CARTILHA: CRIATIVIDADE EM CASA



Criatividade em Casa

Cartilha educativa inspirada na Arteterapia*

Equipe de elaboração

Sustentabilidade - 8 Débora Coelho Lucas, Elizabeth Christina Cotta Mello e Márcia Bertelli Bottini

Corpo, Teatro e Voz - 19 Adriana Barcellos, Leandro da Costa e Pilar de Oliveira Neves Giraldo

> Dança e movimento -23 Adriana Barcellos e Pilar de Oliveira Neves Giraldo

Fotografia e vídeo - 27 Leandro da Costa e Mariana Peluso de Araujo

Música e memória sonora - 33 Elisa Goulart, Elizabeth Christina Cotta Mello e Leandro da Costa

Tradição e contos - 40 Elisa Goulart, Elizabeth Christina Cotta Mello e Mariana Peluso de Araujo

Artes Visuais e História da Arte – 45 Elizabeth Christina Cotta Mello, Mariana Peluso de Araujo, Reginaldo Leite e Vanise Carpenter Elias

Equipe de Coordenação, Design e Organização - Solaris Saúde e Educação Ltda

Elizabeth Christina Cotta Mello Mariana Peluso de Araujo Pilar de Oliveira Neves Giraldo

Realização

Diretoria Acadêmica <u>www.solaris.rio.br</u> <u>www.praticajunguiana.com</u>

*Elaborada pela Solaris para os colaboradores Eletrobrás, proibida reprodução total ou parcial





🐆 O que é arteterapia?

A Arteterapia é uma forma de terapia que utiliza os recursos da arte, como técnicas artísticas, e da psicologia de onde traz os conhecimentos de símbolos e do atendimento psicológico, viabilizando a sua prática terapêutica. A Arteterapia desenvolveu, ao longo dos anos, recursos teóricos e práticos, trocando com outras disciplinas e resgatando os conhecimentos da tradição. A tradição é um conjunto de saberes que as diferentes culturas produziram como os mitos, contos e doutrinas ditas religiosas que foram transmitidas através da linguagem oral e do exemplo. A tradição, que no início dos tempos unia arte ao que viria a ser ciência, é resgatada pela psicologia analítica e pela Arteterapia, o que a torna mais rica que permanecem até hoje orientando modelos informações comportamento através de suas práticas e saberes milenares.



A prática do fazer artístico tem potencial de cura, avaliação, reabilitação e prevenção na área da saúde mental, física e emocional. Para ser curativo necessita da experiência dita estética, ou seja, da vivência emocional, que nos ensina a contemplar e está associada à experiência poética presente no fazer artístico.





Especialmente importante é a experiência do criar que vem do nosso mundo irracional e na relação afetiva terapêutica que se une com a compreensão racional. A união do que se cria e do entendimento de quem está criando é fundamental, mesmo assim, para ser terapia é necessário além desses dois aspectos o olhar e a vivência da relação terapêutica. O processo da Arteterapia reconhece que as percepções, os pensamentos, os sentimentos e as intuições fundamentais do ser humano, frutos da imaginação, encontram sua expressão maior em imagens simbólicas e nas criações poéticas. O objetivo será a vivência, o que não exige habilidades artísticas.⁴

* Como a Arteterapia funciona na prática?

A importância da Arteterapia está primeiramente na expressão de conteúdos inconscientes. Esse primeiro contato é importante e costuma trazer uma vivência interior de tradução de um mundo de potenciais não desenvolvidos e aspectos desconhecidos em geral. Esse processo arteterapêutico possibilita transformações e nos aponta como integrar esses potenciais em nossa vida.

Para quem?

A arteterapia é voltada para todas as faixas etárias, respeitando a individualidade e a complexidade de cada pessoa.







Sobre essa cartilha

Esta cartilha aborda 22 propostas de atividades arteterapêuticas que podem ser feitas em casa, sozinho ou em família. As atividades estão divididas por temas em comum e vem sempre especificando os materiais que você precisará, a faixa etária recomendada, o número sugerido de pessoas e o tempo de duração aproximado. Com o intuito de aprofundar o processo, algumas atividades são sugeridas como sequências de outras, elas aparecem como Atividades Relacionadas. Você pode escolher outros materiais, fazer as propostas no seu tempo, adaptar e reinventar possibilidades, basta liberar sua criatividade!

Entenda

Tempo aproximado

Faixa etária

ria 😓

#cartilhasolariseletrobras #umaideiapuxaoutra



Para acompanharmos o caminho de vocês e nos inteirarmos de quem se entregou a essa aventura, sempre que você se sentir à vontade, compartilhe nas suas redes sociais utilizando a hashtag #cartilhasolariseletrobras. E quando a sua imaginação for além, criando coisas novas, nos mostre também através da #umaideiapuxaoutra.



Sumário

1) Introdução	6
2) Sustentabilidade	8
3) Corpo,Teatro & Voz	19
4) Dança & Movimento	23
5) Fotografia & Vídeo	27
6) Música & Memória sonora	33
7) Tradição & Contos	40
8) Artes visuais & História da Arte	45
9) Contos em Anexo	49
10) Referências	62







*

Os benefícios desta Cartilha

Ao realizar as atividades propostas podemos despertar para novas possibilidades e tornar possível um caminho de conhecimento, particularmente, o de si mesmo.



Vivemos o cotidiano fazendo as coisas automaticamente, que não é ruim em geral, podemos lembrar da direção do carro e como é bom quando se torna automático, porém precisamos também saber sair dessa atitude que nos faz agir sem perceber:

Precisamos resgatar as pequenas belezas do cotidiano.

Sair do comum e previsível é importante, especialmente em épocas de mudanças necessárias. Em momentos em que nossa rotina está diferente é muito útil desenvolver a sensibilidade para encontrar outros interesses e ampliar a nossa capacidade de lidar com as emoções. Um aspecto essencial da vivência prática de atividades novas é justamente nos incentivar a lidar com novos interesses, tendo motivação, que vem de *movere*. Motivação está relacionada com a ideia de você encontrar novos sentidos, ter energia para se levantar, energia psíquica para poder lidar com as dificuldades e descobrir também novas possibilidades de se harmonizar no dia a dia.



E é a saída do automatismo que vai permitir perceber a nossa energia psíquica, facilitando cada um entrar em contato consigo, tendo um tempo dedicado ao seu processo interno. Ao pôr tudo isso em prática podemos ajudar no reequilíbrio do sistema imunológico, o "sistema de controle de qualidade do organismo", dificultando que o estresse, fator comum em dias só de obrigações, por exemplo, se instale.



Hoje percebemos, através de várias reportagens, como estamos adoecendo e como o trabalho em *Home Office*, apesar de nos ajudar a ter atividades e rotina, também dificulta a questão da concentração.





Nossa equipe multidisciplinar trouxe esse material inédito que é uma cartilha de Arteterapia. Sabemos que o processo arteterapêutico é diferente porque é necessário a presença de um terapeuta com esse olhar e trabalho de compreensão conjunta e acolhimento do processo como um todo. A arte e suas técnicas, as tradições e sua vasta sabedoria, bem como

o arsenal de conhecimento atual da Arteterapia, nos ajudam nesse processo, inspirando e trazendo um tempo que, além de recreativo, é um momento de equilibrar a rotina de trabalho com a de cuidados pessoais, colaborando para nos aproximar da riqueza que temos e não utilizamos, bem como do mundo múltiplo e motivador que existe dentro de nós.





Sustentabilidade

Neste momento a conscientização coletiva imposta pela crise sanitária da pandemia do Covid-19 nos faz repensar, refletir e reciclar nosso modo de ser e estar no mundo. Nesse sentido a Arteterapia, através da Arte e de seus processos criativos, pode contribuir promovendo a reconexão do ser humano com a natureza.

Você sabia?

A palavra sustentabilidade é originária do latim *sustentare* e sua etimologia significa sustentar, apoiar, defender, favorecer, conservar e cuidar. O termo foi cunhado para lançar luz sobre a importância do uso racional e equilibrado dos recursos naturais, sugerindo o despertar da Consciência Ambiental.

O conceito de Sustentabilidade começou a ser delineado na primeira Conferência das Nações Unidas sobre o Meio Ambiente realizada no ano de 1972, em Estocolmo na Suécia pela ONU — Organização das Nações Unidas. O Relatório de Brundtland "Nosso Futuro Comum" (1987), cunhou o conceito e recomenda que o uso sustentável dos recursos naturais deve "suprir as necessidades da geração presente sem afetar a possibilidade das gerações futuras de suprirem as suas".

para refletir

Os R's do desenvolvimento sustentável são políticas de ações sociais propostas que visam reduzir a geração de resíduos no nosso planeta. Para atender as necessidades da nossa existência, devemos orientar nossos passos na direção do Repensar, Recusar, Reduzir, Reutilizar, Reaproveitar e do Reciclar, na hora de consumir.









É o começo da mudança, quando refletimos sobre o sentido e a forma de sermos e estarmos no mundo, sobre nossas relações, com o que nos afeta na relação com o outro e com o planeta. Sempre que tivermos o impulso de comprar precisamos observar, avaliar e tomar consciência de toda a cadeia do processo produtivo como: extração, produção, embalagem, transporte, distribuição e descarte para podermos tomar uma decisão consciente com menor impacto ambiental possível. E também, precisamos de fato daquilo que desejamos comprar? Qual o custo ambiental embutido nesta compra?

É consumir somente o necessário sempre privilegiando as empresas com maior responsabilidade e compromisso socioambiental. Aqui estamos falando da nossa posição ética no mundo, nas nossas relações com o consumo.



R eduzir

Se relaciona com o consumo em excesso e evitar desperdícios. Ações individuais podem se tornar coletivas. Dê o exemplo.





eutilizar eaproveitar

É o terreno fértil para nossos processos criativos em Arteterapia, juntando partes que não faziam sentido juntas, ressignificando sentimentos. Consiste em dar novos destinos para os resíduos antes do descarte, lembrando que não há como fugir dele. Devemos, então, prestigiar as indústrias que utilizam embalagens menos agressivas como as de papel de reflorestamento, lata e vidro evitando as que usam plásticos e isopor, por exemplo.

É refazer o ciclo, retornar à matéria-prima original e, por meio do processo produtivo, voltar a ser o mesmo produto. No sentido arteterapêutico é podermos nos transformar com uma nova consciência. O sistema capitalista da sociedade de consumo, hoje intensificado pelo neoliberalismo, corrompeu o sentido do termo "reciclar" aplicando-o propositalmente para todos os Rs. Vale lembrar que, mesmo no processo de reciclagem, o custo para o meio ambiente é sempre muito alto. Uma garrafa retornável, que poderia permanecer no ciclo industrial por muitos anos foi trocada pela descartável, aumentando consideravelmente o custo ambiental. Para o papel comum ser reprocessado e retornar ao consumo como "papel reciclado", há que se levar em conta o relevante uso de produtos químicos e energia no processo, o que também ocorre na reciclagem do vidro e de metais. E estes são apenas alguns exemplos de materiais que nos são mais próximos.



É importante refletir sobre como estamos vivendo considerando os conceitos de sustentabilidade e responsabilidade socioambiental.



Psicologicamente falando, esse olhar para trás, rever e resgatar, tem um significado muito importante: só avaliamos as experiências recorrentemente, após vivenciá-las. Voltar pelos próprios pés está relacionado ao mito grego de Édipo e também no sentido da origem da palavra Religião. O sentido antigo de Cícero, é lembrado pela psicologia analítica que nos aponta o sentido simbólico de uma reflexão cuidadosa, vindo da etimologia de *Religio*. Aqui, em síntese, é esse olhar para trás, cuidadoso, ancorado no sentido de refletir. Resgates, reflexões, revisões e religião podem trazer outros aspectos importantes nesse momento em 2020.

A sustentabilidade é ainda mais importante neste momento de reflexão após a Pandemia e a importância para o planeta devem ser citados. Nas atividades da cartilha podemos utilizar os recursos disponíveis e descartáveis que temos em casa: assim reduzimos o consumo, as despesas e compras - e sua limpeza - de materiais usados nas suas criações.

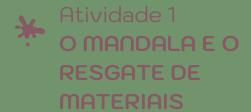
Você sabia?

O termo Mandala é de origem hindu, de uma palavra da língua sânscrita. Etimologicamente vem de manda = essência e a = conteúdo, entendida como "o que contém a essência", ou "a esfera da essência" ou ainda "o círculo da essência". O Mandala tradicional possui divisões, normalmente está relacionada a questão matemática da quadratura do círculo, em geral um quadrado dentro do círculo. Um exemplo feito propositalmente é o logotipo da rede Globo. Mandala tem o significado de orientação e guia psicológico, podendo ser "um resumo da manifestação espacial do divino, uma "imagem do Mundo". C. G. Jung recorre à imagem do mandala para designar uma representação simbólica da psique, cuja essência nos é desconhecida. Desta forma o mandala é um guia de nossa psique, de nossa imaginação.



Durante seus estudos, Jung constata que "esses símbolos (Mandalas) surgiram originalmente de sonhos e visões e não da fantasia de qualquer monge mahayana. Pertencem aos símbolos religiosos mais antigos da humanidade e talvez já tivessem existido na era paleolítica (desenhos rupestres rodesianos), pois são universalmente difundidos, encontrados em toda parte do mundo."

