

JON-ROAR BJØRKVOLD

MÚSICA, INSPIRAÇÃO E CRIATIVIDADE

Uma linguagem universal

Tradução do norueguês: Leonardo Pinto Silva



MÚSICA, INSPIRAÇÃO E CRIATIVIDADE
Uma linguagem universal
Do original em norueguês
Det musiske menneske
Copyright © 2014 by Jon-Roar Bjørkvold
Direitos desta tradução adquiridos por Summus Editorial
Esta tradução foi publicada com o apoio financeiro de NORLA

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Assistente editorial: **Michelle Neris**
Tradução: **Leonardo Pinto Silva**
Capa: **Radek Doupovec**
Imagem da capa: **pintura de Franz Marc,**
“O cavalo azul” (1911)
Projeto gráfico: **Crayon Editorial**
Diagramação: **Santana**
Impressão: **Sumago Gráfica Editorial**

Summus Editorial

Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
Fax: (11) 3872-7476
<http://www.summus.com.br>
e-mail: summus@summus.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
Fax: (11) 3872-7476
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

SUMÁRIO

2014: PREFÁCIO APÓS 25 ANOS DE INSPIRAÇÃO	9
PREFÁCIO APÓS 15 ANOS DE INSPIRAÇÃO	12
MÚSICA E INSPIRAÇÃO	15
ANTES DO NASCIMENTO – A DANÇA PRIMORDIAL	19
1 AS BASES DA FORMAÇÃO DO NASCITURO	21
A PRIMEIRA INFÂNCIA – DO GRITO PRIMAL	
À CANÇÃO ESPONTÂNEA	31
2 A CRIANÇA LÚDICA APRENDE A VIVER	33
3 FASES RUMO À CULTURA INFANTIL	40
4 A CULTURA LÚDICA INFANTIL	42
5 A CULTURA INFANTIL CANTADA EM TRÊS PAÍSES: NORUEGA, RÚSSIA E ESTADOS UNIDOS	77
INGRESSANDO NA ESCOLA – UMA TEORIA SOBRE	
A SOCIOLOGIA DA APRENDIZAGEM MUSICAL	137
6 MÚSICA, INSPIRAÇÃO E CRIATIVIDADE NA SALA DE AULA	139
7 A RUPTURA DA INFÂNCIA	145
8 DA ECOLOGIA DA APRENDIZAGEM À ECOLOGIA DO ENSINO	160
9 CULTURA INFANTIL E APRENDIZADO MUSICAL	181

LIBERDADE E ADOLESCÊNCIA – FOREVER YOUNG	261
10 <i>IF YOU LOVE SOMEBODY, SET THEM FREE!</i>	263
MATURIDADE — O IMPERATIVO INSPIRADOR DA CRIANÇA A DMITRI SHOSTAKOVICH	281
11 A CRIANÇA E O ARTISTA	283
VELHICE	327
12 DUAS IMAGENS	329
A MORTE	335
13 UM MOSAICO DE VOZES	337
BIBLIOGRAFIA	345
ÍNDICE ONOMÁSTICO	359

2014: PREFÁCIO APÓS 25 ANOS DE INSPIRAÇÃO

VOLTANDO PARA CASA, NA COMPANHIA DE PAULO FREIRE E DOM HÉLDER CÂMARA

Quando um amigo soube que este livro estava para ser lançado no Brasil, escreveu-me assim: “Parabéns! Seu livro finalmente está voltando para casa!” Ele estava coberto de razão, não há a menor dúvida. A influência do Brasil foi decisiva quando escrevi *Música, inspiração e criatividade — Uma linguagem universal*. Tenho um enorme preito de gratidão para com Paulo Freire e Dom Hélder.

Paulo Freire

Quando me tornei o inexperiente pai da minha primeira filha, testemunhei em primeira mão um milagre acontecendo: a trajetória de uma criança no mundo, descobrindo o idioma e a cultura do meu país. Para ela, a cultura escrita não foi a porta para o conhecimento, mas as canções, os contos de fada, os ritmos, as sensações, a interação social, o amor e o carinho constituíram, sim, os alicerces para uma vida de desenvolvimento e aprendizado. Eu estava muito preocupado. Será que a escola sabe disso? Respeitará os recursos orais da criança e seus limites, ou vai ignorá-los? Eram questões que pesavam sobre meus ombros, e para elas encontrei as respostas em Paulo Freire e no seu livro *Pedagogia do oprimido* (1970)¹. Freire escrevia com muita propriedade, especialmente sobre a criança. Mas eu enxerguei na crítica que ele fez à escola brasileira e à supressão da cultura oral infantil uma perspectiva que pode, em todos os aspectos, ser aplicada em escolas de todo o mundo. O sentido do aprendizado humano — a conquista da vida — era, a meu ver, ignorado nas escolas do Ocidente, e isso me

