



Anais do V Congresso Nacional de pesquisadores em Dança
ANDA 2018 / Manaus
ISSN 2238-1112

Para citar esse documento:

BITTER, Sigrid. Estados meditativos: autoconhecimento, uma potência para a criação coreográfica. *Anais do V Congresso Nacional de Pesquisadores em Dança*. Manaus: ANDA, 2018. p. 78-88.



www.portalanda.org.br



ESTADOS MEDITATIVOS: AUTOCONHECIMENTO, UMA POTÊNCIA PARA A CRIAÇÃO COREOGRÁFICA

Sigrid Bitter *

RESUMO: Esse texto faz parte da minha tese intitulada “A meditação como ponto de partida para a criação coreográfica: o (in) visível de um corpo dançante” (2017), que apresenta uma metodologia desenvolvida a partir de algumas inquietações pessoais, 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? A partir desses questionamentos e buscando conteúdos holísticos, principalmente na meditação, surge a possibilidade de uma nova forma de criação coreográfica, que foi experimentada em oito turmas do curso de Educação Física da UFU, até se transformar numa tese. Esse trabalho continua sendo desenvolvido e tendo outros desdobramentos.

PALAVRAS CHAVE: Meditação. Autoconhecimento. Criatividade. Dança.

MEDITATIVE STATES: SELF-KNOWLEDGE, A POWER FOR COREOGRAPHIC CREATION

ABSTRACT: This text is part of my thesis entitled "Meditation as a starting point for choreographic creation: the (in) visible of a dancing body" (2017), which presents a methodology developed from some personal concerns, such as: way have we dealt with the creation processes? As agents in the teaching process, what is our contribution? What potentials can we stimulate? What do we understand as diversity? How do we value the inner and individual potential of each individual? How have we looked at collective work? Where are the processes of reflection, maturation, development and creation? From these questions and seeking holistic content, especially in meditation, the possibility of a new form of choreographic creation arises, which was experienced in eight classes of the Physical Education course at UFU, until it became a thesis. This work continues to be developed and has other developments.

KEYWORDS: Meditation. Self-knowledge. Creativity. Dance.

Realização:



GOVERNO DO ESTADO DO
AMAZONAS

MANAUSCULT



PREFEITURA DE
MANAUS



Fomento:





O surgimento do processo

Ao entrar no universo do Yoga, quando vivenciei momentos de grande transformação pessoal, minha proximidade com os alunos era cada vez mais estreita e, adentrando em seus universos, pude constatar suas ansiedades, angústias, medos, incertezas, crises. Isso exacerbava ainda mais a minha busca por algo que pudesse fazer sentido para eles. Pesquisei então, os conceitos de experiência, de Walter Benjamin (2012), Hans-Georg Gadamer (1999), e principalmente de Jorge Larrosa Bondía. Larrosa nos apresenta em seu artigo “**Notas sobre a experiência e o saber de experiência**” (2002), e mais tarde em seu livro **Tremores** (2015), o pensar a educação como um binômio experiência/sentido, porém sem menosprezar os saberes, as técnicas e o lugar da crítica. Para o autor, as palavras possuem força, pois elas conseguem dar sentido às coisas/fatos/fenômenos, elas constroem realidades e inclusive são fortes estruturas de subjetivação. Portanto, é necessário explorar o que a palavra “experiência” nos permite pensar, dizer e fazer pedagogicamente. Pensamos com as palavras, e “pensar é dar sentido ao que somos e ao que nos acontece”, logo, “a experiência é o que nos passa, o que nos acontece, o que nos toca.” (LARROSA BONDÍA, 2002, p.21). O autor aponta que se torna necessário dignificar a experiência, já que esta vem sendo estigmatizada desde a filosofia clássica, que a considerava como um conhecimento inferior, passando pela ciência, a qual coloca em supremacia a razão, em que as ideias devem ser rigorosamente claras, objetivas, puras, distintas e universais. E a característica da experiência é justamente o oposto, ou seja, incerta, subjetiva, fugaz, mutável e nada universal. “A experiência é sempre de alguém, subjetiva, é sempre daqui e de agora, contextual, finita, provisória, sensível, mortal, de carne e osso, como a própria vida” (LARROSA BONDÍA, 2015, p.40).