Jung em seus estudos sobre os mandalas que apareciam espontaneamente em sonhos concluiu que estes, na prática, simbolizam as transformações psíquicas. Ao longo de sua obra, em seus últimos livros, lembra que são uma espécie de olho interior e que podem ser tornados visíveis através de processos expressivos, do conteúdo inconsciente.





Objetivo: Reaproveitamento de materiais, criando espaços internos

Materiais: *Para suporte do Mandala: uma superfície circular (papelão, isopor que vem na pizza, caixa de pizza), tampas de pote de geleia ou CD

*Para decorar: retalhos de tecido, cola branca, cola de tecido, lãs, tintas guache, papéis coloridos, papel de presente, o que tiver em casa

Desenvolvimento da atividade (passo a passo):

1- Escolha a superfície circular a ser utilizada como base e os materiais que irão decorar o mandala. Cole o tecido, a lã, papéis diferentes, podendo ser de várias cores, percorrendo o espaço circular à vontade. Se utilizar lã pode embeber numa mistura de cola e água para impermeabilizar.



2- A construção do mandala envolve primeiramente uma parte decorativa, espontânea e outra de utilitário. Como veremos nas atividades de Artes Visuais, ficamos com a possibilidade de fazer um papel com uma cor, porém, aqui faríamos na forma redonda. A cor tem muita importância e na decoração pode se harmonizar com utilitários na construção do mandala, que seria a partir de recortes de revista ou mandala de tecidos também, com cola para artesanato.

*Como utilitários podemos falar de Suplas, porta-copos, porta-retratos, que podem ser produzidos por você.

Fechamento da atividade:

Perceba as cores e formas usadas na elaboração do mandala.



para refletir

Utilize tinta sobre suporte de papelão circular e/ou pedaços de papéis coloridos - e outros materiais para a elaboração do mandala. # umaideiapuxaoutra

Estamos em casa, revirando nossos guardados, arrumando e selecionando o que jogar fora. Diante dos famosos papéis da casa, nossa "papelada", podemos pensar no resgate desse material tão especial para nós, papéis antigos, fotos, bilhetes e, principalmente, nossa vida em poesia: frases, música, impressos de momentos significativos. Esse material que está disperso em vários locais pela casa, em gavetas, caixas, agora pode ser reencontrado e reunido, fazendo parte da produção de um caderno pessoal. O caderno como lugar de reflexão – compulsória e necessária – sobre as nossas lembranças. Pensemos "o antes" dessa quarentena. Guardamos uma boa quantidade de escritos, fotos, informações, recordações que podemos juntar e colar. Essa atividade é enriquecedora porque ao descobrirmos um espaço bonito para colocar esse quebracabeças de experiências passadas, organizamos nosso espaço externo e interno, nossa casa e nosso eu. A construção do caderno com a nossa história é um momento de resgate, reflexão, reintegração e reconexão.







Objetivo: Sustentabilidade com reaproveitamento e reutilização de materiais, sobre o resgate de nossas partes espalhadas

Materiais: As nossas lembranças, papelão, caixas ou embalagens de papel para fazer a capa do caderno, papéis diversos (branco, colorido, gramaturas diferentes, jornais, revistas, boletos de contas, papéis de presente), retalhos de tecidos, recortes de revistas (imagens e palavras), cordões diversos (barbante, linhas, fitas, fios, elástico), botões e contas, folhas e flores secas, sementes, cola, prego, tesoura, chaves antigas etc

Desenvolvimento da atividade:

A primeira etapa é juntar em uma caixa todo o material que compõe as nossas lembranças e estão dispersos pela casa, criando o nosso "baú afetivo". Depois, selecione o material acima que precisará para fazer o caderno. As folhas brancas são o material básico, podendo reutilizar folhas impressas, jornal ou revista, ou diversificar com papéis coloridos e gramaturas diferentes. A quantidade de folhas dependerá do que encontrar e desejar colocar. Para juntar os papéis e fazer um caderno, com capas e folhas, devemos fazer dois furos em uma das laterais utilizando uma ferramenta pontiaguda (prego, tesoura). Antes de furar, coloque um pedaço de papelão por baixo das folhas e as agrupe em quantidades menores para facilitar a perfuração, utilizando a primeira marcação dos furos como padrão nas demais. A distância entre os furos dependerá do tamanho das folhas. Uma sugestão de tamanho é usar metade de uma folha A4. Use um cordão para fazer a amarração pelos furos e decore as capas. Seu caderno está pronto para receber suas memórias. Encontrar soluções também faz parte do processo criativo.

Opcional: durante todo o processo ou antes faça um ritual com sons ou silêncios, com meditação ou relaxamento.

Fechamento da atividade:

Olhe de novo o caderno e dê um título para ele.







Objetivo: Encontrando o tempo e o espaço através da materialidade

Esse caderno tem a função de ser o seu diário de bordo da quarentena e o ajudará a organizar o hoje, com imagens e palavras. Pode recortar ou imprimir palavras que considera importantes para este ano de 2020, sobre o momento que estamos vivendo e o que vamos viver quando sairmos pela porta. Após a leitura das outras atividades perceberá que há uma colaboração entre elas, principalmente porque poderá não só colar imagens e escritos sobre as reflexões atuais, mas também anotar as impressões das vivências realizadas nas outras atividades. É interessante observar qual atividade não quis fazer, a que fez e não gostou, e a que te deu maior prazer, ou considerou a mais importante. Neste momento de estarmos em casa também de encontramos papéis velhos, boletos de contas que poderiam ir para o lixo, rascunhos e descartáveis em papel podem ser utilizados aqui.

Materiais: Escritos e imagens que caracterizam os seus dias na quarentena, papelão, caixas ou embalagens de papel para fazer a capa do caderno, papéis diversos (branco, colorido, gramaturas diferentes, jornais, revistas, boletos de contas, papéis de presente), retalhos de tecidos, recortes de revistas (imagens e palavras), cordões diversos (barbante, linhas, fitas, fios, elástico), botões e contas, folhas e flores secas, sementes, cola, prego, tesoura, chaves antigas etc

Desenvolvimento da atividade:

Observe nas mídias sociais os temas que te chamam a atenção. Pesquise no seu Instagram e Facebook.



Reflita sobre sua rotina ou ausência dela, sobre as tarefas e os pequenos – e grandes – prazeres do cotidiano, fotos poéticas, belezas que passaram desapercebidas, sons e imagens percebidas no corpo e na alma. Concentre-se nos seus sonhos e na sua imaginação. Se morar com alguém pergunte sobre as palavras e expressões que têm mais usado. Escolhas palavras ou imagens em revistas ou desenhadas e escritas por você. Selecione o material acima que precisará para fazer o seu caderno-diário. As folhas brancas são o material básico, podendo reutilizar folhas impressas, jornal ou revista, ou diversificar com papéis coloridos e gramaturas diferentes, tecidos etc. A quantidade de folhas dependerá do que encontrar e desejar colocar. Para juntar os papéis e fazer um caderno, com capas e folhas, devemos fazer dois furos em uma das laterais utilizando uma ferramenta pontiaguda (prego, tesoura). Antes de furar, coloque um pedaço de papelão por baixo das folhas e as agrupe em quantidades menores para facilitar a perfuração, utilizando a primeira marcação dos furos como padrão nas demais. A distância entre os furos dependerá do tamanho das folhas. Uma sugestão de tamanho é usar metade de uma folha A4. Use um cordão para fazer a amarração pelos furos e decore as capas. Seu diário de quarentena está pronto para receber suas percepções. Encontrar soluções também faz parte do processo criativo.

*Opcional: durante todo o processo ou antes faça um ritual com sons ou silêncios, com meditação ou relaxamento.

Fechamento da atividade:

Olhe de novo o caderno e dê um título para ele.

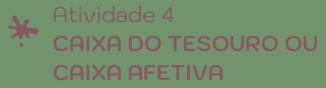




Aprendendo a fazer caixas para organizar o nosso cotidiano.

A caixa para construção pode ser reforçada com esses papéis encontrados como as contas já citadas e papéis de rascunho que podem ser passados se estiverem amassados. Em cima é importante escolher se será pintado ou colado fotos ou impressões escolhidas.







Objetivo: Reaproveitamento de materiais, construção de recipiente sólido camada a camada, ou seja, terá conteúdos abaixo, não visíveis, mas que foram fazendo a sustentação do que está na superfície, do que é visível e vistoso.

Materiais: Caixa de papel ou papelão tamanho que caiba papel A4 ou meia folha de A4; cola branca, água; uma vasilha; pincel; papéis que não precisa guardar como: contas pagas há muito tempo, folhetos de propaganda, jornal velho, papel de rascunho, revistas velhas, etc



Desenvolvimento da atividade (passo a passo):

- 1- Colete os materiais necessários e procure um local tranquilo, sem pressa.
- 2- Recorte com as mãos pedaços dos papéis e reserve.
- 3- Em uma vasilha misture cola branca e água.
- 4- Pegue um pedaço de papel, umedeça na vasilha e coloque em volta da caixa.
- 5- Umedeça o pincel de cerdas largas na vasilha e passe sobre o papel para ajudar na fixação bem esticada sobre a caixa, repita esse procedimento de forma a cobrir toda a parte externa da caixa.
- 6- Deixe secar um pouco e faça outras camadas de colagem dos papéis em torno da caixa, sempre pincelando com o pincel umedecido. Espere um pouco entre uma camada e outra. Se necessário reabasteça a vasilha com cola e água.
- 7- Quando sentir a caixa bem firme, escolha o que quer colocar na última camada, pois essa ficará visível. Em seguida pincele generosamente a cola com água em toda a caixa. Quando secar totalmente estará bem brilhosa.



Fechamento da atividade:

Observe o espaço privativo e protegido criado.



Corpo, Teatro & Voz

Você sabia?

As primeiras vivências, desde a fase intrauterina, configuram qualidades emocionais que surgem a partir de sensações físicas. Ao trabalhar o corpo nos conectamos diretamente com as memórias que são geradas a partir delas. A expressão e/ou sensibilização corporal tem como proposta favorecer experiências diversas que levem à consciência e ao conhecimento corporal, buscando a organização e reorganização tanto do movimento quanto das emoções. E a partir do corpo são criadas vivências que se relacionam com o teatro e a música.¹¹





Objetivo: A partir de uma reflexão sobre o corpo, explorar o movimento e as sensações de algumas partes, a memória e as possibilidades do corpo, construindo e dançando uma sequência de movimentos

Materiais: Papel sulfite e lápis de cor para desenhar

Desenvolvimento da atividade (passo a passo):

"O homem se desloca pelo espaço nos mais variados ambientes (casa, trabalho, cidade, parques, montanhas etc) e neste movimento manipula o mundo ao seu redor. Os pés e as mãos tem grande função e importância na trajetória de crescimento e experimentação da vida."

A partir da leitura do pequeno texto acima, experimente as ações dos pés e das mãos seguindo o roteiro abaixo:

1- Pés:

a. Escolha um lugar onde você vai realizar a atividade. Neste lugar, construa uma trajetória explorando o espaço (pensando que pode ir e voltar, mudar a direção e o sentido; então pode começar na sala, ir até o corredor e terminar no quarto).



- b. A cada vez que repetir a trajetória, pense em ações que você faz com os pés (agarrar, bater, alisar e outras) e vá modificando a forma de caminhar com a introdução destas ações.
- c. Mantenha a repetição da trajetória e explore sons que os pés podem fazer no encontro com objetos do caminho (paredes, chão, portas etc).

2- Mãos:

- a. No lugar onde você termina a sequência, comece a explorar os movimentos das mãos, escolhendo 5 ações ou gestos que goste de fazer (beber água, acenar etc). Repita esta sequência em ritmos diferentes.
- b. Explore sons que as mãos possam fazer, e junte os movimentos e os sons em uma sequência.

3- Sequência final:

Junte a sequência dos pés e das mãos, percebendo o ritmo que se estabelece com os diferentes movimentos e sons. Coloque pausas e mude o andamento como quiser.

Fechamento da atividade:

Perceba a sensação do corpo ao final da atividade e faça um mapa da sua trajetória no papel (com setas, retas e círculos indicando o caminho que percorreu na casa), acrescentando neste mapa as sensações que surgiram a partir do movimento das partes e sua ressignificação. Use cores diferentes para as sensações e emoções que surgiram na atividade.





