

Elisa Teixeira de Souza

**Conscientização e expressividade corporal
com base na Educação Somática: reflexões, diretrizes e repertório de temas para
estudo do movimento**

**Brasília
2016**

Elisa Teixeira de Souza

**Conscientização e expressividade corporal
com base na Educação Somática: reflexões, diretrizes e repertório de temas para
estudo do movimento**

**Tese de doutorado aprovada pelo
Programa de Pós-Graduação em Arte do
Departamento de Artes Visuais da
Universidade de Brasília, na linha de
pesquisa Processos Compositivos
para a Cena.**

Orientadora: Soraia Maria Silva

**Brasília
2016**

**Universidade de Brasília**INSTITUTO DE ARTES
DEPARTAMENTO DE ARTES VISUAIS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTE**TESE DE DOUTORADO EM ARTE APRESENTADA AOS PROFESSORES:**

Professor (a) Dr. (a). Soraia Maria Silva (VIS/UnB)
ORIENTADOR (A)



Professor (a) Dr. (a). Luisa Gunther Rosa (VIS/UnB)
MEMBRO INTERNO



Professor (a) Dr. (a). Luciana Hartmann (VIS/UnB)
MEMBRO INTERNO



Professor (a) Dr. (a). Rita de Almeida Castro
MEMBRO EXTERNO



Professor (a) Dr. (a). Suselaine Serejo Martinelli
MEMBRO EXTERNO

Vista e permitida a impressão
Brasília, terça-feira, agosto 09, 2016.

Coordenação de Pós-Graduação do Departamento de Artes Visuais do
Instituto de Artes / UnB.

*Dedico esta tese a todas as pessoas que
cultivaram em mim o amor pelo movimento
e pela dança.*

GRATIDÃO:

À minha família, que sempre me despertou, incentivando-me a buscar meus sonhos e desenvolver meus dons.

*A todas as amigas e amigos, pelo companheirismo.
Aos parceiros de arte e movimento, pelas trocas e desafios.
A todos que me inspiram.*

À Ana Maria Teixeira de Souza, minha mãe, pelo acompanhamento minucioso nas reflexões referentes à pesquisa de doutorado.

À Camila Dutervil e Jorge Martins Rodrigues, amigos prestativos, pelos preciosos registros do processo de pesquisa.

Aos meus alunos, que tanto me ensinaram e tanto me ensinam - sem eles esta tese não teria a identidade que tem.

Às professoras e professores do curso de formação em BMC, pelas descobertas que proporcionaram enriquecimento à pesquisa.

À minha orientadora e membros das bancas de qualificação e defesa - pessoas que fazem parte desta tese.

*Ao Programa de Pós-Graduação em Arte da UnB, que me acolheu.
À Universidade de Brasília e a Darcy Ribeiro.*

Não se pode escrever sem a força do corpo.

Marguerite Duras

RESUMO

Esta tese discute conceitos, questões e experiências referentes ao universo da conscientização e expressividade corporal tendo como base investigativa aspectos conceituais e empíricos da Educação Somática. O movimento somático é o foco da pesquisa, no que concerne à sua peculiaridade circunstancial e expressividade latente de poética corporal. Ao longo da tese: é feita uma discussão que aborda aspectos epistemológicos e históricos do campo da Educação Somática; são apresentadas questões referentes a processos corporais vitais relacionados com o movimento somático; são expostos fundamentos e princípios norteadores do trabalho de desenvolvimento da expressividade somática, assim como modos de trabalho e linhas de investigação; é apresentada uma proposta conceitual para o movimento expressivo somático, a qual envolve, dentre outros, os conceitos 'fluxos da somatização', 'poética do soma' e 'movimento somatopoético'; e é realizada uma exposição e problematização de temas para estudo reflexivo e experimental do movimento.

Palavras-chaves: Conscientização corporal, Expressividade corporal, Educação Somática, Fluxos da somatização, Movimento somatopoético.

ABSTRACT

This thesis discusses concepts, questions and experiences related to the universe of body awareness and body expressiveness from a research base consists of conceptual and empirical aspects of Somatic Education or Somatics. The circumstantial specificity and potentially poetic expressiveness of the somatic movement is the focus of research. Throughout the thesis: it is made a discussion that addresses epistemological and historical aspects of the field of Somatics; questions are tabled on the vital bodily processes related somatic movement; grounds and guiding principles for a somatic expressiveness development work are exposed, as well as working methods and research lines; a conceptual proposal is presented to the somatic expressive movement, which involves, among others, the concepts 'flows of somatization', 'poetics of soma' and 'somatopoético movement'; and it is made an exhibition and problematization of themes for reflective and experimental study in body movement.

Keywords: Bodily awareness, Bodily expressiveness, Somatics, Flows of somatization, Somatopoético movement.

Sumário

Introdução	001
Apresentação	001
Introduzindo a Educação Somática, o soma e a somatização	006
Detalhando o objeto (subjetivo) de estudo e o problema a se superar	009
Detalhando o objetivo, a hipótese e a contribuição da pesquisa	011
Delineando o porquê da pesquisa	012
Motivação pessoal	014
O percurso da pesquisa	017
Apresentando as referências utilizadas	020
Como está organizado o texto	021
Inspiração de partida	023
Capítulo 1 - A Educação Somática	025
1.1 Características elementares	025
1.1.1 Detalhando o soma e a somatização	030
1.1.2 Objetivos, propósitos e ideais da Educação Somática	036
1.2 Um pouco da história da Educação Somática	041
1.2.1 Algumas abordagens e seus criadores	042
1.2.2 A Educação Somática e as Artes da Cena: frutos e raízes	061
1.3 O processo educacional/terapêutico somático: aspectos a serem ponderados e configurações	067
1.3.1 Aspectos do ensino-aprendizagem	067
1.3.2 Configurações do processo de ensino-aprendizagem	075
1.4 Desdobramentos conceituais	075
1.4.1 Consciência no 'estar atento, estar ciente' e consciência no 'estar consciente'	076
1.4.2 Unindo a consciência observadora a um acontecimento corporal	080
1.4.3 As camadas do desenvolvimento das habilidades corporais	088
Capítulo 2 - Corpo, movimento, mente e consciência	091
2.1 Corpo, ambiente	092
2.1.1 O corpo é um ambiente repleto de movimento	092
2.1.2 Integração corpo-ambiente	095
2.1.3 Recebendo e processando o ambiente	098

2.2 Mente celular e mente corporal?	102
2.2.1 Auto-organização e consciência sensorial celular	102
2.2.2 Mente corporalizada (<i>embodiment</i>)	105
2.3 O corpo em movimento	108
2.3.1 Funcionamento sensoriomotor	108
2.3.2 Funcionamento da percepção de movimento	112
2.3.3 Funcionamento do esquema corporal cerebral	115
2.3.4 Funcionamento neuroendócrino-motor	116
Capítulo 3 - Sobre a expressividade do soma	120
3.1 Questões preliminares	121
3.1.1 Autoimpressividade e expressividade	121
3.1.2 Autoimpressividade, expressividade, técnica e estilo	126
3.2 Fundamentos para o desenvolvimento da expressividade somática	131
3.2.1 Mudança	132
3.2.2 Autonomia	133
3.2.3 Troca	134
3.3 Princípios elementares para o desenvolvimento da expressividade somática	135
3.3.1 Presença	135
3.3.2 Perceber, sentir e brincar	136
3.3.3 Consciência do esforço	139
3.4 Modos de trabalhar o soma e provocar a expressividade somática	141
3.4.1 Visualização	141
3.4.2 Toque	145
3.4.3 Movimento	148
3.5 Linhas de investigação da expressividade somática	150
3.5.1 Anatomia vivencial	151
3.5.2 Fisiologia experiencial	153
3.5.3 Evolução exploratória	154
3.6 A expressividade somática em movimento: nomeando aspectos de uma experiência/aprendizado	156
3.6.1 Fluxos da somatização	156
3.6.2 A latente poética do soma: o movimento somatopoético	162
Capítulo 4 - Repertório de temas para reflexão e experimentação: delimitando um ambiente de estudo	165

4.1 Respiração	168
4.1.1 Inspiração, expiração e pausa	177
4.1.2 Respiração interna e celular	190
4.2 Pulsação e circulação	199
4.2.1 Tambor do peito, rios do corpo	202
4.2.2 O pulso no corpo	204
4.3 Nutrição	208
4.4 Vibração	213
4.5 Integração das partes corporais	218
4.6 Gravidade e resposta antigravitacional	248
4.6.1 Eixo, equilíbrio e desequilíbrio	257
4.6.3 Gravidade, antigravidade, levidade e antilevidade	266
4.7 Tonificação, ação e estrutura	283
4.7.1 Tônus, atividade e passividade	290
4.7.2 Forma óssea, apoio ósseo e movimento articulado	300
4.8 Espacialidade	310
4.9 Observação e contato	320
Considerações finais	338
Referências	342

Introdução

Apresentação

Esta tese discute conceitos, questões e experiências referentes ao universo da conscientização e expressividade corporal tendo como base investigativa aspectos conceituais e empíricos da Educação Somática. O movimento somático é o foco da pesquisa, no que concerne à sua peculiaridade circunstancial e expressividade. Ao longo da tese: é feita uma discussão que aborda aspectos epistemológicos e históricos do campo da Educação Somática; são apresentadas questões referentes a processos corporais vitais relacionados com o movimento somático; são expostos fundamentos e princípios norteadores do trabalho de desenvolvimento da expressividade somática, assim como modos de trabalho e linhas de investigação; é apresentada uma conceitualização para o movimento expressivo somático; e é realizada uma exposição e problematização de temas para estudo reflexivo e experimental do movimento. O conteúdo descrito consiste no resultado de uma pesquisa teórico-prática que abarcou uma exploração bibliográfica, uma investigação e criação conceitual e uma ação pedagógica prolongada.

Os fundamentos para o desenvolvimento da expressividade somática apresentados e discutidos nesta tese, assim como os princípios de movimento, os modos de trabalho e as linhas de investigação foram identificados por mim na literatura referente ao processo educacional/terapêutico somático. No entanto, o recorte foi autoral. As principais abordagens educacionais/terapêuticas somáticas estudadas durante a pesquisa foram: o *Body-Mind Centering* (BMC), de Bonnie Bainbridge Cohen; a Eutonia, de Gerda Alexander; os *Fundamentals*, de Bartenieff; o Movimento Autêntico, de Mary Whitehouse; a Consciência pelo Movimento, de Moshe Feldenkrais; e a anatomia funcional de Mabel Todd, por meio, principalmente, da releitura de seu trabalho feita por Irene Dowd, que passa por Lulu Sweigard¹. Dentre estas abordagens, o BMC, o Movimento Autêntico e a Consciência pelo Movimento foram também vivenciadas por mim enquanto aluna, além de estudadas teoricamente.

Os ambientes específicos que frequentei enquanto aluna foram: módulos da formação brasileira em BMC (Programa Brasileiro de Formação do Educador do Movimento Somático - credenciado pela *School of Body-Mind Centering*); workshop Movimento

¹ Estas abordagens e outras mais, assim como suas criadoras/criadores, serão apresentadas no capítulo 1, no tópico 'Algumas abordagens e seus criadores', a partir da página 42.

Autêntico e Contato Autêntico (oferecido pelo projeto Improvisa DF no ano de 2012); e workshop de Consciência pelo Movimento (oferecido pelo mesmo projeto na mesma época). Todas essas experiências foram vivências coletivas, sendo que eu não contei com aulas particulares ou sessões individuais de atendimento. Todas foram significativas. A experiência com o BMC foi consideravelmente mais extensa, já que eu comecei minha formação em BMC na metade do segundo ano da pesquisa de doutorado, tendo nela permanecido até a finalização da pesquisa². Desse modo, o BMC está um pouco mais presente na tese do que as outras abordagens.

Os temas para estudo reflexivo e experimental do movimento apresentados e discutidos nesta tese foram identificados por mim tanto na literatura educacional/terapêutica somática estudada, quanto nas vivências somáticas das quais participei. Fiz um recorte que abrange nove temas - os que considerei serem primordiais para o desenvolvimento da expressividade somática: 1) respiração; 2) pulsação e circulação; 3) nutrição; 4) vibração; 5) integração das partes corporais; 6) gravidade e resposta antigravitacional; 7) tonificação, ação e estrutura; 8) espacialidade; 9) observação e contato.

A fundamentação teórica desta tese consiste não apenas em questões da Educação Somática, mas também da Biologia, da Neurologia e da Filosofia. Em relação à presença dessas disciplinas na composição da fundamentação da tese, esclareço que isso se dá por meio da exposição e discussão de informações referentes a processos fisiológicos e evolutivos relacionados com o movimento corporal. Tais discussões unem argumentos dessas três disciplinas. O que me levou a entrar em contato com conhecimentos trabalhados nessas disciplinas foi o fato de ter notado que a própria Educação Somática fez e faz isso³. Com esse direcionamento, o movimento corporal expressivo é abordado nesta tese a partir de uma perspectiva que busca integrar aspectos biológicos (incluindo aspectos mentais) a aspectos poéticos.

A fundamentação advinda da Educação Somática e das disciplinas mencionadas deu suporte à criação conceitual realizada durante a pesquisa. Argumentações encontradas nessa fundamentação foram utilizadas como matriz para o desenvolvimento de pensamentos relacionados ao corpo, à sensibilidade proprioceptiva e cinestésica⁴, bem

² Aspectos de minha trajetória de vida úteis à compreensão do recorte dessa pesquisa serão abordados nessa introdução, no tópico 'Motivação pessoal', na página 14.

³ Outras disciplinas também proporcionaram e proporcionam conhecimentos à Educação Somática, embora não tenham sido foco da fundamentação teórica desta tese, como a Psicologia e a Fisioterapia.

⁴ A propriocepção e a cinestesia serão discutidas detalhadamente no capítulo 2, na página 112, no tópico 'Funcionamento da percepção de movimento'. Contudo, vale adiantar aqui que nesta tese, apesar da propriocepção e da cinestesia serem processos muito relacionados entre si, considerou-se a seguinte distinção: que a propriocepção pode ser compreendida como percepção de

como à expressividade do movimento. Nessa perspectiva, tomou-se como principal pressuposto conceitual de toda a tese o conceito 'soma', e a partir deste, o conceito 'somatização', conforme delimitados e trabalhados pela Educação Somática.

O soma, de acordo com conceitualização proposta por Thomas Hanna (HANNA, 1970; 1988; 1993; 1995), é o corpo vivenciado pela perspectiva perceptiva/sensitiva⁵. Partindo dessa conceitualização, esta tese entende o soma como sendo o corpo que se experiencia enquanto ambiente perceptivo e sensitivo durante vivências de movimento ou de testemunho de movimentos internos ao corpo - o soma lida com a sensibilidade relacionada ao mover-se e sentir-se em movimento.

A somatização, tal qual proposta por Bonnie Bainbridge Cohen (COHEN, 1993; 2015), é a experiência de mover-se monitorando o próprio movimento corporal por meio da percepção⁶. Nesta tese, essa noção é expandida, considerando-se a somatização como sendo o processo de mover-se estando-se envolvido pelo movimento, em um estado de consciência ou mais perceptivo, ou mais sensitivo ou mais emocional, podendo haver também uma estimulação imagética em curso, quando imagens de movimento geradas pela mente acionam a percepção ou a sensibilidade de movimento⁷.

Juntamente com os conceitos 'soma' e 'somatização', também compõem a estrutura conceitual do texto, principalmente durante o capítulo 4, alguns conceitos pertencentes ao arcabouço teórico das propostas educacionais/terapêuticas somáticas estudadas durante a pesquisa. Dentre eles, estão, por exemplo, os conceitos: 'contato', 'tônus', 'conectividade corporal', 'testemunho'.

Contando com os conceitos 'soma' e 'somatização' como ponto de partida, esta tese apresenta e delimita a ideia da expressividade corporal somática a partir de uma discussão envolvendo o conceito *autoimpressividade*. Formulei esse termo para nomear a circunstância na qual as impressões somáticas vivenciadas por nós durante o movimento corporal nos impulsionam a um aprofundamento na exploração somática, nos colocando em retroalimentação somática⁸. A *autoimpressividade* reverbera marcantemente na

localização de pontos ou zonas no espaço interno do corpo, e de ocupação espacial, relacionando-se com nosso sistema postural reflexo; e que a cinestesia corresponde a um perceber/sentir o movimento associado à percepção espaço-temporal/rítmica do movimento.

⁵ O conceito 'soma' será apresentado de modo mais detalhado no tópico seguinte desta introdução, e será novamente abordado na página 30, no capítulo 1, no subcapítulo 'Detalhando o soma e a somatização'.

⁶ Notar a diferença de significação em relação ao uso que fora feito do termo 'somatização', por volta das décadas de 1970/1980, em áreas como a Psicologia e a Medicina.

⁷ O conceito 'somatização' será apresentado no tópico seguinte desta introdução, e será novamente abordado na página 30, no capítulo 1, em 'Detalhando o soma e a somatização'.

⁸ O conceito *autoimpressividade* será discutido no primeiro subcapítulo do capítulo 3, em 'Questões

expressividade corporal, e a partir dessa questão, a tese relaciona a expressividade somática com a possibilidade de uma espontânea *poética do soma*, enquanto resultado de *fluxos da somatização*.

Utilizei '*poética do soma*' para me referir ao potencial poético do movimento somático, resultante da dinamização da multidimensionalidade somática. É possível estar em diálogo com nossos ossos enquanto nos movemos somaticamente; com nossa respiração; com nossa tensão muscular; com o peso do outro; com a ideia que temos de fluidos passando por nossas membranas celulares etc. São muitas dimensões do nosso ser perceptivo/sensitivo sendo mobilizadas. Para nomear a dinamização dessas dimensões, a qual gera uma retroalimentação somática na movimentação corporal, formulei a expressão *fluxos da somatização*. Quando esses fluxos estão em andamento, ou seja, quando no movimento somático estão ocorrendo diálogos entre diferentes dimensões somáticas, esse movimento comunica coisas a quem o observa, pois internamente, muitas coisas se passam no soma - nisso reside a *poética do soma*.

Os fluxos somáticos⁹ que desencadeiam a *poética do soma* são as possibilidades de trânsito - vivenciadas pelo soma - entre diferentes estados de consciência: consciência proprioceptiva, imagética, cinestésica, lúdica, e emocional. Com o objetivo de elucidar esses estados somáticos em movimento, conceitualizações foram concebidas por mim, e nisso foram formulados os termos: *atenção perceptiva*, *perceptividade dinâmica*, *perceptividade imagética*, *sensitividade cinestésica*, *ludicidade cinestésica* e *cinestesia emocional*¹⁰.

O movimento somático que, por meio dos fluxos somáticos, se complexifica, passando a exalar uma espontânea poética corporal, chamei '*movimento somatopoético*'. Esta tese aponta para a existência desse fenômeno, e apresenta um ambiente de estudo no qual podem ser exploradas habilidades e sensibilidades necessárias ao seu surgimento. Como esse fenômeno necessita apenas da ocorrência de somatizações em fluxo para que venha a acontecer, ele pode existir tanto na sala de aula quanto na sala de ensaio, e ainda na cena, desde que nesses ambientes haja condições propícias ao afloramento da espontânea poética somática¹¹. A pesquisa que resultou nesta tese se debruçou sobre a primeira possibilidade - a sala de aula - embora as duas outras tenham sido visitadas ao longo do processo de pesquisa, e apareçam no texto e nas imagens, em menor grau.

preliminares', a partir da página 121.

⁹ Sinônimo de '*fluxos da somatização*'.

¹⁰ A discussão referente aos *fluxos da somatização*, à *poética do soma* e ao *movimento somatopoético* é realizada no penúltimo subcapítulo do capítulo 3, a partir da página 156.

¹¹ Sinônimo de '*poética do soma*'.

Os conceitos expostos nos quatro parágrafos anteriores são detalhados no capítulo 3, e constituem possíveis contribuições teóricas do trabalho. Eles são discutidos nesta tese no intuito de cooperar para a instrumentalização de ações pedagógicas, artísticas e terapêuticas, bem como no intuito de instigar novas pesquisas na área.

Em relação à ambientação da pesquisa que originou esta tese, é necessário informar que ela diz respeito a um contexto de ensino-aprendizado referente à formação de atores. No entanto, a tese é direcionada a todo *artista do movimento*¹², bem como, de modo mais amplo, a todas as pessoas em processo de aprendizado/sensibilização corporal e descoberta do movimento.

Para o desenvolvimento da porção empírica da pesquisa - a ação pedagógica - utilizei, como base para minhas ações investigativas: o estudo de fontes teóricas que apresentam e discutem propostas educacionais/terapêuticas em Educação Somática; minha experiência de vida enquanto aluna de um curso superior de dança; minha experiência enquanto participante de cursos e eventos de Educação Somática. Procedimentos corporais descritos nas fontes teóricas estudadas foram ora experimentados, ora misturados a ideias próprias, possibilitando o surgimento de novas proposições. Procedimentos vivenciados por mim em cursos e eventos foram ora adaptados, ora transformados.

Somados às vivências e estudos relativos à Educação Somática, conhecimentos característicos da Dança - tanto teóricos quanto práticos¹³ - também embasaram a pesquisa, tendo sido utilizados na construção de partes do texto da tese, bem como aplicados nas experimentações. A história da dança é tangenciada quando são discutidas questões relacionadas à expressividade somática, e quando os temas para reflexão/exploração de movimento são apresentados e desdobrados.

Vale ainda enfatizar que as investigações práticas vivenciadas no âmbito da ação pedagógica, além de terem sido alimentadas pelos estudos teóricos, alimentaram a criação dos conceitos, assim como muito ajudaram no entendimento dos conceitos apresentados nas fontes estudadas. E ainda, as investigações práticas foram alimentadas pela criação dos conceitos.

¹² Ao procurar um termo que pudesse agrupar todos os tipos de artistas que lidam com o movimento corporal como matéria-prima para seus empreendimentos artísticos, cheguei ao termo 'artista do movimento'. Ele é usado ao longo de toda a tese para fazer referência a essa categoria de artistas.

¹³ Ao enfatizar a diferenciação entre conhecimentos teóricos e conhecimentos práticos, não pretendo imprimir sentidos antagônicos para estes conhecimentos, pois trata-se de conhecimentos que se complementam e se misturam. O que pretendo é apontar que podemos ter diferentes tipos de contato com ideias alheias: um contato puramente teórico (apenas por leitura), um contato empírico e um contato misto.

Feitos esses esclarecimentos iniciais, será exposto a seguir um detalhamento de alguns pontos referentes: à base conceitual da pesquisa; ao objeto de estudo e problema de pesquisa; ao objetivo, hipótese e contribuições da pesquisa; à justificativa; à motivação; à trajetória da pesquisa e metodologia; ao referencial teórico que fundamentou o texto da tese; e à estrutura do texto da tese.

Introduzindo a Educação Somática, o soma e a somatização

A Educação Somática¹⁴ é um campo do conhecimento dedicado a investigar a experiência perceptiva/sensitiva do movimento e a repadronização neuromotora por um caminho que valoriza a subjetividade, buscando possibilitar às pessoas auto-conhecimento, bem-estar e cura. Agrupa diversas abordagens educacionais/terapêuticas corporais que têm em comum o fato de se debruçarem sobre a propriocepção e a cinestesia como fundamento primordial. Tais abordagens foram criadas em diferentes momentos históricos, a partir da segunda metade do século XIX, e com maior representatividade, a partir da segunda metade do século XX¹⁵, e em diferentes locais, com predominância da Europa e dos Estados Unidos.

Essas abordagens buscam, cada qual a seu modo, harmonizar e expandir nas pessoas a relação da consciência com a percepção e vivência do movimento, a fim de lhes proporcionar maior eficiência motora, saúde, liberdade de movimento, espontaneidade, autoconhecimento, bem-estar, capacidade de expressão e capacidade de trocar experiências e relacionar-se. Para isso, as abordagens causam e instigam nas pessoas a uma autoinvestigação perceptiva e sensitiva do movimento. Cada pessoa descobre a si mesma enquanto se conhece corporalmente: seus movimentos, seus sentimentos no movimento, seu alinhamento postural, sua estrutura óssea, seus padrões de tensão muscular, sua forma corporal, seu volume, sua disposição corporal etc. Sendo assim, a prática física com foco na sensibilização motora é a condição essencial para o acontecimento de um processo educativo somático, ainda que, em algumas didáticas, essa prática possa se dar também na imaginação, via visualização de movimentos. Tem-se o corpo como uma totalidade: unidade que congrega as dimensões orgânica, reflexiva, sentimental e social.

¹⁴ A grafia com iniciais maiúsculas está sendo usada nesta tese para fazer referência ao campo do conhecimento chamado Educação Somática. A grafia com iniciais minúsculas é usada como sinônimo de 'processo educacional somático'.

¹⁵ Cheguei a essa delimitação temporal observando datas dispersas ao longo do texto de diversas fontes, com ênfase para os livros escritos pelas pessoas que hoje são consideradas precursoras do campo da Educação Somática. No segundo subcapítulo do capítulo 1, a partir da página 41, são apresentadas informações referentes ao histórico da Educação Somática.

Os sistemas, métodos e técnicas¹⁶ pertencentes ao campo da Educação Somática compartilham a meta maior de proporcionar o desenvolvimento integral do indivíduo rumo às suas potencialidades. Em muitas abordagens de educação somática¹⁷, o praticante pode vivenciar a prática física por meio de um trabalho de toque realizado pelo educador somático. O conjunto dos tipos de toques que podem ser utilizados pelo educador somático inclui manipulações (manobras realizadas no corpo da pessoa que recebe o toque) e conduções (quando o toque convida a pessoa que recebe o toque a mover a parte que está sendo tocada).