1. FREIRE, P. *Pedagogia do oprimido*. 50. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2011.

aterrorizava. Então comecei a ministrar palestras na minha universidade criticando essa perspectiva, baseado no meu trabalho de campo com crianças e norteadado pelas ideias de Paulo Freire.

Em 1986-87, tornei-me professor associado da Universidade da Califórnia em Irvine (Estados Unidos). Acabara de concluir uma pesquisa de campo com crianças russas e chegara o momento de compará-la com os resultados obtidos com crianças norte-americanas. Para minha grata surpresa, descobri que Paulo Freire era professor da mesma universidade. Telefonei-lhe imediatamente e lhe contei do meu projeto. Ele respondeu entusiasmado: “Então você vai escrever um livro sobre a pedagogia opressora da cultura infantil? Boa sorte!” Combinamos de nos encontrar pessoalmente em São Paulo. Mas então sobreveio a morte da sua esposa e nosso compromisso precisou ser cancelado. Com um grande lastro de pesquisas e renovada empolgação para escrever esta obra, retornei para a Noruega.

Dom Hélder Câmara

A Noruega tinha grande expectativa de que Dom Hélder recebesse o Prêmio Nobel da Paz. Suas ideias sobre a teologia da libertação falavam ao coração dos noruegueses. Contudo, não foi o que aconteceu: ele não ganhou o Nobel. Mesmo assim, o povo norueguês mobilizou-se e angariou fundos para um “Nobel da Paz Popular”, outorgado a Dom Hélder em 1974.

Em 1985, recebi uma tradução norueguesa do seu livro *Mil razões para viver*². E nela descobri um poema que me arrebatou, tanto intelectual quanto emocionalmente. Esse poema mostra que motivação de aprender da criança serve, acima de tudo, para que ela possa viver uma vida mais intensa, mais forte, mais plena. Eu o chamo de “a prece de Dom Hélder”:

Tem pena, Senhor,
tem carinho especial
com as pessoas muito
lógicas, muito práticas,
muito realistas, que se
irritam com quem crê
no cavaleiro azul.

2. CÂMARA, H. *Mil razões para viver*. 5. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1982.

O poder da fantasia é justamente a chave do universo infantil, tão vital para o desenvolvimento da criança e do seu mundo conceitual. Esse poema foi tão marcante para mim que o citei no capítulo deste livro que aborda a questão da escola.

Em meados de 1989, o texto-base desta obra estava pronto para ser impresso. Mas havia um grande problema: como ilustrar a capa? Quem sabe com fotos de crianças de várias nacionalidades diante da fachada da escola? Ou talvez remetendo a canções infantis? Eu não tinha ideia.

Naquele mesmo ano, fui convidado para uma palestra em Gorizia, perto de Veneza, na Itália. No trem de Milão a Veneza, acompanhado da minha esposa, fizemos a tradicional parada em Verona para conhecer a varanda onde Julieta se debruçava quando Romeu lhe fazia serenatas apaixonadas. Como sabemos, isso custaria aos dois a própria vida.

Passeando pelas antigas ruas de Verona, avistamos bandeiras coloridas anunciando uma exposição de arte expressionista europeia, com obras até de Edvard Munch, o célebre pintor norueguês. Noruegueses curiosos que éramos, não podíamos deixar de conferir. O problema é que já era tarde e as portas do museu estavam prestes a fechar. Imploramos para entrar e ficar nem que fosse só por alguns minutos, e muito gentilmente fomos atendidos.

E então aconteceu algo inesquecível, que só posso descrever como um episódio de realismo mágico. O primeiro quadro que vi foi... de um cavalo azul! Como que uma materialização do poema de Dom Hélder, lá estava um cavalo azul diante de mim. E logo me ocorreu: eis aqui a capa do meu livro.