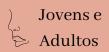
Atividade Relacionada

Escolha uma música que goste e crie uma sequência construída de pés e mãos. Perceba as modificações que a música sugere e perceba as transformações do movimento: ele pode ficar mais forte, mais suave, mais rápido ou mais lento. Não esqueça as pausas e pense em palavras que traduzam determinados momentos. Escolha momentos na sequência para repetir essas palavras, e perceba se as palavras, como a música, mudam o sentido do movimento. Construa um novo mapa com as mudanças de emoções e palavras surgidas. Por fim, compare os mapas e veja como nossas percepções variam de um dia para o outro e como a música os influencia. 🖊 umaideiapuxaoutra









Objetivo: Observando os sons naturais do seu corpo e as possibilidades de criação a partir dele, invoque palavras que possam traduzir cada momento

Materiais: Um conto, poema ou trecho de uma peça; papel sulfite e caneta

Desenvolvimento da atividade (passo a passo):

- 1- Escolha um texto. Pode ser um poema, um pequeno trecho de um conto ou, mesmo, um trecho de uma peça de teatro. É importante que o texto esteja decorado.
- 2- Escolha um espaço reservado para fazer a atividade. Deite-se no chão e feche os olhos. Atento ao ritmo de sua respiração, inspire e expire de forma regular e tranquila. Imagine, em seguida, que todo o seu corpo passe a respirar, como se o ar que inspirasse percorresse cada parte dele, dos pés a cabeça.
- 3- Atingida esta etapa, passe, ao expirar, soltar o ar com os lábios na forma da vogal U, como num suspiro, de forma leve. Busque sempre perceber o seu corpo.



Pilobolus – The Human Alphabet, 2005.

- 4- Aos poucos, vá dando voz ao som do U, ainda de forma leve. Vá trocando as vogais. Perceba que parte do seu corpo vibra mais em cada vogal.
- 5- Permaneça numa vogal e deixe-a se avolumar. Observe que parte do seu corpo sente a necessidade de acompanhar o som que produz. Vá expandindo esse movimento para todo o seu corpo, mantendo os olhos fechados. É importante que o corpo passe também a expressar o som, através de seus gestos e movimentos, não apenas a voz.
- 6- Se sentir segurança, vá aos pouco se levantando e arrisque pequenos passos, mas sempre mantendo os olhos fechados e a voz soando.
- 7- Deixe, por fim, o texto decorado aflorar por sobre o som que produz de forma bem livre. Não se preocupe em declamar o texto, mas permita que ele tome a forma a partir do que está sentindo e do som e dos movimentos que está produzindo. Siga experimentando isso, deixando que o som e o corpo conduzam o texto.
- 8- Aos poucos, vá recolhendo o som e aquietando o corpo. Volte à posição inicial, e permaneça em silêncio. Fique algum tempo assim e abra os olhos aos poucos.



Fechamento da atividade:

Registre em palavras ou imagens o que mais lhe impressionou durante a atividade. Aproveite para selecionar nesse material algo que possa lhe servir para criar uma cena. Desenvolva isso posteriormente e registre para que possa assistir.





Objetivo: Perceber como os diferentes estilos de músicas, assim como sua época, influenciam na movimentação do corpo

Materiais: Celular, papel sulfite e caneta

Desenvolvimento da atividade (passo a passo):

- 1- Cada pessoa deve escolher uma música que goste de sua época e selecionar a música no seu celular sem revelar qual é a música.
- 2- Determinem uma ordem de apresentação onde cada um escolhe alguém do grupo para dançar sua música. A dança deve seguir o ritmo e a letra da música (caso tenham)
- 3- Depois que todos dançarem, cada um escreve numa folha de papel sobre a música que dançou: as características da música e o que procurou traduzir em movimento, qual a emoção e a sensação que a música lhe trouxe.
- 4- Depois dessa primeira etapa, cada um vai pesquisar na internet sobre a (sua) música escolhida: em que época ela foi criada, quais eram os costumes, estilos, qual é o tema da música e quais as possíveis emoções despertadas.
- 5- Façam uma nova rodada de apresentações, onde a pessoa dança segundo as informações coletadas na internet, e depois dança uma segunda vez segundo suas impressões e emoções.

Fechamento da atividade:

Ao final cada um fala sobre a experiência vivida e as diferenças entre a experimentação do movimento pela música e as características históricas da música.



Dança & Movimento

A dança é uma linguagem não verbal que acompanha o homem em sua história, sendo representativa dos mundos vividos e dos mundos imaginados (ou sonhados). Como a música, está presente em diversas culturas e povos, sendo composta praticamente por 4 elementos básicos: movimento, espaço, tempo e, é claro, liberdade.



para refletir "[...] Todo movimento é dançável quando nele habita uma potencialização poética [...]", assim todo corpo tem um ritmo próprio: o respirar, andar, gesticular e, claro, o dançar. Independente da perfeição dos movimentos, é um grande passo para o caminho da totalidade e harmonia com si mesmo, sentir o prazer que a dança promove, poder se conectar com a emoção que surge e ter a consciência do próprio corpo.14





Objetivo: A partir da escolha de uma imagem mitológica construir sequências de movimentos livres, que serão dançadas seguindo as orientações da atividade. Pode ser feito com ou sem música de fundo

Materiais: Imagem de um mito que deverá ser selecionada em uma ferramenta de busca on-line, dando preferência a imagens onde não se saiba qual é a história do mito; um celular para registro

Desenvolvimento da atividade (passo a passo):

- * Se for realizada em grupo, cada um deve escolher uma imagem diferente.
- 1- Observe a imagem escolhida, principalmente sua posição corporal e as partes do corpo que estão em destaque.
- 2- Repita a postura em seu corpo e observe, qual as sensações, imagens e percepções despertadas.



- 3- Dê continuidade a imagem, desdobrando a posição inicial em movimento. Deixe os movimentos fluírem.
- 4- A partir de um momento, construa uma sequência de movimentos que se iniciará pela primeira posição do mito e trará as sensações que se desdobraram dela.
- 5- Repita essa sequência ao menos 2 vezes.

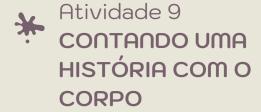
Atenção: não leia a história do mito antes de terminar a sequência.

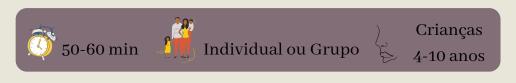
Fechamento da atividade: # cartilhasolariseletrobras

Escolha um movimento dentro da sequência final e registre com uma foto. Ao finalizar, leia o mito e veja se a sequência pode ter relação com a história.

Você sabia?

Mito é uma representação coletiva de estados e dinâmicas do mundo e do homem. A linguagem do imaginário, ou seja, a mitológica e a de sonhos, não é traduzível em termos racionais, mas em termos simbólicos. Os mitos, contos e sonhos podem ser compreendido como uma rede de imagens psicodinâmicas carregadas de energia, permitindo ao homem realizar profundas transformações de significado, assim como ajudando- o a compreender melhor o meio ambiente social e natural que o circunda. Neste sentido, segundo Hollis, os mitos parecem capturar o homem em determinados momentos de sua vida, interferindo e modificando o modo de ser dos indivíduos.¹⁵





Objetivo: A partir de uma história ou um conto já conhecido, fazer um desenho e dançar essa imagem

Materiais: Papel sulfite, lápis, canetinha ou giz de cera; uma história ou conto de sua escolha; um celular para registro

Pode-se perguntar a criança ou escolher com ela uma música que ache que tem relação com o assunto e utilizá-la com a atividade





Desenvolvimento da atividade:

Ler para a criança ou deixar que ela leia a história ou conto escolhido e pedir para que faça um desenho resumindo o que foi lido. Após finalizar o desenho, pedir que dance a cena que foi desenhada.

Fechamento da atividade: # cartilhasolariseletrobras

Fotografar tanto o desenho quanto uma posição que mais gostou da dança criada e nomear as duas.



Nessa proposta mais trabalhosa, sugerimos transportar o cenário do desenho para dentro de casa. Juntamente com a criança, escolha um local da casa, procure objetos e utensílios domésticos que possam fazer parte do cenário e monte a cena que estará no papel. Ao dançar, peça que a criança interaja com o espaço e reconte a história do jeitinho dela. Essa atividade pode ser filmada e assistida em família! #umaideiapuxaoutra

A dança é um modo prático de ouvir o próprio corpo, desdobrando-se no espaço, ela amplia o corpo do homem quando potencializa a presença de sua individualidade no mundo. Psicologicamente sugere-se que a dança criativa é um dos caminhos para levar à consciência nossos sentimentos e necessidades.





Objetivo: Experimentar diversos movimentos e possibilidades corporais a partir da respiração e da associação com o elemento 'Ar', utilizando objetos que podem auxiliar ludicamente com a atividade



Materiais: Bexigas de gás, papel sulfite e caneta

Desenvolvimento da atividade (passo a passo):

- * Quantos mais balão, mais divertida a atividade.
- 1- Perceba como a respiração influencia a movimentação do seu tronco, se esticando ao inspirar e relaxando ao expirar.
- 2- Aumente essa percepção para todo o seu corpo, observando o que acontece com as mãos, pés, cabeça e como uma respiração mais curta, por exemplo, modifica também toda essa movimentação.
- 3- Comece a brincar com os diferentes ritmos e intensidades de cada respiração, como se você fosse uma marionete, iniciando uma dança e movimentando todo o corpo
- 4- Passado um tempo, você irá perceber como a respiração está ligada ao estilo de movimento que você faz, é hora, então, de introduzir o balão.
- 5- Comece a encher o balão com a mesma percepção de movimentação e repare: qual a ação que seu corpo realiza ao assoprar o balão? E ao respirar entre cada assopro? Qual o local do seu corpo que mais se movimenta?
- 6- Inicie as movimentações já ao encher esse balão, levando o corpo mais pra frente e pra trás, olhando para cima e para baixo, são exemplos.
- 7- Observe como a presença do balão modifica a sua movimentação.

Fechamento da atividade:

Escreva o que percebeu durante a atividade em três palavras.





Atividade Relacionada

Escolha uma música e enquanto a escuta, recorte as palavras escritas na atividade anterior e coloque aleatoriamente dentro dos balões, enchendo-os e dando os nós. Coloque a música e comece a dançar com eles. Jogue-os pelo espaço e tente buscar com um movimento, retire os que caírem ao chão com os pés ou qualquer outro local do corpo, mantendo o máximo de balões no ar. Ao final, movimente os balões aleatoriamente e pare quando perceber que tem um balão com papel dentro. Estoure o balão e faça uma posição com o corpo que represente a palavra. Repita até ter encontrado todas as seis palavras, tendo uma postura para cada uma. Repita as seis posturas em sequência e escolha uma que represente a sensação total da atividade, fotografando-a. # umaideiapuxaoutra



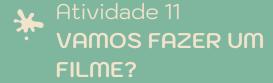
Fotografia Vídeo

Um pouco de História

A fotografia carrega em seu nome o significado de "escrita com a luz". Quando surgiu era um processo demorado e de difícil acesso, pois dependia do uso da luz e de elementos químicos. A fotografia deu origem ao cinema com a criação do cinematógrafo, e logo depois ao vídeo, com os avanços tecnológicos. Como a fotografia, o vídeo se popularizou em nossa época, especialmente após o surgimento dos celulares.



Do ponto de vista psicológico, as atividades de fotografia e vídeo permitem "ver-se de fora", um distanciamento que às vezes se torna necessário para refletirmos sobre aspectos da nossa vida. O registro das imagens ao longo do tempo, nesse sentido, possibilita também perceber mudanças e transformações que, talvez, na vida cotidiana, ao passarem despercebidas, tornam-se insignificantes. Além disso, ao lidarmos com o acervo que constitui nossa memória pessoal ou familiar, a força das imagens evoca afetos, emoções e nos remetem à nossa própria história e à nossa relação com o mundo.





Objetivo: Criar uma história em vídeo, passando pelas etapas deste processo e lidando com os diversos elementos que compõe a criação: roteiro, personagens, cenário, figurino, luz, câmera, filmagem, edição e trilha

Materiais: Um celular com câmera de vídeo; aplicativos para edição de vídeo e de imagens (se desejar); papéis, material de desenho, tecidos e o que mais tiver para a confecção de cenários e figurinos, se desejar fazê-los por conta própria



Desenvolvimento da atividade (passo a passo):

- 1- Crie uma história original ou escolha uma história de que goste. Você pode assistir a um filme de sua preferência ou das crianças, escolher algumas cenas para reproduzir ou, ainda, criar uma história própria a partir da sua imaginação. Uma boa idéia é pedir a alguém da família que conte uma história. A partir dela, escreva um roteiro com começo, meio e fim. Pense em algo em torno de 5 cenas e que, quando filmado, tenha entre 3 a 5 minutos.
- 2- Organize a filmagem. Defina primeiramente a equipe: quem vai trabalhar nos "bastidores" e quem vai atuar, interpretando os personagens. Inclua seus familiares nessas atividades. Em seguida, a partir do roteiro, estabeleça o que será necessário para cada cena cenário, figurino, a luz do ambiente. É importante também definir a posição e movimentação de cada personagem em cena, bem como o enquadramento da câmera. Seja criativo: escolha um espaço na sua casa que considere adequado para a cena. Se preciso, recrie este espaço com objetos e móveis de outros cômodos. Faça o mesmo em relação ao figurino: explore seu guarda-roupa e escolha uma roupa que considere caracterizar bem seus personagens, através da cor, do estilo. Uma ideia que pode ser bem interessante nesta etapa é pedir que as crianças desenhem os cenários e os figurinos e, em seguida, tentar criá-los com o material que tiver disponível em sua casa.
- 3- Ensaie com os familiares que interpretarão os personagens antes de filmar. Se você tiver definidas as falas e a movimentação de cada personagem previamente, vale a pena fazer um pequeno ensaio para, em seguida, fazer a filmagem. Uma outra possibilidade é deixar que eles atuem de forma mais livre, improvisando a partir da situação da cena. Nesse caso, é bom estar com a câmera ligada para não correr o risco de perder algo interessante.
- 4- Na hora de filmar se certifique de que todos os elementos estão conforme planejou. Repita a filmagem de cada cena até estar satisfeito com o resultado.
- 5- Se for familiarizado com algum aplicativo de edição, você pode editar as imagens. É possível também, nesta etapa, incluir uma trilha sonora. É importante escolher uma música que dialogue com as imagens sem se sobrepor a elas. Você pode, inclusive, editar as imagens a partir do ritmo da música.
- 6- Reúna a família e assista ao vídeo. Além da satisfação em assistir algo que todos criaram, é muito prazeroso lembrar-se das histórias "por trás das câmeras".