No contexto da Educação Somática, o termo 'soma' é usado para nomear o sujeito que se observa perceptivamente/sensitivamente concentrando-se nas impressões provenientes dos movimentos corporais realizados por ele ou ocorridos nele (dentro dele) (HANNA, 1970; 1988; 1993). Essa conceitualização foi elaborada por Thomas Hanna e será revisitada no capítulo 1¹⁸. A partir dessa explicação introdutória, é importante detalhar alguns aspectos. Primeiramente, é necessário reforçar que movimentos podem ser vivenciados sem serem realizados. Isso acontece quando a pessoa recebe um toque que abarque manipulações. Nesses casos, a pessoa está em movimento passivo. Outro aspecto relevante diz respeito ao fato de que a auto-observação perceptiva do movimento se dá não apenas com a realização de movimentos corporais no espaço, mas também quando são realizados micromovimentos imperceptíveis espacialmente - mesmo sutis ajustes posturais entram no foco da auto-observação perceptiva do movimento.

O soma é então aquele que lida com dados perceptivos e sensitivos do movimento que vivencia, esteja o movimento sendo vivenciado ativamente ou passivamente, e esteja ele acontecendo enquanto deslocamento no espaço ou apenas internamente. À concepção central proposta por Hanna, foram sendo acrescentadas outras ideias ao longo das últimas décadas, por parte de pensadores do campo da Educação Somática. Atualmente, considera-se que, falando-se em soma, trata-se de vivenciar o próprio movimento em toda sua integridade, considerando não apenas as percepções de movimento e os sentimentos

¹⁶ Existem diferenças entre técnicas, métodos e sistemas. São diferenças na configuração do modo de construir o saber, e de transmiti-lo. Essas diferenças são esclarecidas no capítulo 1, na página 75, no tópico 'Configurações do processo de ensino-aprendizagem'. No entanto, vale mencionar aqui, introdutoriamente, que técnicas podem ser compreendidas como procedimentos a serem aprendidos, modos de proceder; de realizar algo, e envolvem prescrições. Métodos são mais abertos; são caminhos; grupos de princípios que orientam um direcionamento para um aprendizado, e podem abrigar técnicas. Sistemas são ainda mais expansivos, pois não indicam um caminho de aprendizado, mas um ambiente de aprendizado a ser explorado. São agrupamentos de fundamentos teóricos, de princípios e de técnicas.

¹⁷ Conforme esclarecido na nota 14, a grafia com letras iniciais minúsculas é utilizada nesta tese quando o termo 'educação somática' não está fazendo referência ao campo do conhecimento chamado Educação Somática, mas sim ao processo educacional somático.

¹⁸ Página 30, tópico 'Detalhando o soma e a somatização'.

estruturais que existem na base funda da mente neuromotora¹⁹ (DAMÁSIO, 1996, p. 12-16), mas também as emoções desencadeadas pelo movimento. Sendo assim, vale enfatizar que não se deve entender o soma como alguém que se limita à observação de seu desempenho locomotor.

As vias que a Educação Somática percorre para trabalhar o desenvolvimento do soma são: o toque, incluindo manipulações e conduções; a visualização (seja de coisas reais, como estruturas corporais e processos fisiológicos, seja de coisas imaginárias); a realização de posturas corporais; o movimento; vocalizações; desenhos e outras linguagens artísticas. Esta tese foca o movimento, o toque e a visualização. Conforme mencionado na página 3, quando a vivência somática se dá pelo movimento, encontra-se em andamento uma somatização. Bonnie Cohen, quando propôs o uso do termo 'somatização', pretendia achar um termo que pudesse diferenciar a experiência somática advinda unicamente de visualizações da experiência somática advinda do movimento (COHEN, 1993, p. 1). No entanto, isso não significa que a somatização não possa ser vivenciada juntamente com a visualização, e o mesmo pode ser dito em relação ao toque. Com sua proposição, Bonnie Cohen nos levou a um novo uso do verbo 'somatizar'. Se em concepções relacionadas com linhas mais tradicionais da Medicina e da Psicologia, esse verbo significa "Ato ou efeito de transferir para o corpo um problema de ordem psicológica"²⁰, na Educação Somática ele significa 'entrar em estado perceptivo, sensitivo ou emocional por meio do movimento'. A propriocepção e a cinestesia estão no centro do somatizar: é explorando o movimento pela sensibilidade que vivenciamos a somatização. À sensibilidade é dada a missão de buscar, reconhecer e explorar a consciência perceptiva e sensitiva do movimento.

O profissional que conduz o processo educacional/terapêutico somático pode trabalhar com um indivíduo ou com um grupo. Quem está vivenciando a sessão ou aula dada por esse profissional será levado a entrar em estado somático. Quando o estado somático é essencialmente perceptivo (ao invés de ser mais sensitivo, emocional ou lúdico), nossa atenção se mantém detalhadamente voltada ou para algum processo corporal, como por exemplo, a respiração, ou para algum conteúdo corporal, como por exemplo, um músculo. São outros exemplos de processos corporais: a tonificação muscular, a digestão e a circulação. São outros exemplos de conteúdos orgânicos: pele, coração, ossos. Conforme buscamos acessar conteúdos muito básicos, como nossos fluidos, células e mecanorreceptores, acionamos a imaginação de modo intenso. Nossa consciência é chamada a desdobrar diferentes interações com funções vitais. Enquanto permanecemos no

¹⁹ Esse tema é abordado no capítulo 2, nos tópicos 'Mente corporificada (*embodiment*)' - página 105 - e 'Funcionamento da percepção de movimento' - página 112 - bem como no capítulo 3, no tópico 'Fluxos da somatização' - página 156.

²⁰ Dicionário inFormal (www.dicionarioinformal.com.br).

estado somático, estão sendo estimuladas em nosso cérebro novas comunicações entre diferentes instâncias mentais: instâncias relacionadas com o metabolismo celular, instâncias relacionadas com o funcionamento dos órgãos, instâncias relacionadas com a sinergia de sistemas corporais, instâncias sensoriais, perceptivas, sensitivas, emocionais e de abstração.

Detalhando o objeto (subjeto) de estudo e o problema a se superar

Ao longo de toda a pesquisa de doutorado, o que esteve sendo investigado foi a potencialidade de expressividade corporal inerente ao estado somático desencadeado pelo processo de conscientização corporal. A pesquisa se iniciou com o aprofundamento de leituras que já faziam parte de meus estudos pessoais. Posteriormente, às leituras foi somada a prática da sala de aula²¹. Antes da pesquisa ser institucionalmente iniciada, quando eu estava no período de gestação do projeto da pesquisa de doutorado, eu me perguntava coisas como: "Por que alguns movimentos corporais realizados por determinados artistas, apesar de serem ações corporais simples, são bem expressivos, parecendo conter em si algo que os extrapola?"; "Como a conscientização corporal pode colaborar na conquista dessa maneira de se mover?". Uma das coisas que eu tinha em mente ao ir tentando responder essas perguntas a mim mesma era o fato de que a tomada de consciência corporal via autoinvestigação perceptiva/sensitiva do movimento faz cada movimento que realizamos ser único, diferente de qualquer outro, mesmo quando se trata de uma repetição.

Em relação a isso, é interessante observar que essa percepção não é ilusória; que não se trata de um engano perceptivo, mas de algo muito concreto. José Ângelo Gaiarsa, no texto de apresentação da edição brasileira do livro *Consciência pelo movimento*, de Moshe Feldenkrais, enfatiza que um gesto nunca pode ser realmente repetido, e que a ciência comprova isso (GAIARSA, 1977, p. 10). Ao dizer essas palavras, Gaiarsa se baseia em pressupostos da neurofisiologia que mostram que percursos neurais referentes ao desencadeamento de determinado movimento corporal nunca se repetem em caráter absoluto. É baseado nisso que Gaiarsa fala: "jamais nos é dado repetir duas vezes o mesmo gesto. É uma impossibilidade estatística. Portanto, todo e qualquer movimento que fazemos é uma criação - queiramos ou não" (GAIARSA, 1977, p. 10).

Ao usar a palavra 'gesto', Gaiarsa está a se referindo ao movimento em geral. A certeza da impossibilidade mencionada por ele significa que existe em nós uma criação ininterrupta de movimento, uma contínua criação do movimento. Esse funcionamento criador

²¹ A trajetória e a metodologia da pesquisa serão descritos no tópico 'O percurso da pesquisa', a partir da página 17.

incalável, sutil e sofisticado do movimento corporal é a porção mais essencial do material de estudo dessa pesquisa - o movimento somaticamente expressivo. Logo, essa tese trata de tomar o próprio organismo como inspiração, por meio do estabelecimento de conexões entre a consciência e essa criatividade orgânica, entre a consciência e o caráter inaugural de cada movimento corporal; trata de mover-se conectado a isso; de dançar conectado a isso; de vivenciar poéticas corporais por estar conectado a isso.

O problema que se pretendeu enfrentar com essa pesquisa diz respeito à inconsistência expressiva que muitas vezes ocorre em movimentos corporais pretensamente expressivos. Ao usar a expressão 'inconsistência expressiva', estou apontando para um baixo uso das diversas possibilidades de realização do movimento; um baixo uso de fatores expressivos do movimento. Ao mencionar isso, não estou me referindo aos quatro fatores apresentados por Rudolf Laban. Considero fatores expressivos do movimento: o tônus muscular, a resposta antigravitacional no movimento, a distribuição do peso, a ênfase na estrutura óssea durante o movimento, a conexão com a respiração etc. Noto que o macro problema da inconsistência expressiva pode ser esmiuçado em três problemas de base: sensibilidade de movimento pouco desenvolvida, baixo grau de envolvimento com o movimento que se realiza e ausência de domínio do movimento.

Noto também que essa problemática está relacionada com o caráter tecnicista²² muitas vezes dominante nos ambientes de ensino-aprendizagem referentes a práticas corporais expressivas. Há, muitas vezes, um padrão 'mecânico' de captura de movimentos. Nas ocasiões em que esse padrão encontra-se em ocorrência, a pessoa que realiza o movimento vivencia um raso envolvimento perceptivo/sensitivo com o movimento, não estando integralmente presente no movimento. Esse quadro, frequentemente, convive com a questão da imitação formal. As pessoas imitam o movimento de outra pessoa focando de modo limitado a forma desse movimento, sem que as funcionalidades e as sensibilidades que embasam tal movimento sejam apreendidas e sentidas. Nesse contexto, a pessoa que ensina o movimento, em verdade não o ensina, apenas mostra o movimento. Com isso, ocorre a cópia do movimento sem que esteja havendo uma apropriação desse movimento por parte de quem o copia. E se a pessoa que mostra não está vivenciando o movimento integralmente; se ela mesma já se encontra em uma realização mecânica, são grandes as chances da cópia desse movimento já nascer viciada na lógica formal. O mesmo pode ser dito em relação a posturas corporais.

²² No sentido de ser um processo de ensino-aprendizagem não dialógico, no qual o aluno apenas recebe os conteúdos e os armazena, sem trabalhá-los em si mesmo. O aluno não explora o conteúdo usando seus próprios instrumentais; não se coloca sobre ele; não se mistura a ele.

No universo das práticas corporais que trabalham o movimento e a expressividade do movimento, o caminho tecnicista leva a uma arte tecnicista. Nesses casos, a própria expressividade do movimento não se sustenta. A insustentabilidade expressiva dos movimentos se relaciona com alguns pontos pragmáticos que pesam consideravelmente na diferenciação das diversas escolas²³ de movimento: se elas trabalham com movimentos pré-definidos ou com a descoberta de movimentos; se almejam um resultado ou o processo; se focam a forma ou o sentir. E dito isso, é preciso observar que existem propostas que tentam trabalhar o movimento expressivo buscando um equilíbrio entre: modelo e criação; resultado e processo; forma e percepção/sensitividade. Nesse panorama, a conscientização corporal contribui significativamente para a desconstrução de falsas dicotomias.

O problema da inconsistência expressiva é um problema das Artes Cênicas e é enfrentado por todos os *artistas do movimento* durante os desafios impostos por suas profissões. Ao dizer isso, desejo enfatizar que não almejei encontrar a solução definitiva para esse grande, plural e atemporal problema, mas buscar colaborar para seu enfrentamento.

Detalhando o objetivo, a hipótese e a contribuição da pesquisa

Percorrendo os percursos teórico e empírico, o trabalho de pesquisa teve o objetivo geral de desvelar caminhos que levem, por meio da conscientização corporal, à ocorrência de níveis consideráveis de expressividade corporal e de facilidade de movimento. Para isso, procurou-se: identificar e problematizar fundamentos, princípios e conteúdos de diferentes abordagens do campo da Educação Somática (tomando-se um viés multirreferencial); apresentar teoricamente alguns fenômenos corporais, para que possa se tornar nítida a legitimidade dos propósitos da Educação Somática; argumentar a existência da poesia somática; desenvolver uma fundamentação teórica para a pedagogia e a exploração do *movimento somatopoético* a partir de uma base teórica e experiencial vinda da Educação Somática; explorar o processo de ensino-aprendizado em conscientização e expressividade corporal por meio de uma mediação pedagógica voltada para o desenvolvimento do estado somático e do *movimento somatopoético*.

²³ O termo 'escolas' não está sendo usado para fazer-se referência a instituições, escolas físicas, mas sim a tendências pedagógicas.

A hipótese de pesquisa trabalhada foi:

'Quando o movimento exploratório corporal se dá a partir da vivência somática, são atingidos níveis altos de sensibilização na pessoa, o que faz com que surja uma peculiar expressividade corporal, fruto da mistura das instâncias proprioceptiva, cinestésica, emocional e lúdica da pessoa.'

Sendo assim, o propósito primordial da pesquisa foi o de provocar e instrumentalizar ações pedagógicas e investigativas que invistam na provocação do *movimento somatopoético*.

A respeito das contribuições que esta tese pode dar à área da expressividade corporal, acredito que, ao discutir a expressividade do soma apontando suas especificidades, e ao delimitar um campo temático multirreferencial para investigações corporais que visam o desenvolvimento dessa expressividade, esta tese contribui para a instrumentalização de ações pedagógicas, artísticas e terapêuticas que lidem com o movimento corporal.

A pesquisa constatou que o *movimento somatopoético* é material potencialmente cênico, o que aponta para a existência de um elo muito intenso entre prática de aprendizado/exploração e prática de criação na área do movimento expressivo.

Delineando o porquê da pesquisa

A Educação Somática, ao ocupar a consciência com dados perceptivos/sensitivos de movimento - construindo pontes entre o mover-se, o perceber e o sentir - oferece às pessoas uma oportunidade de ressignificar sua existência. Além disso, a experiência da somatização causa uma melhoria de desenvoltura no mover-se, pois possibilita uma ampliação da gama de texturas (qualidades) do movimento, as quais também são texturas expressivas. Esses ganhos interessam não só ao *artista do movimento*, mas a todas as pessoas que estejam buscando ampliar sua sensibilidade e desobstruir o fluxo de expressão corporal proveniente dessa sensibilidade.

Explorações corporais somáticas geram uma porção significativa de autenticidade no movimento dos exploradores. Como cada consciência é única, e como cada um tem suas peculiaridades perceptivas/sensitivas, o que resulta dos experimentos é algo pessoal. A autenticidade presente nos momentos reverbera no soma enquanto novidade, causando

nele um autoencantamento²⁴. O potencial de autenticidade da expressividade corporal está intimamente relacionado com o desenvolvimento da consciência perceptiva/sensitiva referente à percepção do movimento e aos sentimentos despertados por essa percepção. O potencial de autenticidade da expressividade corporal se manifesta conforme é trabalhada a conscientização corporal por meio do foco proprioceptivo da consciência, e conforme é aflorada a cinestesia. Com a concentração adequada, a pessoa é capaz de atingir o alinhamento consciência-movimento. Esse alinhamento, por sua vez, pode desencadear o alinhamento consciência-ritmo do movimento. A autenticidade expressiva dos movimentos vem desse envolvimento: quanto maior a sensibilidade, maior o leque da plasticidade corporal, e maior a autorreverberação da movimentação e da gestualidade²⁵ no sentido de retroalimentação perceptiva/sensitiva.

No caso dos *artistas do movimento*, o trabalho corporal baseado ou inspirado em fundamentos, princípios e procedimentos próprios da Educação Somática oferece ainda a possibilidade de levantamento de material corporal para a cena²⁶. A autenticidade do movimento inaugura materiais artísticos, materiais autorais. A autenticidade sensibiliza o público, o que gera vínculos de cumplicidade entre o artista e a plateia. O autoencantamento que a autenticidade dos movimentos põe a rodar no artista que vivencia os movimentos reforça a visualidade peculiar da movimentação, e o autoencantamento ecoa em direção ao público.

A consistência de muitas cenas que envolvem movimento corporal não reside no virtuosismo do movimento, mas na desenvoltura do movimento, no jogo tensão-relaxamento que coloca em diálogo a musculatura e a estrutura óssea; a força e a suavidade; o controle e a entrega. Ao mirar os acontecimentos sensoriomotores inerentes ao movimento, e não a forma ou o visual do movimento, a Educação Somática prima pela vivência do caminho e não pelo alcance da meta, e isso é muito impactante quando se trata de criação artística. É pelo apuramento da sensibilidade que o artista irá apreender o gosto do mover-se, adentrando diferentes camadas da consciência perceptiva/sensitiva de movimento. É o trânsito pelas diferentes camadas que o torna rico em expressividade corporal. Devido a isso, quando diretores, coreógrafos e outros criadores almejam trabalhar a expressividade

²⁴ Esse tema será detalhado no capítulo 3, no primeiro subcapítulo: 'Questões preliminares'.

²⁵ Uso o termo 'gesto' para me referir a movimentos corporais funcionais ou comunicativos, encarando-se o caráter comunicativo como algo que abarca também a comunicação entre diferentes instâncias do próprio indivíduo, ou seja, movimentos que acompanham uma intenção ou uma sensação ou uma emoção. Desse modo, estou usando uma significação mais delimitada para o termo 'gesto', se compararmos essa significação à que foi utilizada por Gaiarsa na página 9.

²⁶ O termo 'cena' está sendo usado aqui em um sentido amplo, que abarca não só cenas teatrais, mas também outros empreendimentos artísticos, como performances, coreografias etc.

corporal pela percepção e sensibilidade, abordagens educacionais somáticas podem ser utilizadas como uma matriz de nutrição para o processo de criação.

No contexto pedagógico referente à expressividade corporal, todas essas questões são muito importantes. Conforme colocado nas páginas 10 e 11 (quando é abordado o problema que esta tese enfrenta), é importante que sejam desenvolvidas e divulgadas maneiras de se conduzir o aprendizado do movimento expressivo que primem pela vivência somática. Interessa à comunidade docente abordagens de mediação pedagógica que apontem caminhos para o ensino-aprendizado do movimento corporalmente integrado. Isso significa construir o conhecimento expressivo corporal não pela lógica da dicotomia corporeamente - considerando-se também as armadilhas dicotômicas que podem ser ocultadas na lógica da dualidade - mas pela concepção da mente dispersa no organismo. O que se pretende atingir com isso é um nível maduro de autonomia de movimento, de sensibilidade, de espontaneidade e de expressividade no aluno. Essas maturações significam aumento de liberdade de movimento por meio da conquista de capacidades de movimento, bem como de familiaridade com o movimento.

Para que essa liberdade seja atingida, é necessário trabalhar o refinamento proprioceptivo do aluno e estimular sua cinestesia. Refinamento proprioceptivo significa dinamização de padrões neuromusculares. Nesse ponto, torna-se fundamental entender que, em relação às habilidades do aluno de práticas corporais expressivas, a transformação de hábitos sensoriomotores leva não apenas ao melhoramento do desempenho corporal, mas também a uma maior consistência da expressividade do movimento. A consideração de fundamentos da Educação Somática e de pressupostos científicos referentes à integração corporal instiga a ação pedagógica a trabalhar o mundo perceptivo/sensitivo de movimento dos alunos. O conhecimento de princípios que orientam o aprendizado somático expressivo, de diretrizes que norteiam seu ensino e de conteúdos capacita a ação pedagógica a desenvolver o potencial somático expressivo dos alunos.

Motivação pessoal

Meu interesse pelo tema desta tese se iniciou na época em que eu cursava o último ano da minha graduação em Licenciatura em Dança (por volta de meados de 2005) na Escola de Dança da Universidade Federal da Bahia (UFBA). Contudo, percebo que meu interesse pela conscientização e expressividade corporal já existia antes mesmo que eu me tornasse consciente da existência dessa área de estudo e atuação profissional. Sendo assim, irei expor alguns fatos ocorridos no meu passado, a fim de revelar o desejo que moveu a concretização desta tese, e a fim também de tornar sua identidade mais nítida.

Olhando para minha vida pessoal, e focando minha primeira fase de envolvimento com a dança - o período em que eu era uma menina que fazia balé - noto que, para mim, sempre reluziu no movimento dançado algo que não era bem o passo de dança, mas alguma outra coisa. Eu assistia espetáculos de dança nos palcos de Brasília e balés clássicos em fitas VHS. Me intrigava como alguns artistas pareciam mais familiarizados com o movimento ou mais encantados por ele do que outros. Durante as aulas de balé, eu me envolvia com o movimento, sentia o prazer do mover-se; adorava coisas como, por exemplo, as combinações entre fluxo de movimento da cabeça e dos braços.

Considerando minha passagem pela Escola de Dança da UFBA, creio ser válido observar como ali fui me interessando por um viés mais somático na prática da dança. No período em que iniciei minha graduação na UFBA (no ano de 2003), conheci o Método Pilates em uma experiência vivida fora da UFBA, e depois também o pratiquei dentro dela, em aulas de condicionamento físico. Aquilo despertou algumas percepções e reflexões novas em mim. Passei a ver que existe uma maneira de participar ativamente dos rumos da estruturação corporal; da postura enquanto configuração musculoesquelética. Ao final das aulas práticas na UFBA, eu costumava ficar na sala e explorar algumas posturas de Yoga.

Meu contato inicial com a yoga se deu no período de adolescência, quando a conheci por livros. Eu costumava praticar posturas por conta própria, ainda que não cotidianamente. Na UFBA, quando após as aulas eu explorava algumas posturas, acabei por desenvolver o hábito de finalizar o momento pós-aula com a postura invertida sob apoio da cabeça e das laterais externas dos antebraços e das mãos. Com isso, desenvolvi um interesse ainda maior pela propriocepção, e foi crescendo em mim aquele gosto que eu trazia lá da época de menina. Durante a fase final da minha graduação, quando pude (como todos os alunos), por dois semestres consecutivos, optar dentre três disciplinas para a realização do módulo de processos criativos (o qual compunha a grade curricular), escolhi as que mais me pareciam focar a exploração de movimentos. Fiz essa escolha porque na trajetória que eu já havia percorrido na Escola de Dança da UFBA, as disciplinas voltadas para a exploração do movimento haviam me revelado coisas muito interessantes sobre a poética inerente ao movimento exploratório, e sobre o aprender a mover-se e a dançar. Terminei minha graduação na UFBA em meados de 2006.

Passando para minha vida de artista, creio ser produtivo expor que em processos de ensaios referentes a algumas montagens das quais participei, eu percebia que para conseguir realizar bem aquilo que o coreógrafo/diretor havia passado, eu precisava achar aqueles movimentos em mim, pois eles não me pareciam familiares. Eu percebia que, para chegar a um desempenho mais avançado, no qual eu poderia chegar mais perto do melhor

que eu pudesse ser, eu precisaria me encontrar com aqueles movimentos no meu próprio tempo, e não no tempo do ensaiador ou do coreógrafo/diretor. Eu notava que meu tempo de "pegar" a coreografia era mais lento do que o tempo da maioria dos colegas de ensaio. Desenvolvi a autocrítica do movimento, me conheci melhor. Por conta disso, eu passei a "mastigar" bem os movimentos quando sozinha, para conseguir me sentir livre neles. O contexto de 'cumprir a tarefa passada pelo coreógrafo' tornou nítida essa necessidade. Nas minhas investigações criativas pessoais realizadas com o propósito de gerar trabalhos cênicos, eu também acabava mastigando bem o movimento. Hoje percebo que isso 'engordou' minha tendência de entrar no mundo das percepções e sentimentos de movimento para me sentir íntima do movimento, e essa tendência me levou a outra tendência: explorar o encontro com as percepções e sentimentos de movimento também na minha prática docente.

Em relação à minha vida de pós-graduanda, é interessante observar que, no meu mestrado (realizado durante o período do início do ano de 2009 a meados de 2011), acabei sendo fisgada por uma vontade de desenvolver uma pesquisa na qual eu teria que entender, por meios teóricos, como os praticantes de dois tipos de métodos corporais (os métodos pantomímicos advindos do sistema teórico de François Delsarte e a rítmica corporal de Emile Jaques-Dalcroze) experienciavam os conteúdos desses métodos. Imaginações povoaram minha mente e invadiram meu sono: cheguei a sonhar que praticava exercícios corporais vestindo um longo vestido bem cinturado, e sob a orientação de um tutor em um estúdio/escritório acortinado e aveludado com mobílias do século XIX! Quando iniciei o doutorado no ano de 2012, abracei a oportunidade de concretizar uma pesquisa que sempre quis fazer: explorar, por uma investigação prática, além de teórica, maneiras de fazer com que a conscientização corporal leve à expressividade do movimento e à dança. Nisso eu iria contar com a Educação Somática para me apontar caminhos e me oferecer ferramentas de trabalho.

Em relação à presença do movimento somático na minha trajetória de vida, vejo que ele esteve presente desde que me entendo por gente, já que o mundo da percepção/sensibilidade de movimento sempre ocupou um bom espaço no meu modo de viver, e já que a cinestesia sempre foi algo impactante. Da infância para a juventude, foram muitas brincadeiras, muito esporte, muita dança, muitos desafios e muitas conquistas corporais. Uma família que estimulava isso. Quando descobri a Educação Somática em meados de 2005, período em que cursava o ano final da graduação na UFBA, fiquei intrigada, e depois me apaixonei. Comecei a paquerar propostas de Educação Somática, e nisso tive a ajuda de atenciosos professores, em especial, Leda Muhana Ianitelli. Comecei a ler livros referentes a algumas propostas: a Consciência pelo Movimento (de Moshe

Feldenkrais), a Eutonia (de Gerda Alexander) e o BMC (de Bonnie Bainbridge Cohen), sendo que deste último quase nada consegui entender na época. Logo percebi que aquilo que sempre gostei era objeto de estudo de um campo do conhecimento, e que eu deveria adentrar esse campo.