A experiência que proponho aos alunos acontece através 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. Sugiro uma experiência que ainda está por vir, pois cada etapa do processo desenvolvido pelos estudantes está conectada com

Realização:



Apoio:



GOVERNO DO ESTADO DO
AMAZONAS

MANAUSCULT



PREFEITURA DE
MANAUS



Fomento:





a anterior, produzindo assim uma rede de informações que, com o caminhar do trabalho, se transforma em conhecimento. É ter a coragem de sair da zona de conforto e estar aberto para experimentar o novo que pode nos transformar. Ainda, a experiência é única e intransferível, pois para cada um haverá um modo particular de dar sentido a um mesmo acontecimento.

[...] 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 (autoconhecimento) e o de descobrir o seu potencial de criação. 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. Desse modo, a meditação se trona uma verdadeira aliada para essa proposta de experiência/sentido.

Assim, partindo das experiências pessoais que tive no campo do movimento, recolhendo conteúdos holísticos e trazendo-os para os meus alunos, propus e continuo proponho para turmas do curso de Educação Física da UFU, uma outra forma de olhar para a Dança. Um olhar que respeita e acredita no potencial individual e coletivo de criação a partir das memórias/sensações de cada participante, sendo estas desencadeadas pela meditação, e ainda, por um trabalho de consciência corporal, que acontece por meio da descoberta de um movimento próprio, recorrendo-se da fundamentação de Rudolf Laban(1978, 1984, 1988).

O caminho meditativo

Realização:



Apoio:



GOVERNO DO ESTADO DO
AMAZONAS

MANAUSCULT



PREFEITURA DE
MANAUS



Fomento:





A meditação vem sendo estudada em vários campos dos saberes, como no Yoga, na Física Quântica, na Antroposofia, dentre outras. Ao acalmar a mente e relaxar os músculos¹, conseguimos atingir um estado de consciência alterado, permitindo o aflorar de todo o potencial do nosso Ser². Isso se dá pelo fato de a meditação provocar uma redução na frequência cerebral, o que oportuniza o fluir de sensações únicas, maior clareza nos pensamentos e, conseqüentemente, maiores possibilidades de criação.

Gostaria de elucidar três áreas distintas que abordam a meditação e que representam um percurso diacrônico. Uma delas é o *Mindfulness*, estudo mais atual originado da psicologia cognitivo comportamental com fundamentos budistas. A outra área é a meditação na visão da Antroposofia, a qual também envolve a Teosofia. Na Antroposofia, percebe-se um vasto caminho de meditações contemplativas com a finalidade de acessar o aspecto espiritualista do indivíduo. Rudolf Steiner³ também contribuiu com os seus estudos no campo da meditação e conseguiu desmistificar a prática esotérica, por fundamentá-la no livre pensar e na plena consciência. Para ele, não existe resultado científico algum que conteste a pesquisa espiritual. E a terceira área é a do *Yoga*, considerada a mais antiga. Seus ensinamentos são encontrados nos textos védicos, que são as escrituras sagradas do hinduísmo, porém de compreensão complexa e de difícil acesso. No entanto, os Sutas de *Patañjali* são os versos védicos condensados com uma linguagem mais compreensiva. Nele se originou o Raja Yoga, ou seja, a linha meditativa do Yoga. Assim como os Vedas, os Sutas também foram escritos em versos.

Nessa abordagem que escolhi, percorrendo aspectos da meditação através do *Mindfulness*, da Antroposofia e do Yoga, apresento algo em comum em todos eles, que

¹ Ressalto que, apesar da menção separada à corpo e mente, minha visão não é dicotômica e sim Holística. Corpo e mente estão entrelaçados, mesmo atuando em níveis diferentes.

² "Ser", representando uma visão holística do ser humano, que é um ser indivisível, ou seja, não pode ser entendido por meio de uma análise separada de suas diferentes partes, é um Ser integral.