Fechamento da atividade: # cartilhasolariseletrobras

Perceba o que mais gostou de fazer, o que poderia ter feito diferente para uma próxima atividade e compartilhe: mostre o resultado do vídeo para seus familiares e amigos, em casa ou virtualmente.

Você também pode optar pela fotografia, em vez do vídeo. Nesse caso, deve ter em mente que contará a história apenas com o uso de imagens, sem o recurso do áudio. Defina seu roteiro previamente pensando nisso, tentando se concentrar numa única foto por cena. Componha cada foto sem perder de vista a narrativa criada pela sequência de todas elas. # umaideiapuxaoutra

Você sabia?

Saber buscar as posições apropriadas, fazer bom uso da luz e compor o cenário antes de fazer o registro da imagem, dizem muito sobre o olhar de quem está por trás da câmera.





Objetivo: Criar uma história através de fotos, explorando as mesmas etapas do processo de criação em vídeo, com exceção da trilha

Materiais: Um celular com câmera fotográfica



Desenvolvimento da atividade (passo a passo):

- 1- Fotografe todos os dias um momento dedicado a você, tentando expressar as pequenas alegrias do cotidiano: pode ser um lugar da casa que o remeta ao acolhimento, um objeto que traga boas lembranças, um livro, uma comida ou um presente de que goste. Você também pode fazer um autorretrato de um momento especial. O objetivo aqui é exprimir o seu olhar sobre o mundo que o cerca nesse momento. Cuide para que a foto consiga transmitir a sua impressão do que vê.
- 2- Se preferir uma foto menos espontânea, recrie o ambiente para a foto, reorganizando um cômodo da sua casa, com a inserção de objetos, alterando a luz do ambiente, escolhendo uma roupa que ressalte o que quer expressar, seja pela cor ou pelo estilo
- 3- Após tirar a foto, caso saiba manipular algum aplicativo de edição de imagens, você pode aplicar algum filtro, inserir uma legenda, modificá-la a seu critério, mas sem perder de vista que o objetivo é exprimir sua emoção daquele momento através do seu olhar.

Fechamento da atividade:

Guarde as fotos, se possível as imprima e crie um álbum com elas. Além de um importante registro para o futuro de um momento tão marcante para a humanidade, você poderá dialogar com elas, percebendo pequenas mudanças ou mesmo aspectos recorrentes que nos passam normalmente despercebidos.

*Lembre-se que você também pode optar pelo vídeo em vez da foto. Criar um vídeo-diário, fazendo breves registros cotidianos. Nesse caso, lembre-se de que o som é mais um elemento a ser



considerado. Você pode, inclusive, acrescentar uma trilha sonora com um aplicativo de edição. Uma outra ideia é criar um vídeo utilizando as próprias fotos tiradas em sequência.

*Experimente também criar um diário fotografando ou filmando as crianças. Você pode fazer isso com elas sempre na mesma posição e com o mesmo fundo. Ao final, será possível acompanhar o crescimento delas ao longo deste período e visualizar as diferenças que serão realçadas pela constância do fundo. # umaideiapuxaoutra





Quando formos utilizar uma câmera para filmar ou fotografar, precisamos pensar nos elementos como a luz, a composição do espaço e o enquadramento da imagem: uma foto ou filmagem contra a luz deixa as figuras escuras, por exemplo.







Objetivo: Criar um mural feito com colagem, onde os afetos sejam revisitados, reunidos e refeitos a partir das suas emoções.

Materiais: Papel sulfite para imprimir as fotos; hidrocores, lápis de cores, tinta, recortes de revista ou qualquer material que tiver disponível em casa para colorir; cartolina, se tiver; tesoura e cola

Desenvolvimento da atividade (passo a passo):

1- Experimente revisitar suas fotografias, impressas ou virtuais. Escolha pelo menos 10 fotos que representem seus laços de afeto ao longo de sua vida. Podem ser fotos da família, de amigos, animais de estimação.



- 2- Copie ou imprima as fotos em papel comum (sulfite). É importante que a impressão seja em preto e branco. Você pode também definir o tamanho da foto impressa, ampliando uma foto de que goste mais e preenchendo todo o espaço do papel, por exemplo.
- 3- Se desejar, recorte as fotos impressas de forma criativa, em diferentes formatos.
- 4- Use o material que tiver disponível hidrocores, lápis de cores, tinta, recortes de revista para colorir as fotos.
- 5- Pegue uma cartolina ou cole duas ou mais folhas de tamanho A4 para formar um mural. Busque dispor as fotos impressas e já coloridas da forma como achar melhor, colando-as sobre o mural, em seguida.
- 6- Você pode usar palavras retiradas de revistas ou escritas à mão para complementar seu mural de afetos. Se quiser, também pode colorir os espaços em branco entre as fotos, criando um fundo, ou nos cantos, para criar uma moldura.



Fechamento da atividade: # cartilhasolariseletrobras

Escolha um espaço em sua casa para colocar o seu mural de afetos e recordar no cotidiano de momentos e pessoas que fazem parte de sua vida. Nesse momento de isolamento é bom trazermos os afetos para mais perto de nós.



Música & Memória sonora

para refletir

A música é uma atividade com qual a humanidade convive há tempos imemoriais. Mas, ao contrário do que pensamos, ela não se manifesta apenas no concerto de uma orquestra ou na canção predileta que ouvimos numa plataforma digital. Estamos cercados por ela. Desde um objeto cotidiano a um instrumento musical, passando pela cacofonia do trânsito e a beleza dos pássaros canoros, além de cada vez mais rara experiência do silêncio, somos convidados todo relacionar nos criativamente com esta arte tão bonita.

Através dos sons e do silêncio somos impelidos a expressar o que sentimos e a nossa impressão do mundo que nos cerca. Do ponto de vista psicológico, a música é uma atividade muito importante porque é uma arte ligada aos afetos, que nos afetam e também nos envolvem num momento de grande experiência criativa, podendo se dar essa experiência de forma individual, como um instrumento solista, ou em em grupo, como na montagem de um musical.



Atividade 14 A MÚSICA CONTANDO HISTÓRIAS







Todas

Objetivo: Contar uma história através da música, sem a utilização da palavra, através de instrumentos tradicionais, utilizados de forma não-usual, objetos cotidianos, instrumentos construídos pelos participantes ou voz

Materiais: Instrumentos musicais e objetos comuns transformados em instrumentos; um celular para registro



Desenvolvimento da atividade (passo a passo):

- 1- Escolha uma história pequena ou um trecho de uma história maior. O objetivo desta atividade é contar esta história sem o uso de palavras, fazendo uso unicamente da música. Você também pode optar por criar uma história. Caso a atividade seja feita em conjunto, experimente criar uma história a partir de um tema escolhido por todos, de maneira que cada um possa colaborar com o enredo.
- 2- Defina os instrumentos que vai utilizar e quem vai tocá-los. Se você sabe tocar algum instrumento, faça uso dele. Mas busque também experimentar outros instrumentos com os quais não está acostumado, ainda que de uma forma não-usual. Um violão, por exemplo, pode ser transformado em um instrumento de percussão ao se bater em seu tampo com os dedos. Uma outra possibilidade é alterar o seu timbre colocando algum objeto metálico entre as cordas e o braço do instrumento um prego, uma moeda e, com o fundo do tampo apoiado sobre uma superfície tocar suas cordas com uma vareta. Aproveite também para descobrir a sonoridade de objetos de uso cotidiano como canecas, pratos, percutindo-os cuidadosamente com um talher. Ou, ainda, crie instrumentos reaproveitando materiais como garrafas de plástico e latas de alumínio, transformando-os em chocalhos com a inserção de grãos de feijão ou arroz. É ótimo envolver as crianças nesse processo. Não esqueça que a voz também é um instrumento muito expressivo, mesmo sem a palavra.



3- Crie uma música para a história. Um recurso bem comum é criar uma melodia associada a um personagem da história. Esta melodia pode sofrer pequenas variações com o desenrolar do enredo, perpassando vários instrumentos, ou você pode associar o personagem ao som de um único instrumento. Os instrumentos também podem ser utilizados para produzir efeitos e ruídos com o intuito de criar uma ambientação para uma cena. Apitos e pequenos instrumentos de percussão podem simular, por exemplo, o som de uma floresta. Procure caracterizar cada momento com diferentes combinações de instrumentos, criando contrastes. É importante experimentar e decidir o que será mais expressivo. Após definir a música de cada momento da história, deve-se registrá-la, a sua maneira, criando uma espécie de partitura para que depois ela seja executada por inteiro.

4- Um dos participantes do grupo irá conduzir a execução do grupo, orientando-se pela "partitura". Ele indicará o momento que cada instrumento deve entrar na música e sair, a intensidade com que vai tocar — forte ou fraco -, a duração, coordenando todo o conjunto. Para que a execução tenha desenvoltura, é importante que cada participante saiba de antemão o momento que irá tocar e esteja preparado.



5- Registre a execução em áudio ou vídeo e ouça-a depois tentando acompanhar a história que a originou. É bem prazeroso.

Fechamento da atividade: # cartilhasolariseletrobras

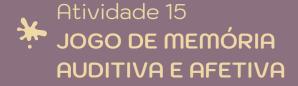
A arteterapia em geral sugere que esse plasmar aconteça também no campo das imagens podemos pensar aqui em uma reflexão individual e/ou familiar sobre a vivência de todas essas possibilidades apresentadas. Muito interessante seria que em imagens ou em palavras fosse feito um mandala coletiva ou um caderno das histórias vividas nesse momento. Perguntas como "qual foi a parte que mais te impactou?", "o que você achou que foi mais importante?" normalmente são ditas para que haja uma atividade complementar ao final.

É possível também em vez de uma história, se utilizar um trecho de um filme, como num cinema mudo. Você pode silenciar o filme no seu reprodutor de vídeo e executar a música criada para o filme. É mais desafiador, pois exige uma boa coordenação entre a música que está sendo tocada e o vídeo. # umaideiapuxaoutra



Você sabia?

A memória é uma função mental importante, que possibilita a retenção de informações, a aprendizagem, a aquisição de hábitos e a compreensão de significados, pois é por seu intermédio que os conhecimentos se radicam. Assim, podemos dizer que todo conhecimento é sustentado por essa faculdade de conservar e lembrar informações. A memória é atravessada por imagens, sons, cheiros, sensação de quente e frio, enfim, ela é feita de sensorialidades, que a partir desses elementos, traz à lembrança algo que vem das profundezas da alma. Quem já teve lembranças de alguma situação que foi evocada por um cheiro ou um som? Ao relembrar as músicas assobiadas por minha mãe enquanto preparava meu lanche da tarde ou das músicas cantadas por meu pai para eu dormir, eu os faço presentes com as suas histórias. Certamente, o sentar e construir brincadeiras, contar histórias e o cheiro dos bolinhos consolidarão algumas memórias de como passamos por esses tempos de isolamento social.





Objetivo: Este jogo funciona como um jogo de memória tradicional, onde os participantes ao invés de formarem pares de imagens, formarão pares de sons. O jogo é um excelente instrumento para trabalhar a atenção, concentração, capacidade de memorização e a acuidade auditiva, que é uma das habilidades importantes na musicalização

Materiais: 16 latinhas iguais (ou caixas de pasta de dentes ou, ainda, caixinhas de remédio do mesmo tamanho); durex; e para colocar dentro: grãos de arroz, grãos de feijão, borracha, clips, algodão, água, farinha de mesa







Desenvolvimento da atividade (passo a passo):

1- Convide a família para que se sentem junto à você para ajudar a construir o jogo. Pergunte se conhecem o jogo da memória. Mostre os materiais que serão usados para que façam as peças do jogo, explicando que farão um jogo da memória diferente, porque ao invés de encontrar os pares de imagens, eles deverão encontrar os pares de sons. Mostrar os objetos que irão para cada latinha é importante para que os participantes conheçam quais componentes emitem aquele som.

2- Deixe que cada participante fique responsável por um par de latinhas, onde colocarão os mesmos elementos em cada uma. O Jogo se compõe de oito pares de latinhas, sugerimos: duas com grãos de feijão, duas com clips, duas com algodão, duas com água, duas com farinha de mesa, duas com tampas de garrafa, duas com pregos, duas vazias.



