

Para citar esse documento:

BITTER, Sigrid. Uma proposta metodológica de criação coreográfica a partir de estados meditativos. *Anais do V Encontro Científico Nacional de Pesquisadores em Dança*. Natal: ANDA, 2017. p. 315-329.



www.portalanda.org.br

UMA PROPOSTA METODOLÓGICA DE CRIAÇÃO COREOGRÁFICA A PARTIR DE ESTADOS MEDITATIVOS

Dra. Sigrid Bitter (UFU) *

RESUMO: Este texto é parte da pesquisa de doutorado defendida junto ao Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da UNIRIO (DINTER-UFU/UNIRIO), com a orientação da professora Dra. Nara Keiserman (UNIRIO). Essa pesquisa parte de uma preocupação pessoal a respeito da forma como temos lidado com os processos de criação e de ensino, principalmente no campo em que eu atuo: Danças e Ginásticas na Educação Física. Dessa forma, venho propor uma metodologia que valorize a história e as experiências de cada aluno, além de desenvolver o seu potencial criativo de movimento. Trago, nesta tese, a possibilidade de um processo coreográfico partindo de estados meditativos. Essa metodologia foi desenvolvida com oito turmas de alunos do curso de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), durante o período de 2009 a 2013. O método proposto para este trabalho foi a pesquisa participante do tipo sociopoética.

PALAVRAS-CHAVE: Estados meditativos. Criação coreográfica. Dança. Educação Física.

ABSTRACT: This text is part of the doctoral research defended by the Postgraduate Program in Performing Arts of UNIRIO (DINTER-UFU/UNIRIO), with the guidance of Professor Dr. Nara Keiserman (UNIRIO). This research is based on a personal concern about the way we have dealt with the processes of creation and teaching, especially in the field in which I work: Dances and Gymnastics in Physical Education. I propose a methodology that values the history and experience of life of each student, besides developing his or her potential of movement creation. Thus, I bring in this thesis the possibility of a choreographic process starting from meditative states. This methodology was developed with eight classes of students of the Physical Education course of the Federal University of Uberlândia (UFU), during the

period from 2009 to 2013. The method proposed for this study was the participant research of the socio-poetic type.

KEYWORDS: Meditative States; Choreographic Processes; Dance; Physical Education.

A proposta metodológica que proponho surgiu da preocupação pessoal de como se tem trabalhado os processos coreográficos na educação. Verificamos reproduções de movimentos automatizados em seres potencialmente criativos, a exemplo das danças intensamente veiculadas pela mídia de forma padronizada e repetitiva, que acaba retirando, em relação ao aluno, o sentido daquilo que se pretende ensinar. A partir dessa inquietação surgem alguns questionamentos, como: De que forma temos lidado com os processos de criação? Como agentes no processo de ensino, qual é a nossa contribuição? Que potenciais podemos estimular? O que entendemos como diversidade? Como temos valorizado o potencial interno e singular de cada indivíduo? De que forma temos encarado o trabalho coletivo? Onde ficam os processos de reflexões, amadurecimento, desenvolvimento e criação?

Após alguns anos de pesquisa, apresento uma experiência que respeita e acredita no potencial individual e coletivo de criação a partir das memórias/sensações de cada participante. A metodologia de ensino-aprendizagem desta pesquisa tem como ponto de partida a história individual dos alunos, no que se refere às experiências vividas e à descoberta ou não dos seus significados, trazendo para o grupo essas histórias, formando um contexto híbrido quando todas essas experiências se somam e são expressadas nos corpos. Corpos que escutam, corpos

que veem, corpos que cheiram, corpos que saboreiam, corpos que tocam, corpos que sentem e transcendem. Trata-se de valorizar o que cada indivíduo traz de bagagem e construir algo que seja significativo, prazeroso, reflexivo, e, principalmente, criativo.

Para fins didáticos e melhor entendimento, abordarei os principais conteúdos dessa escrita em três contextos: 1. a experiência, 2. a meditação e 3. a prática corporal. Primeiramente sobre a **experiência**. Para Jorge Larossa Bondía (2002) as informações, de um modo geral, chegam aos alunos tanto em quantidade muito grande quanto em velocidade demasiadamente acelerada. Com isso, eles são impedidos de possuir o tempo necessário para digerir e assimilar cada informação, acarretando uma falta de reflexões e, conseqüentemente, perdendo-se o nível de complexidade sobre cada assunto, ou seja, perde-se o sentido do acontecimento que é a experiência, contribuindo, desse modo, para uma sociedade supérflua e fugaz.