E assim foi. “O cavalo azul”, pintado por Franz Marc (1911), adorna a capa deste livro e tornou-se um ícone da criatividade e da inspiração, com raízes bem brasileiras. Cavalgando-o, conheci milhares de pessoas na Noruega, na Suécia, na Dinamarca, na Islândia e na Finlândia. Passamos por Holanda, Bélgica, Alemanha, França, Inglaterra, Escócia, Espanha, Itália, Sérvia e Rússia. E viajamos para bem longe — Estados Unidos, Canadá, países da África, China e Japão. Este livro foi traduzido para muitos desses países. E agora, finalmente, chega ao Brasil, terra natal de Paulo Freire e Dom Hélder Câmara.

Paulo Freire e eu deveríamos ter nos encontrado em São Paulo. Isso nunca aconteceu. Agora, este livro está sendo lançado por uma editora paulistana. De certa maneira estamos nos encontrando, Paulo Freire e eu. Não seria esse também um episódio de realismo mágico?

JON-ROAR BJØRKVOLD
Oslo, 20 de março de 2017

PREFÁCIO APÓS 15 ANOS DE INSPIRAÇÃO

Música, inspiração e criatividade — Uma linguagem universal foi impresso pela primeira vez em meados de 1989. Olhando em retrospecto, vejo uma jornada sem paralelo na minha vida. A ideia central do livro não está mais associada à “geração irônica” da década de 1990 e ao espírito vigente à época. Um dos meus alunos, Hanne Toreskås Asheim, expressou-se de forma muito crítica em relação a seus contemporâneos: “Não sabemos mais qual é o sentido real das coisas, ele nos escapa das mãos. Tenho visto, muito assustado, a ‘ironia vazia’ se transformando em tendência dominante. A simples ideia me deixa sobressaltado: será que nós, da minha geração, tomamos ao pé da letra as nossas canções, como se as ouvíssemos entre aspas?”

Este livro não pretende que as canções estejam entre aspas, mas em *itálico*. Assim, ele desafiou o espírito do tempo e teve, ao longo da década de 1990, uma enorme repercussão, dentro e fora da Noruega, estando hoje disponível em dez idiomas. Foi publicado em países importantes, além das fronteiras do Norte da Europa, como Japão, China, Rússia, Estados Unidos e Sérvia.

Nos países nórdicos, transformou-se num *best-seller* e influenciou teorias sobre crescimento, educação e cultura na Noruega, na Dinamarca e na Suécia.

Na Noruega, “musal”, referência ao título original desta obra, não é mais uma palavra circunscrita à academia, mas um conceito utilizado no debate público sobre cultura. Numa eleição realizada em 2005, especialistas em educação infantil elegeram *Det musiske menneske* um dos dez títulos acadêmicos para figurar na “estante do século”. Na Dinamarca, o governo propôs um “currículo musal” como contribuição aos “Dez mandamentos para a escola do futuro” utilizando subsídios da versão dinamarquesa deste livro. Na Suécia, a disciplina “Inspiração e criatividade” foi aos poucos introduzida em várias escolas do ensino médio e nas universidades. “O cavalo azul”, que estampa a capa e simboliza a proposta deste livro, corre solto pelo mundo. Tanto em Malmö como em Skellefteå, na Suécia, existem hoje casas de cultura voltadas para crianças e jovens batizadas de “Cavalo azul”.

Nada disso, é evidente, estava sequer próximo da minha intenção em 1989, mas àquela época ouvi de Kjell Eide algo que me deixou esperançoso. Em 1989, Eide era consultor especial de política educacional do governo da Noruega e escreveu um memorando (mais tarde publicado como recomendação) que conclui assim:

O livro aborda muito mais do que a pedagogia, mas ao mesmo tempo é, no meu entender, um dos mais importantes livros sobre pedagogia jamais publicados na Noruega. Ele [Bjørkvold] oferece um argumento contundente para que a escola possa cada vez mais abordar a criança como um todo e, sobretudo, para que a aquisição do conhecimento escolar seja subordinada a uma perspectiva mais abrangente, em que sentimentos, sensações e sentidos ocupem seu lugar natural na interação com o desenvolvimento cognitivo. Somente dessa forma teremos a possibilidade de estreitar o abismo entre o potencial humano inerente a cada indivíduo e a nossa capacidade de fazer uso desse potencial.

Obviamente, Kjell Eide não quis que os responsáveis do governo se limitassem a ler suas anotações. Ele pretendeu dar uma dimensão política em primeira mão às ideias do livro:

Eu raramente recomendo a leitura de um livro. Não sei se o que Bjørkvold escreveu fará o leitor mais sábio, embora compreender mais e melhor seja a base essencial da sabedoria. Mas a obra poderá tornar alguns leitores mais humanos.

A recepção deste livro ao longo desses 25 anos confirma em larga medida aquilo que Eide anteviu e disse. *Música, inspiração e criatividade — Uma linguagem universal* atraiu a atenção de especialistas de todos os níveis, mas também de profissionais muito distantes do ramo educacional. Deixe-me, para dar a exata dimensão dessa vastidão — acadêmica e política —, citar o exemplo de quem me requisitou para fazer palestras sobre o tema “Música, inspiração e criatividade” apenas no primeiro semestre de 2004:

Praça Cultural de Akershus 2004; Diretoria da Rede Ferroviária da Noruega; Artistas Populares Norueguesas (Nopa); União de Cantores de Ópera; Policlínica Filosófica (Bergen); Rede Norueguesa para a Síndrome de Down; Hospital Santo Olavo (Trondheim); Escola Secundária de Glemmen (Fredrikstad); Clube Norueguês de Alicante (Espanha); Escola Secundária de Halden (Risum); Comuna de Södertälje (Suécia); Faculdade de Oslo — Departamento de Educação; Linhas Aéreas Widerøe; Conferência Escolar do Partido Socialista de Esquerda; Fundo Cultural Fino-Norueguês; Faculdade de Sociopedagogia (Sandnes); “Almoço com cultura”: Trio Shostakovich — Universidade de Oslo; Fórum de Medicamentos Hospitalares (Solstrand); Rede de Ensino

Gyldendal (Lillehammer); Centro Intercomunal de Educação de Adultos de Glåmdal (Kongsvinger); Råttvik (Música em Siljan, Suécia); Jeunesses Musicales International (Barcelona, Espanha); Empresas de Reabilitação da Noruega (Tønsberg).

O que nos diz tamanha diversidade? Por que uma ampla e diferente gama de associações e profissões quer ouvir falar justamente sobre *esta linguagem universal*?

Além de ter a infância como base, há obviamente algo em comum entre todas essas instituições: um desejo de fazer aflorar o próprio potencial criativo — mobilizar uma “cidadania inspiradora”, na qual conceitos como criatividade, comunicação e habilidade estejam depurados de quaisquer entulhos de retórica. Nas palavras de Kjell Eide, trata-se de processos em que “tenhamos possibilidade de estreitar o abismo entre o potencial humano e nossa capacidade de fazer uso desse potencial”.

Este livro marcou profundamente a todos que conheci desde que foi impresso pela primeira vez. Muita coisa mudou nesta nona edição. Diversos conceitos foram atualizados. O ponto de partida é o mesmo: a criança. O âmbito é o mesmo: o curso da vida.

Quando eu era um jovem acadêmico e me tornei pai de primeira viagem, travei meu contato inicial com a vitalidade de um recém-nascido e pensei imediatamente: “Vou passar noites em claro, trocando fraldas, entre risos e choro, beijos e acalantos, e talvez queira escrever algumas linhas sobre o que estou vivenciando agora”. O que significam esses momentos incríveis, embalados e envolvidos por canções de ninar? Como será possível estar tão próximo de alguém, tanto mais sendo esse alguém um bebê recém-nascido que não sabia uma palavra do meu idioma? “Não seria a ‘língua’ algo mais que um mero encadeamento de palavras? A melodia, os timbres e os ritmos — não seria esse o cerne do idioma? Sim, é isso que fazemos para nos comunicar!”, pensei, maravilhado.

Agora que já passei dos 60 anos, vejo que a canção não é apenas a primeira coisa que adquirimos, mas também a primeira que perdemos. E há muito me dei conta de que aquelas noites em claro com um bebezinho em casa eram o início de uma jornada que me ocuparia pelo resto da vida.

Ver todo um Mundo num grão
E um Céu em ramo que enflora
É ter o Infinito na palma da mão
E a Eternidade numa hora.
– William Blake, trecho de “Augúrios da Inocência”

JON-ROAR BJØRKVOLD
Oslo, 20 de agosto de 2014

MÚSICA E INSPIRAÇÃO

Tempestade e ondas ferozes, arrebatando num rugido espumoso. Três seres aterrorizados, duas crianças e um pai, a bordo de um barco de madeira de menos de sete metros de comprimento num mar revolto.