3- Fechar as latinhas com durex de forma que os objetos não saiam quando o participante as sacudir.

4- Misturar as latinhas e colocá-las em 4 (quatro) linhas e 4 (quatro) colunas.

5- Fazer par ou ímpar para ver quem começará o jogo.

6- Cada participante sacode duas latinhas buscando o mesmo som.

7- Se na sua jogada, o participante encontrar duas latinhas com o mesmo som, terá direito a jogar novamente.

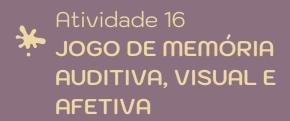
8- No caso em que o participante não encontrar a latinha com o mesmo som, ele passa a vez para outro jogador.

9- Ganha o jogo aquele participante que reunir o maior número de latinhas.

Fechamento da atividade:

Ao final da atividade, incentivar que todos conversem sobre a experiência, o que gostaram na brincadeira, o que foi difícil, o que acharam divertido.







Objetivo: Ampliação das atividades envolvendo a construção das memórias e as famílias

Materiais: 10 caixas de remédio de diferentes tamanhos em dupla; cola, durex e tinta para crianças pintarem a dedo

Desenvolvimento da atividade (passo a passo):

- * As crianças pequenas devem brincar com supervisão de pessoas adultas devido ao uso de peças pequenas na confecção do jogo. Para elas, pode deixar que escolham uma latinha e, posteriormente, deixar que experimentem o som das demais peças do jogo até que encontrem o som igual ao da primeira latinha.
- * É interessante também confeccionar jogos envolvendo caixas maiores de remédio colocando a letra das músicas preferidas, também com cinco pares no máximo ou caixas com diferentes tamanhos e diferentes cores que podem ser pintadas, ampliando as possibilidades de cantar junto com os filhos e pintar.
- 1- Os pais e a criança podem brincar aqui de pintar primeiro. Deixando a criança escolher uma cor para dupla de caixa de tamanhos diferentes. A pintura será a dedo, em cada caixa em um dos lados os pais vão colar uma parte de uma músicas preferidas da criança. Em cada dupla teremos uma música, um pedaço do refrão.
- 2- Deixe que cada participante fique responsável por um par de caixas, onde colocarão os mesmos elementos em cada uma.





O Jogo se compõe de 5 (cinco) pares de caixas, sugerimos: a utilização das cinco cores básicas de pintura em geral: a saber as primárias: azul, vermelho e amarelo, e o branco e o preto.

- 3- Fechar as caixinhas com durex para reforçar a caixa.
- 4- Começar o jogo.



Fechamento da atividade:

Ao final da atividade, incentivar que todos conversem sobre a experiência, o que gostaram na brincadeira, o que foi difícil, o que acharam divertido.



Nesse caso, para irmãos de idades diferentes e a partir de 02 anos, não é necessário pintar as cores. Basta fechar os olhos e pelo tato perceberem onde estão as caixas.

umaideiapuxaoutra





Não utilizar as cores, mas deixar descobrir pela música e pelo tato. Neste caso a idade será ampliada.



Tradição & Contos

"A tradição é o ouro que sobrou das vivências da humanidade após o tempo tirar todo o cascalho e peneirar o essencial."

Elizabeth Christina Cotta Mello



A tradição – conceito organizado por Kuperman e retirado de autores como Nicolescu, e onde há uma "universalidade de princípios" atualizados no tempo e no espaço: sendo assim princípio atemporal. Como conhecimento estável da humanidade, seus princípios organizadores. Nicolescu: ¹⁸

"Tradição é um conjunto de doutrinas e práticas religiosas e morais transmitidas através dos séculos a partir da palavra e do exemplo, e é também o conjunto de informações mais ou menos legendárias, relativas ao passado, transmitidas, a princípio oralmente, de geração a geração. [...] A tradição engloba diferentes tradições — cristã, judaica, islâmica, budista, sufi, etc. Assim, a tradição refere-se a transmissão de um conjunto de conhecimentos sobre a evolução espiritual do homem.

Assim, a tradição refere-se essencialmente à transmissão de um conjunto de conhecimentos sobre a evolução espiritual do homem, sua posição em diferentes mundos, sua relação com diferentes cosmos. Tal conjunto de conhecimentos, é, pois inevitavelmente invariante, estável, permanente, apesar da multiplicidade de formas pelas quais se transmite, e apesar das distorções introduzidas pelo tempo e pela história". 19

Atividade 17



WASSILISSA E A QUESTÃO DO MOMENTO ATUAL DESTRUTIVO E TRANSFORMADOR





Individual ou Grupo



Objetivo: Construindo e reconstruindo o processo de cuidado e proteção psicológica

Materiais: Tecidos como feltro ou jeans para a base (podem ser reutilizados), cola ou linha e agulha, canetinhas e pequenos retalhos para decorar



Desenvolvimento da atividade (passo a passo):

- 1- Ler e/ou contar o conto Wassilissa (Em anexo no final da Cartilha).
- 2- Existem diferentes maneiras de fazer um dedoche, em materiais variados. A base é feita a partir de um retângulo de tecido feltro ou pano jeans reutilizado de largura de 6 a 7 cm e de altura até 12 cm. Dobre ao meio e costure ou cole as laterais.
- 3- Para decorar: retalhos de tecido, lãs ou fios grossos para os cabelos, barbantes, botões. O rosto é feito com um fuxico pequeno ou tecido cortado em forma circular, na cor de sua preferência e colado ou costurado na parte superior do dedoche. Pode usar canetinhas coloridas para desenhar o rosto de sua personagem. Normalmente o dedoche não tem pernas e os braços e as mãos podem ser feitos de feltro, de 1 cm e meio ou no máximo 2 cm, também colados ou costurados à base. Podemos inovar e fazer a boneca de cores variadas. Importante saber que muitos gostam de fazer as mãos.

4- Agora que você aprendeu a fazer uma boneca de dedoche, escolha um personagem que você considera importante na sua história. Faça um dedoche.

Fechamento da atividade:



Importante agora que tem a boneca pensar sobre o sentido do conto para você, bem como da boneca: escreva e desenhe sobre isso.

Você sabia?²⁰

A temática africana nos ajuda na transmissão das histórias pela via da oralidade. Os *Akpalô*²¹ ou contadores de histórias mostram com o seu ofício a importância da transmissão da memória do seu povo por meio da bocaouvido. No Brasil, a missão das *Akpalô* foi de fundamental importância para a manutenção da cultura africana no Brasil. Elas eram as pretas velhas, na condição de escravas, que transmitiam os contos africanos para as crianças no dia-a-dia, mantendo a essência de seu povo viva na Alma. Na atualidade, temos o reforço na comunicação de contos africanos - as *Abayomis*, que na língua Yorubá, significa "Encontro Precioso" ou "O melhor de mim". Elas foram criadas pela artesã maranhense Lena Martins, como meio de apoiar a valorização da Cultura e das Mulheres Negras. A simplicidade marca a confecção das bonecas negras, que são feitas apenas com sobras de retalhos de tecidos e nós, capazes de reencantar e potencializar histórias de vida independente das idades de vida de quem as cria.



Objetivo: Fazer uma *Abayomi* é uma experiência acalentadora, porque lança luz nas sombras no processo de construção da identidade do povo brasileiro. Ela é um elo entre as nossas origens e a atualidade, e fazê-la nos remete ao acordar sobre os apagamentos repetidos da cultura. A experiência em si, por meio do entrelaçamento dos nós, escolhas dos tecidos, fazer laços, manuseio da boneca remetem a um momento meditativo, reflexivo, permeado por paciência e sossego, oportunizando a criação de um campo fértil para reflexões profundas e necessárias para *Ser Mais*, como diria Paulo Freire²³

Materiais: Retalhos de malha preta, retalhos de tecidos coloridos, tesoura

Desenvolvimento da atividade (passo a passo):

* A narrativa comum da *Abayomi* é recontada por todos que se apaixonam pelas bonecas pretas para remontar a história da diáspora africana. Mas segundo Lena Martins, a criadora das *Abayomis*, essa narração seja uma fábula, que aponta para necessidade de um povo transmitir os seus mitos de origem. Então, vamos seguindo, cada um, a própria história...

1- Contar a história da criação da boneca *Abayomi* (Em anexo no final da Cartilha)²⁴

* Com essa história, as bonecas *Abayomis*, que devem sempre ser negras, sem traços faciais e criadas com retalhos de tecidos por meio de nós e laços, tornaram-se símbolos de resistência de uma cultura.

Faz parte do ritual de criação das bonecas: Recontar essa história, fazer a boneca e trocar com alguém, que a pessoa deseje ofertar o melhor de si.



2- Fazer a boneca *Abayomi*



a. Pegue os retalhos de tecidos em malha, algodão, tricoline, etc. Para criar uma boneca de aproximadamente 15 cm, você precisará de dois retalhos de tecido preto com as seguintes medidas: 25cm x 14cm e 25cm x 5cm. Mais três retalhos de tecidos coloridos que servirão para fazer a roupa, o torso e a faixa para a cintura com as medidas: 15cm x10cm e mais duas tiras de 20cm x 2cm.

- b. Segure o retângulo preto de 25cm x 14cm e dê um nó em uma das extremidades. Deixando uma pequena sobra de tecido, que será o cabelo da boneca.
- c. Dobre ao meio a parte abaixo do nó e faça um corte de aproximadamente 10 cm. Você acaba de criar as pernas da sua boneca. Dê um nó em cada uma das extremidades, que serão os pés.
- d. Pegue a tira de 25cm x 5cm. Dobre ao meio. Amarre essa tira na altura do pescoço da boneca. Depois de amarrada, faça nós nas duas pontas da tira. Esses são os braços e mãos da Abayomi.
- e. Segure o tecido colorido de 15cm X 10 cm e dobre ao meio (12,5cm/12,5cm) e dê um corte aproximadamente 1,5cm. Será por onde entrará a cabeça da boneca.
- f. Por fim, amarre uma tirinha de tecido colorida na cintura e outra, na cabeça da Abayomi.

Fechamento da atividade: # cartilhasolariseletrobras

- 1- Promova a troca de bonecas entre os participantes, lembrando do afeto que investiram em suas criações.
- 2- Incentive conversas sobre a experiência, o que lembraram, o que foi gostoso, o que foi difícil.









Atividade 19 ABAYOMI RECONTA O CONTO

Objetivo: Realizar a contação de histórias e contos através da Abayomi criada na atividade anterior, possibilitando o desenvolvimento das narrativas, o envolvimento com a Abayomi e as tradições

Materiais: *Para contar a história: você pode utilizar a nossa sugestão de contos africanos, <u>acesse aqui</u>, a lenda da Princesa: o fogo e a chuva (Em anexo no final da Cartilha), ou buscar outros contos em livros ou na internet

*Para a criação de cenários: pode ser feito com desenhos (papel sulfite (comum), lápis de cor, hidrocor, canetinhas, tintas etc) ou a partir de sucatas variadas (caixas de papelão, potes reutilizados, tecidos e o que mais tiver acesso e puder ser aproveitado criativamente), tesoura e cola

Desenvolvimento da atividade (passo a passo):

- 1- Escolha um conto ou história para a sua Abayomi recontar. Qualquer que seja a sua escolha, leia a história antes de recontar, perceba as nuances, entonações de voz e detalhes importantes que queira destacar.
- 2- Pense no cenário para a história: quais os elementos serão destacados? Como fazêlos? Você pode misturar elementos de desenho, pintura e sucata. Com crianças, peça que imaginem como seria o ambiente da história e envolva-as na construção do cenário, deixando diferentes materiais para serem utilizados, sob supervisão de responsável. Algodão, palitos, potes, fitas, caixas de papelão, de ovo, alimentos secos (em grãos como feijão e milho), papéis de presente usados etc.
- 3- Você pode pedir que as crianças façam a contação com a Abayomi ou você pode contar para outras pessoas. Se estiver sozinho, pode fazer a contação em vídeo.

Fechamento da atividade: # umaideiapuxaoutra

Faça a contação da história escolhida com a Abayomi no cenário construído. Você pode fotografar ou filmar a atividade, aproveitar esse cenário para outras histórias, brincadeiras e fazer outros cenários depois.



Artes visuais & História da Arte

Você sabia?

A Arte é uma linguagem cultural e simbólica, que se manifesta por meio de diferentes técnicas para traduzir distintas emoções do espírito humano, tendo a poética da cor como seu alicerce estrutural e energético que alimenta a alma. O alicerce de toda composição visual é a cor. Pode-se ter uma composição com traços retos ou sinuosos desenhados, ou até sem linhas, com apenas luz e sombra para dar volume e profundidade. Pode-se ter uma obra sem forma, com pinceladas livres, soltas e sem representar nenhuma figura. Mas toda composição tem cor.





Objetivo: Dar forma à música em um pedaço de papel

Materiais: Celular ou aparelho para ouvir a música; papel sulfite (2 folhas); material para colorir da sua preferência (lápis de cor, tinta solúvel em água ou caneta hidrocor)

Desenvolvimento da atividade (passo a passo):

- 1- Escolha uma música da sua preferência.
- 2- Pegue a folha de papel e o material de colorir escolhido.
- 3- Ouça a música e opte por uma cor. Após a escolha, faça uma composição sobre o papel, pode ser abstrata ou figurativa.
- 4- Ao terminar, faça outra composição ouvindo a mesma música e com a mesma cor, no entanto, com os olhos fechados.

