatro, ao iniciar, estava me sentindo bastante tensa, porém, ao fazer os alongamentos, me senti bastante leve, relaxada, e quando recebi a reflexologia senti-me mais relaxada ainda. Ao fechar meus olhos via umas flores lindas! todas rosas pink, tentei chegar nas praias de Santarém, mas aquelas flores não deixaram, tentei ir ao Ver o peso em Belém porém as flores também impediram, em fim fiz uma nova tentativa e resolvi ir até Portugal e como sempre as flores impediram.

Esses são os lugares que sempre tive vontade de ir, quem sabe um dia irei lá.

Obrigada!!!

Data 7, 11, 16

FTD
Editora

Eu estava no lugar muito bonito este lugar é chamado praia de farol eu estava com um amigo eu estava feliz no ouvindo contos de passarinho este amigo é um marinho que me deu muitas saudades ludoka, longe eu tenho a vontade de encontra ~~por muito esta saudade~~

Data 07, 11, 2036

FTD
Editora

Eu estava flutuante como uma folha. Sentir os meus pés tocando em algum parecia areia da praia sentir cheiro gostoso de um perfume suave e o vento soprando de sub. mexendo abrir os olhos era uma formiguinha ^{quicando} subi e passear no meu corpo assustei a formiguinha e tomei uma nova posição. Me sentir massageada por umas mãos tão macias uma sensação de alívio e firme confiança como se alguém me dissesse calma está tudo um ambiente extremamente calmo dava pra ouvir as pisadas da formiguinha que passeava - a minha volta.

Professoras
Obrigada! foi muito relaxante por um pouco não dormir.

(Izizere Seryo)
PARABÉNS!

Eu não ouvi nada do que falaram
o que falaram?

AGRADECIMENTO À UMAP E PROFESSORAS PEAS ATIVIDADES.

Data 07, 11, 2016


FTD
 Editora

Eu dei uma volta no tempo da minha

infância quando era bem jovem, quando morava no interior, ^{quase} ~~quase~~ como numa pequena fazenda.

Tinha campo, era muito verde por todos os lados; quando minhas sobrinhas vinham passar uns dias em casa, nós se juntavam um grupo e saímos correndo pelo campo colhendo frutas do mato, muitas frutas que a gente podia comer.

Era aquela alegria, a quel cor-de-rosa da molequada; grito sorriso e tudo de bom era aquela vida, no que lugar; até hoje nunca esqueço este momento, desta vida, principalmente quando se faz uma reflexão desta, vem todo o passado na sua mente.

MANOEL Souza.

Data 7, 11, 2016


FTD
 Editora

Eu estive em um lugar muito bonito cheio de flores, nela apareceu uma senhora que veio ao meu encontro, e me chamou de filha e disse, que estava muito feliz em me ver, mais estava preocupada comigo e me achava muito triste! Eu respondi para ela que eu estava sofrendo muito, mais estava bem que eu iria superar tudo, porque eu era muito forte e Jesus estava sempre perto de mim.

Elizete Barreiros

Esta senhora era a minha mãe, ela morreu no dia 14 de janeiro de 2013.

Data 07/11/2016

Acelino


 FTD
 Editora

Em uma aula de reflexão mental, durante uns 15 a 20 minutos de concentração, já estava quase dormindo, no momento que o ar refrigerado dentro da sala ficou aromatizado. Senti algo como se estivesse zombando que alguém pegava e massageava minhas mãos. Mas confesso que não sei realmente se isso aconteceu.

Data 07/11/16

Gracia Regina C. Pauletti


 FTD
 Editora

viajei em Belém com meu filho

no Diapóque com minha filha

Senti uma Paz

me senti Tranquila

muito feliz.

muita Calma Serena.

Uma Paz Espiritual.

Sim tá Também meu corpo leve.

me senti voando.