De lá para cá: experimentei algumas sessões de Consciência pelo Movimento e de Movimento Autêntico; continuei praticando Yoga com uma regularidade mediana, tendo me interessado, em especial, pela Iyengar Yoga; me aprofundei um pouco no Contato-Improvisação; e no ano de 2013 iniciei minha formação (ainda em andamento) como Educadora do Movimento Somático pelo Programa Brasileiro de BMC. Também no ano de 2013 comecei a trabalhar como professora em disciplinas de dança do Curso 'Teatro Bacharelado' do Centro Universitário Instituto de Educação Superior de Brasília (IESB). Esse trabalho me possibilita um laboratório contínuo, no qual minhas motivações docentes e artísticas se frutificam.

O percurso da pesquisa

A pesquisa de doutorado que originou esta tese durou quatro anos e meio, ou nove semestres. Durante os três primeiros semestres do doutorado, foram realizadas algumas leituras de importantes autores que embasam a pesquisa. Durante essa fase, a investigação teórica consistiu no aprofundamento das respostas às perguntas: "O que é a Educação Somática?"; "O que é o soma?"; "Quais seriam os fundamentos mais importantes para uma pedagogia do movimento expressivo que partisse do soma?". As duas primeiras perguntas tiveram mais rapidamente suas respostas aprofundadas (digo 'aprofundadas' porque algumas respostas já haviam sido desenvolvidas no período de elaboração do projeto da pesquisa), e isso trouxe uma nova pergunta: "Como o soma é trabalhado por Bonnie Cohen no BMC?". Essa pergunta surgiu imediatamente depois que li a definição de BMC apresentada por Bonnie Cohen em seu livro (COHEN, 1993, p. 1). Isso pode parecer sem lógica, mas, no entanto, não é. Ao meu ver, o que se passa é que quando lemos algumas coisas em fontes teóricas que se dedicam ao processo educacional somático, ficam muitas lacunas na nossa compreensão, pois as palavras tentam traduzir algo que é muito vivencial; que tem uma natureza de difícil captura literal. Minha experiência me mostrou que depois que passamos a vivenciar algum processo educacional somático, podemos voltar aos livros para encontrar, nas mesmas palavras lidas anteriormente, coisas que não fomos capazes de apreender na primeira leitura. Passamos a entender que só iremos compreender determinadas coisas quando tivermos mergulhado na prática em um nível de profundidade considerável. Depois que identifiquei essa dificuldade, notei que eu precisaria trabalhar a minha própria escrita sobre o soma e o movimento expressivo somático de modo bem

atento, para que eu viesse a conseguir tratar esses temas de modo que eles pudessem ser facilmente compreendidos pelos leitores. Percebi que isso poderia ser uma contribuição a mais a ser dada pela pesquisa à área da conscientização e expressividade corporal.

A partir do quarto semestre, quando cheguei à metade do segundo ano da pesquisa, iniciei uma nova fase do doutorado, pois comecei o trabalho de docência no IESB e também minha formação em BMC (ambos comentados no tópico anterior). Desde esse ponto, a identificação e problematização (por meio de leituras) de fundamentos, princípios e conteúdos de diferentes abordagens do campo da Educação Somática foi se desenvolvendo juntamente com a investigação pedagógica e a vivência enquanto aluna dos módulos da formação em BMC. A combinação de leitura e sala-de-aula (tanto como docente quanto como aluna) prosseguiu até o fim da pesquisa. Assim, essas duas instâncias se alimentaram constantemente. Em relação à vivência da sala-de-aula tanto como professora, quanto como aluna, considero ser válido ressaltar que vejo na própria docência um lugar de aprendizado, ou seja, não considero o lugar do docente como sendo um lugar oposto ao lugar do aluno.

Conforme a dupla vivência da sala de aula foi se desenvolvendo (docente e aluna), a lacuna referente ao entedimento do que seria o BMC, bem como outras lacunas que haviam resultado das leituras, foram sendo gradualmente preenchidas. Essa fase trouxe o aprofundamento das respostas inicialmente dadas para a terceira pergunta: "Quais seriam os fundamentos mais importantes para uma pedagogia do movimento expressivo que parta do soma?". Esse aprofundamento me levou à necessidade de discernir fundamentos de princípios e conteúdos. Então, além de me perguntar a respeito dos fundamentos, passei a me perguntar também: "Quais são os princípios mais elementares para a exploração do movimento expressivo somático?" e "Que conteúdos devem ser priorizados?". Em relação a essa última pergunta, a resposta foi sendo construída conforme eu percebia, no trabalho em sala de aula, quais eram as necessidades de aprendizado mais importantes. Passei então a levantar temas de movimento em conscientização e expressividade corporal; temas para serem trabalhados em reflexões e em explorações corporais. Para descobrir quais são os elementares princípios ativos no aprendizado somático, tentei enxergar mais profundamente os processos vividos em sala de aula, e procurei ser mais analítica nos momentos de leitura das fontes. Para descobrir quais fundamentos seriam primordiais, me direcionei para a análise epistemológica que havia feito do campo da Educação Somática, para dali extraí-los.

Após o Exame de Qualificação da tese, iniciei nova fase da pesquisa, à qual foi acrescentado o trabalho de conceitualização das expressões que eu estava usando para nomear processos identificados por mim. Houve também uma redimensionalização do grupo de temas para reflexão/exploração de movimento. Me perguntei: "Dentre os temas em

desenvolvimento, quais serão os mais produtivos ou mais primordiais para o trabalho de mediação do aprendizado correspondente ao desenvolvimento do *movimento somatopoético*? E como organizá-los em subtemas?". Com a continuidade do trabalho, cheguei ao recorte definitivo dos temas. Além disso, desenvolvi uma exposição das linhas de investigação do movimento somático, bem dos meios de acesso ao estado somático. Por fim, dei corpo à discussão referente à expressividade somática e sua latente força poética.

Ao longo do trabalho de docência realizado no IESB, fui responsável por cinco disciplinas de dança do Curso 'Teatro Bacharelado', tendo permanecido, posteriormente, responsável por quatro. Em algumas delas, as ementas são bastante harmoniosas com os temas trabalhados nessa tese, como é o caso das disciplinas: Dança 1, que foca o estudo da anatomia vivencial no desenvolvimento da expressividade corporal; Dança 2, que foca o estudo dos fatores expressivos do movimento no tempo-espço; e Dança 5, que tem como foco o contato corporal e a improvisação de relações interpessoais pelo movimento. Nas outras duas disciplinas, Dança 3 e Dança 4, as ementas se relacionam apenas parcialmente com os temas desta tese. Dança 3 é voltada para o estudo da história da dança e de técnicas codificadas de dança, e Dança 4 visa um trabalho com ritmo, musicalidade corporal e danças sociais. Nesse ponto, é importante mencionar que a conscientização corporal pode ser algo presente na maneira de abordar conteúdos, além de ser um conteúdo em si. Desse modo, o trabalho docente realizado em todas essas disciplinas foi extremamente útil para a escrita desta tese, tendo sido meu constante campo laboratorial.

Algumas atividades realizadas com duas turmas de Dança 1 (segundo semestre de 2013 e primeiro semestre de 2016) foram registradas em fotografias, e o mesmo foi feito com duas turmas de Dança 5 (segundo semestre de 2014 e segundo semestre de 2015). As fotos utilizadas nesta tese correspondem a parte desse material. Dentre as fotos, há exercícios explorados em sala-de-aula e cenas experimentais apresentadas na mostra cênica semestral do curso, chamada IESB em Cena. Algumas atividades realizadas com as turmas 'Dança 1 - primeiro semestre de 2016' e 'Dança 5 - segundo semestre de 2015' também foram filmadas. A disciplina Dança 2 eu ministrei apenas uma vez, e não tenho registro de atividades realizadas nessa disciplina. Durante toda a pesquisa, eu estava sempre podendo reapplicar os exercícios e experimentar modificações nas novas turmas, a cada semestre. Desse modo, a análise e avaliação das atividades foi contínua. No início de julho de 2015, fora realizado um laboratório somático em período extra-classe com alunos de diferentes semestres do curso de teatro do IESB. Esse laboratório foi parte fotografado, parte filmado. Fotos desse laboratório estão dispersas ao longo de toda a tese.

Durante toda a pesquisa as avaliações coletivas realizadas no âmbito de cada disciplina, e que visavam avaliar o processo de aprendizado e a mediação pedagógica, deram importantes *feedbacks*. Os alunos foram estimulados a expor suas impressões e críticas. Desse modo, a voz dos alunos também me alimentou, além de seus movimentos, olhares, toques e posturas.

Apresentando as referências utilizadas

Os autores consultados ao longo da pesquisa foram categorizados em sete tipos: 1) autores que foram pioneiros do campo da Educação Somática, os quais começaram a desenvolver suas abordagens educacionais/terapêuticas em um momento anterior à formalização deste campo do conhecimento; 2) autores criadores de abordagens somáticas cronologicamente posteriores às abordagens criadas pelos pioneiros; 3) autores investigadores do movimento somático que trabalham com abordagens criadas por outras pessoas, e que foram importantes na propagação, aprofundamento e entendimento dessas abordagens; 4) autores pesquisadores que analisam o campo da Educação Somática e seu desenvolvimento; 5) autores cientistas e filósofos que lidam com temas biológicos e cognitivos relacionados a fenômenos estudados pela Educação Somática; 6) autores da área da Dança que tratam de diferentes temas; 7) autores artistas e criadores de abordagens educacionais voltadas para o aprendizado e formação em dança e expressividade corporal. Nos parágrafos seguintes irei, sinteticamente, desdobrar comentários referentes a cada um desses tipos de autor.

Em relação ao primeiro tipo de autor (importante investigador do movimento que fez parte do grupo de pessoas que ocasionou o surgimento do campo da Educação Somática), posso dizer que foi um dos mais fundamentais para essa pesquisa. Não foram consultados todos os pioneiros da Educação Somática, mas uma quantidade significativa destes. Os mais citados no texto da tese são: Irmgard Bartenieff (*Bartenieff Fundamentals*), Gerda Alexander (Eutonia), Moshe Feldenkrais (Método Feldenkrais), Mary Whitehouse (Movimento Autêntico) e Mabel Tood (trabalho que embasou a Ideokinesis). Outros pioneiros também são citados no texto, embora pouco, como Mathias Alexander (Técnica de Alexander) e Elsa Gindler (*Gindler Method*). Eles foram menos utilizados não porque eu os considere menos importantes, mas simplesmente devido ao recorte da pesquisa.

O segundo tipo de autor (criador de abordagem educacional/terapêutica somática que não faz parte do grupo pioneiro) é representado por uma única autora: Bonnie Brainbridge Cohen. Ela fora bastante consultada durante a pesquisa e está muito presente no texto da tese. Para o contato com ideias de Bonnie Cohen, assim como de todos os autores citados no parágrafo anterior, foi amplamente consultada a publicação *Bone, breath,*

and gesture: practices of embodiment (JOHNSON,1995), editada por Don Hanlon Johnson. Essa publicação consiste em uma compilação de textos e entrevistas envolvendo investigadores do movimento somático (dentre pioneiros e não pioneiros).

O terceiro tipo de autor (investigador do movimento somático que trabalha com métodos de outras pessoas) também foi especialmente importante para a pesquisa, e está bastante presente no texto. As autoras Peggy Hackney (*Fundamentals* de Bartenieff), Linda Hartley (BMC) e Andrea Olsen (multireferencial) foram muito utilizadas. Também foram utilizados, mas em menor intensidade: Irene Dowd (Ideokinesis), Caryn McHose (BMC), Hubert Godard (Rolfing), Berta Vishnivetz (Eutonia); Ruthy Alon (Método Feldenkrais); Ciane Fernandes (*Bartenieff Fundamentals*); e Charlotte Selver (*Gindler Method*).

O quarto tipo de autor (pesquisador que analisa o campo da Educação Somática) é representado por: Thomas Hanna, Elizabeth A. Behnke, Susana Kesselman, Silvie Fortin, Marcia Strazzacappa (também Marcia Strazzacappa Hernandez), Débora Pereira Bolsanello, Eloísa Domenici e Lela Queiroz, dentre outros. Hanna foi amplamente consultado como analista do campo da Educação Somática, sendo um dos autores mais presentes na tese. Embora Hanna tenha criado seu próprio método educacional somático, seu trabalho teórico referente a esse método não foi consultado.

Em relação ao quinto tipo de autor (cientista, filósofo), foram consultados autores da neurologia, da biologia e da filosofia cognitiva que abrem perspectivas diferenciadas para o tema da integração corporal. São eles: Antônio Damásio; Oliver Sacks; Humberto Maturana e Francisco Varela; George Lakoff e Mark Johnson; e Alva Nöe. Do sexto tipo (estudioso que teoriza a dança), foram consultadas, dentre outros autores: Laurence Louppe (que fora bastante utilizada), Helena Katz e Christine Greiner. E do sétimo tipo (artista criador de abordagens educacionais voltadas para o aprendizado e formação em dança e expressividade corporal), estão presentes no texto, dentre outros: Rudolf Laban e Steve Paxton.

Como está organizado o texto

A tese possui uma parte que foca o trabalho de revisão bibliográfica (capítulos 1 e 2) e outra na qual são feitas revisões bibliográficas, juntamente com a apresentação e desenvolvimento de argumentos autorais (capítulos 3 e 4).

O capítulo 1 - *A Educação Somática* - demilita e discute o campo da Educação Somática expondo suas especificidades epistemológicas, alguns aspectos históricos, características do processo educacional/terapêutico; e desdobramentos conceituais. Em relação ao perfil da Educação Somática, primeiramente é apresentado seu objeto de estudo,

seu conceito nuclear - 'soma', seus objetivos, propósitos e ideais. Em um segundo momento, é feita uma exposição de dados históricos referentes ao surgimento de algumas agordagens educacionais/terapêuticas, bem como de dados biográficos de seus criadores. Depois disso, são ponderados aspectos concernentes ao processo de ensino-aprendizado somático, como: fundamentos que embasam o processo, modos de trabalhar e estratégias de condução somática. E finalizando esse capítulo, são apresentados esclarecimentos relacionados à natureza e abrangência de alguns fenômenos importantes para o campo, como a consciência focada (atenção) e a união da consciência com o movimento (realizado no espaço ou ocorrido no espaço interno corporal).

O capítulo 2 - *Corpo, movimento, mente e consciência* - é um capítulo de revisão bibliográfica que discute o corpo, o movimento e a integração corporal à partir de perspectivas biológicas, fisiológicas, neurológicas e somáticas. São abordadas questões científicas que reverberam na Educação Somática. O primeiro subcapítulo trabalha o entendimento de corpo enquanto ambiente repleto de movimento, e isso abre caminho para uma ponderação a respeito da relação corpo-ambiente. A sensação e a percepção são discutidas enquanto fenômenos inscritos nessa relação. No segundo subcapítulo, a questão da integração fisiológica existente nas células é abordada, bem como a questão da consciência sensorial celular e sua implicação na comunicação intercelular. E na sequência, é introduzido o tema da mente corporificada (*embodiment*). O último subcapítulo expõe funcionamentos orgânicos que tornam possível o movimento corporal. São explicados: o funcionamento sensoriomotor; o funcionamento da percepção de movimento; o funcionamento do esquema corporal cerebral e o funcionamento neuroendócrino-motor.

O capítulo 3 - *Sobre a expressividade do soma* - discute aspectos referentes à expressividade somática. No primeiro subcapítulo, três questões importantes ao universo do movimento expressivo são discutidas: abertura perceptiva/sensitiva e expressividade; técnica corporal e vivência de movimento; modos pelos quais evolui o aprendizado da prática corporal. O conceito *autoimpressividade* é trazido para essas discussões, representando uma importante parte conceitual autoral do texto. No segundo subcapítulo, são apresentados fundamentos que oferecem uma base de conhecimentos para o trabalho de desenvolvimento da expressividade do soma. A escolha dos fundamentos foi um processo autoral de seleção dentre processos e fundamentos identificados no campo da Educação Somática. No terceiro subcapítulo, são colocados em questão princípios elementares para o desenvolvimento da expressividade somática. A delimitação desses princípios foi autoral, sendo que a existência deles foi identificada na literatura da Educação Somática. O quarto subcapítulo expõe modos de trabalhar a expressividade do soma, que são modos próprios da Educação Somática, mas não os únicos existentes. No quinto

subcapítulo, são apresentadas as linhas de investigação para o desenvolvimento da expressividade somática. A existência dessas linhas foi identificada nas fontes estudadas, embora elas não tenham sido explicitadas nos textos consultados. O sexto subcapítulo consiste em outra importante porção conceitual autoral da tese. Apresenta e problematiza um modo de conceber a expressividade do soma, envolvendo nessa discussão os conceitos *fluxos da somatização, atenção perceptiva, perceptividade dinâmica, perceptividade imagética, sensibilidade cinestésica, ludicidade cinestésica, cinestesia emocional, poética do soma e movimento somatopoético*.

O capítulo 4 - *Repertório de temas para reflexão e experimentação: delimitando um ambiente de estudo/exploração* - apresenta e problematiza temas para estudo reflexivo e experimental que visam desenvolver a expressividade somática e o afloramento do *movimento somatopoético*. É um recorte e uma costura autoral de conteúdos presentes tanto em discursos e práticas de abordagens da Educação Somática, quanto em discursos e práticas da Dança. Cada tema é abordado por meio de revisões bibliográficas e colocações autorais. Os temas abarcam desde experiências orgânicas, como a respiração e a tonificação muscular, até experiências interpessoais, como o contato com o outro e o testemunho do movimento do outro. São também abordadas experiências relacionais com o meio, como o diálogo com a gravidade e a ocupação do espaço.

Inspiração de partida

Para finalizar esta introdução, e com o objetivo de provocar você, leitor, transcrevo uma fala da fenomenologista do corpo Elizabeth Behnke:

O assunto que é tratado nesse ensaio, como um todo, é algo para ser vivido, sentido, ou realizado no próprio corpo. Até mesmo as reflexões filosóficas pressupõem um entendimento direto, em primeira-pessoa - somático - com aquilo que está sendo discutido (BEHNKE, 1995, p. 317, tradução nossa²⁷).

Assim como foi o caso de Behnke com seu artigo, o cerne da questão trabalhada nesta tese é a experiência do soma, e de modo mais específico, a experiência do *movimento somatopoético*. Então, essas palavras de Behnke, tomo-as como minhas também, visto que, a seguir, durante a leitura desta tese, virão páginas de parágrafos e parágrafos, os quais serão provavelmente lidos enquanto você está sentado em uma

²⁷ *A word of caution is in order, however. What this essay as a whole is about is something to be lived or felt or done in your own body. Even the philosophical reflections presuppose direct, first-person, somatic acquaintance with what I am discussing.*

cadeira ou deitado em uma cama. Ao dizer isso, não pretendo dar a entender que a leitura é um gesto passivo, mas sim, reforçar que textos como este pedem que o soma seja o leitor; o soma e sua intrínseca poética, e não aquela razão desencarnada.

Capítulo 1

A Educação Somática

*[...] o bravo novo mundo a ser descoberto já não está lá fora - é o aqui e agora de nosso ser orgânico imediato.*²⁸

*Thomas Hanna*²⁹

1.1 Características elementares

A Educação Somática é um campo do conhecimento muito peculiar, que se legitima por dedicar-se ao importante fenômeno da perceptividade/sensitividade do movimento valorizando as impressões subjetivas de quem vive e observa esse fenômeno. Nas abordagens educacionais/terapêuticas pertencentes ao campo da Educação Somática, as pessoas, sob a mediação do profissional da área, procuram resslatar na consciência as percepções e sentimentos de movimento e de organização postural. O *hall* dos movimentos a serem percebidos/sentidos abrange não apenas movimentos motores, mas também movimentos orgânicos, como a respiração. Para isso, são utilizados protocolos práticos corporais ou abordagens experimentais de movimento, além de procedimentos de visualização e toque. Busca-se uma abertura à sensibilidade proprioceptiva, cinestésica e tátil. O ser humano é considerado em sua totalidade: um ser biológico, emocional, racional, social etc. A exploração de movimentos e posturas corporais envolve integralmente o indivíduo, trabalhando não só sua capacidade de perceber e sentir, mas também sua capacidade de expressão e comunicação. As propostas contidas no campo da Educação Somática são de natureza pedagógica e terapêutica, porque o processo educacional que nelas está em questão - que é um processo de conhecimento e também de autoconhecimento - é intrinsecamente terapêutico.

²⁸ *[...] the brave new world to be discovered is no longer 'out there' but is the here and now of our immediate organic being.*

²⁹ HANNA, 1970, p. 37.

O filósofo e professor estadunidense Thomas Hanna (1928-1990) foi quem iniciou o processo de configuração da Educação Somática enquanto campo do conhecimento (ASSOCIATION, 2016). Na teoria que desenvolveu, ele apresentou uma nova conceitualização específica para o termo 'soma' e defendeu a formalização de um campo do conhecimento voltado para uma educação corporal essencialmente terapêutica, que teria o propósito de resgatar e aprimorar as capacidades autocurativa e autorreguladora do sistema neuromuscular, e que, por isso, também seria atuante no desenvolvimento das capacidades de compreensão, de expressão e de relacionamento. Hanna, em seu livro *Bodies in revolt* (Corpos em revolta), publicado em 1970 (HANNA, 1970), apresenta o soma como sendo o corpo quando experienciado perceptivamente/sensitivamente, ao invés de algo externo que se observa, se analisa e se mensura por meio de parâmetros objetivos. A fim de trazer para cá tal entendimento, irei transcrever alguns trechos desse livro. Introdutoriamente, peguemos este: "'Soma' não significa 'corpo'; significa 'Eu, o ser corporal'" (HANNA, 1970, p. 35, tradução nossa³⁰). E em seguida, observemos esse outro trecho mais extenso:

'Corpo' tem, para mim, a conotação de um pedaço de carne [...] drenado de vida e pronto para ser trabalhado e usado. Soma é viver; é expandir e contrair, acomodar e assimilar, ganhar energia e expelir energia. Soma é pulsar, fluir, comprimir e relaxar - fluir e alternar entre medo e raiva, fome e sensualidade. [...] Soma é tipo de vida, ser orgânico que você é neste momento, neste lugar onde você está. (HANNA, 1970, p. 35, tradução nossa³¹).

Em *Bodies in Revolt*, em um tom pessoal e academicamente despojado, Hanna, apoiado em teorias da Biologia, da Psicanálise, da Psicologia, da Pedagogia e da Filosofia, apresentou o soma e teorizou sobre o aprisionamento perceptivo do ser humano e a libertação de hábitos corporais limitadores da saúde, do bem-estar e da personalidade. Conforme informado por Bonnie Bainbridge Cohen, a criadora do BMC³² (COHEN, 2015, p. 23), durante a década de 1960, Hanna já estava falando sobre o soma, divulgando suas ideias. Sua teoria dialoga com a teoria evolucionista, e isso é assumido em vários trechos do *Bodies in revolt*. Na seguinte definição de soma, podemos observar isso: "seres que a

³⁰ 'Soma' does not mean 'body'; it means 'Me, the bodily being'.

³¹ 'Body' has, for me, the connotation of a piece of meat - a slab of flesh laid out on the butcher's block or the physiologist's work table, drained of life and ready to be worked upon and used. Soma is living; it is expanding and contracting, accommodating and assimilating, drawing in energy and expelling energy. Soma is pulsing, flowing, squeezing and relaxing - flowing and alternating with fear and anger, hunger and sensuality. [...] Soma are the kind of living, organic being which you are at this moment, in this place where you are.

³² Este método de educação somática será discutido introdutoriamente no tópico 'Algumas abordagens e seus criadores' - página 42.

história evolutiva nos trouxe" (HANNA, 1970, p. 37, tradução nossa³³). Em pleno ar conturbado, paradoxalmente poluído e fresco dos anos 1960/1970, Hanna convoca os somas a despertarem para sua missão: "O bravo novo mundo a ser explorado pelo século vinte e um é o imenso labirinto do soma" (HANNA, 1970, p. 37, tradução nossa³⁴). E nomeia si mesmo e os outros educadores somáticos de sua época "cartógrafos desse somático continente" (HANNA, 1970, p. 37, tradução nossa³⁵).

Alguns anos após a publicação de *Bodies in Revolt*, Hanna cunhou o termo '*Somatics*', que passou a ser usado para nomear o campo do conhecimento destinado a investigar o soma e seus desdobramentos. '*Somatics*' também deu nome à primeira publicação periódica voltada para os fenômenos estudados por esse campo, uma revista de estudos criada por Hanna. Em português, o termo 'Educação Somática' surgiu como tradução do termo '*Somatics*'. Nas palavras de Bonnie Cohen (ela se refere a Hanna como 'Tom'): "Tom criou o termo 'somática' em 1976, quando fundou *Somatics: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences*. Somática também dá nome a uma área de estudo - o estudo do corpo por meio da perspectiva experimental pessoal" (COHEN, 2015, p. 23).

Em publicações do período referente ao prelúdio da Educação Somática, percebemos que termos como 'processos psicossomáticos' foram abordados em discussões desenvolvidas por pessoas que, posteriormente, foram consideradas pioneiras da Educação Somática. Gerda Alexander, uma destas pessoas, usa alguns desses termos em seu livro publicado em alemão no ano de 1976, no qual apresentou a Eutonia, seu "método ocidental para uma tomada de consciência da unidade psicofísica do ser humano" (ALEXANDER apud ROSENBERG, 1991, p. 4)³⁶. No livro ela faz menção, por exemplo, a "implicações psicossomáticas" (ALEXANDER, 1991, p. 12), "estado psicossomático" (ALEXANDER, 1991, p. 16), "unidade psicossomática" (ALEXANDER, 1991, p. 22) e "distúrbios psicossomáticos" (ALEXANDER, 1991, p. 24). A publicação deste único livro de Gerda se deu depois dela ter passado algumas décadas trabalhando no desenvolvimento de seu método. No prólogo do livro, o importante autor alemão Alfons Rosenberg escreve:

Depois que, no século XIX, o homem foi decomposto em partes, para nos apoderarmos das forças e funções surgidas dessa dissecação, uma geração de estudiosos do século XX redescobriu o ser humano na sua totalidade indivisível. Isso significou uma mudança decisiva de enfoque. Essa "nova consciência" assim surgida, que já não atua só de forma lógica,

³³ [...] *beings whose evolutionary history has brought us [...]*.