Fechamento da atividade:

Você terá um elemento como ponto de partida (a música). Porém, tomará dois caminhos e trilhará duas experimentações distintas, uma com cor e forma (primeira proposta) e outra com cor e informal, ou seja, sem forma (segunda proposta). Com isso, terá dois resultados impulsionados, não só pelo som, mas pela emoção.



Lembre-se, quando for ao museu encontrará obras geométricas ou objetos reconhecíveis (como os de uma residência ou elementos da natureza, e até mesmo retratos), mas também verá obras sem formas (como as de Kandinsky), nas quais a forma se dilui em cor e sentimento.

Ouça a cor, ouça o seu coração, dê asas à sua imaginação.

Experimente a singeleza da vida.





Objetivo: A partir da leitura de um conto trabalhar a imaginação, olhando para dentro de si e refletindo sobre as coisas ruins e boas da sua vida

Materiais: Revistas; tesoura; cola e papel sulfite

Desenvolvimento da atividade (passo a passo):

- 1- Iniciaremos pela leitura do conto Barba Azul (Em anexo no final da cartilha).
- 2- Feito isso, procure um local confortável para iniciarmos a imaginação. Tente se perceber em um corredor longo, com várias portas.
- 3- Observe-as e abra uma a uma. Quando terminarem as portas você terminou o processo de imaginação.
- 4- A próxima fase você irá recortar imagens de portas das revistas selecionadas e colar essas imagens num papel em branco.



Ilusçtraão de Medium.com – @jennperroni

Fechamento da atividade:

Observe como se sentiu durante a imaginação e reflita sobre o que está atrás das portas.



Atividade Relacionada

Aqui você precisará imprimir da internet imagens de portas de variados artistas, recorte de portas e outras imagens que achar necessário de revistas, papel sulfite comum e cola

Desenvolvimento da atividade (passo a passo):

- 1- Vá até a porta de sua casa e olhe com calma cada uma: a de serviço e a porta principal, reflita sobre o mundo de fora e o mundo de dentro, sabendo que temos muitos conteúdos psíquicos que não conhecemos. Medite sobre o que é o mundo interno para você.
- 2- Busque nas revistas portas inspiradoras e/ou de um artista famoso: como a porta de Magritte, uma das portas de Gaudi ou a porta do batistério de Florença.
- 3- Após realizar a leitura do conto do Barba Azul e a Imaginação proposta na atividade anterior, faça uma colagem. Inicie pelas portas que você escolheu e inclua todas as outras imagens que recortou das revistas.

Fechamento da atividade:

Reflita sobre a escolha da sua porta, inclusive sobre a qual você não abriu. Ao abrir, observe os elementos e situações positivas que você já integrou ou que precisa ainda integrar em sua vida. Note também se tem utilizado esse potencial, esses objetos que está encontrando.







Objetivo: Essa atividade pode ser feita diversas vezes, com produções diferentes que forem sendo criadas por você ou sua família. A ideia é organizar as produções feitas a partir da cartilha e outras que venha a fazer e fazer a devida apresentação desse material como se sua casa fosse uma galeria de arte ou museu



Materiais: Papel sulfite; fita adesiva; canetas, lápis e hidrocor

Desenvolvimento da atividade (passo a passo):

- 1- Junte as diferentes produções que você fez num único espaço e observe-as. Procure dar um título a cada obra. Chame os familiares para ajudar na escolha ou crie sozinho e não esqueça de colocar a autoria das obras. Escolha também um nome para sua galeria ou museu particular. Anote os nomes das obras e autoria em pedaços de papel branco você pode escrever à mão, imprimir, colorir como quiser. Os papéis em torno de 10cm x 15 cm.
- 2- Disponha as suas produções pela casa, em locais de destaque. Para vídeos e fotos você pode criar uma área interativa no computador ou tablet, com fones de ouvido se necessário. Ao lado de cada obra, coloque a sua descrição e autoria.
- 3- Pense em cada obra e no que representa para o(s) autor(es), o público e faça uma visita guiada pela galeria. Se tiver crianças em casa, elas podem fazer as apresentações de obras e se estiver sozinho, pode fazer esse tour em vídeo e mandar para os familiares e amigos.

Fechamento da atividade: # cartilhasolariseletrobras

Essa atividade permite que revisitemos diferentes momentos e criações realizadas a partir da cartilha, a observação das formas, da criatividade envolvida e desenvolvida, das produções individuais e coletivas.

- 1- Busque obras de artistas que você goste e se identifique. Você pode buscar as imagens no Google ou fazer uma visita virtual a museus de todo o mundo para encontrar referências de artistas que aprecie.
- 2- Escolha quantas obras quiser para realizar releituras da obra por você e/ou familiares podem usar a criatividade e escolherem materiais diferentes da obra original fazer uma colagem utilizando revistas, usar lápis de cor, canetinhas, tintas e se quiser fazer uma escultura pode usar sucata que tenha em casa.
- 3- Você pode renomear as suas releituras e colocar a autoria para montar a sua exposição.



Contos em Anexo

Conto Atividade 17 WASSILISSA

Quando a menina estava com 8 anos, a esposa do mercador chamou a filha e dizendo que ela, sua mãe, logo morreria mas que lhe deixaria uma benção maternal e uma boneca. Wassilissa deveria sempre guardar a boneca junto assim, sem mostrar a ninguém; se estivesse em dificuldades, deveria aconselhar-se com a boneca. Tendo dito isto, esposa do mercador morreu.

Posteriormente o mercador casou-se com uma viúva que tinha duas filhas, mais ou menos da idade de Wassilissa. Aos poucos A madrasta foi ficando hostil a Wassilissa, mas sempre sua boneca confortava. Um dia o mercador teve que sair do país por muito tempo ponto durante sua ausência A madrasta mudou-se com suas três filhas para outra casa, perto da floresta. Numa clareira dessa floresta ficava a casa de Baba-Yaga (a grande bruxa dos contos de fadas russos). A ninguém era permitido aproximar-se dela, e qualquer um que caísse em suas mãos era comido como se fosse uma galinha. A situação convinha a madrasta, pois ela tinha esperanças de que um dia Wassilissa cruzasse o caminho de Baba-Yaga.

Uma noite a madrasta deu três velas às filhas, ordenou-lhes que bordassem, tricotassem e fiassem, e foi dormir. Com passar das horas as velas queimaram. Uma das meninas pegou sua agulha de tricotar para limpar os pavios mas propositalmente acabou fazendo com que a vela se apagasse. Aí ela disse que não se importava, pois podia fazer o seu bordado sem luz; as duas meninas disseram a Wassilissa, deve ir à casa de Baba-Yaga arrumar fogo para que a gente possa ter luz novamente a empurraram para fora. A menina foi até o seu quarto e perguntou a boneca o que deveria fazer. A boneca lhe disse para não ter medo de ir aonde as outras já tinham mandado, levando-a consigo pois ajudaria.

Wassilissa andou durante toda a noite. E aí encontrou um cavaleiro vestido de branco, montado num lindo cavalo coberto de branco e no momento em que ele passou por ela, o dia nasceu. Pouco depois encontrou um segundo cavaleiro vestido de vermelho, montado num cavalo coberto de vermelho e nesse momento o sol surgiu.

Ela já tendo andado toda noite, Wassilissa andou durante todo dia seguinte. À tarde chegou à clareira onde ficava a casa de Baba-Yaga. A casa era rodeada por uma cerca feita de ossos humanos intercalados de caveiras. As trancas das portas eram feitas de braços de esqueletos e a fechadura, de dentes de caveira. Wassilissa estava apavorada, quase desmaiando e como que pregada no chão, quando, de repente, um cavaleiro negro, não casar também negro, passou galopando e à noite caiu. Mas a escuridão não durou muito, pois logo os olhos das caveiras na cerca começaram a brilhar, e a clareira ficou tão lume nada como se fosse dia. Wassilissa tremia de medo mas logo ouviu um zunido estranho. E, as árvores começaram a farfalhar e Baba-Yaga surgiu na floresta. Ela vinha sentada dentro de um almofariz e com uma vassoura apagava suas pegadas. Quando

"Sinto cheiro de russos! Quem está aí? " Wassilissa foi ao seu encontro e curvandose disse:

chegou à porta, cheirou o ar e disse:

"Sou eu, vovó. Minhas irmãs de criação me mandaram aqui para lhe pedir fogo".

"Bom", respondeu Baba-Yaga, "eu acho que conheço. Fiquei um pouco comigo e depois de você terá o fogo".

Daí ela pronunciou umas palavras mágicas. A porta se abriu, Baba-Yaga entrou no pátio e depois a porta se fechou atrás dela. Ela então mandou a menina acender o fogo lhe trazer comida. Comeu bastante, deixando praticamente nada para Wassilissa:



Ilustração de Mary Schaeppi, Die schöne Wassilissa

Só um pouco de sopa de repolho e uma crosta de pão. Aí deitou-se para dormir e disse a Wassilissa que na manhã seguinte, depois que ela saísse, Wassilissa deveria varrer o pátio e a casa, fazer o almoço, lavar a louça e separar os grãos bons dos grãos carunchados. Tudo deveria estar pronto na hora que chegasse em casa, caso contrário ela a comeria.



A menina pediu ajuda à boneca e esta lhe disse que não tivesse medo, que jantasse, fizesse suas orações, pois "a noite é boa conselheira."

Na manhã seguinte, quando acordou, Wassilissa olhou pela janela e viu que os olhos das caveiras já estavam se fechando. O cavaleiro Branco passou e o dia nasceu. Baba-Yaga saiu e a menina andou por toda a casa, admirando...

Daí fico imaginando por onde começaria o trabalho, mas todas as tarefas já tinham sido feitas pela boneca, que estava justamente terminando de separar o último grão preto dos brancos.

De noite, quando Baba-Yaga chegou, encontrou tudo pronto e ficou furiosa pois não havia em que pôr defeito. Aí uma coisa muito estranha aconteceu, pois ela gritou: "Meus fiéis servos, moam grãos para mim". E três pares de mãos de esqueletos apareceram e levaram os grãos.

Em seguida bruxa deu ordens para o dia seguinte, dizendo que a menina deveria fazer tudo que já tinha feito no dia anterior e além disso limpar as sementes de papoula. Na noite seguinte, ao retornar, Baba-Yaga chamou mais uma vez as mãos para extrair em óleo das sementes de papoula.

Enquanto Baba-Yaga jantava, Wassilissa ficou ali perto, silenciosa. Baba-Yaga disse: "Por que é que você está olhando sem dizer nada? Você é muda?"

A menina respondeu: "Se pudesse, gostaria de lhe fazer algumas perguntas".

"Pergunte", disse Baba-Yaga, "mas lembre-se, nem todas as perguntas são boas. Saber demais envelhece! "Wassilissa então disse: "gostaria somente de lhe perguntar a respeito das coisas que tenho visto: no caminho de sua casa um homem todo vestido de branco passou por mim montado cavalo. Quem era ele?" "Esse é o meu dia, ou luminoso", respondeu Baba-Yaga."E daí outro cavaleiro passou por mim, todo vestido de vermelho montado no cavalo vermelho. Quem era ele?" "Esse é o meu sol, o vermelho,". "E daí, no portão, apareceu um cavaleiro negro". "Essa é minha noite, ou escuro". (página 206) Então Wassilissa pensou nos três pares de mãos mas não ousou perguntar mais nada, ficando quieta. E Baba-Yaga retrucou (E isto é importante): E "você fez bem em perguntar só respeito do que viu lá fora, e não do que viu dentro de casa. Não gosto quando a sujeira é levada para fora. Mas agora eu quero perguntar a você uma coisa: como conseguiu fazer todas as tarefas que eu lhe dei?" "A benção de minha mãe me ajudou" e, respondeu Wassilissa. (Ela não mencionou a boneca).



"Foi isso? Então deu um fora daqui, filha abençoada, eu não preciso de nenhuma benção em minha casa!" E Baba-Yaga pôs Wassilissa para fora, empurrando pelo portão. Tirou da cerca uma das caveiras com olhos flamejantes, colocou no pau e deu a Wassilissa e esta dizendo: "aqui está o fogo para as suas irmãs, pegue-o e leve-o para casa".

A menina afastou-se correndo de Baba-Yaga, fugindo através da floresta escura via iluminada apenas pela luz da caveira que só se extingue quando o dia nasceu. Na noite seguinte ela chegou em casa. Quando se aproximou do portão pensou em jogar a caveira fora, mas uma voz cavernosa disse: "Não faça isso, leve-me para sua madrasta". Assim Wassilissa obedeceu e quando entrou com o fogo no quarto, os olhos flamejantes da caveira fixaram-se na madrasta em suas filhas, queimaram queimando sua alma e perseguindo-as onde quer que fossem se esconder. Quando amanheceu tinham virado cinzas, somente Wassilissa escapou sã e salva.



Ilustração de Mary Schaeppi, Die schöne Wassilissa

De manhã, Wassilissa enterrou a caveira, fechou a casa e foi para cidade. Vou resumir a segunda parte da história: Wassilissa foi morar com uma boa velhinha que lhe comprou o fio para tecer linho. Linho que desse era tão bonito que era usado para fazer camisas para o rei. Através disso ela entrou em contato com o rei e os dois se casaram. Quando seu pai, o mercador, voltou, ficou muito feliz com a boa sorte de sua filha. Foi morar com ela no palácio e com a mulher idosa que ajudara, que Wassilissa havia trazido consigo (aqui novamente ela tem pai e mãe), e a boneca, ela conservou até o fim da vida.²⁵



para refletir

A Boneca simboliza a benção da mãe e está relacionada com esse aspecto, que se acredita, que uma criança que teve amor já recebe de presente como uma semente. Aquela criança, ou adulto, que não teve essa oportunidade, é capaz de construir essa boneca buscando a mãe interior.

A alimentação da boneca é um ciclo essencial da Mulher Selvagem — aquela que é a guardiã de tesouros ocultos. Wassilissa, que a autora chama de Vasalisa, tem a função de alimentar a boneca. Precisamos alimentar nossa intuição, nossa força interior. Segundo Estés (1999), a nossa heroína alimenta a boneca

... de duas formas. Primeiro, ao lhe dar um pedacinho de pão — um pouco de vida para essa nova aventura psíquica; e, em segundo lugar, ao encontrar o caminho até a Velha Mãe Selvagem, a Baba-Yaga, seguindo o que lhe diz a boneca... A cada curva e a cada bifurcação da estrada, a boneca mostra qual é o caminho para "casa". O relacionamento entre a boneca e Vasalisa simboliza uma forma de magia empática entre a mulher e a intuição. É isso o que deve passar de mulher paramulher, essa atividade abençoada de se vincular à intuição, de testá-la e de alimentá-la. Nós, à semelhança de Vasalisa, fortalecemos nossos laços com nossa natureza intuitiva quando prestamos atenção à voz interior a cada curva da estrada. "Devo ir para esse lado ou para o outro? Devo ficar ou partir? Devo resistir ou ser flexível? Devo fugir disso ou correr na sua direção? Essa pessoa, esse acontecimento, essa empreitada, é verdadeira ou falsa?" O rompimento do vínculo entre a mulher e sua intuição selvagem é muitas vezes encarado erroneamente como se a própria intuição é que estivesse destruída. Não é o que ocorre. Não foi a intuição que se partiu, mas, sim, a bênção matrilinear da intuição, a transmissão da confiança intuitiva de todas as mulheres de uma linhagem, que já se foram, para aquela mulher específica — é esse longo rio de antepassadas que foi represado. A compreensão da mulher da sua sabedoria intuitiva pode ser fraca em consequência do rompimento, mas com exercício ela poderá se restaurar e se manifestar em sua plenitude. As bonecas servem de talismãs. Os talismãs são lembretes do que é sentido, mas não visto; do que existe, mas não é de evidência imediata. O numen talismânico da boneca é o que nos recorda, o que nos diz, o que vê adiante de nós. Essa função intuitiva pertence a todas as mulheres. É uma receptividade maciça e fundamental. Não uma receptividade do tipo alardeado no passado pela psicologia tradicional, que é como um recipiente passivo; mas, sim, uma receptividade como a da posse de acesso imediato a uma sabedoria profunda que atinge as mulheres até os próprios ossos. ²⁶



Conto Atividade 18 HISTÓRIA DA CRIAÇÃO DA BONECA ABAYOMI

"Conta a lenda, que no período da escravidão, muitas pessoas pretas eram pegas de seus lares na África e colocadas em navios para serem trazidas para o Brasil. Nesses navios, as crianças desconsoladas com a situação eram confortadas por suas mães, que faziam para os seus filhos, pequenas bonecas, que eram criadas a partir dos rasgos de tecidos de suas roupas." Com essa história, as bonecas Abayomis, que devem sempre ser negras, sem traços faciais e criadas com retalhos de tecidos por meio de nós e laços, tornaram-se símbolos de resistência de uma cultura. Faz parte do ritual de criação das bonecas: Recontar essa história, fazer a boneca e trocar com alguém, que a pessoa deseje ofertar o melhor de si.

LENDA: A PRINCESA, O FOGO E A CHUVA

Há muito, muito tempo, num reino da África Ocidental, vivia um rei que tinha uma filha lindíssima. À medida que ia crescendo, a Princesa ficava cada vez mais bonita e, por aqueles lados, toda a gente dizia que era a jovem mais linda do mundo.

Muitos homens a cobiçavam e um dia Chuva foi ter com ela, às escondidas, e perguntou-lhe:

- Linda Princesa, queres casar comigo?

À Princesa pareceu-lhe bem. Chuva era poderoso, era ele que enchia os lagos e os rios onde viviam os peixes; era ele que fazia crescer as colheitas e a erva que alimentava os rebanhos.

E a Princesa respondeu que sim, que casaria com Chuva.

Nesse mesmo dia, o Fogo foi ter com o rei e pediu-lhe que o deixasse casar com a Princesa. Ao rei pareceu-lhe bem. O Fogo era poderoso, ajudava a afugentar os animais, aquecia as pessoas e permitia-lhes cozinhar os alimentos.

E o rei respondeu que sim, que ele podia casar com a Princesa.



Depois do Fogo ir embora, o Rei mandou chamar a Princesa e disse-lhe:

- Princesa aceitei o pedido que o Fogo me fez. Casarás com ele dentro de dias.
- Com o Fogo, pai?! perguntou a Princesa surpreendida. Não posso casar com o Fogo porque já prometi a Chuva que casava com ele.
- E agora o que fazemos? lamentou-se o Rei. Estamos aqui presos entre duas promessas, como vamos resolver isto?

Dias depois, o Rei mandou chamar Chuva e Fogo e comunicou-lhes que a data do casamento da Princesa já estava marcada.

- O casamento da Princesa comigo disse Fogo.
- O casamento da Princesa comigo disse Chuva.

E o Rei respondeu-lhes: a Princesa casará com quem vencer a corrida que organizei para o dia da boda.

A Princesa não disse nada mas pensou para com ela que só casava com um homem: Chuva. Tinha dado a sua palavra e não voltaria atrás.



Ilustração Taísa Borges

No dia do casamento um vento forte assolava o reino.

Quando o Rei deu o sinal de partida o Fogo lançou-se a correr e, ajudado vento, precipitava as labaredas para a frente, cada vez mais depressa.

As pessoas olhavam surpreendidas para Chuva que apenas deixava cair meia dúzia de gotinhas e gritavam:

- Vais ganhar fogo, vais ganhar.

Faltavam poucos metros para a meta quando se ouviu um forte trovão e um manto e água caiu sobre a terra apagando o Fogo de imediato.

Chuva ganhou a corrida.

A Princesa sentiu-se tão feliz que correu para o meio do campo e pôs-se a dançar ao som dos tambores.

Ainda hoje, quando chove muito, as pessoas gostam de dançar debaixo da chuva para celebrar o casamento da Princesa. de casamento da Princesa.





A tocaia ao intruso: O princípio da iniciação

Num único ser humano existem muitos outros seres, todos com seus próprios valores, motivos e projetos. Algumas tecnologias psicológicas sugerem que prendamos esses seres, que os numeremos, que os classifiquemos, que os forcemos a aceitar o comando até que nos acompanhem como escravos vencidos. Agir assim equivale, no entanto, a impedir a dança das luzes selváticas nos olhos de uma mulher; a proibir os relâmpagos e reprimir toda emissão de centelhas. Em vez de deturpar sua beleza natural, nossa tarefa consiste em criar para todos esses seres uma paisagem selvagem na qual os artistas entre eles possam criar, os amantes amar, os curandeiros curar. Mas o que devemos fazer com esses seres interiores que são completamente loucos e com aqueles que destroem sem pensar? Mesmo a esses deve ser atribuído um lugar, muito embora seja um lugar que os possa conter. Uma entidade em especial, o fugitivo mais traiçoeiro e mais poderoso na psique, exige nossa conscientização e contenção imediatas — e esse é o predador natural. Embora a causa de grande parte do sofrimento humano possa ser atribuída a uma criação negligente, existe também dentro da psique um aspecto contra naturam inato, uma força voltada "contra a natureza". O aspecto contra naturam opõe-se ao que for positivo: ele é contra o desenvolvimento, contra a harmonia e contra o que for selvagem. Trata-se de um antagonista debochado e assassino que nasce dentro de nós e, mesmo com a criação parental mais cuidadosa, sua única função é a de tentar transformar todas as encruzilhadas em ruas sem saída. Esse potentado predatório aparece de vez em quando nos sonhos das mulheres. Ele irrompe no meio dos planos da alma mais significativos e profundos. Ele isola a mulher da sua natureza intuitiva. Quando termina seu trabalho destrutivo, ele deixa a mulher com os sentimentos entorpecidos, sentindo-se frágil para seguir adiante na vida. Suas ideias e seus sonhos jazem a seus pés, esgotados de qualquer animação. A história do Barbaazul trata dessa questão. Na América do Norte, as versões mais conhecidas do Barba-azul são a francesa e a alemã. Eu, porém, prefiro essa antiga versão na qual a francesa e a eslava estão fundidas. Ela é parecida com a que me foi passada por minha tia Kathé (pronuncia-se "Kêiti"), que vivia em Csíbrak, perto de Dombovar na Hungria.



Entre aquele grupo de contadoras rurais, a história do Barba-azul começa com uma piada acerca de alguém que conhecia alguém que conhecia alguém que havia visto a prova medonha da derrocada do Barba-azul.

E assim começamos...



Existe uma mecha de barba que fica guardada no convento das freiras brancas nas montanhas distantes. Como chegou até o convento, ninguém sabe. Uns dizem que foram as freiras que enterraram o que sobrou do seu corpo, já que ninguém mais se dispunha a nele tocar. Desconhece-se o motivo pelo qual as freiras iriam guardar uma relíquia dessa natureza, mas é verdade. Uma amiga de uma amiga minha viu com seus próprios olhos. Ela diz que a barba é azul, da cor do índigo para ser exata. É tão azul quanto o gelo escuro no lago, tão azul quanto a sombra de um buraco à noite. Essa barba pertenceu um dia a alguém de quem se dizia ser um mágico fracassado, um homem gigantesco com uma queda pelas mulheres, um homem conhecido pelo nome de Barba-azul.

Dizia-se que ele cortejava três irmãs ao mesmo tempo. As moças tinham, porém, pavor de sua barba com aquele estranho reflexo azul e, por isso, se escondiam quando ele chamava. Num esforço para convencê-las da sua cordialidade, ele as convidou para um passeio na floresta. Chegou conduzindo cavalos enfeitados com sinos e fitas cor de carmim. Acomodou as irmãs e a mãe nos cavalos, e partiram a meio-galope floresta adentro. Lá passaram um dia maravilhoso cavalgando, e seus cães corriam a seu lado e à sua frente. Mais tarde, pararam debaixo de uma árvore gigantesca, e o Barba-azul as regalou com histórias e lhes serviu guloseimas.

"Bem, talvez esse Barba-azul não seja um homem tão mau assim", começaram a pensar as irmãs.

Voltaram para casa tagarelando sobre como o dia havia sido interessante e como haviam se divertido. Mesmo assim, as suspeitas e temores das duas irmãs mais velhas voltaram, e elas juraram que não veriam o Barba-azul de novo. A irmã mais nova, no entanto, achou que, se um homem podia ser tão encantador, talvez ele não fosse tão mau. Quanto mais ela falava consigo mesma, menos assustador ele lhe parecia, e sua barba também parecia ser menos azul.



Portanto, quando o Barba-azul pediu sua mão em casamento, ela aceitou. Ela havia refletido muito sobre a sua proposta e concluído que ia se casar com um homem muito distinto. Foi assim que se casaram e, em seguida, partiram para seu castelo no bosque.

- Vou precisar viajar por algum tempo disse ele um dia à mulher. Convide sua família para vir aqui se quiser. Você pode cavalgar nos bosques, mandar os cozinheiros prepararem um banquete, pode fazer o que quiser, qualquer desejo que seu coração tenha. Para você ver, tome minhas chaves. Pode abrir toda e qualquer porta das despensas, dos cofres, qualquer porta do castelo; mas essa chavinha, a que tem no alto uns arabescos, você não deve usar.
- Está bem, vou fazer o que você pediu. Parece que está tudo certo. Portanto, pode ir, meu querido, não se preocupe e volte logo. E assim ele partiu, e ela ficou. Suas irmãs vieram visitá-la e elas sentiam, como todo mundo, muita curiosidade a respeito das instruções do dono da casa quanto ao que deveria ser feito enquanto ele estivesse fora. A jovem esposa falou alegremente.
- Ele disse que podemos fazer o que quisermos e entrar em qualquer aposento que desejarmos, com exceção de um. Só que eu não sei qual é esse aposento. Só tenho uma chave e não sei que porta ela abre.

As irmãs resolveram fazer um jogo para ver que chave servia em que porta. O castelo tinha três andares, com cem portas em cada ala, e como havia muitas chaves no chaveiro, elas iam de porta em porta, divertindo-se imensamente ao abrir cada uma delas. Atrás de uma porta, havia uma despensa para mantimentos, atrás de outra, um depósito de dinheiro. Todos os tipos de bens estavam atrás das portas, e tudo parecia maravilhoso o tempo todo. Afinal, depois de verem todas aquelas maravilhas, elas acabaram chegando ao porão e, ao final do corredor, a uma parede fechada. Ficaram intrigadas com a última chave, a que tinha o pequeno arabesco.



- Talvez essa chave não sirva para abrir nada. Enquanto diziam isso, ouviram um ruído estranho errrrrrrr. Deram uma espiada na esquina do corredor e que surpresa! havia uma pequena porta que acabava de se fechar. Quando tentaram abri-la, ela estava trancada.
- Irmã, irmã, traga sua chave gritou uma delas. Sem dúvida é essa a porta para aquela chavinha misteriosa.

Sem pestanejar, uma das irmãs pôs a chave na fechadura e a girou. O trinco rangeu, a porta abriu-se, mas lá dentro estava tão escuro que nada se via.

— Irmã, irmã, traga uma vela. — Uma vela foi acesa e mantida no alto um pouco para dentro do aposento, e as três mulheres gritaram ao mesmo tempo, porque no quarto havia uma enorme poça de sangue; ossos humanos enegrecidos estavam jogados por toda a parte e crânios estavam empilhados nos cantos como pirâmides de maçãs.

Elas fecharam a porta com violência, arrancaram a chave da fechadura e se apoiaram umas nas outras arquejantes, com o peito arfando. Meu Deus! Meu Deus! A esposa olhou para a chave e viu que ela estava manchada de sangue. Horrorizada, usou a saia para limpá-la, mas o sangue prevaleceu.

 Oh, não! — exclamou. Cada uma das irmãs apanhou a chave minúscula nas mãos e tentou fazer com que voltasse ao que era antes, mas o sangue não saía.

A esposa escondeu a chavinha no bolso e correu para a cozinha. Quando lá chegou, seu vestido branco estava manchado de vermelho do bolso até a bainha pois a chave vertia lentamente lágrimas de sangue vermelho escuro.

Rápido, rápido, dê-me um esfregão de crina — ordenou ela à cozinheira. Esfregou
a chave com vigor, mas nada conseguia deter seu sangramento. Da chave minúscula
transpirava uma gota após outra de sangue vermelho.

Ela levou a chave para fora, tirou cinzas do fogão a lenha, cobriu a chave de cinzas e esfregou mais. Colocou-a no calor do fogo para cauterizá-la. Pôs teia de aranha nela para estancar o fluxo, mas nada conseguia deter as lágrimas de sangue.

- Ai, o que vou fazer? - lamentou-se ela. - Já sei, vou guardar a chave. Vou colocála no guarda-roupa e fechar a porta. Isso é um pesadelo. Tudo vai dar certo. - E foi o que fez.

O marido chegou de volta exatamente na manhã do dia seguinte e entrou no castelo já procurando pela esposa. — E então, como foram as coisas enquanto eu estive fora?



- Tudo correu bem, senhor.
- Como estão minhas despensas? trovejou o marido.
- Muito bem, senhor.
- E como estão meus depósitos de dinheiro? rosnou ele.
- Os depósitos de dinheiro também estão bem, senhor.
- Então, tudo está certo, esposa?
- É, tudo está certo.
- Bem sussurrou ele —, então é melhor devolver minhas chaves.

Com um relancear de olhos, ele percebeu a falta de uma chave.

- Onde está a menorzinha?
- Eu... eu a perdi. É, eu a perdi. Estava passeando a cavalo, o chaveiro caiu e eu devo ter perdido uma chave.
- O que você fez com ela, mulher?
- Não... não me lembro.
- Não minta para mim! Diga-me o que fez com aquela chave!

Ele tocou seu rosto como se fosse lhe fazer um carinho, mas em vez disso a segurou pelos cabelos.

— Sua traidora! — rosnou, jogando-a ao chão. — Você entrou naquele quarto, não entrou?

Ele abriu o guarda-roupa com brutalidade e a pequena chave na prateleira de cima havia sangrado, manchando de vermelho todos os belos vestidos de seda que estavam pendurados.

- Chegou a sua vez, minha querida berrou ele, arrastando-a pelo corredor e pelo porão adentro até pararem diante da terrível porta. O Barba-azul apenas olhou para a porta com seus olhos enfurecidos, e ela se abriu para ele. Ali jaziam os esqueletos de todas as suas esposas anteriores.
- Vai ser agora!!! rugiu ele, mas ela se agarrou ao batente da porta sem largar, implorando por clemência. Por favor, permita que eu me acalme e me prepare para a morte. Conceda-me quinze minutos antes de me tirar a vida para que eu possa me reconciliar com Deus.
- Está bem rosnou ele. Você tem seus quinze minutos, mas prepare-se.

A esposa correu escada acima até seus aposentos e determinou que suas irmãs fossem para as muradas do castelo. Ajoelhou-se para rezar, mas, em vez de rezar, gritou para as irmãs.



- Irmãs, irmãs, vocês estão vendo a chegada dos nossos irmãos?
- Não vemos nada, nada na planície nua. A cada instante ela gritava para as muradas.
- Irmãs, irmãs, estão vendo nossos irmãos chegando?
- Vemos um redemoinho, talvez um redemoinho de areia bem longe.

Enquanto isso, o Barba-azul esbravejava para que sua esposa descesse até o porão para ser decapitada.

- Irmãs, irmãs! Estão vendo nossos irmãos chegando? gritou ela mais uma vez.
- O Barba-azul berrou novamente pela esposa e veio subindo a escada de pedra com passos pesados.
- Estamos, estamos vendo nossos irmãos exclamaram as irmãs. Eles estão aqui

e acabam de entrar no castelo.

- O Barba-azul vinha pelo corredor na direção dos aposentos da esposa.
- Vim apanhá-la gritou ele. Suas passadas eram pesadas; as pedras no piso se soltavam; a areia da argamassa caía esfarinhada no chão.

No instante em que o Barba-azul entrou nos aposentos com as mãos esticadas para agarrá-la, seus irmãos chegaram galopando pelo corredor do castelo ainda montados, entrando assim no quarto. Ali eles encurralaram o Barba-azul fazendo com que saísse até a balaustrada.



Les Contes de Perrault (Paris, Jules Hetzel, 1862) Ilustração de Gustave Doré

E ali mesmo, com suas espadas, avançaram contra ele, golpeando e cortando, fustigando e retalhando, até derrubá-lo ao chão, matando-o afinal e deixando para os abutres o que sobrou dele.²⁸



Notas

- 1. MELLO, E. C. C. Casos, Cores e Vasos Alquimia e os Fundamentos da Arteterapia. Rio de Janeiro, 2013.
- KUPERMAN, P. Ciência e Tradição: Horizontes de Desarmonia. Publicação da Pós-Graduação ECO/UFRJ. v. 1, n. 3, Rio de Janeiro, 1993.
 - _____. Tarot, Uma linguagem feiticeira. Rio de Janeiro: Mauad, 1995.
- 3. JUNG, C. G. Prática de Psicoterapia. Petrópolis: Vozes, 2017.
- 4. JUNG, C. G. Tipos Psicológicos. Petrópolis: Vozes, 2017.
- Disponível em: https://www.dw.com/pt-br/onu-alerta-para-aumento-do-sofrimento-psicol%C3%B3gicodurante-a-pandemia/a-53438370?
 - fbclid=IwAR0DEawW6DkbZvFR87xiKoxmcWRrReSUPySjk8z0cjosUQNRkH7dH0ZhsEo. Acesso em 19/05/2021.
- 6. A Agenda 21 (Eco 1992) é um amplo acordo assinado por 179 países e que contempla todas as áreas em que a ação humana impacta o meio ambiente. O Ministério do Meio Ambiente estabelece que a "Agenda 21 é um instrumento de planejamento para a construção de sociedades sustentáveis, em diferentes bases geográficas, que concilia métodos de proteção ambiental, justiça social e eficiência econômica."
- 7. VON FRANZ, M-L. Alquimia: introdução ao simbolismo e à psicologia. São Paulo: Cultrix, 1980.
- 8. GREEN, S. El Livro de los mandalas del mundo. Santiago: Océano Âmbar, 2005.
- 9. CHEVALIER, J.; GHEERBRANT, A. *Dicionários de símbolos:* Mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números. Rio de Janeiro: José Olympio, 2001.
- 10 JUNG, C. G. Psicologia e Alquimia. Petrópolis: Vozes, 2012.
- 11. RESENDE, C. M. Saúde e corpo em movimento: Contribuições para uma formalização teórica e prática do método Angel Vianna de Conscientização do Movimento como um instrumento terapêutico. *Dissertação de Mestrado* apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, Instituto de Estudos em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Rio de Janeiro, RJ, 2008.
- 12. HILLMAN, J. Cidade & alma. São Paulo: Studio Nobel, 1993.
- 13. LIMA, A. M. A. *A Poética da Deformação na Dança Contemporânea*. Rio de Janeiro: Editora Monteiro Diniz, 2004.
- 14. BARCELLOS, A. S. T. L'aprés midi d'un Faune: Rastros da Obra como Processo de Criação. *Tese de Doutorado* Programa de Teatro, Dança e Performance, Instituto de Arte, UNICAMP, São Paulo, 2016.
- 15. HOLLIS, J. Mitologemas: encarnações do mundo invisível. São Paulo: Paulus, 2005.
- 16. WOODMAN, M. *A coruja era filha do padeiro*: obesidade, anorexia nervosa e o feminino reprimido. São Paulo: Cultrix, 2010.
- 17. SONTAG, S. Sobre fotografia. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.
 BARTHES, R. A câmara clara: nota sobre a fotografia. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1984.
 WISNIK, J. M. O Som e o Sentido. São Paulo: Companhia das Letras, 2002.
- 18. KUPERMAN, P. Tarot, Uma linguagem feiticeira. Rio de Janeiro: Mauad, 1995.
- 19. _____. Ciência e Tradição: Horizontes de Desarmonia. *Publicação da Pós-Graduação ECO/UFRJ*. v. 1, n. 3, Rio de Janeiro, 1993.
- 20. DALGALARRONDO, P. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. Porto Alegre: Artmed, 2000.



- 21. Disponível em: http://www.museuafrobrasil.org.br/noticias/detalhe-noticia/2015/09/28/projeto-akpal%C3%B4-o-museu-afro-brasil-em-parelheiros. Acesso: 30/3/2018.
- 22. SILVA, S. M. *Experiência Abayomi*: coletivo, ancestralidade, femininos, artesiando empoderamento. V Encontro de Estudos Multidisciplinares em Cultura, Salvador, UFBA, 2009.
- 23. FREIRE, P. Vocação do Ser Mais. https://www.youtube.com/watch?v=DO8O12ByrF8. Acesso 26/3/2018.
- 24. Disponível em: https://www.conexaolusofona.org/bonecas-abayomi-por-que-a-origem-romantizada-dura. Acesso em 19/05/2021.
- 25. VON FRANZ, M-L. *A sombra e o mal nos contos de fadas*. São Paulo: Paulinas, 1985, p. 206-208.
- 26. ESTÉS, C. P. Mulheres que correm com os lobos. Rio de Janeiro: Rocco, 1999, p. 69-70.
- 27. DAMIÃO, A. M. https://docs.google.com/viewer?

 a=v&pid=sites&srcid=ZW5pYWMuZWR1LmJyfGNvbnRhY2FvLWRlLWhpc3Rvcmlhc3xneDo3MDBiNzIy
 MTdiYWRkZWQ. Acesso em 19/05/2021.
- 28. ESTÉS, C. P. Mulheres que correm com os lobos. Rio de Janeiro: Rocco, 1999, p. 57 63.

[1] Exemplos de museus virtuais:

- https://masp.org.br/
- http://pinacoteca.org.br/en/
- https://www.louvre.fr/en
- https://www.uffizi.it/gli-uffizi
- https://www.mna.inah.gob.mx/
- https://m.musee-orsay.fr/
- https://www.annefrank.org/en/museum/we b-and-digital/
- http://www.museivaticani.va/content/muse ivaticani/en.html
- https://www.metmuseum.org/
- https://www.artic.edu/
- https://www.moma.org/

Sites recomendados:

- http://www.ciadeborahcolker.com.br
- http://www.grupocorpo.com.br
- http://http://www.museuimagensdoinconsc iente.org.br/#historico
- https://portalmud.com.br/portal/
- https://www.flaviameireles.com.br/temasde danca/
- http://www.abemeducacaomusical.com.br/ repositorio-coletivo.asp
- https://roy-hart-theatre.com/publications/

Colaboração www.praticajunguiana.com

Pós-graduação em Arteterapia e Processos de Criação Pós-graduação em Teoria e Prática Junguiana

*Cartilha elaborada pela Solaris para os colaboradores Eletrobrás, proibida reprodução total ou parcial











@solaris.rio.br



/solaris.rio.br