Walter Benjamin (2012) também fala do excesso de experiências, da sua fragmentação e como, com isso, nenhuma experiência consegue se conectar inteira e verdadeiramente com a realidade. Portanto, venho propor ao estudante parar um pouco, dedicar um tempo para se observar e observar o universo no qual ele está inserido, a fim de que ele possa vivenciar em profundidade uma experiência única e subjetiva.

Segundo James Hillman (1991, p.73), com sua Psicologia Arquetípica e a Metáfora do Profundo, “uma sociedade que não permite a seus indivíduos

deprimirem-se ¹ não pode encontrar sua profundidade, ficando, portanto, permanentemente inflada numa perturbação maníaca disfarçada de ‘crescimento’”. Ou seja, se tomarmos um processo de criação coreográfica que não permite ao dançarino aprofundar-se em si mesmo, impedindo o aflorar das sensações, dos sentimentos, das emoções, e do autoconhecimento, veremos que este processo não passará de uma repetição de movimentos pré-estabelecidos e condicionados.

Nessa direção, compactuo com a visão de Molina (2015) do tipo de experiência pretendida nesse trabalho:

[...] não interessa aqui a noção de experiência da filosofia clássica, entendida como um modo inferior de conhecimento. Do mesmo modo, a ideia de experiência localizada no cerne da ciência positivista – controlada, calculada e objetivada – também não é o foco desse estudo. E nesse sentido, faz-se necessário diferenciar experiência de experimento, sendo este interessado na manipulação de objetos ou coisas: pedras, animais, plantas, eletricidade, temperatura, etc.; enquanto a outra (a experiência) tem relação com a subjetividade, a provisoriedade e a incerteza. A noção de experiência aqui mobilizada não é, portanto, tributária da separação entre o homem e a natureza [...] (MOLINA, 2015, p.69).

Desse modo, meu interesse se refere à experiência que lida com o subjetivo, o provisório e o incerto. A experiência que proponho aos alunos parte de orientações com as quais o estudante possa, por meio de seus próprios caminhos, descobrir algo novo ou mesmo diferente e que também possa lhe trazer algum sentido. Longe de sugerir uma experiência efêmera e superficial, mas sim, algo que ainda está por vir, pois cada etapa do processo desenvolvido pelos estudantes está conectada com

¹ O tema da depressão, neste caso, possui uma perspectiva diferente do que o senso comum entende por depressão. Aqui, refiro-me à depressão como um processo que consiste em aprofundar-se nas questões que nos inquietam.

a anterior, produzindo assim uma rede de informações que, com o caminhar do trabalho, se transforma em conhecimento.

Para se alcançar essa experiência, adentro no segundo contexto de importância dessa escrita: **a meditação**. Entendo que seja fundamental trazer, para os estudantes, experiências subjetivas que possibilitem o acesso às memórias/sensações/insights, para então poder rever fatos causadores de inquietações, com intuito de entender melhor os comportamentos tanto individuais quanto os de um grupo/comunidade, além de possivelmente ser a célula mestra do potencial criativo do indivíduo. A proposta da experiência subjetiva que ofereci aos alunos ocorreu quando os mesmos vivenciaram uma prática meditativa, permitindo com isso, alcançar um maior autoconhecimento. Na meditação, podemos experimentar um estado alterado de consciência através do relaxamento do corpo e da desaceleração mental. Sua prática permite a redução da frequência cerebral, oportunizando maior clareza nos pensamentos e, conseqüentemente, maior poder de criação.

Mas, a partir de qual meditação eu iria trabalhar com os alunos, já que existem várias modalidades? Meu cuidado inicial foi para que os estudantes não atrelassem essa prática a algo que os fizessem lembrar de uma seita religiosa, e sim, no máximo, de uma vivência espiritualista. Precisava, então, selecionar uma prática meditativa mais generalizada, a fim de que eu conseguisse envolver todos os alunos, proporcionando uma participação mais tranquila, e evitando assim qualquer tipo de constrangimento. Pensei na meditação estabilizadora do *Yoga*, na qual a atenção se volta para a respiração, objetivando alcançar um estado de equilíbrio físico, mental e emocional e assim permitir ao indivíduo atitudes e pensamento focados. Sugeri essa meditação no início do processo e retomava-a todas as vezes

em que percebia uma necessidade dos alunos de voltarem ao foco. Em seguida passava-se para a meditação contemplativa, indicada na Antroposofia e no *Mindfulness*. Como uma das intenções era a de trabalhar o campo subjetivo, evitava ao máximo rotular nossas ações, já que essas poderiam caminhar para uma lógica racional. Outra intenção era a de oferecer elementos surpresa, em que o aluno pudesse se descobrir e escolher o seu próprio caminho.