³ Rudolf Steiner (1861-1925), filósofo e pesquisador científico-espiritual da Sociedade Teosófica e fundador da Sociedade Antroposófica. Com os seus estudos, contribuiu para os campos das artes, organização social, pedagogia (Waldorf), medicina, farmacologia, agricultura, pedagogia curativa, dentre outros. (STEINER, 2007).

Realização:



Apoio:



GOVERNO DO ESTADO DO
AMAZONAS

MANAUSCULT



PREFEITURA DE
MANAUS



Fomento:





considero a semente do processo meditativo. Para que uma meditação possa se efetivar, basicamente, necessitamos cultivar uma atenção plena e um estado de percepção, além de desenvolver um domínio da respiração e da mente. Minha intenção é apresentar um processo que visa trazer o indivíduo para o agora, para o momento presente, sem divagações e percebendo o que de real acontece, de distinguir a realidade dos fenômenos, evitando uma possível consternação do passado e/ou ansiedade do futuro, condição básica de toda meditação. A partir da prática meditativa, poderão surgir sensações, memórias e até mesmo insights que, normalmente, acontecem quando não se almeja algo, quando a ansiedade se reduz, quando a respiração se aprofunda, quando o corpo relaxa, quando não se exerce uma pressão por um resultado. Com isso, consegue-se desenvolver um corpo sensível, que capta subjetividades e as consegue significar ou mesmo ressignificar. Esses elementos que emergem dos estados meditativos poderão ser traduzidos em movimento e servir de material para uma criação coreográfica.

Segundo 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, seguindo a linha de pensamento de Candace Pert (1999), todo Ser possui uma história cultural e pessoal que é registrada em cada célula corporal e se expressa de uma maneira única e peculiar. Ambas pesquisaram os peptídeos⁴, que foram denominados de “moléculas da emoção”, pois são os elos bioquímicos entre a consciência, o corpo e a mente. Pert acredita que para cada emoção exista um peptídeo específico. Descobriu-se também

⁴ Peptídeos são compostos resultantes da união entre dois ou mais aminoácidos.

Realização:



SECRETARIA DE CULTURA



GOVERNO DO ESTADO DO
AMAZONAS

MANAUSCULT



PREFEITURA DE
MANAUS



Fomento:





que eles estão localizados não somente no cérebro, mas por todo o corpo, ligando-se e formando um sistema completo de comunicação.

Considero a meditação um processo subjetivo que possibilita ao praticante acessar essa comunicação entre os sistemas, ou seja, possibilita acessar as memórias celulares, permitindo um maior autoconhecimento, e com isso gerar uma potência de criação bastante ampla. Como já mencionado anteriormente, na meditação podemos alcançar 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.

Criatividade

Na fase da criação de movimentos próprios, proponho aos alunos pesquisar, criar e selecionar movimentos e sequências de movimentos que possam dialogar com a temática coreográfica escolhida pelo grupo, a partir dos conteúdos adquiridos nas vivências durante todo o processo desenvolvido, ou seja, nas fases da meditação, dos trabalhos teóricos e das aulas práticas com abordagem em Laban (1978, 1984, 1988). É um momento de grande experimentação, que envolve todos os integrantes do grupo, cada um trazendo a sua história, a sua experiência e as várias possibilidades que surgem ao pensar o processo.

No campo dos processos de criação, trago a linha de pensamento de Fayga Ostrower (1983), pelo fato de ela ter se debruçado e aprofundado nas discussões sobre essa temática. Segundo a autora, todo ser humano possui um potencial criativo, e colocá-lo em prática torna-se uma necessidade. A criatividade abarca uma grande amplitude de ação na existência do homem, e por isso Ostrower afirma que criar e viver se interligam. A criatividade é inerente ao homem, é individual, e recebe influências culturais e sociais. E essas conexões darão forma aos símbolos e significados. São interferências que se traduzem numa comunicação que, por sua vez, traduzirá aspectos expressivos de um desenvolvimento interior.