Meu Deus, o que eu fiz agora? Mais um despautério. Trouxe meus filhos ao mar debaixo deste temporal. Logo eu, que nem mesmo em mar sereno conseguia manobrar o barco sem esbarrar no píer.

O caçula agachou-se no convés. No seu íntimo ele percebeu minhas limitações como piloto de barco. E as lágrimas misturadas à chuva lhe escorreram pelo rosto, pesadas e silenciosas.

Caos no mar, caos na alma. Eu senti que estava prestes a perder o controle e me desesperar, completamente encharcado de água salgada. De que adiantam sinalizadores quando não há nem fósforos secos?

Foi quando escutei a canção. Era a voz de uma garota de 12 anos. Primeiro, suave e hesitante. Depois, cada vez mais rápido, com crescente intensidade. A canção foi se elevando, para além da casa de máquinas e do teto azulado do barco, carregada pelo mesmo vento que nos fustigava com as gotas de chuva. A melodia não desafinou um só instante. O que ela cantava, a garota? “Mais perto, meu Deus, de Ti”, o antigo salmo entoado enquanto afundava o Titanic? Não, nada disso! Era a canção de Alf Prøysen que desafiava a tempestade de peito aberto:

*Meu nome é janeiro
e sou tão faceiro,
ninguém fica triste — é só eu chegar!
Te dou um presente
se vais esquiar:
espalho neve aqui, ali, em todo lugar.*

Janeiro, neve e esqui — em mar aberto, durante uma tempestade inclemente em plena época de Natal! Por um instante senti o riso preso na garganta, até finalmente ceder ao pânico que crescia dentro de mim. A náusea aumentou. Eu me verguei.

Mas a garotinha continuou a cantar. Verso após verso, de novo, outra vez, sem parar. A canção era uma estratégia de sobrevivência, a tábua de salvação que todos precisávamos: we shall overcome! Haveremos de triunfar!

Lentamente senti a canção tomar conta de mim, purificando meu corpo e mente como após um acesso febril. O medo não mais fluía livre pelo meu corpo, não era mais aquele acesso de malária que se alastra por toda parte. Ele ainda estava ali, presente, mas, de alguma estranha maneira, sob controle.

Através da chuva quase horizontal que me chicoteava o rosto, divisei a garota cantando. Seu rosto estava pálido, ensopado e envolto no laranja do colete salva-vidas. Mas, ao mesmo tempo, impassível. Por meio da canção ela assumira o autocontrole que me faltava. Agarrada ao irmão caçula assim como se agarrara a Prøysen, duas faces da mesma moeda. Molto seriooso. O irmãozinho cessara o choro. Carinhosamente reclinara a cabeça sobre o ombro da irmã. Apenas um soluço profundo de vez em quando sacudia-o inteiro em pequenos espasmos. As ondas inclementes não o afetavam mais, embora o mar ainda rugisse e castigasse o barco por todos os lados com igual ferocidade. O poder da canção subjagara a tempestade dentro de nós. Não seria o que o poeta certa vez chamou de “centelha d’alma contra os elementos”?

Voltamos à terra firme.

De um passeio de barco que jamais esqueceremos e está impregnado em nosso corpo e em nossa mente como uma crosta de sal. Porém, mais nítido do que o vento uivante e o mar agitado, lembro-me bem da garota e da canção, aquele ser musal no interior de um barco, externando sua vontade irrefreável de cantar.

Com sua força inabalável, essa garota e sua canção relacionam-se com todos nós, através das fronteiras e culturas, da mais tenra vida uterina à senectude. Ela pode ser novamente encontrada no grito primal do recém-nascido, no canto espontâneo das crianças num tanque de areia, no gospel vibrato de Mahalia Jackson, nos acordes de trompete de Louis Armstrong e nas sinfonias de Shostakovich. Mozart a cultuou d’“A flauta mágica” ao “Réquiem”. Ela vibra no “duende” da guitarra flamenco e no Puccini de Pavarotti. Bach a recriou em suas paixões. Ela cintila nos raga indianos e é adorada nos nkwa da Nigéria. Evert Taube a abraçou em suas cantigas de amor. Grieg não teria vivido sem sua companhia. Ela canta no remexer dos quadris da dançarina, na língua do poeta e nas brincadeiras infantis com cores e formas. Sua canção pulsa como um recurso vital nas veias de todos nós, em variantes ainda desconhecidas, de diferentes claves e modulações. Essa canção nos faz enxergar mais nítido e sentir mais profundamente. Ela nos faz alcançar insights e percepções inovadores e infinitos que, de outra forma, não conseguiríamos.