Em resumo, a proposta que trago abrange três tipos de meditação:

O *mindfulness*, ou meditação do insight², é descrito como uma prática de abertura, em que há uma percepção dos estímulos, como pensamentos, sentimentos e/ou sensações, embora a atenção específica mantida seja uma observação livre que não os julga nem analisa. As técnicas concentrativas caracterizam-se pela restrição da atenção a um único objeto, interno ou externo. Ignora-se qualquer estímulo do ambiente, focalizando uma atividade mental ou sensorial específica, por exemplo, a repetição de um som, uma imagem ou a respiração. E a contemplativa, que seria uma integração dos dois tipos, visto que requer tanto a habilidade de focalizar como de se abrir (MENEZES, 2009, p.278).

Assim, o aluno deve observar o fenômeno por ele escolhido, e, sem julgamentos, estar aberto às sensações que podem emergir desse momento e que também podem despertar experiências subjetivas. A partir desse momento é que se inicia todo o processo da criação coreográfica.

² No *insight* estruturam-se todas as possibilidades que um indivíduo tenha de pensar e sentir, integrando-se noções atuais com anteriores e projetando-se em conhecimentos novos, imbuída a experiência de toda carga afetiva possível à personalidade do indivíduo. E não há como não ver o caráter dinâmico e criativo do insight; o conhecimento é novo, a maneira de conhecer renovando-se dentro do próprio ato de conhecer, também renovado (OSTROWER, 1983, p.67).

Para Tânia Alice (2013), a meditação possibilita o performer sair do seu padrão de condicionamento, pois ela permite um estado de presença e potencializa a capacidade criativa do indivíduo.

Ao invés de fazer barulho e movimento, resume-se em silenciar e parar para poder escutar as possibilidades do mundo que ainda desconhecemos. [...] Para poder realmente operar na transformação da “realidade”, a meditação se revela uma ferramenta fundamental. (ALICE, 2013, p.213-214).

E ainda, segundo Gadamer (1999), somos transformados pela experiência e esta mesma não poderá ser realizada duas vezes, pois já a possuímos; portanto, mesmo que a repetamos, não será mais algo novo.

[...] a experiência que fazemos transforma todo o nosso saber. Em sentido estrito, não é possível “fazer” duas vezes a mesma experiência. [...]. Aquele que experimenta se torna consciente de sua experiência, tornou-se um experimentador: ganhou um novo horizonte dentro do qual algo pode converter-se para ele em experiência (GADAMER, 1999, p.522, grifo do autor).

Dessa forma, ofereço ao aluno uma experiência que possibilita acessar estados subjetivos, que estimula a auto-observação, que provoca reflexões, que desperta o potencial de criação tanto individual como no coletivo, e assim permitir que o novo se estabeleça e que as transformações possam fluir. Entendo com isso que a experiência possa ser uma possibilidade efetiva para o autoconhecimento. Durante um processo meditativo, não possuímos o controle do que poderá emergir, estamos sempre abertos e receptivos para o inesperado. E nunca uma meditação será idêntica a outra (s). Ela não se repete, e sim acrescenta, transforma e configura uma nova forma. Nem sempre a compreensão é imediata. Torna-se imprescindível ter paciência, e esperar o tempo necessário para que uma conexão possa se

estabelecer. Cada indivíduo tem o seu próprio tempo. É tarefa do educador e dos educandos respeitar o momento e as limitações de cada um.

O processo artístico-pedagógico que apresento, foi desencadeado justamente pelas experiências individuais, e a partir do comum entre elas os grupos foram formados. Ou seja, cada aluno escolheu um fenômeno, o qual foi por ele observado/contemplado num período de 5 a 10 minutos, diariamente. Durante essa tarefa, estimou-se que sensações aflorassem e, através da percepção dessas sensações, puderam surgir experiências. Mesmo que dois ou mais alunos escolhessem o mesmo fenômeno, os acontecimentos foram únicos, já que cada um carrega a sua própria história. A fase seguinte desencadeou-se a partir do agrupamento de alunos conforme o fenômeno escolhido e/ou memórias/sensações em comum, a fim de que pudessem compartilhar com todos do grupo as vivências que tiveram na experiência individual.

Nessa fase coletiva de criação coreográfica proposta aos alunos, o intuito de se trabalhar em grupo foi, dentre outros, trazer as singularidades de cada indivíduo e imbricá-las às de outros, formando um conteúdo múltiplo, de possibilidades diversas em potenciais criativos. E cada um trazendo, segundo a artista plástica Fayger Ostrower (1983), a sua própria história sensível, cultural e consciente. Para a artista, os comportamentos criativos do homem surgem da integração do Ser consciente com o sensível e com o cultural. O Ser consciente e sensível advém de uma herança biológica, é o que cada um já traz consigo. O Ser cultural representa seu desenvolvimento social, ou seja, são as formas de convívio coletivo. Todos esses aspectos (consciente, sensível e cultural), quando interligados, poderão auxiliar no desenvolvimento pessoal, respeitando as características singulares e únicas de cada indivíduo.

Ao criar em grupo, estamos tendo a possibilidade de exercitar nossas capacidades de compreender, de relacionar, de ordenar, de configurar, de significar, além de dispormos de um tempo para processar todos os acontecimentos, o que, em função do bloco histórico da contemporaneidade, quase não nos é permitido. É a experiência de nos voltarmos para o nosso interior, quando podemos perceber, além de nós mesmos, o outro, e assim efetuarmos trocas que serão acopladas ao processo criativo. Isso num consenso ético do grupo, em que se estabelece, idealmente, uma atmosfera de generosidade, gentileza, educação, respeito, aceitação, e, principalmente, da inclusão de ideias de todos que formam aquele grupo.

O terceiro contexto importante, aconteceu paralelamente à fase meditativa, quando os alunos tiveram aulas de **práticas corporais** fundamentadas na dança criativa³ e na teoria de Rudolf Laban(1978, 1984, 1988), em que o foco era principalmente a criação dos movimentos.

Num primeiro momento, direcionei a vivência pautada na dança criativa, em forma de Laboratórios e Jogos Corporais, a fim de que os alunos pudessem aumentar e/ou descobrir novos repertórios de movimentos. Na segunda etapa, os alunos vivenciaram, estudaram e analisaram a fundamentação dos estudos de Laban. Trabalhamos com os Fatores de Movimento (peso, velocidade, espaço e fluência), com as Ações Básicas e descobrindo possibilidades no Fletir, Estender e

³ "dança criativa", segundo Isabel Marques, foi um termo difundido principalmente nos países de língua inglesa (a chamada *creative dance*). Esse termo sugere que as aulas de dança devem permitir e incentivar os alunos a experimentar, explorar, expandir, "colocar seu eu" no processo de experimentação de gestos e de movimentos. Ou seja, devem possibilitar que os alunos, literalmente, "criem" suas danças com seus corpos e emoções (MARQUES, 1997, p.29, grifo do autor).

Torcer. Laban elencou os Fatores de Movimento para definir as possibilidades expressivas do corpo em movimento. A partir da combinação dos fatores de movimento peso, tempo e espaço (importante ressaltar que a fluência já acontece naturalmente nessas combinações), Laban classificou um repertório básico de ações, no intuito de o praticante poder experimentar, identificar e analisar o movimento, e inclusive de perceber as suas diferentes qualidades. São oito ações básicas: socar, pontuar, flutuar, pressionar, chicotear, torcer, sacudir e deslizar. Segundo Rengel (2008) todos os movimentos acontecem a partir de três funções mecânicas básicas, que são o estender, o flexionar e o torcer. A combinação delas permite ao corpo humano se mover em adução, abdução, retropulsão, antepulsão, rotação interna, rotação externa, circundução, translação e báscula. A articulação coxofemoral e a escápulo-umeral são as mais complexas que o corpo humano possui. Podemos experimentar esses movimentos com ou sem deslocamento do corpo no espaço.

Seguindo o pensamento sobre a necessidade de se construir um sentido a respeito da experiência vivida⁴, propus a abordagem dos fundamentos de Laban, por estes possibilitarem o despertar do movimento próprio de cada aluno, já que neste trabalho não existe algo pré-codificado, como vemos nos estilos e técnicas de uma dança preconcebida. Laban não trabalhou somente a análise física, estrutural e biomecânica do movimento, ele demonstrou também a importância do pensamento e das emoções no movimento.