³⁴ *The brave new world to be explored by the twenty-first century is the immense labyrinth of the soma [...]*.

³⁵ [...] cartographers of this somatic continent.

³⁶ A Eutonia é hoje considerada um método de educação somática, e será discutida introdutoriamente neste capítulo, no tópico 'Algumas abordagens e seus criadores' - página 42.

mas também paralógica, começa a manifestar-se em diferentes domínios da vida européia, apesar de ainda encontrar resistências previsíveis. Manifesta-se numa medicina que não considera só os sintomas da doença, mas também o homem inteiro, numa psicologia que pretende chegar até as raízes da consciência e que reconhece a íntima relação entre **soma**, psique e pneuma; numa ética que é capaz de vincular a sujeição do homem a seu eu, e o "tu" do próximo... e, finalmente, numa interpretação diferente do corpo, que investiga sua realidade e simbolismo. (ROSENBERG, 1991, p. 2, grifo nosso).

A tríade mencionada por Rosenberg no fim dessa transcrição - *pneuma*, *psique* e *soma* - junta conceitos gregos que aparecem de modo disperso em textos da antiga filosofia grega. '*Pneuma*', segundo pesquisa realizada por Bruno Portela, era um termo usado na tradição grega para fazer-se menção ao sopro vital, o ar que anima o corpo humano (PORTELA, 2013, p. 22), e foi associado ao termo 'espírito' por diversas linhas teóricas. Ainda segundo Portela, '*psique*' faz alusão a processos mentais de modo geral, sendo um conceito que faz referência ao todo do fenômeno psicológico (PORTELA, 2013, p. 20). Para Carl Jung, a *psique* é "a totalidade dos processos psíquicos, tanto conscientes quanto inconscientes" (JUNG apud PORTELA, 2013, p. 21). No *Novo dicionário da língua portuguesa*, de Aurélio Buarque de Holanda Ferreira, o termo 'soma', em sua versão advinda da raiz etimológica grega - '*sôma*', é traduzido como "organismo considerado como expressão material, em oposição às funções psíquicas". Quando usado como prefixo que antecede um termo composto, pode significar "'corpo, matéria', 'corpo humano'".

De acordo com Georges Bezas e Alexandre Lins Werneck, na Grécia moderna, o termo '*sôma*' era utilizado para fazer-se menção ao corpo vivo (BEZAS; WERNECK, 2012). Entretanto, segundo os autores, no grego antigo a palavra '*sôma*' se referia ao corpo pós-morte, assemelhando-se, em sentido, ao atual termo 'cadáver'. Obviamente, o que fora tomado do termo 'soma' pela Educação Somática se harmoniza com o sentido que esse termo carregava na Grécia moderna, e extrapola tal sentido, pois o soma humano, para a Educação Somática, não é apenas o corpo vivo, mas o corpo vivo que somos. Fazem parte do soma todas as instâncias vitais: instância perceptiva, sensitiva, reflexiva, emocional etc. Seria impossível conceber o soma como o fragmento sensorio-perceptivo da consciência.

Fica nítido que Hanna, ao propor uma nova conceitualização para o termo 'soma' e dar um novo significado para o termo 'somática', utilizou o fio lógico que áreas como a Filosofia, a Medicina, a Psicologia e a Psicanálise estavam utilizando para tecer suas teorias psicossomáticas. Com esse fio, Hanna teceu uma estampa diferente e ajudou enormemente na abertura de uma nova frente do conhecimento.

Hanna, ao mesmo tempo em que desenvolveu seus pensamentos e os divulgou ao mundo, atuou como educador somático. Inicialmente, atendeu pessoas trabalhando com o Método de Moshe Feldenkrais³⁷. Posteriormente, elaborou sua própria abordagem, o *Hanna Somatic Education*, também conhecido como *Hanna Somatics* (Método Hanna de Educação Somática) (ASSOCIATION, 2016).

De acordo com Márcia Strazzacappa Hernandez (2000), o termo 'educação somática'³⁸ foi definido por Hanna como "a arte e a ciência de um processo interno relacional que engloba a consciência, a biologia e o ambiente, encarando-se esses três fatores enquanto um todo sinergicamente ativo" (HANNA, 1983 apud HERNANDEZ, 2000, p. 22, tradução nossa³⁹). Já Sylvie Fortin, menciona que o campo da Educação Somática⁴⁰ "abarca uma diversidade de abordagens onde os domínios sensorial, cognitivo, motor, afetivo e espiritual se encontram em ênfases diferenciadas" (FORTIN, 1983, p. 16 apud HERNANDEZ, 2000, p. 22, tradução nossa⁴¹).

A natureza da Educação Somática é fortemente empírica, apesar de seus formuladores terem se amparado em teorias de diversas áreas do conhecimento. Vários desses precursores desenvolveram suas abordagens educativas/terapêuticas a partir de uma motivação inicial bastante pessoal, com o objetivo de contornar limitações em seu estado corporal: Mabel Tood gerou os fundamentos de sua abordagem pedagógica/terapêutica como resposta a um episódio de poliomielite; Mathias Alexander, para superar uma perda de voz; Moshe Feldendrais, para tratar um problema de joelho; e Gerda Alexander, para curar uma endocardite (BOLSANELLO, 2010, p. 18-19). Ida Rolf desenvolveu o *Rolfing* para encontrar soluções para o problema estrutural de seu filho (ROLFING).

Segundo Eloísa Domenici, essas foram algumas das perguntas que moveram os investigadores do movimento que posteriormente foram considerados pioneiros da Educação Somática: "Como se dá o movimento no corpo? Quais as relações entre corpo e mente? O que é a percepção e como ela opera? Quais as relações entre a percepção e o

³⁷ Moshe Feldenkrais e seu método de conscientização corporal constituem tema que será abordado no próximo subcapítulo - 'Algumas abordagens e seus criadores' - página 42.

³⁸ Conforme esclarecido na nota 14, na introdução (página 6), a grafia com letras iniciais minúsculas é utilizada nesta tese quando o termo 'educação somática' não está fazendo referência ao campo do conhecimento chamado Educação Somática, mas sim ao processo educacional somático.

³⁹ [...] *l'art et la science d'un processus relationnel interne entre la conscience, le biologique et l'environnement, ces trois facteurs étant vus comme un tout agissant en synergie.*

⁴⁰ Conforme informado na nota 14, na introdução (página 6), a grafia com iniciais maiúsculas está sendo usada nesta tese para fazer referência ao campo do conhecimento chamado Educação Somática.

⁴¹ [...] *englobe une diversité d'approches où les domaines sensoriel, cognitif, moteur, affectif et spirituel se côtoient avec des emphases différentes.*

movimento no corpo? Qual a importância das emoções nesse circuito?” (DOMENICI, 2010, p. 70). Por essas perguntas, percebe-se que as trilhas para as respostas estariam em diferentes lugares, ou seja, seria necessário visitar distintas áreas do conhecimento para achar pistas que pudessem levar às respostas, as quais seriam de fato encontradas apenas na prática, na percepção e sensibilidade corporal. Desse modo, novas perguntas seriam criadas, e surgiriam novas respostas, e depois novas perguntas etc.

1.1.1 Detalhando o soma e a somatização

Hanna, em seu artigo que compõe a coletânea *Bone, breath and gesture* (JOHNSON, 1995) - *What is Somatics?* (HANNA, 1995), esclarece que a conceitualização de 'soma' proposta por ele, e utilizada na Educação Somática, refere-se ao corpo enquanto percebido pela perspectiva da interioridade. O que especifica o soma é a localização daquele que observa o corpo. Se o sujeito que observa é também o sujeito que realiza a ação corporal (observada), o corpo em questão estaria sendo vivenciado como um soma.

Quando um ser humano é observado de uma perspectiva exterior - isto é, do ponto-de-vista da terceira pessoa do discurso - o fenômeno percebido é o corpo humano. Mas, quando esse mesmo ser humano é observado pelo ponto-de-vista da primeira pessoa do discurso, ou seja, a partir de suas próprios sensações proprioceptivas, o que é percebido é um fenômeno categoricamente diferente: o soma humano. (HANNA, 1995, p. 341, tradução nossa⁴²).

Para Hanna, esses dois pontos-de-vista são legítimos na mesma medida. O corpo e o soma possuem igual valor, e ambos são realidades. No entanto, enquanto fenômenos a serem estudados, eles são categoricamente diferentes. Diversas ciências estudam o fenômeno corpo humano muito à partir da perspectiva da terceira pessoa: observando o desempenho dos corpos. A Educação Somática se volta para as sensações de movimento e de ajuste postural proferidas em primeira pessoa: observamos a nós mesmos. Interessa à Educação Somática "o ser humano enquanto experienciado de dentro, por ele mesmo" (HANNA, 1995, p. 343, tradução nossa⁴³). Então, é possível concluir que experimentar-se enquanto soma é estar vivenciando o momento pela condição subjetiva das percepções e sentimentos advindos do movimento existente no corpo, assim como do movimento do

⁴² *When a human being is observed from the outside - i.e., from a third-person viewpoint - the phenomenon of a human body is perceived. But, when this same human being is observed from the first-person viewpoint of his own proprioceptive senses, a categorically different phenomenon is perceived: the human soma.*

⁴³ *[...] the human being as experienced by himself from the inside.*

corpo no espaço. Encontrar-se na condição de soma é estar integrado com o mundo perceptivo, sensitivo e emocional inerente à motricidade.

Para Hanna criar sua conceitualização de 'soma', certamente ele se inspirou em ideias dos semeadores da Educação Somática. Gerda Alexander, por exemplo, desenvolveu, no âmbito da Eutonia, a ideia de 'presença'. Em curtas palavras, a presença é uma "observação profunda" (ALEXANDER, 1991, p. 10). E desdobrando essa expressão, podemos considerar que a presença é um estado no qual a pessoa está completamente atenta a si mesma cinesteticamente, desperta, disposta e completamente no agora. Para Gerda, movimentar-se no estado de 'presença' e movimentar-se sem estar nesse estado são duas coisas muito distintas. Isso fica nítido em seu discurso quando ela compara a Eutonia à ginástica tradicional:

A ginástica tradicional permite a execução, mais ou menos perfeita, de sequências de movimentos aprendidos, mas, sem uma nova "presença", esses exercícios têm apenas um significado relativo; dentro do próprio indivíduo nada de essencial mudará. Esse modo de trabalho não tem nada em comum com a eutonia, porque esta, ao contrário, baseia-se na capacidade readquirida de sentir consciente e individualmente. (ALEXANDER, 1991, p. xi).

Nessas palavras de Gerda, notamos que a presença é uma pré-condição para a prática corporal ser uma experiência transformadora. Como coloca Gerda: "Para que a pessoa consiga um contato real consigo mesma, com o próximo e com o ambiente, é preciso que vivencie conscientemente o seu corpo, no movimento e no contato com o ambiente" (ALEXANDER, 1991, p. xi). Nessas palavras de Gerda encontramos a essência do soma, e em outra fala sua, notamos estar latente a questão da interioridade quando ela diz que, na Eutonia, o movimento corporal "não se deixa reduzir a uma sequência de movimentos independentes, como se o corpo fosse dirigido somente de fora" (ALEXANDER, 1991, p. xi). Assim como Gerda, outros semeadores da Educação Somática também desenvolveram seus modos próprios de falar de um estado peculiar de consciência pelo qual a sensibilidade vivencia o movimento corporal.

Quando Hanna propôs a configuração da Educação Somática enquanto campo do conhecimento, havia espaço, tanto socialmente, quanto cientificamente, para esse novo campo se erigir, pois pessoas estavam lidando com um objeto de estudo que ainda não havia sido muito bem delimitado por nenhuma das Disciplinas científicas existentes: o potencial de cura, harmonização, expressão e autoconhecimento existente na vivência sensível do movimento corporal.

Com o surgimento da Educação Somática, surge, de maneira organizada, uma nova concepção de prática corporal; uma prática que tem como núcleo epistemológico, a conexão entre perceber/sentir e agir. Para perceber, o soma precisa se mover, por que o que ele busca perceber é exatamente o modo como acontece o movimento. No entanto, ele pode sentir sem se mover, como quando são utilizadas visualizações que estimulam as percepções e sentimentos. As visualizações causarão o movimento corporal. Então, de todo modo, o auto-observar-se somático não é, em nenhuma circunstância, sinônimo de passividade. Para Hanna, seria um equívoco compreender o soma como algo passivo que apenas observa, que apenas sente, que apenas aguarda. Nas palavras de Hanna: "O ser humano não é meramente um soma autoconsciente, passivamente observando a si mesmo [...], ele está realizando outra coisa simultaneamente: está agindo sobre ele mesmo; i.e., está sempre engajado no processo de autorregulação" (HANNA, 1995, p. 344, tradução nossa⁴⁴). Vale então enfatizar que o estado de auto-observação somática é um estado dinâmico de transformação: o soma existe enquanto algo que está modificando a si mesmo. Então, o soma é autoperceptivo e autoatuante ao mesmo tempo, e isso é uma característica emblemática dele; é uma peculiaridade sua. Como observa Hanna: "[...] essas funções interrelacionadas constituem o centro da adaptação e auto-organização somática" (HANNA, 1995, p. 346, tradução nossa⁴⁵).

Outro esclarecimento importante feito por Hanna consiste no fato de que o soma abrange a percepção em primeira pessoa sem que dele seja excluída a percepção em terceira pessoa, visto que quando em estado somático, não deixamos de perceber o outro e o ambiente:

O soma tem um talento duplo: ele pode sentir suas funções individuais próprias via percepção de primeira-pessoa, e pode perceber estruturas externas e situações objetivas via percepção de terceira-pessoa. Ele tem o talento distinto de possuir dois modos de percepção (HANNA, 1995, p. 346, tradução nossa⁴⁶).

É bem possível complementar o raciocínio de Hanna observando que a maneira como percebo e recebo o ambiente e o outro é fruto da maneira como me percebo, sendo igualmente possível pensar que a maneira como me percebo é uma semente brotada das percepções que tenho do mundo. Já que o soma é, intrinsecamente, algo que modifica a si

⁴⁴ *The human is not merely a self-aware soma, passively observing itself [...] it is doing something else simultaneously: it is acting upon itself; i.e., it is always engaged in the process of self-regulation.*

⁴⁵ *[...] these interlocked functions are at the core of somatic self-organization and adaptation.*

⁴⁶ *The soma has a dual talent: it can sense its own individual functions via first-person perception, and it can sense external structures and objective situations via third-person perception. It has the distinctive talent of possessing two modes of perception.*

mesmo, então, seu olhar para as situações vivenciadas ou observadas também está em modificação, não sendo algo cristalizado. O estado somático modifica ou dinamiza a leitura que fazemos do mundo e das coisas, pessoas e acontecimentos que nele estão; é um estado que ecoa em nossas maneiras de interagir com o mundo.

Como nos lembra Bonnie Cohen, "Cada indivíduo é absolutamente único" (COHEN, 2014c , p. 8), o que me traz à memória uma frase de uma música de Raul Seixas: "Cada cabeça é um mundo, Raimundo." E de fato, como ponderado pela Ética, dentre outras disciplinas, existe unicidade em cada ser humano, o que aponta para a irrepetibilidade de cada vida; para o valor inigualável de cada ser. Não há ninguém igual a ninguém. Disso podemos observar que também existe uma unicidade somática: cada soma é um soma, assim como cada momento é um momento. O que está então em questão é a subjetividade. Logo, os dados somáticos são dados subjetivos. Estes dados são diferentes dos dados científicos objetivos e passíveis de repetibilidade.

Para Hanna, é fundamental lembrar que as áreas que lidam com o corpo pela objetividade, como por exemplo a Fisiologia e muitos ramos da Medicina, não devem deixar de considerar as informações da primeira-pessoa, ou seja, não devem ignorar os dados subjetivos (HANNA, 1995, p. 343). Hanna combate discursos que negligenciam a importância dos dados somáticos: "Evitar evidências pelo fato destas serem 'fenomenológicas' ou 'subjetivas' é algo não científico. Repudiar tais dados considerando-os irrelevantes e/ou não importantes é algo irresponsável" (HANNA, 1995, p. 343, tradução nossa⁴⁷). Para Hanna, todo repúdio a dados somáticos mostra que a ciência tradicionalista ainda encontra-se entranhada no comportamento de muitos cientistas. Esse repúdio seria um resquício do modo como foi erigido o conhecimento científico (considerando-se a ciência moderna): a partir da distinção entre os dois pontos de vista - externo (terceira-pessoa) e interno (primeira-pessoa) - sendo que o ponto de vista da terceira pessoa se fez dominante, e o ponto de vista da primeira pessoa fora excluído. Segundo Hanna, essa exclusão da subjetividade se deu por princípios edificados no mundo científico para o resguardo da ciência, como: a condição do método, o peso da objetividade e a prerrogativa do distanciamento entre observador e objeto de estudo. Seguindo-se os caminhos apontados por tais princípios, observou-se o céu, os astros, as rochas, os objetos, os animais, as plantas, as moléculas, os átomos etc. Construiu-se armas, máquinas; manipulou-se medicamentos e alimentos sintéticos.

Ainda de acordo com Hanna, observa-se que também o corpo humano é estudado via cumprimento dos princípios da ciência moderna (HANNA, 1995, 343-345). A fisiologia

⁴⁷ *To avoid evidence that is 'phenomenological' or 'subjective' is unscientific. To dismiss such data as irrelevant and / or unimportant is irresponsible.*

observa o homem pelas lentes dos microscópios. O corpo é observado, analisado e medido como uma entidade objetiva. Princípios e leis universais da física e da química se aplicam a esse corpo. A medicina, para tratar ou curar as pessoas, utiliza os dados da fisiologia, mas deve fazer isso levando em conta também a subjetividade de cada caso. É necessário, também, coletar dados somáticos. Entretanto, muitas vezes, por um comportamento médico bastante tecnicizado, a voz do soma não é chamada ao pronunciamento. Hanna atenta para o fato de áreas como a Fisiologia, a Medicina e mesmo a Psicologia terem, como parte de seus históricos, alguma negligência para com dados produzidos pela primeira pessoa do discurso. Extendendo o pensamento de Hanna para a arte da dança, observando a história desta arte, podemos considerar que a objetividade esteve acima da subjetividade em vários contextos. Ainda na atualidade, em muitos ambientes de ensino e de composição coreográfica, a voz em terceira-pessoa é superutilizada, ficando em silêncio a voz em primeira-pessoa, o que não poderia, nesses casos, ser encarado como uma irresponsabilidade, mas como uma escolha. Muitas coreografias são montadas a partir de movimentos pré-definidos balizados esteticamente por um olhar externo.

Passado o tempo, com as mudanças ocorridas na ciência e no campo terapêutico, a subjetividade ganhou mais espaço. Na atualidade, se desenvolve em diferentes áreas do conhecimento o resgate de saberes provenientes da voz da primeira-pessoa. A questão colocada por Hanna referente à negligência para com os dados somáticos pode ser encarada hoje como um importante lembrete: o soma precisa ser considerado uma instância pela qual a subjetividade fala importantes informações ao mundo e à ciência; existe relevância nos dados somáticos, de modo que aos procedimentos pedagógicos/terapêuticos da Educação Somática não se pode impor rígidos critérios da ciência tradicional.

O fato de existirem duas perspectivas para se observar o corpo, conforme posto em debate por Hanna, torna o estudo do ser humano mais complexo, porque existem dois pontos de vista a serem levados em questão (HANNA, 1995, p. 343). Por se relacionarem distintamente com o mundo perceptivo/sensitivo e emocional, as duas perspectivas da observação gerarão dados e resultados também significativamente diferentes. Em relação a essa diferença, Hanna enfatiza que elas devem ser encaradas como coisas complementares entre si, e não como informações rivais. Quando aplicadas sobre uma mesma pessoa, as duas perspectivas irão resultar em informações muito diferentes. O ponto de vista da primeira pessoa cria dados a partir de imediatas propriocepções, o que confere a esses dados uma característica de serem únicos, não possíveis de serem reproduzidos. Diferentemente desses dados, os dados científicos objetivos, provenientes do ponto de vista da terceira pessoa, devem ser passíveis de reprodução, e as condições do procedimento devem ser passíveis de serem replicadas corretamente. Dados científicos, então, são

previsíveis e mensuráveis. Foram gerados a partir de condições construídas pela objetividade. Dados somáticos advêm da subjetividade, e não podem ser medidos, nem pré-definidos. Eles "não precisam ser primeiramente mediados e interpretados através de um grupo de leis universais para posteriormente tornarem-se factuais" (HANNA, 1995, p. 342, tradução nossa⁴⁸).

Conforme fora esclarecido na introdução desta tese, nesta tese considera-se que, quando os dados somáticos são gerados pela movimentação corporal ativa e voluntária, ainda que motivada por um movimento imagético, e vivenciada perceptivamente, sensitivamente ou emocionalmente, está ocorrendo uma *somatização*. Essa definição deriva do significado que Bonnie Cohen, no âmbito do BMC, atribuiu ao termo 'somatização', o qual pode ser compreendido como 'movimentação corporal durante a qual está ocorrendo um monitoramento perceptivo do movimento' (COHEN, 1993; 2015). Bonnie deu a esse termo um uso semântico diferente do que fora dado por algumas linhas de pensamento da Medicina e da Psicologia. Bonnie aproximou o termo 'somatização' do termo 'soma' - tal qual este é trabalhado conceitualmente na Educação Somática. Em seu texto *Introdução ao Body-Mind Centering* (COHEN, 2015, p. 23), Bonnie conta que passou a usar o termo 'somatização' para fazer uma distinção com 'visualização' quando a visualização é vivenciada em repouso corporal, com os dados somáticos sendo gerados apenas via imaginação, sem haver movimento voluntário. Nas palavras de Bonnie:

Eu usei esse termo 'somatização' para engajar diretamente a experiência cinestésica, em contraste com 'visualização', que utiliza a imaginação visual para evocar uma experiência cinestésica. Por meio da somatização as células do corpo estão informando o cérebro tanto quanto o cérebro está informando as células. Eu derivei essa palavra 'somatização' da palavra 'soma' conforme usada por Thomas Hanna" (COHEN, 1993, p. 1, tradução nossa⁴⁹).

A visualização e a somatização serão detalhadas no capítulo 3, em 'Modos de trabalhar o desenvolvimento da expressividade do soma' (página 138). Contudo, vale adiantar aqui que a visualização e a somatização, apesar de diferentes em suas essências,

⁴⁸ [...] *do not need, first, to be mediated and interpreted through a set of universal laws to become factual.*

⁴⁹ *I used this word 'somatization' to engage the kinesthetic experience directly, in contrast to 'visualization' which utilizes visual imagery to evoke a kinesthetic experience. Through somatization the body cells are informing the brain as well as the brain informing the cells. I derived this word 'somatization' from Thomas Hanna's use of the word 'soma' to designate the experienced body in contrast to the objectified body. When the body is experienced from within, the body and mind are not separated but are experienced as a whole.*

dão suporte uma à outra. Uma visualização pode levar a uma somatização e vice-versa. Além disso, elas podem ocorrer simultaneamente.

É interessante observar que apesar da ideia de somatização presente em linhas de pensamento mais tradicionais das Ciências Psicológicas e da Medicina ser diferente da ideia de somatização existente no BMC, elas se aproximam. Ao me perguntar como elas se aproximariam, rascunhei algumas ideias desenvolvendo diálogos comigo mesma, e cheguei à seguinte frase: "Chegando perto da sensação, vc chega perto da linguagem dos nervos." - uma frase que carrega em si uma questão nuclear que todas essas três áreas procuram trabalhar: o restabelecimento de trânsitos harmônicos entre sensação, percepção e consciência. A noção de somatização presente em linhas tradicionais da Medicina e das Ciências Psicológicas se aproxima da noção de somatização presente na Educação Somática (por meio do BMC) devido a ambas considerarem a existência da linguagem dos nervos e a tentativa de se acessar essa linguagem. A medicina lida com isso ao buscar reverter o sintoma físico, mudando o quadro dos padrões nervosos, o que muda a sensação e a percepção. As ciências psicológicas lidam com isso buscando propiciar o encontro da consciência analítica com discursos do inconsciente, alterando assim padrões perceptivos, revertendo sensações, dinamizando padrões nervosos. A Educação Somática lida com isso trazendo a percepção do movimento, da forma e volume corporal, bem como dos processos e conteúdos corporais para o espaço da consciência, procurando sentir o movimento de modo a se aproximar das sensações e comunicar novidade aos padrões nervosos da motricidade.

1.1.2 Objetivos, propósitos e ideais da Educação Somática

Nos sistemas, métodos, técnicas e abordagens experimentais da Educação Somática, o movimento corporal é percebido a partir de experiências exploratórias pessoais. Com isso, os educadores somáticos visam desenvolver nas pessoas uma maior integração corporal - considerando o corpo em sua totalidade, o que abarca a mente - por meio de um trabalho com o movimento corporal, assim como com posturas corporais e toques, e pelo viés da consciência perceptiva, sensitiva e emocional. A vivência do mundo perceptivo e sensitivo do movimento (considerando também o movimento interno ao corpo) ainda é experienciada em relaxamentos, alongamentos e manipulações corporais, além de o ser em movimentações, toques e ações posturais. Objetiva-se um melhoramento das funções vitais, dos processos fisiológicos e psicológicos, bem como do arranjo e eficiência da estrutura musculoesquelética por meio de repadronizações sensoriomotoras. Objetiva-se igualmente a harmonização entre tais funções, processos e estrutura. Por esse caminho, os educadores somáticos trabalham motivados a gerar a ocorrência de mudanças positivas nas pessoas.

Gerda Alexander, pensando na grande meta final do seu trabalho, pretendia "ajudar o homem a reencontrar as origens de sua espontaneidade" (ALEXANDER, 1991, p. XVI). Moshe Feldenkrais desejava colaborar para com a desconstrução dos efeitos do obscurantismo das individualidades (FELDENKRAIS, 1977, p. 21). Esse almejo de Feldenkrais também é presente no discurso de outros construtores do campo da Educação Somática, como podemos observar no seguinte trecho do livro escrito por Gerda ao referir-se à Eutonia:

A eutonia teve como ponto de partida meu desejo de criar, para o homem de nosso tempo, um ensino capaz de dar a cada um a possibilidade de desenvolver sua própria personalidade, encontrando as leis psicossomáticas dentro de si, escapando aos estilos, técnicas e modas, cuja influência geralmente procuramos ou sofremos sem perceber (ALEXANDER, 1991, p. 27).

Mary Whitehouse, outra importante pioneira, visava proporcionar às pessoas uma integração mais profunda do consciente com o inconsciente, fortalecendo a sabedoria instintiva. Whitehouse é uma das pioneiras que acabou por trazer a Educação Somática para mais perto da Psicologia. Para ela - e esse seu pensamento está em sintonia com as ideias de diversos outros investigadores hoje considerados importantes construtores da Educação Somática - a repressão do corpo é também a repressão da inteligência biológica⁵⁰ que nos habita, da força misteriosa que somos e da criatividade que nos move:

o corpo é o inconsciente e, ao reprimí-lo, e mais importante, ao desconsiderarmos a vida espontânea do sistema nervoso simpático, estamos empossando o racional, o ordenado, o manobrável, e colocando-nos para fora de toda experiência do inconsciente e, portanto, do instinto" (WHITEHOUSE, 1995, p. 245, tradução nossa⁵¹).

O quadro apontado por Whitehouse é algo comum na vida de muitas pessoas desde a infância, de modo que, desde crianças, tais pessoas são condicionadas a negar sentimentos e evitar expressões. A repressão ou emolduração do corpo (comentada por Whitehouse), assim como a repercussão disso na vida psicológica, também é abordada por

⁵⁰ O significado dessa expressão poderá ser melhor apreendido após a leitura do subcapítulo 2.2 do capítulo 2, chamado 'Mente celular e mente corporal?', iniciado na página 102.

⁵¹ [...] *body is the unconscious, and that in repressing and, more important, disregarding the spontaneous life of the sympathetic nervous system, we are enthroning the rational, the orderly, the manageable, and cutting ourselves off from all experience of the unconscious, and therefore of the instincts [...]*

Linda Hartley, uma importante educadora somática da atualidade, e que também é professora e pesquisadora na área da Dança:

Muito da nossa energia e avivamento são assim inibidos, e também perdemos acesso ao conhecimento e sabedoria que o corpo possui. Frequentemente, nos sentimos desligados ou desassociados de nosso corpo físico, o que pode nos conduzir a sensações de falta de base, tensão ou fraqueza, desconforto, dor e falta de contato real e vital com nosso meio ambiente. Essas sensações serão também refletidas em nossos estados psicológicos e na saúde de nossos corpos (HARTLEY, 1995, p. xxxi, tradução nossa⁵²).

Segundo Gerda Alexander, para que a pessoa possa estar mais corporalmente plena em si mesma, ela precisa “Aprender a sentir a si mesmo e sentir o ambiente com realismo e a manter essa habilidade em todas as circunstâncias do dia a dia” (ALEXANDER, 1991, p. xii). É uma questão de superar distanciamentos. Esse era o objetivo almejado por Gerda em seu trabalho. Uma vez que a pessoa se torne íntima de uma vivência consciente do corpo, dos movimentos e da relação com os outros e com o ambiente, ela adquire um contato real consigo mesma, com o próximo e com o ambiente. (ALEXANDER, 1991, p. xi). Como Gerda acreditava que a função vital que mais repercutia no todo do ser humano era a tonificação muscular, ela focava essa função no seu trabalho de resgate da harmonia psicofísica, para que seu balanceamento reverberasse em todo o corpo. Para ela:

A dissolução das fixações do tônus elimina as fixações psíquicas, como, por exemplo, os estados depressivos ou eufóricos e outras formas de conduta rígida. Essa liberação das reações emocionais habituais abre o caminho à capacidade de viver mais ampla e profundamente toda a gama dos sentimentos humanos. (ALEXANDER, 1991, p. 24).

Por diferentes caminhos, mas sempre pela prática corporal, os educadores somáticos trabalham para que as pessoas conquistem uma maior integração entre percepção, sentimento, intenção e ação. Busca-se o equilíbrio psicofísico via vivência motora. Objetiva-se a harmonização dos ritmos naturais do corpo⁵³. A questão é dar oportunidade à unidade do ser. Como coloca Whitehouse:

⁵² *Much of our energy and aliveness is then inhibited, and we also lose access to the knowledge and wisdom that the body holds. Often we feel cut off, disassociated from our physical body, which can lead to sensations of ungroundedness, tension or weakness, discomfort, pain, and lack of real and vital contact with our environment. These sensations will also be reflected in our psychological states and the health of our bodies.*

⁵³ Ritmos fisiológicos, metabólicos. Esses ritmos repercutem nos estados psicológicos.

A condição física, de algum modo, também é a condição psicológica. Nós não sabemos de que maneira a psiquê é o corpo e o corpo é a psiquê, mas nós sabemos que um não existe sem o outro. E eu gostaria de ir mais longe, sugerindo que, assim como o corpo se transforma no curso de um trabalho com a psiquê, também a psiquê se transforma no curso de um trabalho com o corpo. Nós faríamos bem em lembrar que os dois não são entidades separadas, mas, misteriosamente, uma totalidade. (WHITEHOUSE, 1995, 242, tradução nossa⁵⁴).

Para que o trabalho corporal possa trazer mudanças ao ser, ele precisa ser somático, e sendo somático, irá combater a força dos condicionamentos. Esse é um objetivo sempre presente nos empreendimentos dos educadores somáticos: quebrar o hábito neuromotor e gerar possibilidade para o novo acontecer. Com esse trabalho, a plasticidade cerebral concernente à função da motricidade e tudo o mais que a acompanha é animada, vivificada conforme novos percursos neuronais deixam novos rastros no tecido cerebral, oportunizando a ocorrência de novos padrões neuromotores. Isso acontece quando a pessoa em processo de aprendizagem somática inaugura novos modos de realizar uma ação corporal, o que significa que ela está mudando a maneira como habitualmente se move e mudando fluxos de movimentos sinápticos.

Os avanços adquiridos na prática motora perceptiva, sensitiva e emocional, que consistem também em mudanças nos tecidos cerebrais, transbordam nos fluxos mentais e trazem melhorias aos estados psicológicos. Juntamente com o desenvolvimento da sensibilidade e a aquisição de uma maior facilidade de movimento, surge mais singularidade, mais liberdade, mais felicidade. Segundo Whitehouse, experienciamos a verdade de que "o movimento é a vida do corpo" (WHITEHOUSE, 1995, p. 244, tradução nossa⁵⁵), e vivemos mais plenamente. Como coloca Hartley:

À medida que o corpo se torna mais balanceado e integrado, podemos experimentar mais agilidade e clareza mental, maior abertura e espontaneidade no ser e no perceber. Pela liberação de padrões habituais fixados, podemos acessar e mais amplamente expressar a criatividade que há dentro de nós. (HARTLEY, 1995, p. xxxi, tradução nossa⁵⁶).

⁵⁴ *The physical condition is in some way also the psychological one. We do not know in what way the psyche is the body and the body is the psyche but we do know that one does not exist without the other. And I would go so far as to suggest that just as the body changes in the course of working with the psyche, so the psyche changes in the course of working with the body. We would do well to remember that the two are not separate entities but mysteriously a totality.*

⁵⁵ [...] *movement is the life of the body.*

⁵⁶ *As the body becomes more balanced and integrated, we may experience more alertness and clarity of mind, greater openness and spontaneity of being and perceiving. By freeing habitual holding patterns, we can access and more fully express the creativity within us.*

Irmgard Bartenieff, figura emblemática da Educação Somática e da Dança, procurava esclarecer os processos pelos quais se dão a integração motora do corpo; como ocorre a integração corporal no movimento, e trabalhava no resgate ou otimização desses processos. "Os Fundamentos de Bartenieff foram desenvolvidos para prover exercícios para a experiência do corpo em movimento com uma atenção perceptiva de como e porque ele está se movendo" (BARTENIEFF, 1980, p. 20, tradução nossa⁵⁷). Nessa fala de Bartenieff encontramos o pragmático ponto em comum a todos os educadores somáticos: o como nos movemos. Acredita-se que a sabedoria de movimento é latente no corpo; que o corpo reconhece a melhor maneira de se mover. Trabalha-se para que hábitos, comportamentos e circunstâncias que estejam impedindo ou diminuindo o desenvolvimento dessa sabedoria sejam superados ou contornados. Trata-se de desobstruir e fomentar a "inteligência inata do corpo" (HARTLEY, 1995, p. xxx).

Moshe Feldenkrais também se refere à importância da sabedoria instintiva. Mencionando que a expressão de nossos "traços instintivos" mostra-se "essencial para o máximo funcionamento do organismo" (FELDENKRAIS, 1977, p. 22). Feldenkrais relaciona a expressão dos instintos com a possibilidade da emergência da "satisfação orgânica e revitalizadora" (FELDENKRAIS, 1977, p. 23). Nesse ponto, torna-se compreensível o entendimento que a Educação Somática tem de 'instinto'. Esse termo deve ser entendido como uma espécie de conhecimento perceptivo acumulado e que é atuante nas diversificadas circunstâncias vividas, a respeito daquilo que se deve fazer em cada situação. Uma percepção advinda da sintonia entre a inteligência intrínseca ao organismo harmonizado e a alta consciência. Nesse sentido, seres humanos conectados com seus instintos são seres humanos mais harmonizados, mais socialmente autolocalizados e mais conectados com a natureza. A Educação Somática quer ajudar as pessoas a se tornarem mais integradas consigo mesmas, com os outros e com o mundo. Normalmente, quem provou de seus benefícios acredita na possibilidade dessas melhoras.

Em todo aporte teórico referente aos sistemas, métodos e técnicas da Educação Somática, pode-se observar a presença de uma visão holística de ser humano e de mundo. Nessa visão, o ser humano é um todo formado pelas dimensões fisiológica, psicológica, reflexiva, expressiva, social etc. E deve comportar-se e ver-se como algo integrado à sociedade e ao mundo natural⁵⁸. O mundo construído pelo homem deve ser regido pela harmonia. Nas palavras de Gerda transcritas abaixo, pode-se observar nitidamente a presença desse ideal:

⁵⁷ *Bartenieff Fundamentals were developed to provide exercises for the experience of the body in motion with an awareness of how and why it is moving.*

⁵⁸ O termo 'mundo natural' está sendo usado no sentido de 'natureza', mundo 'selvagem'.

A eutonia propõe uma busca, adaptada ao mundo ocidental, para ajudar o homem de nosso tempo a alcançar uma consciência mais profunda de sua realidade corporal e espiritual, como uma verdadeira unidade. Convida-o a aprofundar essa descoberta de si mesmo sem se retirar do mundo, mas ampliando sua consciência cotidiana, permitindo-lhe liberar suas forças criadoras, possibilitando-lhe um melhor ajustamento a todas as situações de vida e um enriquecimento permanente de sua personalidade e de sua realidade social (ALEXANDER, 1991, p. 9).

Em relação à integração com a natureza, já que somos parte dela, Hanna traz nosso olhar para o fato de que não somos os únicos somas a existir nesse planeta. Ele diz: "todos os membros do reino animal são somas, porque todos os animais são seres que possuem auto-organização e funções sensoriomotoras" (HANNA, 1995, p. 346, tradução nossa⁵⁹). Ao aprofundar-se nesse pensamento, considerando que as células são sensorialmente autoconscientes⁶⁰, Hanna vai além: as plantas também são somas (HANNA, 1995, p. 346). Desse modo, a ecologia está presente na Educação Somática, pois nela o ser humano é visto e trabalhado como um elemento da natureza que existe dentro de um todo maior; que faz parte de uma rede de relações. Somos um corpo, somos um sistema, somos ossos, músculos, nervos, circulação sanguínea, somos pensamentos, emoções, sensações, somos células, somos água, somos átomos etc. Somos parte de um ambiente, somos um ambiente, somos um pedaço de um grupo, somos unidades de um coletivo etc. A dimensão social compõe o indivíduo assim como este é considerado parte do social. Nessa perspectiva ecológica humana, o indivíduo preza pelo social de modo a não agir egoisticamente em seu comportamento quando este, para beneficiar a si, traz desarmonia aos outros. O mesmo pode ser dito em relação às espécies animais, vegetais e ao mundo mineral: devemos respeitá-las. A lógica não é a de alcançar os interesses próprios acima de qualquer custo. O outro e o mundo natural não são coisas separadas de mim; não estão apenas fora de mim; também estão dentro de mim. Irmgard Bartenieff, Gerda Alexander, Moshe Feldenkrais, Mathias Alexander, Mary Whitehouse e tantos outros, todos prezam em seus discursos, de um modo ou de outro, por esses ideais.

1.2 Um pouco da história da Educação Somática

O texto que se segue não teve o propósito de narrar a história da Educação Somática, mas de apresentar alguns dados: um pouco dessa história. A explanação aborda o prelúdio da Educação Somática - o significativo período anterior à formalização do campo. Muitos nomes ficaram de fora desse texto. Como o aspecto histórico da Educação Somática

⁵⁹ *All members of the animal kingdom are somas, because all animals are self-organizing beings with sensory-motor functions.*

⁶⁰ Esse tema será discutido no capítulo 2, em 'Auto-organização e consciência sensorial celular' - página 102.

não é o foco dessa tese, tive que me ater a personagens que foram por mim mais aproveitados na pesquisa, e também a personagens que, na minha maneira de ver, foram especialmente impactantes no destino da Educação Somática.

1.2.1 Algumas abordagens e seus criadores

Os primeiros métodos de Educação Somática foram desenvolvidos durante a passagem do século XIX para as primeiras décadas do século XX, em alguns países da Europa e dos Estados Unidos, considerando-se também a Austrália. Nesse período, áreas como a Biologia, a Cultura Física, a Psicologia e a Medicina estavam dentre as primeiras áreas a alimentar a Educação Somática, com destaque para a Teoria da Evolução. Conhecimentos transmitidos na área de preparação vocal para atuação e canto também foram explorados. Na Austrália, Matthias Alexander (1869-1955) fora um importante pioneiro. Na última década do século XIX, Matthias Alexander já ensinava seu método de reeducação postural, o qual enfatizava o papel da região cabeça/pescoço na organização total do corpo, enfatizando a conscientização da ação muscular antagonista; um trabalho de recalibragem do sentido cinestésico (BROCKBANK, s.d.). Sua abordagem ficou conhecida como Técnica Alexander. O trabalho começa com o aprendizado da inibição da ação motora, quando ela ainda é, por um breve instante, uma intenção. O professor da técnica ajuda o aluno fazendo nele, por meio de toques e manipulações, ajustes posturais para que ele possa, posteriormente, concretizar a ação, tirando-a do plano da intenção e realizando-a por um caminho adequado, e não pelo caminho habitual equivocado. Pelas instruções de movimento que passa ao aluno, o professor o coloca em um jogo de inibições e ações, identificando seus padrões e ajudando o aluno a se repadronizar (ALEXANDER, 1993, p. 16-17).

De acordo com Roberto Reveilleau, o trabalho de Alexander foi desenvolvido "em nove anos de pesquisa, no final do século XIX" (REVEILLEAU, 2010, p. 62). Foi uma resposta que ele deu a si mesmo na tarefa de recuperar sua voz e sua boa respiração. Se passa que Matthias Alexander era um ator renomado, e constantemente estava no palco declamando, até que começou a ter problemas vocais e respiratórios. Como a medicina não lhe apresentou uma solução, ele começou a investigar-se por conta própria, com a ajuda de um espelho, e descobriu as possíveis causas do problema:

Em pé diante do espelho, observei-me atentamente durante o ato de falar normalmente. Repeti esse ato muitas vezes, mas nada vi na minha maneira de fazê-lo que parecesse errado ou antinatural. Passei então a observar-me com atenção no espelho enquanto declamava e imediatamente notei várias coisas que não havia notado quando simplesmente falava. Fiquei particularmente impressionado com três coisas que me vi fazer. Vi que, tão

logo começava a declamar, eu tendia a inclinar a cabeça para trás, comprimir a laringe e sorver o ar através da boca de tal modo que produzia um som ofegante. (ALEXANDER, 2010, p. 17).

Após essas constatações, Matthias Alexander chegou à conclusão que o modo como usava seu organismo lhe trouxe um funcionamento vocal insatisfatório, tornando ineficiente sua principal ferramenta de trabalho enquanto ator declamador. Em seu discurso, Matthias utilizou o verbo 'usar' como ação verbal ao mesmo tempo empreendida e sofrida. Ou seja, ele queria transmitir a ideia de que podemos fazer um uso equivocado de nós mesmos, ou um uso adequado de nós mesmos. Seu trabalho foi elogiado por diversas personalidades importantes da medicina, bem como de outras áreas. Sarah Barker conta que o escritor Aldous Huxley, quando fisicamente doente, tendo depressão e insônia, após tentar várias técnicas como tratamento, conseguiu se curar com a Técnica de Alexander (BARKER, 1991, p. 13). O filósofo, psicólogo e educador John Dewey escreveu na introdução do livro de Matthias Alexander *O uso de si mesmo* (ALEXANDER, 2010):

O anatomista pode "conhecer" a função exata de cada músculo ou saber quais músculos atuam na execução de determinado ato. Mas, se ele for incapaz de coordenar todas as estruturas musculares que participam, digamos, do ato de sentar-se ou de levantar-se dessa posição de um modo que propicie um desempenho ótimo e eficiente desse ato - se, em outras palavras, ele usar incorretamente a si mesmo - como se poderá dizer que ele conhece, no sentido pleno e vital da palavras? (DEWEY, 2010, p. xix).

O que a técnica Alexander faz é ensinar as pessoas a "usar a mente consciente para mudar os padrões musculares subconscientes" (BARKER, 1991, p. 24). Além de ter exercitado essa missão de vida na Austrália, Matthias Alexander também a exercitou na Inglaterra e nos EUA. Mudou-se para Londres no ano de 1904. Lá, no ano de 1930, realizou seu primeiro curso de formação para professores. No período da Primeira Guerra Mundial, Matthias viajou aos EUA para divulgar sua técnica, e lá voltou outras vezes, com a mesma finalidade (REVEILLEAU, 2010, p. 63).

No mesmo momento em que Matthias Alexander estava divulgando sua técnica nos EUA, Mabel Todd (1880-1956), outra importante pioneira da Educação Somática, tinha acabado de se formar em oratória, e estava começando a ensinar, na cidade de Nova York, sua abordagem voltada para a influência de visualizações de imagens corporais na reeducação postural e no desempenho do corpo em movimento (MATT, 2014). Segundo Greiner, em suas investigações, Todd se voltou para "aspectos do funcionamento do corpo humano e seus diferentes sistemas que tornaram possível a compreensão das

representações dos mecanismos corporais complexos, responsáveis por uma mudança neuromuscular real” (GREINER, 2005, p. 62).

De acordo com Pamela Matt, Todd começou a se envolver com a reabilitação física ainda muito jovem, como uma maneira de impulsionar resoluções para seus próprios problemas de saúde. Posteriormente, na juventude, uma queda grave a fez desenvolver ainda mais suas estratégias próprias de reabilitação física. O trabalho de Todd, que posteriormente viria a se chamar Ideokinesis, "emergiu no início de 1900, um período turbulento de extraordinária criatividade na dança, na educação física e na cultura corporal" (MATT, 2014, tradução nossa⁶¹). No início da década de 1940, ela estava bastante experiente e havia ensinado em universidades na área de Educação Física, na qual obtivera formação. Ela contava com um bom reconhecimento de seu trabalho. Entretanto, no fim dessa mesma década uma nova geração de membros do Estabelecimento Médico da Cidade de Nova York perseguiu Todd e forçou-a a finalizar suas atividades profissionais no estado de Nova York (MATT, 2014). Além de ter dado aula em universidades e atendido em sessões individuais, Todd também publicou livros. Após Nova York, ela ainda viveu e trabalhou em Los Angeles. O prefaciador do seu livro *Thinking Body* escreveu: "Este livro não é um tratado que lida puramente com o assunto Fisioterapia, mas apresenta um estudo dos fatos fundamentais subjacentes aos princípios das dinâmicas do corpo" (BRACKETT, 1968, p. xvi, tradução nossa⁶²).

Uma grande parceira de Todd foi sua aluna Lulu Sweigard (1895-1974), que deu continuidade a seu trabalho e assumiu a autoria da publicação onde é apresentada a sistematização da Ideokinesis (MATT, 2014). A utilização da visualização de imagens metafóricas que instigam o sistema sensoriomotor e provocam alterações nas representações mentais referentes à motricidade foi uma grande contribuição de Todd para a Educação Somática. O olhar para a evolução dos movimentos da espécie humana levou Todd a questionamentos que possibilitaram o afloramento de pressupostos de seu trabalho de reeducação postural. Ela se perguntou coisas como: 'Quando o homem passou a ser bípede, e ganhou ampla liberdade de observação e atuação, perdendo estabilidade física, como se deu a associação das curvas e das retificações do corpo para superar a força da gravidade?'; 'O que são de fato as linhas operantes continuamente sobre nosso esqueleto?' (TODD, 1968).

⁶¹ [...] emerged in the early 1900's, a turbulent period of extraordinary creativity in dance, physical education and body culture.

⁶² This book is not a treatise dealing purely with the subject of Physiotherapy, but presents a study of the fundamental facts underlying the principles of body dynamics [...].

Uma das alunas de Lulu Sweigard, Irene Dowd, tornou-se uma importante figura na divulgação e desenvolvimento do uso de imagens metafóricas corporais em trabalhos voltados para o aprimoramento da consciência corporal e de habilidades em dança. Ela escreveu um livro (*Taking root to fly*) que aproximou os princípios da Ideokinesis aos leitores interessados em conscientização corporal, além de ter sido um livro que muito contribuiu para o desenvolvimento da vertente somática nas artes corporais e na dança.

Também trabalhando nas primeiras décadas do século XX com uma prática corporal de renovação do ser, estava Elsa Gindler (1885-1961) na Alemanha. Seu método ficou conhecido como *Gindler Method* (Método Gindler). Segundo Johnson, Gindler desenvolveu "uma maneira radicalmente simples de trabalhar com a experiência, uma forma ocidental de meditação, na qual os participantes aprendem simplesmente a como prestar atenção - ao comer, manter-se em pé, andar, falar, levantar uma pedra" (JOHNSON, 1995, p. 3, tradução nossa⁶³). Sua escola foi bastante ativa durante o período entre as duas Guerras Mundiais. Ainda de acordo com Johnson, Gindler se recusou a dar um nome a seu trabalho, e isso se deu, em parte, como reação a pressões sofridas pelos nazistas, sendo que seu estúdio chegou a ser queimado por estes. Este incêndio destruiu seus escritos, sendo que apenas um sobreviveu: *Gymnastik for people whose lives are full of activity* (JOHNSON, 1995, p. 3). O *Dictionary of Rehabilitation* (Dicionário de Reabilitação) descreve o Método Gindler da seguinte maneira:

Um sistema de educação corporal que visa o desenvolvimento da consciência da postura, do tônus muscular e do movimento, assim como da precisão sensorial. Inclui prática em respiração e em relaxamento, ambas ajudadas por automassagem e, durante sessões de grupo, massagem mútua. Provavelmente, o mais profundo dos sistemas modernos para desenvolver consciência corporal, "estar em contato consigo mesmo" e expressar a si mesmo de uma maneira natural e verdadeira em tudo que se faz. (EISENBERG, 1995, p. 375, tradução nossa⁶⁴).

De acordo com Elfriede Hengstenberg, conforme mencionado por Judyth Weaver (WEAVER, 2006), Gindler, quando jovem, foi diagnosticada portadora de uma doença séria, sendo que esse acontecimento a levou a uma busca pessoal pela cura. Disposta a

⁶³ [...] a radically simple way of working with experience, a Western form of meditation, in which participants learn simply how to pay attention - to eating, standing, walking, speaking, lifting a stone.

⁶⁴ A system of bodily education that aims at the development of consciousness of posture, muscle tone, and motion as well as of sensory acuity. It includes practice in breathing and relaxation, both aided by automassage and, during group sessions mutual massage. Probably the most profound of the modern systems to develop body awareness, "to be in contact with oneself" and to express oneself in a natural and true manner in all one does.

regenerar sua saúde, Gindler começou a prestar atenção ao que acontecia dentro dela a cada momento, em todas as atividades do dia. Nas palavras de Hengstenberg:

Ela descobriu que nesta prática ela entrava em um estado no qual ela não mais era perturbada por seus próprios pensamentos e preocupações. E ela chegou a experienciar - a conscientemente experienciar - que a calma no campo físico [...] é equivalente a confiar no campo físico. Esta foi sua descoberta, e isso se tornou básico a toda sua subsequente pesquisa (HENGSTENBERG apud WEAVER, 2006, tradução nossa⁶⁵).

Segundo Carola Speads, na Alemanha Gindler foi estudante de *Gymnastik* (HANNA, 2015, p. 25). A *Gymnastik* era uma versão alemã da ginástica expressiva delartista nascida nos EUA, a *Harmonic Gymnastics*. Gindler estudou *Gymnastik* com Hede Kallmeyer (1881-1976) que, por sua vez, fora aluna de Genevieve Stebbins nos EUA (HANNA, 1995, p. 25-26), uma das mais importantes professoras de *Harmonic Gymnastic* (SOUZA, 2011). Gindler também foi formada em fisioterapia (EISENBERG, 1995, p. 375).

De acordo com Weaver, trabalhando como professora de *Gymnastik*, Gindler se incomodou ao perceber que o ensino de um conjunto fixo de movimentos tornava sua abordagem pedagógica estreita. E então ela passou a desejar que seus alunos pudessem explorar livremente o desenrolar de seus movimentos e ações corporais (WEAVER, 2006). De acordo com I. Buchholz, Gindler começou a experimentar explorando movimentos que fortalecessem as camadas mais profundas do sistema muscular e melhorassem a circulação do oxigênio (BUCHHOLZ, 1994). Juntamente a isso, ela investigou movimentos que pudessem reduzir tensões musculares prejudiciais ao bom funcionamento dos músculos respiratórios. A voz foi explorada como estimulação do sistema respiratório. Ela deixou de usar a palavra 'exercício' para usar 'experimento' (WEAVER, 2006).

Por esse processo de experimentação, Gindler direcionou seu trabalho de modo que ele pudesse ser uma orientação para cada pessoa descobrir o que acontecia em seu organismo, e passou a trabalhar não apenas com exercícios de relaxamento e ativação muscular, mas com todo tipo de atividade natural à vida diária. A esse trabalho com as atividades da vida, ela costumava se referir como 'integração' (BUCHHOLZ, 1994). Por esse percurso, ela chegou a uma abordagem que prima pela atenção aos processos corporais, e que contempla relaxamento e conscientização corporal. Era um trabalho voltado para benefícios físicos e psicológicos (WEAVER, 2006). Gindler enfatizava: "o objetivo do meu

⁶⁵ *She found that in this practice she came into a state where she was no longer disturbed by her own thoughts and worries. And she came to experience – consciously experience – that calm in the physical field [...] is equivalent to trust in the psychic field. This was her discovery, and it became basic to all subsequent research.*

trabalho não é o aprendizado de certos movimentos, mas em vez disso, o alcance da concentração" (GINDLER, 1995, p. 5, tradução nossa⁶⁶). Nesse trabalho, "a respiração era uma professora: estar simplesmente atento a ela é uma maneira de aprender" (ROCHE, 1978, p. 4 apud WEAVER, 2006, tradução nossa⁶⁷). O profissional formado no Método Gindler deve ser capaz de fazer relações entre momentos de estresse e perturbações da respiração, levando seu aluno/cliente a entender como esses processos se passam com ele (BUCHHOLZ, 1994).

Charlotte Selver (1901-2003), uma das alunas de Elsa Gindler, foi uma figura importante na divulgação do método de Gindler nos EUA (JOHNSON, 1995, p. 15). Selver também desenvolveu uma abordagem própria, a qual chamou *Sensory Awareness* (Consciência Sensorial) (WEAVER, 2006). Este trabalho de Selver, assim como o de Gindler, também é considerado de uma simplicidade que impressiona. Devido a isso, Selver foi convidada a desenvolver trabalhos regulares com estudantes de Zen Budismo (JOHNSON, 1995, p. 15). Segundo Weaver - que afirma ser Gindler uma das avós da Educação Somática - o trabalho de Gindler influenciou diretamente Moshe Feldenkrais em suas elaborações sobre o movimento. Feldenkrais teve contato com os estudos de Gindler por meio de um colega dela, Heinrich Jacoby (WEAVER, 2006).

Na década de 1940, outra importante pioneira - Ida Rolf (1896-1979) - trabalha nos EUA com a reestruturação corporal das pessoas, ajudando-as a superar dificuldades provenientes de limitações adquiridas e problemas congênitos. Segundo Guild, foi por motivações pessoais, já que ela pretendia encontrar soluções para os problemas de estruturação de seu filho, que ela desenvolveu um trabalho próprio, que ficaria conhecido como Rolwing, Integração Estrutural, ou ainda como Método Rolf de Integração Estrutural (GUILD, s.d.). Quando surgiu, esse trabalho trouxe muita inovação para o meio das terapias corporais e reabilitação física, pois é um trabalho de manipulação do tecido conectivo fascial, coisa não comum para a época. Johnson, ao se referir ao trabalho de Rolf, diz: "Duas hipóteses caracterizaram seu método: a radical plasticidade do corpo, e os efeitos saudáveis de se mover a estrutura corporal para o alinhamento com a força da gravidade" (JOHNSON, 1995, p. 149, tradução nossa⁶⁸). Uma vez que o corpo estivesse bem alinhado, estruturalmente bem alinhado, diversos benefícios e curas viriam, já que "A desorganização

⁶⁶ [...] *the aim of my work is not the learning of certain movements, but rather the achievement of concentration.*

⁶⁷ *For her breathing was a teacher: simply being attentive to it is a way of learning [...]*

⁶⁸ *Two assumptions characterized her method: the radical plasticity of the body, and the healing effects of moving bodily structure into alignment with the pull of gravity.*

funcional do corpo vem como resultado da exposição à contínua força da gravidade" (ROLF, 1995, p. 172, tradução nossa⁶⁹).

Na década de 1960, o trabalho de Rolf atinge ampla divulgação e ela começa a treinar profissionais em seu método (GUILD, s.d.). Seu método de manipulação do tecido miofascial do corpo abriu novas concepções a respeito da estruturação corporal. Ficou conhecido por ser capaz de modificar a estrutura corporal em dez sessões de manipulação do tecido conjuntivo que envolve as fibras musculares. O elástico tecido fascial, enquanto tecido conjuntivo que reveste não apenas os músculos do corpo, mas também todos os ossos e órgãos, é um elemento crucial na integração corporal. Como existe uma ligação entre as fâscias que revestem cada conteúdo do corpo, o tecido fascial é como uma rede que conecta entre si todas as partes do corpo. Rolf capacitou profissionais a saber "como usar suas mãos para capitalizar a mobilidade inerente aos tecidos corporais, e como mover esses tecidos em direções que produzem mais equilíbrio na vida das pessoas" (JOHNSON, 1995, p. 149, tradução nossa⁷⁰).

Segundo Rosemary Feitis, a yoga, a osteopatia e a homeopatia foram fortes influências na maneira como Ida Rolf pensou o corpo e o trabalhou (FEITIS, 1995, p. 154). A osteopatia lhe mostrou a possibilidade do remanejamento da estrutura óssea, e a fez perceber que "Reposicionar o osso não é o suficiente; o músculo individual e o tecido aliado precisam ser alongados caso seja para a mudança ser permanente" (FEITIS, 1995, p. 155, tradução nossa⁷¹). Na Europa, Hubert Godard é um importante nome no trabalho com Rolfing, tendo desempenhado uma função de elo no entrosamento entre dançarinos e o Rolfing. Isso se deu devido a sua atuação tanto no meio acadêmico e profissional artístico da dança, quanto no meio da saúde, na área de reabilitação física.

Em meados do século XX, a Fisioterapia, especializando-se na reabilitação do movimento, e novas linhas da Psicologia trouxeram novas contribuições à Educação Somática. Também a rítmica corporal com seus estudos sobre cinestesia, musicalidade corporal e ouvido interno. Dentre as abordagens que se desenvolveram nesse período, o trabalho de Irmgard Bartenieff (1900-1981) representou uma abertura importante no campo da Educação Somática, pois seu trabalho em reabilitação do movimento, juntamente com seu pioneiro trabalho terapêutico em dança, aproximou a sensibilidade proprioceptiva da sensibilidade poética corporal.

⁶⁹ *Functional disorganization of the body comes as a result of exposure to the continuous force of gravit.*

⁷⁰ *[...] how to use their hands to capitalize on the inherent mobility of the bodily tissues, and how to move these tissues in directions that produce more balance in a person's life.*

⁷¹ *Repositioning the bone is not enough; the individual muscle and allied tissue must be lengthened if the change is to be permanent.*

Seu grupo de exercícios intitulado *Fundamentals* ou *Fundamentals of Bartenieff* marcaram profundamente a pedagogia da dança contemporânea. Carregam em si uma análise anatômica e funcional do movimento, a qual adveio da base de conhecimentos que Bartenieff tinha em reabilitação física, enquanto fisioterapeuta. São fruto de investigações que Bartenieff desenvolveu partindo da perspectiva da evolução ontogenética do movimento humano, buscando movimentações corporais capazes de resgatar os caminhos adaptativos do movimento humano. Um dos princípios dos *Fundamentals* consiste no entendimento de que o movimento segue o fluxo da respiração (BARTENIEFF, 1980, p. 232). Os sistemas naturais de alavancas de peso, de conexões entre diferentes partes do corpo e as intenções de recolhimento e expansão do corpo e de suas partes são elementos que orientaram a prática e a pesquisa desenvolvidas por ela. Nas palavras da própria Bartenieff:

Os Fundamentos de Bartenieff enfatizam as conexões internas que são as chaves para a dinâmica, e não para o movimento estático, enquanto os movimentos do recém-nascido se desenvolvem para os movimentos do adulto, desde o deitar sobre o chão, até o elevar-se, passando pelo engatinhar, sentar, ficar em pé, caminhar, e padrões espaciais cada vez mais complexos (BARTENIEFF, 1980, p. 21, tradução nossa⁷²).

Originária da Alemanha, Bartenieff partiu de um interesse pela biologia, e na primeira década do século XX fora aluna de Bess Mensendieck (1864-1957⁷³), praticando a *Gymnastik* (RUBENFELD, 1995, p. 223). Esta, fora aluna de Genevieve Stebbins nos EUA (HANNA, 1995, p. 27). De acordo com Johnson, Bartenieff migrou para os EUA enquanto refugiada da Segunda Guerra Mundial, e desse modo levou para Nova York o trabalho de Rudolf Laban (JOHNSON, 1995, p. 221). Ela fora um personagem muito importante na divulgação do trabalho de Laban nos EUA, tendo sido uma das primeiras pessoas a conduzir formação em Laban nesse país. Johnson coloca que Laban foi a base do trabalho de dança-terapia desenvolvido por Bartenieff (JOHNSON, 1995, p. 221).

Os conhecimentos de Bartenieff em Laban Análise afiaram sua consciência no exercício de focar as relações existentes entre os diversos grupos musculares, interrelacionando suas funções, intenções espaciais e formas (BARTENIEFF, 1980, p. 21). Nas palavras de Bartenieff: "Focar sempre constelações de elementos do movimento, ao invés de focar elementos articulares isolados me levou a novas soluções de problemas funcionais e, particularmente, de coordenação" (BARTENIEFF, 1980, p. 21, tradução

⁷² *Bartenieff Fundamentals emphasize the internal connections that are key to dynamic rather than static movement as the newborn's movements develop to adult movements from lying on the floor to uprightness through crawling, sitting, standing, walking and increasingly complex spatial paths.*

⁷³ O ano de nascimento pode não ser exatamente este.

nossa⁷⁴). De acordo com Bartenieff, três dos principais conceitos em Laban Análise constituem o núcleo do grupo de exercícios *Fundamentals*: 1) a ênfase deve estar na mobilidade e não na força muscular; 2) em qualquer movimento, há mais de um fator de movimento operando; 3) o curso de uma sequência de movimento e sua qualidade expressiva é determinado pela tríade: intenção, preparação e iniciação do movimento.

Apesar de Bartenieff ter se tornado fisioterapeuta, e de ter trabalhado com a fisioterapia em hospitais ao longo de sua vida, ela nunca se afastou do trabalho corporal com dançarinos e atores. Foi por esses caminhos, conforme colocado por ela mesma, que ela acabou envolvendo-se acidentalmente com a dança-terapia, por meio de um convite feito por um diretor de um dos hospitais onde trabalhou (BARTENIEFF, 1980, p. 9). Em parceria com a psicóloga Martha Davis, Bartenieff desenvolveu uma abordagem em dança-terapia que utilizava ferramentas da Análise Laban do Movimento (*Laban Movement Analysis* - LMA). Em relação a esse trabalho, vale transcrever aqui um breve comentário feito por ela: "O que se tornou cada vez mais aparente foi o valor das estruturas inerentes à dança como um poder regulador que poderia libertar o paciente para expressar sentimentos, construir relacionamentos e mudar atitudes em relação à vida" (BARTENIEFF, 1980, p. 10, tradução nossa⁷⁵).

Em meados do século XX, além de Bartenieff, outros pioneiros estavam em ação. É este o caso do russo que morava em Israel, Moshe Feldenkrais (1904-1984), que desenvolveu dois tipos de abordagem voltadas para o desenvolvimento da conscientização corporal e resgate do movimento harmonioso (movimento no qual o esforço muscular acontece apenas na medida necessária e pela integração corporal): seu método para trabalhos coletivos, chamado Consciência pelo Movimento, e seu método para atendimentos individuais, chamado Integração Funcional (JOHNSON, 1995, p. 109). Moshe Feldenkrais era físico e faixa preta em judô. Sua pesquisa pretendeu desvendar a maneira pela qual o sistema nervoso trabalha para promover e refinar a aprendizagem motora. A ele interessava a integração de funções neurais (HANNA, 1993, p. 177).

Para Feldenkrais, não se pode aumentar a sensibilidade sem reduzir-se o esforço ou estímulo inicial, sendo que a sensibilidade é a pré-condição para a liberdade de escolhas, para a percepção de diferenças (FELDENKRAIS, 1977, p. 100-101). Segundo Gaiarsa, a relação sensibilidade-precisão é a base do método de Feldenkrais (GAIARSA, 1977, p. 11). A investigação dessa relação é um poderoso alimento para a transformação e alteração de

⁷⁴ *Focusing always on constellations of movement elements rather than isolated articular elements led to new solutions of functional and, particularly, coordination problems [...].*

⁷⁵ *What became increasingly apparent was the value of the inherent structure of dance as a regulating power that could free the patient to express feelings, build relationships, and change attitudes toward living.*

padrões neuromotores e cognitivos, já que, como dizia Feldenkrais: "Nós agimos de acordo com a nossa auto-imagem" (FELDENKRAIS, 1977, p. 19).

De acordo com Márcia Guimarães, "O que mais intrigava Feldenkrais em seu trabalho e em seu pensamento era o contraste patente entre o aprendizado ontogenético e o filogenético" (GUIMARÃES, 1994, p. 7). Ou seja, Feldenkrais se perguntava sobre a peculiaridade da condição humana, e sobre sua peculiaridade de movimento. Para ele, a autoeducação era um elemento fundamental do avanço humano, de modo que cada pessoa precisaria crescer em autonomia. O movimento corporal seria um precioso caminho para isso. Nas palavras de Johnson, o método de Feldenkrais: "ensina a pessoa a como liberar a si mesma da gama estreita de padrões estereotipados de movimento que aprendemos em nossa cultura, e a encontrar uma gama mais ampla de mover-se e de ser" (JOHNSON, 1995, p. 109, tradução nossa⁷⁶). Como coloca Ruthy Alon: "A Consciência Pelo Movimento é um método que ensina como não desistir da liberdade" (ALON, 2000, p. 13).

Feldenkrais tinha formação em matemática, adquirida em Israel. Também teve formação em física, adquirida em Paris e voltada para o estudo da Mecânica e da Eletricidade. Foi em Paris que tornou-se faixa preta em Judô, tendo recebido sua faixa diretamente do professor Kano, o criador do Judô. Isso se deu antes da invasão alemã na França, ocorrida durante a Segunda Guerra Mundial. Após essa invasão, ele mudou-se para Londres e de lá retornou para Israel, onde tornou-se o primeiro diretor do Departamento de Eletrônica das Forças de Defesa de Israel. Nascido em uma pequena cidade da Rússia, Feldenkrais mudou-se sozinho para Israel aos quatorze anos (FELDENKRAIS, 1995, p. 138).

De acordo com Mia Segal, a capacidade que Feldenkrais tinha de estar consciente dos acontecimentos do seu corpo era algo que impressionava as pessoas próximas a ele, assim como sua sensibilidade tátil e sua intuição (SEGAL apud HANNA, 1995, p. 118). Interessado em entender os mecanismos da autoimagem, e em gerar o desenvolvimento desta, Feldenkrais trabalhou consigo mesmo e com os outros procurando desativar hábitos neuromotores desarmônicos e criar novos hábitos. Seu objetivo não era a correção de ações corporais, mas a correção da imagem cerebral que temos de nós mesmos, e o caminho para isso seria o sentir (FELDENKRAIS, 1977, p. 41). Em suas palavras: "[...] o primário e real objeto do meu aprendizado é a efetividade prática de minhas ações" (FELDENKRAIS, 1995, p. 138, tradução nossa⁷⁷). Ele trabalhava com as pessoas por meio

⁷⁶ [...] *teach a person how to liberate oneself from the narrow range of stereotypical movement patterns that we learn in our culture and to find a wider range of moving, and being.*

⁷⁷ [...] *the primary and real object of my learning is the practical effectiveness of my actions.*

do toque e do movimento. Os movimentos eram descobertos pela própria pessoa, conforme ela seguia as orientações orais passadas por Feldenkrais.

No mesmo período que Feldenkrais estava dando vida a seus métodos, Gerda Alexander (1908-1994) desenvolvia sua Eutonia na Dinamarca e arredores, método de prática corporal educativo e terapêutico que jogou uma reveladora luz sob a tensão muscular de base do corpo - o tônus muscular. Este, nada mais é do que o grau de tensão/relaxamento existente no músculo, e variável circunstancialmente. Para a Eutonia, a 'vida tônica' dos indivíduos está, em muitos casos, aprisionada ou subutilizada, comprometendo a qualidade de sua vida psíquica. Com o objetivo de interferir nesse quadro de limitação, pretendendo ajudar o organismo a funcionar "em adaptação constante e ajustada ao estado ou à atividade do momento" (ALEXANDER, 1991, p. 9), a Eutonia desenvolve um trabalho voltado para as musculaturas musculoesqueléticas. Possibilita às pessoas um encontro, e vale frizar, bem consciente, com os níveis de tensão dessas musculaturas, bem como com sua propriedade de flexibilização. Esse trabalho irá, conseqüentemente, contribuir para a harmonização das funções tônicas do organismo, e para a regulação do todo psicossomático, melhorando também o tônus de musculaturas viscerais, considerando-se até mesmo as minúsculas musculaturas que existem espalhadas pelo organismo, como as venosas. Então, a Eutonia, por meio de um trabalho direto com o tônus muscular, trabalha somente com influências indiretas sobre as funções vegetativas.

O surgimento da Eutonia se deu sob influência da rítmica corporal de Emile Jaques-Dalcroze, método no qual Gerda foi instruída quando criança, e no qual, posteriormente, cursou uma formação profissional (ALEXANDER, 1991, p. XVII). Foi por meio de aulas com Jaques-Dalcroze que Gerda tomou conhecimento a respeito da existência do tônus muscular e suas relações com o movimento (GAINZA, 1997, p. 37). Essa vivência corporal deve ter sido importante para Gerda. De alguma forma, a Eutonia também trabalha com ritmo, mas com o ritmo próprio de cada aluno.

A sensibilidade é a via do diálogo entre a consciência e o tônus muscular automático (ALEXANDER, 1991, p. 10). Trabalha-se para melhorar a capacidade de flexibilização espontânea do tônus muscular, e isso é feito considerando-se o todo corporal, de modo que o trabalho envolve a tomada de consciência do arranjo esquelético, do alinhamento antigravitacional, da forma dos ossos, do tato externo e interno, dos apoios do corpo no chão, do contato, do volume corporal, dentre outras coisas. A prática se dá via procedimentos e experimentos que englobam ajuste postural, toque, manipulação, movimentos, movimentação livre e alongamento. O estar presente no momento atual é uma pré-condição para a prática de atividades eutônicas. Violeta Gainza, pianista e importante

eutonista argentina, que também é uma figura notória da pedagoga musical argentina afirma que à Eutonia interessa as respostas que possam ser dadas às perguntas: “Como procedem aqueles que fazem as coisas naturalmente bem, sem se cansar [...]? Que mecanismos põem - talvez inconscientemente - em funcionamento?” (GAINZA, 1997, p. 13).

O termo 'eutonia' significa 'tônus equilibrado'. No entanto, o equilíbrio buscado pela Eutonia precisa ser considerado enquanto meta constante, pois não é algo que possa ser alcançado definitivamente, havendo sempre a necessidade de ajustes, mesmo que sutis, no caso de pessoas que já tenham desenvolvido boas aberturas nas rotas de comunicação entre a consciência e as funções não volitivas do organismo. Tendo como objeto de investigação o comportamento do tônus muscular e sua relação com os estados corporais e psicológicos, Gerda deu uma enorme contribuição à humanidade e à Educação Somática. Em sua fala transcrita a seguir, podemos captar a profundidade do trabalho que desenvolveu:

as emoções se fundam no tônus muscular. Por isso, o fato de a escala do tônus conter um amplo espectro de reações é fundamental para que se desenvolva a capacidade de reagir à vida e aos outros. [...] os hipotônicos e os hipertônicos não são os únicos reprimidos na sua vida emocional. Não é menos reprimido o indivíduo fixado sobre o espectro estreito do tônus médio (ALEXANDER, 1991, p. XV).

A reflexão desenvolvida por Gerda sobre a pedagogia eutônica, com suas características de valorização da subjetividade, bem como da troca interpessoal, foi outra contribuição significativa dada por ela. Em relação a essa pedagogia, Gerda enfatiza que ela "se baseia na realização do ritmo pessoal de cada aluno através da apresentação de propostas que exigem soluções próprias, sem que haja um modelo a ser seguido" (ALEXANDER, 1991, p. X). Descobrendo coisas, o aluno desenvolve sua autonomia e passa por um processo de regularização e adaptação conscientes do tônus corporal. Como coloca Gerda: “Tentei encontrar um caminho que permitisse a cada aluno descobrir suas próprias possibilidades de movimento e expressão e que, ao mesmo tempo, lhe possibilitasse desenvolver suas capacidades artísticas e sociais” (ALEXANDER, 1991, p. 40). Contudo, o caminho do aprendizado em Eutonia também é um caminho coletivo, com muitos exercícios em duplas e grupos. As trocas vivenciais são bastante valorizadas.

Um dos conteúdos estudados na Eutonia é o movimento eutônico. Por ele, Gerda queria possibilitar às pessoas encontrar sua expressão própria, singular, pessoal; o “modo próprio de movimento” (ALEXANDER, 1991, p. 41). O movimento eutônico surge como ampliação da tomada de consciência advinda do trabalho no chão (ALEXANDER, 1991, p.

39). Outro interessante conteúdo trabalhado por Gerda são as posições de controle, que consistem em posturas de alongamento e força nas quais se deve permanecer por certo intervalo de tempo, a fim de que, paulatinamente, possa ocorrer um processo de regularização do tônus muscular. É curioso observar que, segundo Gerda, ela não tinha conhecimento das posturas da Yoga quando criou o trabalho com as posições de controle (GAINZA, 1997, p. 43).

No caminho do aprendizado eutônico, todas as possibilidades articulares do corpo devem ser experimentadas, tanto em movimentos simples de alguma parte corporal, quanto em movimentos integrados de livre exploração. Com um aprendizado eutônico bem desenvolvido, é alcançado um estado de consciência corporal global. Para Gerda, qualquer pessoa pode se beneficiar da Eutonia: "A eutonia concerne tanto ao sadio quanto ao doente, tanto ao esportista quanto ao dançarino, tanto aos que lidam com o físico quanto aos que lidam com o psíquico" (ALEXANDER, 1991, p. IX).

Em meados do século XX, Mary Whitehouse (1911-1979) estava a desenvolver uma prática de dar voz ao inconsciente pelo movimento. Posteriormente conhecida como Movimento Autêntico, essa prática fora inicialmente mencionado como Movimento na Profundidade. Trabalhando a possibilidade da livre expressão corporal inconsciente, Whitehouse pretendia conduzir materiais inconscientes para a consciência via movimento do corpo. A dança teve um papel importante no surgimento do Movimento Autêntico. Whitehouse tinha formação em dança, tendo estudado formalmente a técnica de Martha Graham e a de Mary Wigman. Ela também trabalhou como professora de dança. De acordo com relato de Andrea Olsen, foi durante a década de 1950 que Whitehouse mudou sua orientação profissional, passando a trabalhar com o movimento e a dança no âmbito do desenvolvimento pessoal (OLSEN, 2014, p. 42). Ela fez formação em psicologia, e tornou-se uma psicoterapeuta interessada nas ideias de Jung. Nas palavras de Olsen, Whitehouse "começou o trabalho da sua vida experienciando e descrevendo o processo de 'mover e ser movido'" (OLSEN, 2014, p. 42, tradução nossa⁷⁸). A expressão 'ser movido' refere-se ao deixar-se levar pelos impulsos inconscientes de movimento.

Olsen foi iniciada na prática e na condução do Movimento Autêntico por Janet Adler, que fundara o Instituto Mary Starks Whitehouse dois anos após o falecimento de Whitehouse. Olsen expõe que com Adler aprendeu a fórmula simples do Movimento Autêntico: "há um movedor e há uma testemunha" (OLSEN, 2014, p. 42, tradução nossa⁷⁹). Basta que haja esses dois personagens, e que eles estejam sabendo das 'regras' do jogo, para que uma

⁷⁸ [...] *began her lifework experiencing and describing the process of 'moving and being moved.*

⁷⁹ [...] *there is a mover and a witness.*

sessão de Movimento Autêntico possa ocorrer. Olsen descreve o formato em comum de todas as sessões:

O movedor fecha os olhos e espera vir impulsos de movimento - o processo de ser movido. O corpo é o guia, e o movedor vai junto com os impulsos de movimento quando eles emergem. A testemunha observa, mantendo-se consciente de sua própria experiência e da experiência do movedor. Depois de um período de tempo, a testemunha sinaliza para um fechamento da sessão de movimento, e acontece um diálogo verbal a respeito do que ocorreu. O movedor fala, e depois a testemunha lhe dá um retorno, refletindo a respeito de sua própria experiência na sessão sem julgar o que ocorreu. (OLSEN, 2014, p. 42, tradução nossa⁸⁰).

O inconsciente pode trazer para o corpo impulsos de movimento referentes a memórias genéticas, coletivas ou individuais. Então, pelo movimento, a pessoa pode revisitar padrões e momentos de sua história evolucionária, de seu desenvolvimento corporal (do feto para o adulto), e de sua vida psíquica. Inicialmente, pode haver certa resistência em entregar-se à experiência do movimento inconsciente.