Realização:



SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO



GOVERNO DO ESTADO DO
AMAZONAS

MANAUSCULT



PREFEITURA DE
MANAUS



Fomento:





Torna-se 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. Aprecio muito os processos subjetivos de criação, por poderem despertar potencialidades até então não acessadas.

Vale ressaltar que, a espontaneidade e a liberdade no criar estão vinculadas a processos de crescimento e amadurecimento. Porém, o homem contemporâneo depara-se com os riscos de uma alienação decorrente dos condicionamentos e de outros fatores que o moldam, afetando assim o seu real potencial de criação. Essa alienação faz com que tenhamos alunos bastante resistentes a novas propostas, pois insistem em não sair de sua zona de conforto, ou mesmo estão tão arraigados ao convencional, que não conseguem pensar em possíveis mudanças. Existem também aqueles alunos conectados à era da informática, que recebem uma avalanche de informações, necessitando processá-las aceleradamente, e acabam percebendo apenas o ambiente externo, ficando adormecida toda a percepção de si mesmo. Por isso, entendo que essa proposta metodológica de criação de movimentos inspirada nos elementos que surgem de um processo meditativo, só vem a contribuir para mais uma possibilidade de acesso ao potencial de criatividade do indivíduo. E não só numa perspectiva individual, mas também numa construção em grupo.

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

Realização:



SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO



GOVERNO DO ESTADO DO
AMAZONAS

MANAUSCULT



PREFEITURA DE
MANAUS



Fomento:





para além desse, como num tingimento colorido de toda a superfície por onde passa, preenchendo de vida os olhos de quem vê.

A descoberta de um movimento potente

Sobre a potência que todo ser humano carrega, Peter Pál Pelbart descreve, em seu texto **Indivíduo e potência** (PELBART, 2011), que a individuação provém de um campo de tensões, potências, intensidades, singularidades, representando o pré-individual, constituindo-se para além da forma e da matéria. “O indivíduo [...] é o limite que o define, mais essa carga de ilimitado que ele arrasta consigo” (PELBART, 2011, p.35). A noção de grupo, para o autor, não é a da simples reunião de pessoas, e sim a soma das cargas pré-individuais que cada integrante possui.

Tomemos o belo exemplo do estado pré-revolucionário, um estado de supersaturação, de ebulição, de multipotencialidade, uma miríade de potenciais coexistem, e ali, num certo sentido, ainda tudo é possível, nada está dado e tudo é possível, não há uma forma ainda que se sobrepõe ao conjunto, mas um acontecimento está prestes a advir, uma estrutura prestes a jorrar, basta que um germe estrutural, ou o acaso, ou uma idéia proveniente de outro lugar “pegue” e se dissemine, sofrendo as variações que o campo lhe impõe (PELBART, 2011, p.38, grifo do autor).

Essa citação me reportou à noção do neutro de Roland Barthes e Mauricè Blanchot (2003). Esse estado é o que Barthes e Blanchot denominam de ponto morto de um desejo furioso ou mesmo o grau zero da escritura⁵, ou seja, é um estado latente que carrega toda a potência do surgimento de algo, que emerge com toda a sua energia a partir de um ponto aparentemente sem ação, bastando apenas ser acionado. Nada está pronto, nada é previsível, tudo está por vir, com toda a força vital que possa existir. O neutro não é uma noção neutra, passiva, do nada. É justamente nesse ponto morto que encontramos a

⁵ O grau zero da escritura refere-se àquela que vai além do comunicar e do exprimir, refletida por Barthes ao analisar (historicamente, no séc. XIX) Chateaubriand, Flaubert e Mallarmé. “[...] a escritura atravessou todos os estados de uma solidificação progressiva: primeiro objeto de um olhar, depois de um fazer, e enfim de um assassinio, ela atinge hoje um último avatar, a ausência: nas escrituras neutras, aqui chamadas de ‘grau zero da escritura’” (BARTHES, 1986, p.119).