O passo seguinte foi a criação de movimentos próprios e a seleção dos que poderiam ter consonância com a temática coreográfica proposta pelo grupo.

⁴ Experiência vivida, neste caso, refere-se a tomar consciência e/ou ressignificar memórias suscitadas pela meditação.

Finalizando, o grupo partiu para a construção propriamente dita, quando puderam testar vários componentes que se somam à dança, como o repertório sonoro, o figurino, a iluminação, o cenário e outros recursos especiais. Foi um momento de grande experimentação, que envolvia todos os integrantes do grupo, cada um trazendo a sua história, a sua experiência e as várias possibilidades que surgiam ao pensar o processo.

A criação foi instigada pelas sensações, emoções e sentimentos que emergiram durante o processo meditativo. O movimento funciona, nesse momento, como um suporte da transposição para o espaço-tempo desses estados presentes no corpo. Para cada aluno foi conferida a possibilidade de descobrir a sua própria forma expressiva. É uma oportunidade de trazer o invisível para o visível, de passar das sensações para o concreto no corpo. É desvelar o que estava oculto. É o se descortinar pela ativação e potencialização de um corpo em movimento.

Desse modo, considero o processo de criação algo tão vasto, tão rico, porque representa o que cada um traz em si, geneticamente, culturalmente, socialmente, psicologicamente, que vai modelando sua história pessoal, e que também vai sendo atrelado à subjetividade objetiva do movimento que é criado. Considero subjetividade objetiva as nuances deste ser que se apresenta para além de sua materialidade, constituído, sim, de outros corpos mais sutis e sensíveis, e que ao serem transformados em movimento poderão apontar uma objetividade. São as inúmeras plasticidades de um corpo num tempo e num espaço. O que o nosso corpo é capaz para além do motor, neural, biomecânico, etc. É o rastro que o dançarino deixa através de seu movimento no espaço por onde percorre e até para além desse, como num tingimento colorido de toda a superfície por onde passa, preenchendo de vida os olhos de quem vê.

Finalizando, podemos então dizer que através da meditação o aluno pode ter uma ou várias experiências. Para Larrosa:

[...] a experiência não é o caminho até um objetivo previsto, até uma meta que se conhece de antemão, mas é uma abertura para o desconhecido, para o que não se pode antecipar em “pré-ver” nem “pré-dizer” (LARROSA BONDÍA, 2002, p.28).

A ideia da experiência como um acontecimento que nos toca, que nos desperta algo novo, que nos transforma, principalmente no campo das criações, possibilita respeitar a singularidade de cada estudante, permite a ele um momento de entrar em contato consigo mesmo e o de descobrir o seu potencial de criação; mesmo que isso possa trazer certa insegurança do inesperado, do arriscado, do sem controle do que ainda está por vir, que na realidade, se tornam desafios.

Percebo a importância de se dar o tempo necessário, de silenciar até que algo aconteça, e, quando acontecer, experimentar, focar, concentrar, deixar fluir e assim possibilitar um caminho para uma descoberta, um entendimento, uma transformação, criando possibilidades para uma reflexão mais consistente, mais madura e mais profunda sobre o acontecimento/experiência.

Também é imprescindível reconhecer o potencial criativo de cada Ser, valorizá-lo e encorajá-lo a utilizar essa criatividade a seu favor, tornando-o mais legítimo. Isso é valorizar a diversidade e respeitar o fluxo individual de crescimento e desenvolvimento de cada ser humano. Valorizo muito os processos subjetivos de criação, por poderem despertar potencialidades até então não acessadas.

Referências Bibliográficas:

ALICE, Tania. A meditação como possibilidade criativa para o ator/performer. In: TAVARES; KEISERMAN (organizadoras). **O corpo cênico: entre a dança e o teatro**. São Paulo: Annablume, 2013.

BENJAMIN, Walter. **Magia e técnica, arte e política: ensaios sobre a literatura e história da cultura**. Obras escolhidas I. Tradução de Sérgio Paulo Rouanet. 8.ed. São Paulo: Brasiliense, 2012.

GADAMER, Hans-Georg. **Verdade e Método: Traços fundamentais de uma hermenêutica filosófica**. Tradução de Flávio Paulo Meurer. Revisão da tradução de Ênio Paulo Giachini. 3.ed. Petrópolis: Vozes, 1999.

GALLARDO, J. S. P.; SBORQUIA, S. P. **A Dança no contexto da Educação Física**. v. 1. Unijui: Editorial Unijui, 2006. 118p.

HANNA, T. **What is Somatics?** Somatics, 5(4), p.4-8, 1986.

HILLMAN, James. **Psicologia Arquetípica: um breve relato**. São Paulo: Cultrix, 1991.

LABAN, Rudolf. **Die Kunst der Bewegung**. Wilhelmshaven: Noetzel, Heinrichshofen-Bücher, 1988.

_____. **Der moderne Ausdruckstanz in der Erziehung**. 2ed. Wilhelmshaven: Heinrichshofen, 1984.

_____. **Domínio do movimento**. Organização de Lisa Ullmann. Tradução de Anna Maria Barros De Vecci e Maria Silvia Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1978.

LARROSA BONDÍA, Jorge. **Tremores: escritos sobre experiência**. Tradução de Cristina Antunes, João Wanderley Geraldi. Belo Horizonte: Autêntica, 2015.

LARROSA BONDÍA, Jorge. **Notas sobre a experiência e o saber de experiência**. Revista Brasileira de Educação. Tradução de João Wanderley Geraldi, n. 19, jan/fev/mar/abr de 2002.

LEGRAND, M. **L`approche biographique, 1993**. In: TINOCO, R. Histórias de vida:

um método qualitativo de investigação. Psicologia.com.pt, 2007.

MARQUES, Isabel A. Dança criativa e o mito da criança feliz. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, 5 (1): 28 - 39, 1997.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Os Efeitos da Meditação à Luz da Investigação Científica em Psicologia: Revisão de Literatura. **Psicologia, Ciência e Profissão**, 2009, 29 (2), 276-289. <<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v29n2/v29n2a06.pdf>>. Acesso em: 06 jan. 2015.

MOLINA, Alexandre José. **Experiência artística no ensino superior em dança: ativações para um currículo encarnado**. 2016.164 f. Tese (Doutorado em Artes Cênicas) - Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2015.

OSTROWER, Fayger. **Criatividade e Processos de criação**. 3.ed. Petrópolis: Vozes, 1983.

RAMACHÁRAKA, Yogue. **Raja Yoga: uma série de lições sobre o desenvolvimento mental**. Tradução de Francisco Valdomiro Lorenz. 7.ed. São Paulo: Pensamento, [19--].

RENGEL, Lenira. **Os temas de movimento de Rudolf Laban**. São Paulo: Annablume, 2008.

_____. **Dicionário Laban**. São Paulo: Annablume, 2005.

STEINER, Rudolf. **Os seis exercícios complementares: e o coração etérico**. Colaboração de Athys Floride e Maurice Le Guerrannic; tradução de Ruth Salles. São Paulo: João de Barro, 2008.

_____. **O conhecimento dos mundos superiores: a iniciação**. 7.ed. São Paulo: Antroposófica, 2007.

_____. **O método cognitivo de Goethe: Linhas básicas para uma gnosiologia da cosmovisão goethiana**. 2.ed. São Paulo: Antroposófica, 2004.

TAIMNI, I.K. **A ciência do Yoga**: Comentário sobre os Yoga-Sutras de Patañjali à luz do pensamento moderno. Tradução de Milton Lavrador. Brasília: Teosófica, 1996.

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny. **Atenção plena**. Mindfulness. Tradução de Ivo Korytowski. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

ZAJONC, Arthur. **Meditação como indagação contemplativa**: quando o conhecimento se torna amor. Tradução de Jacira Cardoso. São Paulo: Antroposófica; Associação Sophia de Educação Antroposófica, 2010.

ZIMMERMANN, Heinz & SCHMIDT, Robin. **Meditação**: uma introdução à prática meditativa antroposófica. Tradução de Karin Glass. São Paulo: Antroposófica, 2012.

* **Currículo resumido**: sigridbitter@gmail.com. Dra. em Artes Cênicas (DINTER-UFU/UNIRIO - 2017), Mestra em Ciências do Esporte (Johann Wolfgang Goethe-Universität – Frankfurt/Alemanha - 1993). Professora Adjunta do Curso de Educação Física da UFU desde 1987.