A experiência pessoal que tive com o Movimento Autêntico se deu em dois âmbitos: no âmbito de um projeto de formação continuada em contato-improvisação, o Improvisa DF (2012); e no âmbito da formação que estou cursando em BMC, durante períodos em que cursei alguns módulos do Programa Brasileiro de Formação do Educador Somático (2013, 2014 e 2015). Foram experiências muito ricas. Vivenciei sessões nas quais havia várias duplas de movedor e testemunha ocupando a mesma sala de trabalho corporal. Cada testemunha se concentrava no seu movedor. E também assisti algumas dessas sessões sem estar dentro do jogo. Os testemunhos que vivi foram momentos de muita escuta, nos quais estive 100% escutando, mas sem compreender racionalmente o que estava 'ouvindo'; compreendendo por caminhos viscerais, não julgatórios. Percebi que é um treino de expansão mental muito potente, onde testemunhamos perceptivamente/sensitivamente. Como movedora, também vivi coisas intensas e me deparei com sentimentos que identifico estarem na base da minha relação com o mundo, com a existência. Houve uma vergonha inicialmente, um julgamento. Depois me permiti fluir. Na ocasião em que assisti uma sessão, observei muitas coisas interessantes. Havia uma diferença incrível de um movedor para

⁸⁰ *The mover closes her or his eyes and waits for movement impulses - the process of being moved. The body is the guide, and the mover takes a ride on the movement impulses as they emerge. The witness observes, sustaining conscious awareness of her or his own experience and of the mover. After a period of time, the witness calls the movement session to a close, and there is a verbal dialogue about what has occurred. The mover speaks, and then the witness reflects back her or his own experience of the session without judging it.*

outro, certa comoção em algumas testemunhas. E havia uma atmosfera de muita cumplicidade no local.

De acordo com Olsen, as primeiras experiências nas profundezas do movimento inconsciente podem ser experiências de dor ou desconforto emocional (OLSEN, 2014, p. 43). No entanto, o movimento inconsciente também traz experiências de êxtase, de alegria, de plenitude. Sobre a possibilidade do desconforto e da dor psíquica, transcrevo palavras de Olsen:

Frequentemente estudantes perguntam por que suas primeiras experiências com o Movimento Autêntico são tão sérias, suas primeiras danças tão tristes. Geralmente, nós empurramos para dentro do inconsciente aquilo que consideramos ser negativo - nossa tristeza, nossa mediocridade, nosso medo. Mas abaixo desta camada de movimento não expressado está a riqueza da experiência humana. Este é o recurso com o qual desenhamos no Movimento Autêntico, e o qual esperamos trazer para o palco. (OLSEN, 2014, p. 43, tradução nossa⁸¹)

Ainda de acordo com Olsen, no trabalho de desenvolvimento pessoal vivenciado no Movimento Autêntico tem-se como prerrogativa a ideia de que a pessoa que adentra um processo de mudança conseguirá dar suporte a ela mesma durante a travessia desse processo (OLSEN, 2014, p. 43). Acredita-se que se o inconsciente trouxe, via movimento, uma memória ou realidade difícil ou dolorosa para o corpo é porque, com o tempo necessário e pelo não julgamento, a pessoa terá capacidade de integrar esse material ou memória à sua consciência. Pensa-se que quando a pessoa não está em condições de iniciar um trabalho pessoal com esse material ou memória, a sabedoria instintiva considera que é melhor ele permanecer no inconsciente. Nas palavras de Olsen: "Pelo internalizar de uma testemunha interna que provém suporte e que não julga mas faz discernimentos, desenvolvemos autoconfiança em um nível profundo" (OLSEN, 2014, p. 43, tradução nossa⁸²). Essa maneira de ver o processo de desenvolvimento pessoal está, em muitos aspectos, em sintonia com um pensamento de base da Educação Somática: a capacidade de auto-harmonização do soma; a capacidade que as pessoas têm de auto-harmonização neuromotora (dentro de suas especificidades), desde que estejam se desenvolvendo enquanto somas, desde que estejam crescendo no vivenciar da instância somática.

⁸¹ *Often students ask why their first experience with Authentic Movement is so serious, their first dances so sad. Generally, we push into the unconscious what we consider to be negative - our sadness, our meanness, our fear. But below that layer of unexpressed movement is the wealth of human experience. That is the resource from which we draw in Authentic Movement and which we hope to bring to the stage.*

⁸² *By internalizing a supportive, nonjudgmental but discerning inner witness, we develop self-trust at a deep level.*

Pensando no que o Movimento Autêntico trouxe de novo para a Educação Somática, podemos considerar que ele ajudou significativamente a conduzir o soma para um tipo diferente de auto-observação; uma auto-observação que não se volta para a maneira como se faz o movimento, mas para como se permite ser movido pelo movimento (WHITEHOUSE, 1995, p. 243). Ser movido pelo movimento é uma rica experiência que mobiliza a vida emocional. E também é rica a experiência de testemunhar alguém sendo movido pelo movimento Mary Whitehouse explorou isso.

À partir da segunda metade do século XX, avanços na Neurociência e na Genética trazem novos dados à Educação Somática, além dos novos dados trazidos pelas outras áreas influentes, assim como aqueles advindos dos próprios pioneiros métodos do campo. Na passagem do século XX para o século XXI, florescem diversos ramos das Ciências Cognitivas, os quais também passaram a contribuir enormemente com suas ideias. Teorias neoevolucionistas como a da autopoiese (auto-organização celular⁸³) e a do *embodiment* (corporalização - mente corporificada⁸⁴) ofereceram um embasamento significativo e argumentos comparsas a aportes teóricos e procedimentos experimentais da Educação Somática. O Método *Body Mind Centering* (BMC) é um exemplo de abordagem somática que guarda em si fortes ressonâncias com essas ideias.

O BMC foi criado nos EUA por Bonnie Bainbridge Cohen (1941-). Foi a partir da década de 1960 que Bonnie Cohen deu início às investigações que dariam origem ao BMC. No ano de 1973, ela fundou a School for Body-Mind Centering (COHEN, 2015, p. 23), que hoje não é centralizada em um único local, mas encontra-se espalhada pelos EUA, Europa e Brasil (BODY-MIND). Ainda hoje ela continua suas investigações, e segue dando desdobramentos aos estudos do BMC. Bonnie graduou-se como terapeuta ocupacional, e passou por diversas outras formações, como em dança, em Laban análise do movimento, e em terapia do desenvolvimento neurológico. Fora aluna e comparsa de Bartenieff, dentre outros importantes nomes do campo das práticas corporais de conscientização e expressividade corporal. Com Bartenieff desenvolveu investigações de movimento relacionadas com a respiração, bem como com o desenvolvimento ontogenético.

O BMC foi criado por Bonnie durante longos anos de pesquisas voltadas para a exploração da integração corporal. Bonnie (COHEN, 1993, p. 1) se refere a essa integração como 'alinhamento corpo-mente', ou 'centramento corpo-mente'. Então, antes mesmo que seja iniciada uma apresentação mais detalhada a respeito do BMC, é necessário que fique clara a concepção de mente à qual Bonnie está se referindo. A mente que aqui está em

⁸³ Esse conceito será discutido no capítulo 2, em 'Auto-organização e consciência sensorial celular' - página 102.

⁸⁴ Esse conceito será discutido no capítulo 2, em 'Mente corporalizada (*embodiment*)' - página 105.

questão não diz respeito apenas a operações cerebrais (percepção, lógica, reflexão, cálculo), mas também, a processos orgânicos de organização da vida celular. Desse modo, o que está em questão é a mente espalhada pelo corpo⁸⁵. Nessa concepção, temos a inteligência orgânica como algo inerente à mente.

Para Bonnie, o corpo se move tal qual a mente se move, porque essas duas coisas são uma unidade. Então, Bonnie trabalha modos de acessar a mente pelo movimento, a fim de proporcionar possibilidades de melhoras no desempenho corporal, refinando a 'inteligência corporal'. Nas palavras de Bonnie: "A mente é como o vento, e o corpo como a areia; se você quer saber como o vento está soprando, você pode olhar para a areia" (COHEN, 1993, p. 1, tradução nossa⁸⁶). A partir de determinadas qualidades de movimento e de toque, diferentes aspectos da mente são acessados. É um acesso via percepção tátil ou movimento corporal⁸⁷. No entanto, visualizações também são importantes na exploração realizada pelo BMC, sendo muito utilizadas.

As explorações feitas via toque, movimento e visualização vão liberando a mente, e a liberação da mente, por sua vez, vai liberando os modos de movimento do corpo, em uma retroalimentação. Logo, quando trabalho com o movimento para acessar a mente, esse movimento (que tem uma mente) irá liberar a si próprio. Para entender melhor esse processo desenvolvido pelo BMC, é importante lembrar ou esclarecer que nenhum movimento corporal acontece sem que algo mental aconteça, porque corpo e mente são uma unidade. Então, quando Bonnie diz: "Mudanças nas qualidades do movimento indicam que a mente mudou o foco no corpo" (COHEN, 1993, p. 1, tradução nossa⁸⁸), penso que seria mais apropriado dizer: "Mudanças na qualidade do movimento indicam mudanças ocorridas na mente corporificada". De todo modo, para mim é nítido que Bonnie quiz dizer que trabalhando-se diferentes intenções do mover, seria possível explorar diferentes nuances da integração corporal, a fim de torná-la mais eficiente e saudável.

[...] quando direcionamos a mente ou atenção para diferentes áreas do corpo, e iniciamos o movimento por essas áreas, alteramos a qualidade do nosso movimento. Então, descobrimos que o movimento pode ser uma maneira de se observar a expressão da mente pelo corpo, e isso também

⁸⁵ Ideia ligada ao conceito 'mente corporificada', o qual será abordado no capítulo 2, em 'Mente corporificada (embodiment)' - a página 105.

⁸⁶ *The mind is like the wind and the body like the sand; if you want to know how the wind is blowing, you can look at the sand.*

⁸⁷ Nessa frase, o termo 'ação' está sendo usado no sentido de movimento que se quis fazer. E 'movimento' como um movimento que tenha acontecido sem que tenhamos o 'feito': o movimento decorrente de um toque que recebemos (inerente a esse toque).

⁸⁸ *Changes in movement qualities indicate that the mind has shifted focus in the body.*

pode ser uma maneira de causar mudanças no relacionamento corpo-mente (COHEN, 1993, p. 1, tradução nossa⁸⁹).

Pode-se então dizer que o BMC busca, principalmente, o entendimento e a vivência de como o corpo em movimento é a mente se expressando. Dentro dessa questão, Bonnie se interessa em saber como se dá a participação do sistema músculo-esquelético no metabolismo⁹⁰ dos sistemas corporais e do corpo como um todo (COHEN, 1993, p. 2, nota nossa). O que está em jogo é uma exploração que acesse via visualizações, toques e movimentos (incluindo aqui vocalizações) a instância metabólica da mente, sendo que esse acesso faz com que a consciência atenta direcionada para o corpo⁹¹ se dilate e se amplie. Por meio disso, vão surgindo mais rotas de intercâmbio entre diferentes instâncias corporais.

Um importante aspecto da nossa jornada em Body-Mind Centering é descobrir a relação entre o menor nível de atividade dentro do corpo e o movimento mais amplo do corpo - alinhando o movimento celular interno com a expressão externa do movimento pelo espaço (COHEN, 1993, p. 1, tradução nossa⁹²).

De acordo com Bonnie, quanto mais sofisticado for esse alinhamento, mais eficientes nos tornamos naquilo que fazemos. Aprimorá-lo é tornar mais desenvolvida nossa conexão intenção-organismo. Contudo, quando falamos desse centramento não estamos tratando de uma meta que se resoluçiona, mas de "um diálogo contínuo entre a consciência [atenta corporal] e a ação" (COHEN, 1993, p. 1, tradução nossa⁹³). O caminho de investigação se faz pelo trabalho com experimentações de movimentos potencialmente capazes de redirecionar padrões de funcionamento mental. As práticas envolvem "identificar, articular, diferenciar e integrar os vários tecidos dentro do corpo, descobrindo-se qual a contribuição deles para o nosso movimento (com quais qualidades de movimento estão relacionados), como eles desempenham seus papéis na expressão da mente"

⁸⁹ [...] when we direct the mind or attention to different areas of the body and initiate movement from those areas, we change the quality of our movement. So we find that movement can be a way to observe the expression of mind through the body, and it can also be a way to affect changes in the body-mind relationship.

⁹⁰ O metabolismo é o próprio trabalho celular; a constante construção e desconstrução de compostos químicos necessária à vida.

⁹¹ 'awareness'

⁹² An important aspect of our journey in Body-Mind Centering is discovering the relationship between the smallest level of activity within the body and the largest movement of the body - aligning the inner cellular movement with the external expression of movement through space.

⁹³ "[...] a continual dialogue between awareness and action [...]"

(COHEN, 1993, p. 1, tradução nossa⁹⁴). O toque, a visualização e o movimento são os modos pelos quais identifica-se, articula-se, diferencia-se e integra-se os diferentes tecidos. Para que as especificidades de cada tecido sejam escutadas, sem que os enganos perceptivos desvirtuem muito a escuta, a meditação (enquanto silenciamento da mente) se faz um elemento importante, sendo uma prática recomendável para um melhor aproveitamento das vivências em BMC.

Além de estimular a prática meditativa, o BMC estimula a contemplação da natureza, pois propõe que aprendizados venham da observação de padrões existentes na natureza, os padrões filogenéticos. O BMC irá olhar com dedicação para diferentes espécies animais, para plantas, para células, pois ali identifica vários princípios de movimento também atuantes no corpo humano. Também irá olhar para átomos. Nas palavras de Bonnie: "Há alguma coisa na natureza que forma padrões. Nós, enquanto parte da natureza, também formamos padrões" (COHEN, 1993, p. 1, tradução nossa⁹⁵). Esses padrões atuam proporcionando que diversas funções vitais aconteçam.

Os padrões filogenéticos podem ser trazidos para os movimentos do corpo, para que assim possamos expandir a inteligência concernente a eles: "[...] todos os padrões mentais são expressos em movimento pelo corpo. E [...] todos os padrões de movimento fisicalizados têm uma mente" (BONNIE, 1993, p. 102, tradução nossa⁹⁶). A respiração, por exemplo, é uma função vital. Quando o BMC trabalha o padrão da respiração celular (que biologicamente se dá na instância metabólica), vivenciamos a integração corporal por meio do sentimento de reconhecimento da nossa própria forma, conectando-nos com seus limites, sua delimitação e seu volume interior fluídico⁹⁷. A respiração celular irá reluzir de dentro para fora até chegar ao corpo como um todo, ou seja, irá reverberar - via auxílio da imaginação - da instância mais profunda celular até a consciência do todo corporal. Os padrões mentais criam ressonância entre as diversas instâncias e camadas do corpo: entre células, tecidos, órgãos, sistemas.

No BMC, os conteúdos de investigação e aprendizado são organizados, em sua maior parte, pelo estudo de sistemas corporais. Não se segue a classificação tradicional da medicina, mas uma organização própria, onde cada módulo de assunto a ser trabalhado corresponde a um sistema: sistemas perceptivos; sistema muscular, sistema ligamentoso;

⁹⁴ [...] identifying, articulating, differentiating, and integrating the various tissues within the body, discovering the qualities they contribute to one's movement, how they role they play in the expression of mind.

⁹⁵ There is something in nature that forms patterns. We, as part of nature, also form patterns.

⁹⁶ [...] all mind patternings are expressed in movement, through the body. And that all physically moving patterns have a mind.

⁹⁷ Esse padrão será discutido no capítulo 4, no tópico 'Respiração interna e celular' - página 190.

sistema nervoso; sistema ósseo; sistema orgânico; sistemas fluídicos; sistema endócrino; sistema postural⁹⁸. Além desses sistemas, o BMC estuda mais dois conteúdos: padrões filogenéticos e desenvolvimento ontogenético. Esses dois conteúdos abarcam um olhar conjunto para todos os sistemas. No estudo de todos os conteúdos (os sistemas, os padrões e o desenvolvimento), é utilizado um jeito de acessá-los que se dá não apenas empiricamente, mas teoricamente também. O BMC estimula o estudo da Fisiologia, da Anatomia, da Evolução (teoria evolutiva) e da Embriologia.

O BMC continua se desenvolvendo. Diversas outras abordagens educacionais/terapêuticas somáticas também continuam se desenvolvendo, mesmo que muitos de seus criadores já tenham falecido. Algumas se abrem mais para novidades, outras são mais fechadas. Em relação às pequenas porções da história disponibilizada aqui referente à Educação Somática, percebe-se que apesar de ser essencialmente empírica, a Educação Somática esteve amparada em conhecimentos trabalhados em diferentes áreas científicas, conforme mencionado. Seus precursores buscaram ir ao encontro de diferentes ciências, a fim de nutrir suas práticas de questões de investigação, bem como seus universos semânticos. Com todas essas relações disciplinares e não disciplinares vivenciadas pela Educação Somática, pode-se dizer que houve um olhar interdisciplinar para os fenômenos observados pelos pioneiros do campo, o que acabou por criar a transdisciplinaridade característica do campo. E nesse ponto, vale observar que o contato pessoal direto, caracterizado pelo compartilhamento de experiências perceptivas, sensitivas e emocionais foi algo essencial à peculiaridade da transdisciplinaridade existente na Educação Somática.

1.2.2 A Educação Somática e as Artes da Cena: frutos e raízes

Por dedicar-se à investigação perceptiva/sensitiva do movimento, do toque e da postura, o campo da Educação Somática possibilitou aos *artistas do movimento* um intenso ambiente para exploração da expressividade corporal, e assim contribuiu para o surgimento de uma subárea das Artes, na qual a relação entre arte e ciência passou a ser explorada no âmbito das práticas corporais expressivas. Conforme já colocado anteriormente, entre os pioneiros do campo da Educação Somática havia artistas: Matthias Alexander fora ator; Elsa Gindler se formou na ginástica expressiva *delsartisa*⁹⁹; Gerda Alexander se formou em Eurritmia *dalcrozeana*; Mary Whitehouse fora estudante de técnicas de dança moderna e

⁹⁸ Esses não são os nomes dos Módulos que compõe a formação em BMC, e sim nomes explicativos.

⁹⁹ Termo qualitativo que fora usado para uma identidade cultural proveniente do sistema de análise expressiva corporal desenvolvido por François Delsarte.

expressionista; Irmgard Bartenieff fora dançarina, tendo sido aluna e parceira de Rudolf Laban.

Pessoalmente, acredito que sistemas dedicados ao estudo e exploração da expressividade corporal desenvolvidos durante meados do século XIX, como o sistema pantomímico de François Delsarte, foram consideravelmente importantes para o surgimento da Educação Somática. Delsarte falava que o homem era um ser triádico composto de sensação, sentimento e razão, o que também era entendido como corpo, alma e espírito (SOUZA, 2011). As leis delsartistas para a expressividade do movimento influenciaram práticas corporais que exploraram a percepção de movimento, tais quais os métodos amplamente divulgados no início do século XX de ginástica expressiva pantomímica.

Esses métodos inovaram ao serem propostos, significativamente, por mulheres, e ao levarem muitas mulheres para a prática física, o que era incomum na época. Muitas dançarinas cresceram frequentando aulas desses métodos, fosse na própria escola, enquanto atividade do currículo escolar, fosse em estúdios ou em aulas particulares, visto que essas ginásticas estavam na moda (SOUZA, 2011). Conforme mencionado no tópico anterior, Gindler estudou "Harmonische Gymnastik" com Hedwig Kallmeyer (WEAVER, 2006), também conhecida como Hede Kallmeyer (HANNA, 1995, p. 25). Esta, por sua vez, estudou Harmonic Gymnastic com Genevieve Stebbins (1857-1914), assim como também o fez Bess Mensendieck (HANNA, 1995, p. 26). Stebbins foi uma das principais figuras na divulgação da ginástica expressiva pantomímica advinda da Estética Aplicada de François Delsarte, tendo sido aluna de Steele MacKaye, que fora discípulo de Delsarte (SOUZA, 2011). Segundo Carola Speads (importante nome que levou o trabalho de Elsa Gindler para os EUA), em entrevista a Hanna, Kallmeyer e Mensendieck foram as pioneiras, da Gymnastik na Alemanha (HANNA, 1995, p. 26). Kallmeyer era alemã e atuava em Berlim, e Mensendieck era estadunidense, e atuava em Hamburgo.

Ao mesmo tempo em que essas ginásticas inovaram as práticas físicas, importantes artistas dedicados ao movimento expressivo estavam apresentando seus trabalhos: Isadora Duncan, Emile Jaques-Dalcroze, Rudolf Laban, Mary Wigman, Ruth St. Denis, Ted Shawn e Vaslav Nijinsky. Alguns destes artistas utilizavam ginásticas expressivas pantomímicas delsartistas como treinamento corporal e/ou provocação estética e poética para sua arte, como era o caso das dançarinas Isadora Duncan e Ruth St. Denis, bem como do dançarino Ted Shawn (SOUZA, 2011). Jaques-Dalcroze ensinava seus alunos de Eurritmia que em todos os movimentos, "os fatores tempo-espaco-energia devem ser 'domados' no corpo, isso, até onde se é possível, para que se obtenha o máximo de efeito com o mínimo de esforço" (SOUZA, 2011, p. 178). Suas descobertas a respeito do tônus muscular e seu

papel na fase interna ou preparatória do movimento influenciaram Gerda Alexander, que desenvolveu o movimento eutônico como uma forma de expressão (GAINZA, 1997, p. 37). O movimento eutônico influenciou novas qualidades de movimento na dança. Rudolf Bode (1881-1970), que fora aluno de Jaques-Dalcroze, foi professor de Charlotte Selver. Com ele, Selver estudou rítmica corporal (WEAVER, 2006).

As imagens expostas a seguir mostram relações estéticas entre Genevieve Stebbins, Elsa Gindler e Isadora Duncan. Podemos observar que suas vestimentas pertencem a uma mesma cultura, a um mesmo estilo de se vestir. As roupas de Gindler e Duncan são quase idênticas. Essas três mulheres tiveram contato intenso com a ginástica expressiva delartista, a Harmonic Gymnastic. Stebbins foi responsável pela transmissão da cultura física delartista tanto nos EUA quanto na Europa. Estudou tanto em um lugar quanto em outro, e nos EUA recebeu diversos europeus como alunos (SOUZA, 2011). Uma de suas alunas, conforme apontado anteriormente, fora Kallmeyer, a professora de Gindler. A partir dos ensinamentos de Steele MacKaye, Stebbins desenvolveu um modo próprio de ensinar a ginástica expressiva, e inovou, ligando as poses pantomímicas umas às outras por movimentos corporais espiralados. Duncan atribuía a base de sua dança ao sistema de expressividade gestual delartista (DUNCAN apud SHAWN, 1963, p. 80).

Figura 1: Genevieve Stebbins



Fonte: SOUZA, 2011 - (RUYTER, 1988, p. 383 apud SOUZA, 2011, p.118).

Figura 2: Elsa Gindler



Fonte: SENSORY, s.p. - Site da Sensory Awareness Foundation.
Disponível em: <<http://sensoryawareness.org>>.

Figura 3: Isadora Duncan



Fonte: www.danceheritage.org

Segundo Nancy Ruyter, Genevieve Stebbins trabalhava em suas aulas de *Harmonic Gymnastic*:

1. exercícios de relaxamento (às vezes incluindo quedas)
 2. trabalho postural e peso harmonico [jogo de oposição entre descarga de peso na perna direita e descarga de peso na perna esquerda, repercutindo oposições no direcionamento espacial do quadril, tórax e cabeça]
 3. exercícios de respiração
 4. exercícios para a liberação das articulações e da coluna
 5. atitudes das pernas [as atitudes de uma parte corporal consistem em combinações entre posicionamento espacial e tonificação, e as atitudes das pernas englobam também diferentes descargas de peso]
 6. caminhadas
 7. movimentos espiralados em sucessão [mobilização de torção em uma articulação corporal e em seguida, mobilização de torção da próxima, e assim por diante]
 8. atitudes de expressão [atitudes de diferentes partes do corpo]
 9. formas performáticas [combinações entre atitudes das pernas, braços, quadril, tórax, pescoço/cabeça e rosto].
- (RUYTER, 1996, p. 71 apud SOUZA, 2011, p. 125).

A vertente da ginástica pantomímica convivia com a vertente da rítmica corporal e com a do movimento livre, além da vertente clássica do balé. Estas diferentes maneiras de se fazer dança, assim como os métodos ginásticos expressivos, encontravam-se imersas em um contexto social onde pensadores estavam problematizando a visão mecanicista do corpo. Como coloca Pamela Matt:

Nutrindo todos esses sistemas, havia um clima intelectual progressivo, que honrou o movimento enquanto fenômeno complexo, questionou concepções cartesianas de separação mente/corpo e rejeitou práticas de treino físico enraizadas em uma repetitiva broca sem mente (MATT, 2014, s.p. tradução nossa¹⁰⁰).

Por um lado, a guerra havia engrandecido o tecnicismo, por outro, havia incitado o desejo de sensibilização. Esta, virou motivação tanto para educadores/terapeutas do movimento, como para *artistas do movimento*, e dentre estes, diversos dançarinos. Gerda Alexander acreditava que "a eutonia devia constituir uma base comum a todas as formas de movimento artístico (rítmica, dança, ópera, teatro) e a todos os gestos de nossa vida cotidiana, os jogos e os esportes" (ALEXANDER, 1991, p. 27). Estava em questão o nascimento de um novo ser humano: um ser integrado racionalmente, sentimentalmente,

¹⁰⁰ *Nurturing all these systems was a progressive intellectual climate that honored movement as a complex phenomenon, questioned Cartesian conceptions of mind/body separation and rejected physical training practices rooted in mindless, repetitive drill.*

perceptivamente, socialmente e ambientalmente. O plural movimento intelectual que ensaiava teoricamente esse novo ser humano contava com uma base empírica corporal. Esta não foi, então, uma ideia descarnalizada. Nas palavras de Rosenberg:

A concepção do corpo, estimulada pela "nova consciência", não surgiu de repente, mas seu caudal se formou com a participação de muitos afluentes. Ao mencionar os principais criadores e inspiradores dessa nova e complexa concepção do corpo, traçamos como que uma história do movimento. Integram esta lista, que bem poderia ser ampliada: P. Delsarte, Leo Kofler, Jaques-Dalcroze, G. Stebbins, C. Schläffhorst-H. Andersen, B. Mensen, fundadores de Loheland, Elsa Gindler, R. Bode, F.M. Alexander, H. Medau, a escola Günther, para a qual Orff criou sua obra didática, R. von Laban, M. Wigman e Rosalia Chladek. (ROSENBERG, 1991, p. 4).