Data 06/11/2016

Aluna ~~Gracia Regina C. Pauletti~~


 FTD
 Editora

foi de uma experiência maravilhosa lembrando de minha vida juntamente com minha mãe ai que também me deu senti o quanto é maravilhoso se sentir amada sinto muita falta de minha mãe, quando estava precisando de um apoio, batava a ligar e havia a voz dela me aconselhando e me dando força para seguir mais um passo na vida amo minha família mas sinto falta de compaixão, amor, hoje é um dia que estava precisando muito, Obrigada por você que está aqui sabendo o quanto estava triste Deus abençoe muito mais muito Obrigada todos.

Obrigada meus Deus por mais este momento de minha vida, sei o quanto me faz feliz esta junto de pessoas maravilhosas como meus professores onde procuro fazer o máximo por nós onde nos traz lembranças maravilhosas onde vivamos em nossos pensamentos

Data 07/11/2016


FTD
 Editora

UMAP - CURSO EXTENSÃO / RETORNO

DISCIPLINA: TEATRO

1. ONDE EU ESTAVA?

R- Em uma sala de aula participando como aluno da Disciplina Teatro em um ambiente agradável.

2. O QUE SENTI?

R- Senti um relaxamento no corpo conforme a música relaxante. Senti as mãos da minha professora massageando minhas mãos e pés. Senti estalar ao passado da minha vida, e senti estar ao lado da minha esposa e filhazinha e ao lado da minha família.

3. QUAL O SENTIMENTO DE SATISFAÇÃO?

R- Estou ótimo considerando o novo dia-a-dia que vivemos.

4. QUAL O BENEFÍCIO DA ATIVIDADE?

R- Relaxamento do corpo, da mente, do coração e da alma. TRANQUILIDADE DO SONO.

Francisco Plácidio L. S. F. S. S.
 ALUNO UMAP.

Data 07/10/2016


FTD
 Editora

Eu lembrei muito da minha filha. Em tudo, na hora musica, na hora do deitar na hora do caminhar.

Minha filha Rosely
 mais um ano que
 estou sem você um
 Natal que meu co-
 ração chora. Mas
 tenho Deus na minha
 vida e meus outros
 filhos e seu pai
 que me da muito
 amor em todos os
 sentidos.

Data 07/11/16


 FTD
 Editora

Eu dei a sua dica e estava caminhando em uma praça com meu filho e meu esposo, por um bom tempo, e depois me vi em OARU num lugar que caiu muita neve, estava muito frio.

Obs - vivi este sonho por alguns momentos, lembrei de minha intenção ficando minha mãe, depois do almoço mandava eu deitar e eu procurava um lugar que eu, de preferência, perto da porta para pegar vento, e com isso eu dormia muito.

Data 07/11/2016


 FT
 Editora

Professores, que momento maravilhosos

Nunca pensei que era tão importante pequenas ~~minutos~~ minutos, mais a grande profundidade do relacionamento que se percebe num curto tempo, só de pensar que parece agente esta numa viagem, apenas ser um momento de aula, mais parece que se vai frutuando no espaço de repente você se recorda parecendo que se passou muito tempo poucos instantes que se levou, isso sem falar do carinho que agente recebe de vocês professores, aquela vontade de fazer o trabalho com garra com ~~para ser~~ com carinho e o que se percebem no resto de vocês.

Assim é o que eu vejo obrigado

Respeitosamente
 Aluno: Juracy Santana Alves

Essa Experiencia é muito Boa.

Data 7/12/16


 FTD
 Editora

Manoel Ferreira

eu fiquei numa ~~lotou~~ lotou mais, bonito ~~grate~~ da massagem, que eu catorze

relaciona muito que ~~de~~ ainda não tinha visto este pato da mais eu catorze - da viagem celebração mais eu catorze - estão na sala de aula.

ANEXO B - CARTAS

D S T Q Q S S

Macapá 1º de Dezembro de 2016



Prezada amiga Joaquina
estou lhe escrevendo estas linhas somente
para saber de você, e ao mesmo tempo dar-
lhe minhas notícias.

Como você está espero que bem junto com
seus familiares, eu estou bem graças a Deus.

Sabe Joca as vezes me vejo lembrando das
nossas brincadeiras quando crianças que eu
ia para sua casa e lá brincávamos de
desfile de miss, você nos maquiava com
tinta de ~~suco~~ e dizia que era ruiz e o
baton era raspas de lápis de cor Vermelho
e para pintar a Sobrancelha você passava o car-
vão e penteava, nossos cabelos com água
e sabão para ficarem firmes e vestia seus
melhores vestidos embora grande você dava um
jeito de amarra um fio para que se ajustasse
no corpo aí então começava o desfile era
tão legal eu me sentia importante pois
sempre ganhava como miss.

Sera que você também lembra das
nossas brincadeira de infância que
Saudade do quel tempo que não
volta mais.

Sem mais abraços de sua
amiga!

Gláucia Vianna





UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAPÁ

MACAPÁ, 01 DE DEZEMBRO DE 2016,

Caro amigo Amapáino,

Hoje, aos 66 anos de idade, estou frequentando o curso de Extensão Acesso da Universidade da sustentabilidade do Amapá - Umasa.

Podem lembrar-se da nossa infância quando éramos de madrugada para as aulas de Educação Física na Praça Beato do Rio Branco, e antes de chegarmos uma da família e amigos da Casa do Governador, para começarmos antes da aula ministrada pelo professor JOSÉ FIGUEIREDO DE SOUZA (SARVINO).

Atenciosamente,

Cláudio Pacheco

Santana 01/12/2016

Querido Jaime Saúde é o que mais
 + ^{onde estiver} desejo. Estou escrevendo, para saber, como você
 é, depois de muitos anos sem se vermos.

Porém nem sei se te lembras, mais eu lembro
 bem do que, queria namorar, contigo, eu não
 podia, nem ter a tensão, por que tinha medo
 da minha irmã.

Como sou divorciado, não tenho medo de nada,
 Por isso resolvi escrever para saber como vai
 você? Aguardo suas notícias.

Sem mais, à minha Form 991171036

Antônia P. de Castro

Macapá, 03/02/2016

Olá! Amiga Nazaré
Quanto Tempo (47) anos se
passaram... Quantas brincadeiras
fizemos juntas perdi a conta
boas lembranças dos tempos
primários. Que bom que hoje
existe a internet, e através
dela pude te reencontrar.
Podemos relembrar velhos
tempos pelo ~~WhatsApp~~ e
facebook posso te vê não muda
muito só um pouco mais
velha, pelos longos anos de
experiências que ganhámos.
para Compartilharmos
através desta mensagem.
beijo no coração Ilzirene

Oi Benedita tudo bem? Espero que sim. Mana tanto tempo não nus vemos, hoje lembrando das nossas brincadeiras, me deu uma saudade tão grande!

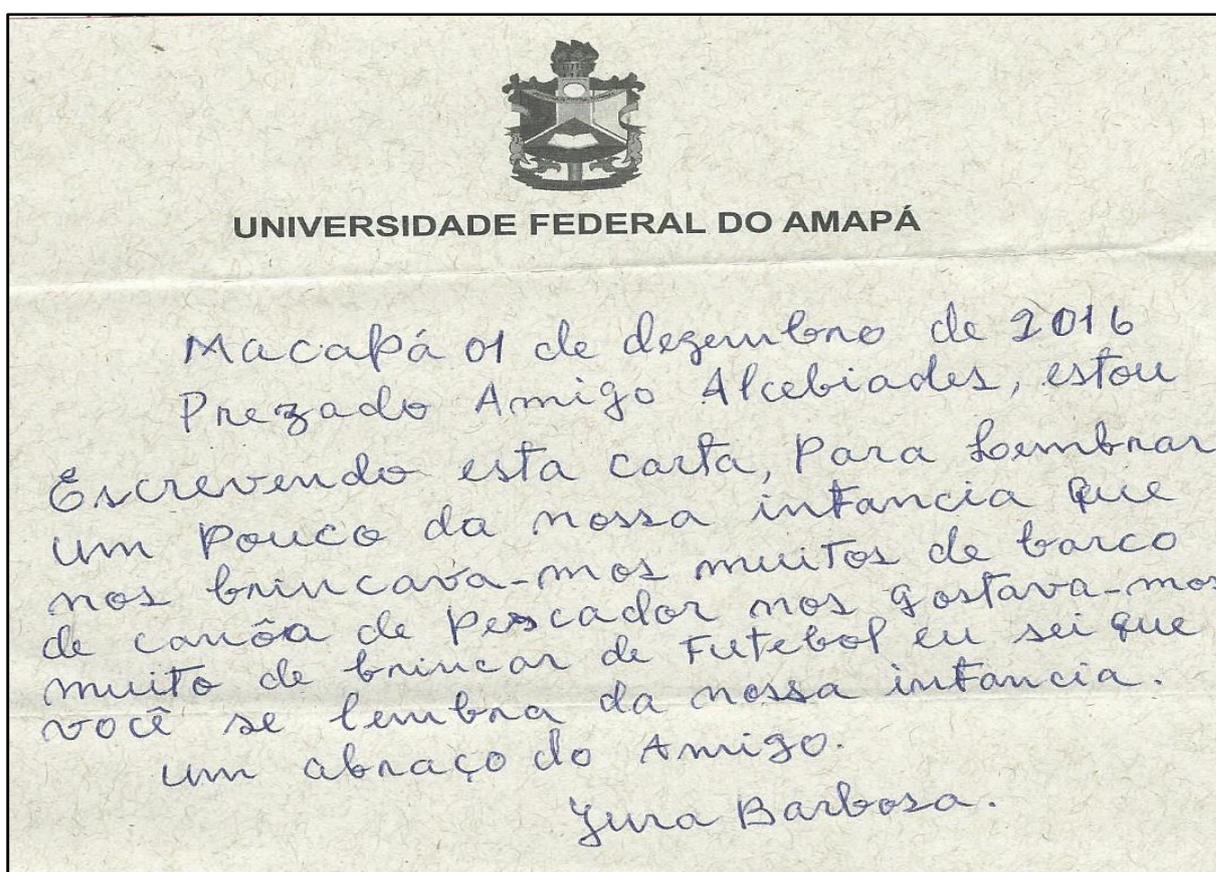
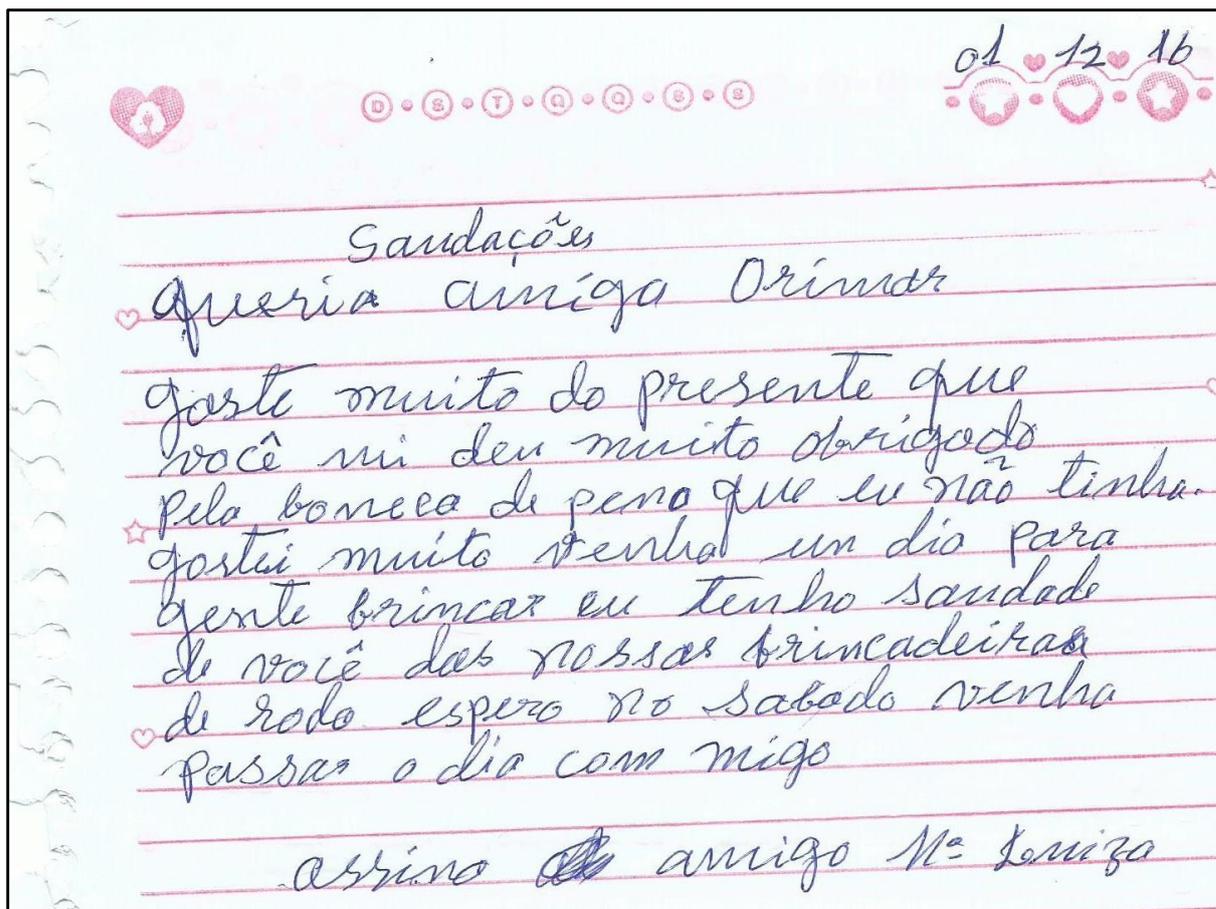
Lembra quando nós nus esforçávamos para fazer comida, lavar roupas, passar, limpar a casa pra ganhar licença pra irmos pra festa no final de semana?

Pois é, quando era fim de semana só ganhávamos um não, as vezes chorávamos, as vezes intentávamos algumas coisas pra não lembrar da festa, eu pensei! primeiro casamento que pintar Vou aproveitar, pensei que me benzi quebrei o nariz, rsrs.

Em fim, agora quero suas notícias, me escreva mande notícias Vou ficar aguardado! Beijos e abraços

Raimunda Costa Ribeiro

Macapá 01-12-16



Em 1º de dezembro de 2016

Querida amiga Camilla

Comunico que estou estudando
Teatro na Unifap. Lembro de você
quando eramos crianças que brincávamos
de esconde esconde pulava corda
bancava de roda, Você foi morar em
Brasília e não nos vimos mais. Só res-
tamos as lembranças do nosso tempo de
infância

Assina:

Amir Dias

Maria fais umoto que agete não
cicatra metaxida mais cinas
cicatras vatau dino tempo de
mino e menina vataci octa

Macapá, 02/12/2016.

Querida amiga Juth,
 Venho por meio desta
 lembrar os nossos,
 momentos que passamos
 juntos na minha infância
 que momentos engraçados,
 Vel, que brincamos
 de casinha, pular
 macaca, pular corda,
 bincas de roda. Grandes
 momentos foram eles
 passais esquecer, hoje
 estou relebrando nossa
 infância.

Sem mais nada
 um abraço desta
 amiga que não lhe
 esquece
 Julia Aurora

1-12-2016



UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAPÁ

Amigo Sebastião estas palavras são somente para relembra os dias mais felizes da nossa vida quando nos eramos bem jovens quando nos se encontravam nos pasavam o dia todo brincando no Rio com brinquinho feito de cortica com feles era muito bom nos eramos bom amigo inseparavel.

MANOEL SOUZA

ANEXO C – RECORTE DE JORNAL



ROMUALDO PALHANA

ROMUALDO PALHANO
romualdopalhano@gmail.com

Arque com Arte

As artes plásticas são uma das formas de o homem eternizar sua singularidade

O "EU-CORPO" DA UNIVERSIDADE DA MATURIDADE

UMAP são as iniciais da Universidade da maturidade, projeto de extensão da PROE-AC, que foi implantado há alguns anos na Universidade Federal do Amapá. É um curso de extensão em que se volta para o idoso acima de 60 anos. É uma das políticas sociais da UNIFAP em relação ao idoso. O curso acontece em três semestres consecutivos, com variadas disciplinas; entre elas, língua estrangeira, direito do idoso, educação física, teatro, informática, entre outras.

Este curso oferece ao idoso uma oportunidade de voltar a estudar, além disso, cada turma vai se transformando numa família, visto que todos se tornam amigos que passam a se encontrar todas as tardes na UNIFAP. A convivência passa a ser cotidiana no dia a dia das aulas em cada semestre letivo. Gerson Gurjão, que também foi idealizador, é o Coordenador Geral deste Projeto de Extensão.

A disciplina teatro, que leci-



ono desde o início do projeto tem sido muito gratificante. Todos os alunos sempre esperam a oportunidade de cursar a referida disciplina, visto que aprendem a se expressar e geralmente a cada final de curso são montadas pequenas esquetes, que também são apresentadas para um pequeno público.

O projeto da Universidade da Maturidade é de muita im-

portância para os discentes. Para se ter uma ideia, basta dizer que alguns dos alunos concluintes, resolveram cursar uma graduação, realizando a prova do ENEM e entrando definitivamente para os quadros de discentes da UNIFAP.

Outro fator interessante é que muitos egressos sempre visitavam a UMAP, em função disso criou-se uma turma especial com esses ex-alunos que

sempre insistiam em visitar a UMAP. O trabalho com esse grupo de alunos ficou sob minha orientação com as professoras voluntárias: Dayse Amaral e Ana Martins, alunas da primeira turma do Curso de Teatro.

Os trabalhos iniciaram com vários jogos dramáticos e estudos voltados para as possibilidades de trabalhos com o corpo, e por incrível que pareça, todos

os idosos foram se adaptando à rotina de trabalho. Os encontros passaram a acontecer uma vez por semana. Começamos então, a montar o exercício cênico denominado de "Eu-Corpo". O referido experimento é resultado de um estudo sobre a dança-teatro de Pina Bausch.

Além do próprio espaço da UMAP, este experimento cênico já foi apresentado em várias escolas de Macapá. Na última quinta feira o grupo se apresentou no SESC/ARAXÁ, na programação do Seminário "O Idoso e Sua Perspectiva de Vida na Sociedade Atual", dentro da programação da "Semana de Valorização do Idoso". O elenco é formado pelos seguintes alunos sexagenários: Dejaci Mota, Ester da Silva, Gláfira Viana, Graça Regina, Jacirema Mendes, Julia Amoras, Liêge Larrat, Graça Lobato, Maria Luiza de Araújo, Raimunda Ribeiro, Suely Vidal, Manoel Rodrigues, Manoel Ferreira, Juracy Santana e Juracy Lobato.

32 Macapá (AP), Domingo e Segunda-feira, 1 e 2 de outubro de 2017

www.jornalagazeta-ap.com.br **A Gazeta**