Todos nós precisamos da inspiração e da liberdade criativa desse *ser musal*. Ninguém abre mão dele sem, ao mesmo tempo, perder uma parcela relevante da sua humanidade.

Por isso, creio ser importante tentar entender melhor a teia de relações que envolvem esse *ser musal*, compreender um pouco mais sua origem, seu caráter e a miríade de formas como se nos apresenta.

A vastidão do tema é incomensurável e, assim, também um tabu no Ocidente com seu pendor pela especialização. Trata-se de algo intrinsecamente ligado ao desenvolvimento da vida e da diversão, às crianças e à cultura infantil, à criação humana e à música, mas também à pedagogia, à escola, à evolução social e política. Pois a linguagem universal da música, da inspiração e da criatividade pertence à esfera do pensar ecológico e holístico. Se não tentarmos enxergar a totalidade, não apenas por meio de disciplinas e gêneros, mas também de culturas, faixas etárias, ciências e poesia, perdemos de vista o ser musal que há em todos nós.

Este livro começa onde a vida humana principia — com uma discussão sobre o estágio embrionário em que sons, movimentos e ritmos assentam-se como padrões básicos para a vida futura. Partindo dessa premissa, avançamos por entre diferentes formas de externar sentimentos, inspiração e criatividade ao longo das fases e circunstâncias da vida: do recém-nascido que articula sons enquanto lhe trocam as fraldas ao cantar espontâneo das crianças, que desconhece fronteiras nacionais; do primeiro encontro com a escola e a educação à libertação musical adolescente; de Dmitri Shostakovich sob o jugo de Stálin ao ritmo e à dança na terceira idade. Imitando o ciclo da vida, esta obra naturalmente chega ao fim com a morte e com uma bibliografia que está em constante atualização.

Com a mesma inocência de uma criança, este livro urge: apegue-se à vida com todas as suas forças, tente agarrar-se firme a todos os instantes dela, por mais insignificantes que possam parecer, para então interpretá-los e dar-lhes algum significado.

ANTES DO NASCIMENTO –
A DANÇA PRIMORDIAL



Irmã mais velha, 5 anos: “Vou ganhar um irmãozinho ou uma irmãzinha?”

1 AS BASES DA FORMAÇÃO DO NASCITURO

UM SER MUSAL ESTÁ A CAMINHO

Todas as mães sabem muito bem: dentro da barriga o bebê reage ao *som*. Deixe um feto de 8 meses escutar o som agudo de um trompete. Ou bata um talher no outro bem perto da barriga de uma gestante prestes a dar à luz: o bebê ali dentro reagirá espontaneamente com um forte chute.

Isto também o sabem todas as mães: o bebê que carregam no ventre reage ao *movimento*. Quando uma mãe no final da gestação acomoda-se para dormir, o feto costuma ficar irrequieto e protestar aos pontapés: ele continuará a flutuar nos constantes movimentos corporais obedecendo a um *ritmo*.

Som, movimento e ritmo: eis aqui os elementos fundamentais da inspiração, impregnados no aparelho sensorial do nosso corpo bem antes do nascimento.

A ideia de que a inspiração tem importância desde os primeiros estágios da vida é tão antiga quanto a civilização ocidental (Sundberg, 1979). Nas *Leis* de Platão, vemos que o nascituro precisa de *trabalho físico* em que o movimento é fundamental:

O ateniense desconhecido: Quando dissemos que a nutrição correta tem de ser detidamente capaz de tornar tanto corpos quanto almas em todos os aspectos os mais belos e melhores possíveis falamos, presumo, imbuídos da verdade?

Clínias: Naturalmente...

O ateniense desconhecido: E que corpos que recebem o máximo de alimento requerem o máximo de exercício?

Clínias: Que queres dizer, estrangeiro? Que devemos prescrever o máximo de exercício físico aos recém-nascidos e aos infantes?

O ateniense desconhecido: Na verdade, bem mais cedo. Nós o prescreveremos àqueles que são nutridos no corpo da mãe.