

VIVÊNCIAS CORPORAIS EM MEIO AQUÁTICO

Uma visão psicomotora

Ana Rita Matias

Introdução

A Psicomotricidade ao incutir um olhar global e integrador sobre as diversas dimensões do desenvolvimento do indivíduo, permite uma união entre a expressão corporal e a atividade mental. A relação corpo-mente constrói-se ao longo da nossa existência, mais ou menos harmoniosamente, e a nossa imagem do corpo evolui num movimento de integração de experiências de vida, numa combinação de três tempos: passado, presente e futuro (Potel, 1999) e a sua expressão traduz os processos neurobiológicos e psicológicos (Boscaini, 2005).

A água possui características físicas que atuam no corpo de forma específica, provocando efeitos fisiológicos (ao nível da respiração, do ritmo cardíaco, da temperatura), mecânicos