Realização:



Apoio:



SECRETARIA DE CULTURA



GOVERNO DO ESTADO DO
AMAZONAS

MANAUSCULT



PREFEITURA DE
MANAUS



Fomento:





possibilidade de ir a qualquer lugar, a qualquer velocidade, e de manifestar um desejo. É o grau zero da escritura, em que estados intensos, fortes e excepcionais estão em sua fase concentrada e oculta. O neutro, tanto na concepção de Barthes quanto na de Blanchot, tem essa força de ação, desejo, intensidade, velocidade, em vez de ser algo passivo.

As vivências pelas quais os estudantes passaram/passam também se fazem no corpo, por meio de aulas práticas fundamentadas na dança criativa e na teoria de Laban, em que o foco é, principalmente, a criação dos movimentos. Esta 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 é 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.

Conclusão

A experiência que proponho parte da escolha do aluno por um fenômeno presente em nosso universo passível de observações diárias. Por meio dessas observações se dá o processo meditativo, quando poderão surgir memórias e sensações. Estas, por sua vez, serão o ponto de partida para a criação coreográfica. Paralelamente a essa vivência, os alunos participam das aulas de práticas corporais pautadas nos estudos de Rudolf Laban. Também realizam pesquisas tanto individuais quanto em grupo sobre o fenômeno observado, as memórias/sensações suscitadas durante a meditação e a conexão entre ambas com reflexões sobre o acontecimento. A criação coreográfica acontece em grupos distintos (agrupados por temas e/ou sensações em comum), em que cada passo do processo é discutido entre os integrantes. Culminando o processo, essas coreografias são apresentadas em um Painel de Dança⁶. Cada fase é por mim orientada e acompanhada. Para que se tenha um parâmetro

⁶ Evento semestral realizado pelos alunos, que reúne várias formas de linguagens corporais, principalmente da Dança, quando os alunos da disciplina “Estudos da Linguagem Corporal” apresentam os seus trabalhos.

Realização:



COORDENADORIA
DE INOVAÇÃO



GOVERNO DO ESTADO DO
AMAZONAS

MANAUSCULT



PREFEITURA DE
MANAUS



Fomento:





sobre o caminhar de cada aluno nesse processo, solicito relatórios e pesquisas, e, quando necessário, exponho as minhas observações.

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.

BARTHES, Roland. **Novos ensaios críticos seguidos de o grau zero da escritura**. Tradução de Heloysa de Lima Dantas, Anne Arnichand e Álvaro Lorencini. São Paulo: Cultrix, 1986, pp.117-120.

_____. Aula de 18 de fevereiro de 1978. In: _____. **O Neutro: anotações de aulas e seminários ministrados no Collège de France, 1977-1978**. Tradução de Ivone Castillo Benedetti. São Paulo: Martins Fontes, 2003. p. 5-43.

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.

BITTER, Sigrid. **A meditação como ponto de partida para a criação coreográfica: o (in) visível de um corpo dançante**. Tese de doutorado, Artes Cênicas, PPGAC, UNIRIO/UFU, 2017.

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.

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 Vecchi 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.

Realização:



SECRETARIA DE CULTURA



GOVERNO DO ESTADO DO
AMAZONAS

MANAUSCULT



PREFEITURA DE
MANAUS



Apoio:

Fomento:





_____. 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.

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

PELBART, Peter Pál. Indivíduo e Potência. In: NEUPARTH; GREINER (organizadoras). **Arte agora: pensamentos enraizados na experiência**. São Paulo: Annablume, 2011.

PERT, Candace. **Conexão mente, corpo, espírito**. Tradução de Júlia Bárány Yaari. São Paulo: ProLíbera, 2009.

_____. **Molecules of Emotion** (Paperback): The Science Behind Mind-Body Medicine Simon & Schuster, New York, 1999.

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

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

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.

*Docente da UFU desde 1987; graduada em Educação Física pela UFRJ (1982); Mestre em Ciências do Esporte pela Johann Wolfgang Göthe Universität – Frankfurt/Alemanha (1993); doutora em Artes Cênicas pela UNIRIO/UFU (2017). Áreas de atuação: ginásticas, danças, deficiência, yoga. Integrante da Seleção Brasileira de Ginástica Rítmica entre 1975 e 1980. sigridbitter@gmail.com

Realização:



Fomento:

