



## MOVIMENTO E PERCEPÇÃO



Professora Coordenadora Nara Keiserman  
Monitores: Jeferson Fagundes e Manuela Mellão

### Introdução

O componente curricular “Movimento e Percepção”, ofertado aos alunos da Escola de Teatro e Escola de Música da UNIRIO, tem como proposta a ativação e desenvolvimento dos sentidos, da propriocepção e da cinestesia. Durante o primeiro semestre de 2017, as aulas da disciplina foram ministradas pela professora doutora Nara Keiserman e pelos mestrandos Marina Magalhães e Matheus Gomes, ambos em estágio docente. Foi uma oportunidade para os monitores, pois foi possível observar metodologias diferentes, encontrando outros olhares e diretrizes para o mesmo objetivo: A percepção do próprio corpo através do movimento.

### Metodologia

A partir das dinâmicas corporais propostas, os alunos eram convidados à descoberta e experimentação de possibilidades de movimento e de contato com seus corpos. O fio condutor do trabalho reside na ampliação da percepção e consciência de si mesmo, do outro e do espaço. Os exercícios tinham como direcionamento o estímulo à percepção dos sentidos (visão, audição, tato e olfato), das partes do corpo, bem como do equilíbrio no espaço, propiciando aos alunos a escuta corporal, a partir de questionamentos como: “O que o seu corpo diz? Como reage aos estímulos externos? Como você se coloca em movimento a partir de um determinado estímulo?”.



Foto 1 - Aula das dimensões corporais – Explorando partes do corpo investigadas em aula. (Arquivo pessoal)

### Conclusões

Ao longo do semestre, foi notório como os alunos, a cada aula, foram se permitindo a investigação de seus corpos, culminando na ampliação do repertório de movimentos, que se tornaram expressivos e capazes de comunicar diferentes sensações. A vivência acadêmica enquanto alunos-monitores foi muito enriquecedora em diversos aspectos.



Foto 2 - Apresentação final de um dos grupos do semestre. (Arquivo pessoal)

Ter a oportunidade de acompanhar e observar as aulas, participar como orientadores nos aquecimentos psicofísicos e participar ativamente na orientação dos alunos, bem como nos comentários avaliativos sobre o trabalho realizado, proporciona uma extensa reflexão, não apenas sobre o exercício teatral, mas também acerca de nossa responsabilidade e comprometimento enquanto monitores. Dessa forma, a monitoria aprofunda não só nossos saberes artístico-pedagógicos, como também nossos saberes pessoais.

### Referências Bibliográficas

- BERTHERAT, Thérèse. *O Corpo tem suas Razões*. São Paulo, Martins Fontes, 1977.
- FELDENKRAIS, Moshe. *Consciência pelo Movimento*. São Paulo, Summus, 1977.
- MILLER, Jussara. *Qual é o corpo que dança? dança e educação somática para adultos e crianças*. São Paulo: Summus, 2012.
- NOGUEIRA, Roberto. *Desenvolvimento do Vigor Corporal. Harmonia entre corpo e a mente para uma sexualidade saudável*. Rio de Janeiro, 2006.
- SOLVEBORN, Sven-A. *Guia completo de alongamento*. Rio de Janeiro, Record, 1988.
- VILELA, Nereida Fontes e SANTOS, João Celso dos. *Leitura corporal. A linguagem da emoção inscrita no corpo*. Belo Horizonte: Núcleo de Terapia Corporal, 2010.