Desse modo, começaram a ser estabelecidas novas relações entre disciplinas científicas e as artes do movimento. Novos paradigmas científicos envolvendo a mente e o corpo se refletiram em questões pedagógicas voltadas para a performance cênica corporal, buscando-se explorar nos movimentos a relação entre percepção e expressão.

Posteriormente, com a consolidação do campo da Educação Somática, fundamentos de técnicas, métodos e sistemas da Educação Somática refletiram-se significativamente em questões pedagógicas do universo artístico expressivo corporal, de modo que muitos desdobramentos vieram da relação Educação Somática-Artes da cena, sendo singular a relação Educação Somática-Dança. Conforme colocado por Marcia Strazzacappa Hernandez, entre os campos da dança e da educação somática, foram estabelecidas fortes relações a partir da década de 1960 (HERNANDEZ, 2010). O que nos leva a observar que foi à partir de um momento no qual as abordagens pioneiras já haviam tido tempo para amadurecer, que essa relações se estabeleceram.

Como analisara Eloisa Domenici, Anna Halprin levou para uma importante geração de dançarinos, da qual alguns estariam compondo o *Judson Church*, proposições de exploração corporal muito diferentes das aulas de técnicas de dança, e próximas de proposições educacionais/terapêuticas somáticas. Um exemplo era explorar os movimentos de cada articulação do corpo (DOMENICI, 2010, p. 71). Steve Paxton e seus parceiros no Contato-Improvisação acompanharam e instigaram o desenvolvimento do BMC. A abordagem pedagógica corporal posteriormente criada por Steve Paxton - *Material for the Spine* - é baseada em fundamentos da Educação Somática. A prática dessa abordagem ajuda no desenvolvimento de habilidades necessárias a quem deseja se desenvolver no Contato-Improvisação. Irene Dowd difundiu a Ideokinesis no meio da dança; Hubert Godard difundiu o Rolfing e outras abordagens no meio da dança.

Os encontros entre a Educação Somática e as Artes da Cena proporcionaram importantes trocas entre sensibilidades terapêuticas e sensibilidades poéticas. Então, as influências entre a Educação Somática e as Artes da Cena ocorreram em um fluxo duplo. Podemos então falar na existência de raízes artísticas da Educação Somática, o que explica boa parte de seu mistério, de sua característica de mergulho, de entrega. E podemos também falar em frutos artísticos da Educação Somática, o que ajuda a explicar parte das mudanças ocorridas na dança durante a segunda metade do século XX.

1.3 O processo educacional/terapêutico somático: aspectos a serem ponderados e configurações

1.3.1 Aspectos do ensino-aprendizagem

Aprendizado somático significa ampliação de possibilidades corporais, sendo algo muito distinto do processo que ocorre em práticas corporais que visam desempenho. Não há a intenção de condicionar o corpo para que ele atinja determinada meta. Como coloca Hanna, o processo educacional somático consiste em uma vivência que "[...] vai expandindo o alcance da consciência volitiva. Isto não deve ser confundido com condicionamento" (HANNA, 1995, p. 349, tradução nossa¹⁰¹). Não existem resultados previamente definidos, sendo que o percurso é mais importante que o ponto final. Não se pretende realizar tal movimento ou postura. Não se pretende aprender esse movimento em si, ou essa postura, mas sim aprender como ocorre o movimento de modo facilitado ou harmônico; como se chega à postura e como ela é mantida pela economia do esforço. O caminho percorrido é apreciado por meio da escuta ou observação das percepções posturais e de movimento, o que acontece de acordo com o nível de sensibilidade alcançado. É como dizia Feldenkrais: "Precisamos aprender a aprender" (FELDENKRAIS, 1994, p. 15). Algo que nos demanda "[...] aprender com seriedade mas sem solenidade, com paciente objetividade e sem seriedade compulsiva. Cerrar os punhos, tensionar as sombrancelhas, contrair o maxilar, são manifestações de esforço impotente" (FELDENKRAIS, 1994, p. 15).

Márcia Guimarães, psicóloga e educadora somática pelo Método de Feldenkrais, mencionou, na apresentação da edição brasileira de *O poder da autotransformação*, algumas características do modo como Feldenkrais conduzia as "propostas-convite" de movimento que fazia a seus alunos: inteligência, engenhosidade, criatividade, observação do processo e não da meta, respeito pelos próprios limites, despreocupação com o certo e o errado, curiosidade e humor (GUIMARÃES, 1994, p. 7).

¹⁰¹ *Somatic learning is an activity expanding the range of volitional consciousness. This is not to be confused with conditioning [...].*

No processo de educação somática¹⁰², o professor precisa “desenvolver em cada um [dos alunos] a possibilidade de ser seu próprio mestre” (ALEXANDER, 1991, p. 31). Essa fala de Gerda Alexander, que fora direcionada por ela ao ensino da Eutonia, pode perfeitamente ser usada de modo genérico para todas as abordagens da Educação Somática, podendo ser dito o mesmo em relação a esta outra frase dita por ela: “o professor deve ser capaz de guiar seus alunos de modo a que estes sintam que seus progressos se devem, principalmente, a seus próprios esforços” (ALEXANDER, 1991, p. 31). Nessa missão, o professor precisa também fazer com que seu aluno se abstenha de julgar-se, em termos de cometer juízos de valor, de se comparar com alguma referência ou algum desempenho alheio. Nisso, estão inclusas coisas como se vangloriar ou se menosprezar, se considerar correto ou incorreto. Julgamentos como esses travam o processo de aprendizado somático. Como coloca Gerda, é muito importante “desenvolver no aluno a capacidade de observar, sem preconceitos, as reações que se produzem em seu próprio corpo” (ALEXANDER, 1991, p. 33).

A observação das percepções corporais dever ser uma observação objetiva, de modo que a pessoa que esteja em aprendizagem pratique o discernimento e desenvolva a “discriminação aguçada” (FELDENKRAIS, 1977, p. 83). Como coloca Feldenkrais, sem a habilidade de diferenciar “não pode haver aprendizado e, na certa, nenhum aumento na habilidade de aprender” (FELDENKRAIS, 1977, p. 83). E ainda: “a discriminação é a mais fina quando o estímulo é o mais leve” (FELDENKRAIS, 1977, p. 83). Para Gerda Alexander, é preciso também “aprender a discernir entre imaginação e sensação real” (ALEXANDER, 1991, p. 33). Essa fala de Gerda precisa ser bem compreendida, pois tal capacidade é, de fato, muito importante, já que podem ser muitos os enganos perceptivos. No entanto, afirmar a importância dessa capacidade não é o mesmo que afirmar que a imaginação não seja útil ou que não haja lugar para ela no processo de aprendizagem somática. Ser capaz de discernir entre percepções reais e percepções ilusórias é fundamental, e isso não deslegitima o trabalho com a *inventividade perceptiva*¹⁰³ nos contextos em que estas se tornam interessantes enquanto estratégia de aprendizado e crescimento.

A fim de exercitar a capacidade de discernimento perceptivo, a pedagogia da Eutonia utiliza uma estratégia para fazer com que iniciantes verifiquem a repercussão dos pensamentos e sentimentos no organismo e vice-versa: fazer com que a observação da

¹⁰² Conforme esclarecido na nota 14, na página 6 da introdução desta tese, a grafia com iniciais minúsculas é usada como sinônimo de 'processo educacional somático'.

¹⁰³ Formulei essa expressão para me referir às imaginações por meio das quais despertamos em nós mesmos novas percepções e sentimentos de movimento e postura. Imaginamos coisas ou processos irreais existindo ou acontecendo em nós, ou em nossa relação com o ambiente, ou ainda, em nossa relação com o outro.

percepção vivenciada seja acompanhada de alguma medição, como do pulso, da temperatura ou do tônus. Quando finalizada uma determinada atividade, pode-se dirigir a atenção do aluno para uma parte específica do corpo, como um pé, por exemplo, para que nele e em suas diferentes partes, possam ser percebidas mudanças mensuráveis da circulação e do tônus muscular. Pode-se também pedir que ele faça alguma movimentação e que em seguida volte a repousar, para que outras mudanças mensuráveis possam ser apreendidas. E nesse ponto, comparações entre partes são sempre úteis, pois ajudam a evidenciar diferenças. No exemplo do pé, pode-se sugerir que seja observada a diferença de aspecto e de sensibilidade entre um pé e o outro (ALEXANDER, 1991, p. 34). Essas estratégias narradas por Gerda são úteis não só para trabalhos em Eutonia, sendo válidas de modo geral. Tais estratégias são também bastante sugeridas por Feldenkrais.

Um aspecto-chave concernente à capacidade de discernimento, diz respeito ao fato de que essa capacidade está diretamente relacionada com a capacidade de dosar o esforço, ou seja, a força que é usada no movimento, no impulso inicial e na manutenção do movimento. "Porque se se pretende reconhecer pequenas mudanças de esforço, este deverá ser reduzido em primeiro lugar. Um controle melhor e mais delicado do movimento só é possível por um aumento na sensibilidade, por uma habilidade maior de sentir diferenças" (FELDENKRAIS, 1977, p. 83).

A pessoa deve estar realmente livre em sua observação, a ponto de perceber que ao realizar novamente uma investigação motora já realizada anteriormente, ela pode encontrar um resultado novo, diferente. E mesmo que o resultado seja semelhante, as percepções e sentimentos podem ser variados. É uma questão de momento: "[...] um mesmo exercício, realizado em momentos diferentes, provoca na mesma pessoa reações diversas ou opostas" (ALEXANDER, 1991, p. 34). Um mesmo estímulo pode gerar uma pluralidade de impressões. "Essas experiências [...] ensinam aos professores e aos alunos que não há uma solução definitivamente válida, e que não se devem ater a receitas que tenham dado bons resultados, mas que convém reexaminá-las constantemente" (ALEXANDER, 1991, p. 34-35).

Na tarefa de estimular a observação perceptiva e sensitiva do movimento, o profissional que conduz um processo de educação somática¹⁰⁴ estimulando verbalmente os alunos toma cuidado com o uso de sugestões e evita sugestões diretas. Isso ocorre porque, a depender das sugestões feitas, pode haver um direcionamento da observação do aluno, o que pode limitar suas descobertas. Para Gerda Alexander, sugestões diretas "não permitem que a pessoa observe realmente os processos tal como os experimenta em seu organismo

¹⁰⁴ Conforme esclarecido na nota 14, na página 6 da introdução desta tese, a grafia com iniciais minúsculas é usada como sinônimo de 'processo educacional somático'.

num determinado momento” (ALEXANDER, 1991, p. 34). A fala necessita ser clara. Não se deve usar um tom sugestivo que induza resultados, pois é preciso garantir que cada pessoa possa reconhecer sua própria realidade. Gerda exemplifica: “Fala-se de temperatura do corpo, não de calor ou frio; pede-se ao aluno que sinta seu corpo, sem sugerir-lhe uma qualidade (pesada ou leve)” (ALEXANDER, 1991, p. 36). Nesse contexto, novas sutilezas entram no jogo: o modo de falar, de indagar e o tom da voz.

O profissional que conduz uma vivência educacional/terapêutica somática raramente demonstra o que está pedindo. A pessoa ou aluno que participa da vivência vai achando seus próprios caminhos, encontrando por si mesma o movimento, “uma vez que não se trata de uma imitação mas, sim, de uma transmissão de experiências” (ALEXANDER, 1991, p. 36). São propostos objetivos para as pessoas, e assim elas vão avançando. O profissional adapta as proposições para que todos possam tomar consciência daquilo que está sendo colocado em jogo, e notem que essa consciência está efetivada na sala, nas outras pessoas. É rico para o processo de aprendizado quando a pessoa nota, observando a desenvoltura dos outros, que existem “diversas maneiras de alcançar o mesmo fim” (ALEXANDER, 1991, p. 37).

O desempenho e o comportamento do aluno são dedicadamente observados pelo profissional que conduz o aprendizado somático; tanto o comportamento corporal, quanto o comportamento orgânico. Ao tratar desse assunto no âmbito da Eutonia, Gerda Alexander afirma que o eutonista deve ir para além da observação, experimentando em si o tônus que reconheceu em seu aluno, o ritmo e a amplitude respiratória, a qualidade da voz etc. Para ela, quando o eutonista vivencia o comportamento do aluno, coisas são reveladas a ele; coisas físicas e psíquicas sobre esse aluno e sobre o estado em que ele se encontra no desenvolvimento da movimentação harmônica (ALEXANDER, 1991, p. 35).

Essa admirável sacada de Gerda torna ainda mais inegável o fato de que o mediador do aprendizado somático precisa ser, antes de qualquer outra coisa, um soma bem desenvolvido. Esse é um ponto crucial no que tange o processo de ensino-aprendizado em Educação Somática. O mediador precisa possuir uma sofisticada bagagem somática, ou seja, ele precisa ter passado por um frutífero processo de educação somática¹⁰⁵. Isso é muito presente no discurso de Gerda, quando ela fala do professor de Eutonia: “Para ser pedagogo em eutonia, assim como para utilizar esse método em terapia, é indispensável aprender primeiro a viver a eutonia no próprio corpo. É a condição primordial” (ALEXANDER, 1991, p. 33).

¹⁰⁵ Conforme esclarecido na nota 14, na página 6 da introdução desta tese, a grafia com iniciais minúsculas é usada como sinônimo de 'processo educacional somático'.

O mediador somático, entretanto, nunca será alguém 'finalizado' em seu alcance somático, de modo que está eternamente em aprendizado. Charlotte Selver narra um momento de sua vida que tem tudo a ver com a faceta continuamente investigativa da personalidade somática do mediador somático. Selver tornou-se aluna de Elsa Gindler quando esta havia entrado em um momento peculiar de sua vida:

Quando fui até Elsa Gindler pela primeira vez, em 1923, ela estava muito interessada na respiração e nas tendências positivas do organismo: de curar a si mesmo; se renovar; se equilibrar. Gindler tinha desistido de qualquer ensinamento, ela disse: "Não quero mais ensinar; quero procurar; quero estudar. Eu quero descobrir, e qualquer um que queira vir comigo para estudar e descobrir junto é bem-vindo." Esse foi um tempo magnífico que tivemos todos juntos. As pequeninas reações e as menores descobertas eram levadas muito a sério (SELVER, 2013, s.p. tradução nossa¹⁰⁶).

As palavras finais dessa lembrança de Selver refletem muito bem a essência do processo somático: o despertar para os detalhes. Um autêntico mediador do aprendizado somático, por mais que seja experiente, nunca irá achar que já encontrou todos os detalhes possíveis de serem conhecidos. Ele transmite essa enorme disposição curiosa a seus alunos, para que eles sintam como é frutífero carregar consigo esse comportamento. Observemos mais um trecho de Selver, no qual ela narra procedimentos das aulas de Gindler:

Quando a aula começava, na parte da manhã, durante a primeira hora e meia, havia um trabalho de respiração. Em seguida, gastávamos tempo com aspectos do funcionamento interno relacionados ao como se mover. E então, nós explorávamos o modo como lidamos com grandes questões: como realizamos tarefas difíceis na vida diária; como conduzimos outras pessoas; como podemos iniciar o contato com elas; como falamos com elas; como ajudamos uma pessoa a descansar mais, ou a se tornar mais viva, ou mais equilibrada. Gindler tinha um profundo interesse pelos modos como atuamos em momentos de estresse. Essas possibilidades eram intermináveis. Trabalhávamos atendendo uns aos outros, uns com os outros e sozinhos. Podíamos trabalhar o dia inteiro com uma atividade, fosse em aula, fosse sozinhos. Era um profundo estudo humano que abarcava todas as coisas que um ser humano poderia fazer. (SELVER, 2013, s.p. tradução nossa¹⁰⁷).

¹⁰⁶ *When I first came to Elsa Gindler in 1923 she had become very interested in breathing and the organism's positive tendencies: to heal itself; to renew ; and to balance. Gindler had given up any teaching, she said: "I don't want to teach anymore; I want to find out; I want to study. I want to discover and whoever wants to come with me, to study and discover together, is very welcome." It was a magnificent time we all had together. The tiniest reactions and the smallest discoveries were taken very seriously.*

¹⁰⁷ *When class began in the morning there was first one and a half hours work on breathing. Next, we would spend time with inner functioning as it related to how we moved. Then, we would explore how we dealt with bigger questions: how we go into difficult tasks in daily life; how we approach*

Como pode ser notado no teor do trecho citado, no processo de autoconhecimento e exploração somática, cada pessoa precisa se sentir bem a vontade com a tarefa que está realizando. Não há como haver um resgate ou um nascimento da sensibilidade profunda se não houver conforto consigo mesmo e com o ambiente. Nesse aspecto, o processo educacional/terapêutico de aprendizagem somática pode ser, em um primeiro momento, desafiante para muitas pessoas, pois, ser tocado por alguém, tocar alguém e se mover sem que seja a imitar alguém são coisas que podem ser experienciadas como sendo estranhas ou desagradáveis. Entretanto, com o tempo, comumente a estranheza transforma-se em confiança.

O que é indiscutível, é a importância do toque no processo educacional/terapêutico somático. E essa importância é grande, pois o toque é um poderoso instrumento de repadronização sensoriomotora¹⁰⁸. Em relação ao toque, Susana Kesselman adverte o mediador somático ao dizer que é necessário "aprender a tocar, mas também aprender a não tocar" (KELSSEMAN, 2005, p. 104, tradução nossa¹⁰⁹). Essa advertência feita por Kesselman se refere à possibilidade do toque ser recebido como algo invasivo, a depender do modo como acontece e do momento. Nem sempre o toque é algo produtivo. "Há momentos nos quais o outro corpo necessita estar em contato consigo mesmo, ou não está preparado para ser tocado" (KELSSEMAN, 2005, p. 104, tradução nossa¹¹⁰). O tocar precisa ser "flexível" e "atento às necessidades do outro" (KELSSEMAN, 2005, p. 104, tradução nossa¹¹¹). Caso não o seja, ele acaba prejudicando o processo de aprendizado, interferindo na expressão do aluno, e no seu ritmo de desbloqueio.

A Educação Somática, trabalhando a capacidade de contato das pessoas, lida, ela mesma, com o contato como um instrumento de trabalho. O modo de olhar, de falar, de ouvir são todos importantes para o mediador do processo educacional/terapêutico somático. A observação antecede o toque e as proposições de movimento. E apesar da observação objetivar o alcance de revelações referentes ao aluno, ela deve ser isenta de julgamentos valorativos. Nessa missão, o mediador somático busca ler a pele da pessoa, mais que seu olhar. O olhar ele recebe e sente. Susana Kesselman, importante eutonista argentina faz algumas observações referentes à leitura da pele:

other people; how we get in touch with them; how we speak to them; how we help a person to rest more, or to become more vivid, or to become more balanced. Gindler had a very deep interest in how we acted in moments of stress. These possibilities were endless. We worked on each other, with each other and alone. We could work the entire day on one activity, be it in class or on our own. It was a deeply human study that embraced everything a human being could do.

¹⁰⁸ O toque também será abordado no capítulo 3, em 'Toque' - página 145.

¹⁰⁹ [...] *aprender a tocar pero también aprender a no tocar.*

¹¹⁰ [...] *hay momentos en los que el otro cuerpo necesita estar en contacto consigo mismo o no está preparado para ser tocado [...]*

¹¹¹ [...] *flexible [...] atento a las necesidades del otro.*

Às vezes, na zona do [osso] esterno, a pele se aperta e não permite o movimento natural do osso no interior do peito durante a respiração. Se observármos a pele ao redor da coluna vertebral, veremos que há setores nos quais a pele parece estar pregada, falando, através dessa linguagem, sobre a vida da pessoa, suas posturas, seus esforços, suas tensões, seu humor. (KESSELMAN, 2005, p. 105, tradução nossa¹¹²).

Quando o profissional que conduz o aprendizado somático trabalha diretamente a reestruturação corporal do aluno, trata-se de relacionar forma e função. "Como estão funcionando as funções vitais nesse organismo?"; "E nessa parte do corpo, quais funções devem estar comprometidas ou subutilizadas?". É preciso saber ler a forma para nela buscar pistas referentes ao desempenho das funções. "A função mantém a estrutura", nos lembrava Hanna (HANNA, 1995, p. 345, tradução nossa¹¹³). O interno processo de autorregulação garante a existência da estrutura corporal (HANNA, 1995, p. 345). Além da leitura corporal que faz do aluno, o mediador somático conta para o desenvolvimento de seu trabalho, com os dados somáticos passados pelo aluno, os quais são cruciais na busca pelo desvendamento dos mistérios.

Dentre os trabalhos que realiza, o mediador do aprendizado somático conduz seu aluno por uma visita aos padrões básicos do movimento; o que significa realizar o resgate de padrões que foram pouco estabelecidos durante os estágios do desenvolvimento. Então, o processo de educação somática¹¹⁴ também leva a pessoa à reaprender modos básicos de se movimentar; modos pelos quais evoluímos enquanto corpo movente ao longo do tempo, desde a vida uterina até a vida adulta. Essa busca está presente na Educação Somática desde seu prelúdio. Na imagem exposta na página seguinte, observamos Mabel Todd em postura de engatinhamento. Ela parece estar percebendo/sentindo o apoio dos pontos de contato do corpo com o chão, assim como o posicionamento do eixo vertebral na horizontal. Há um papel e uma caneta no chão à sua frente, o que me faz pensar que ela interrompia sua investigação corporal para tomar notas, registrando suas percepção e impressões.

¹¹² *A veces, en la zona del esternón, la piel se aprieta y no le permite al hueso su movimiento natural en el interior del pecho durante la respiración. Si observamos la piel alrededor de la columna vertebral, veremos que hay sectores en los que la piel parece estar pegada, hablando a través de ese lenguaje sobre la vida de la persona, sobre sus posturas, sus esfuerzos, sus tensiones, su humor.*

¹¹³ [...] *function maintains structure.*

¹¹⁴ Conforme esclarecido na nota 14, na página 6 da introdução desta tese, a grafia com iniciais minúsculas é usada como sinônimo de 'processo educacional somático'.

Figura 4: O engatinhar sendo investigado no estúdio de Mabel Todd, no século XIX.



Fonte: <http://www.ideokinesis.com/pioneers/todd/todd.htm>

Outra maneira, explorada pela Educação Somática, de incidir sobre os padrões neuromotores consiste no uso da visualização. A utilização de imagens imaginárias sugeridas por metáforas sensoriomotoras é bastante comum nas abordagens. O mediador do processo educacional/terapêutico somático lança verbalmente as imagens, e os alunos as recriam em suas mentes. São imagens que ajudam a harmonizar o tônus muscular, o fluxo respiratório, o alinhamento etc. Um exemplo clássico utilizado quando o mediador somático pretende ocasionar uma mudança no todo do tônus corporal em direção à homogeneização da tensão das diferentes áreas, é o do volume fluídico. Pede-se para que o aluno visualize que o corpo, da pele para dentro, é preenchido apenas por fluidos. Outro exemplo, que serviria a outro propósito, é o do osso pesado. Pede-se que o aluno imagine que um pedaço de um osso seu ou parte corporal é feita de chumbo, e pesa para o chão. As visualizações também podem ser mais conectadas com a realidade: visualiza-se, por exemplo, o oxigênio saindo dos alvéolos pulmonares e adentrando os capilares arteriais durante a observação da respiração; visualiza-se o formato da caixa das costelas durante um rolamento. A imaginação nos mostra o quanto podemos despertar nosso sistema nervoso para novas experiências.

Então, seja conduzindo explorações imaginárias, realizando ou sugerindo toques, ou sugerindo movimentações, o mediador do processo educacional/terapêutico somático sempre estará trabalhando na trama ação-percepção/sensibilidade, a fim de propiciar às pessoas um aumento de sua sensibilidade, integração corporal e expressividade. Trazendo as pessoas para uma nova relação consigo mesmas e com o mundo.

1.3.2 Configurações do processo de ensino-aprendizagem

Algumas das abordagens educacionais/terapêuticas somáticas agruparam procedimentos, e se caracterizando enquanto técnicas. Outras estabeleceram parâmetros para um caminho de aprendizado (princípios) e indicaram algumas técnicas como marcos estratégicos desse caminho. Essas tornaram-se métodos. E outras apresentaram princípios e técnicas que formam um determinado ambiente de aprendizado a ser explorado, sem indicar uma progressividade desejada. Essas são consideradas sistemas. E ainda existem abordagens que são puramente experimentais. Isso significa que o campo da Educação Somática abrange diferentes configurações de saberes.

No entanto, é importante mencionar que existe um movimento cíclico entre essas diferentes configurações. As técnicas não surgem do nada, não vieram tal qual as conhecemos: prontas. Em seus primórdios, surgiram de explorações. Em artigo escrito para a edição de verão da revista *Somatics* no ano de 1988, Don Johnson faz uma interessante descrição do que sejam princípios: "Princípios são fundamentais 'fontes de descobertas', que possibilitam as pessoas inspiradas a continuamente inventar estratégias criativas para trabalhar com outras pessoas" (JOHNSON apud BEHNKE, 1995, p. 317, tradução nossa¹¹⁵). Então, podemos considerar que explorações levam à descoberta de princípios e técnicas, e que princípios ajudam a desencadear relações entre diferentes técnicas e explorações. Desse modo, os princípios dinamizam as metodologias e as sistematizações. Se determinado método, assim como o que ocorre com todos os sistemas, possui uma faceta exploratória, além de poder abarcar técnicas, também pode gerar técnicas, tanto técnicas individuais, quanto técnicas coletivizadas. E as técnicas são atualizadas ou passam por releituras devido à influência das inovações ocorridas nos métodos e sistemas. Isso significa que uma técnica é um saber corporal passível de ser metamorfoseado se confrontado com novos saberes, se vivenciado por uma nova perspectiva e perceptividade.

1.4 Desdobramentos conceituais

A Educação Somática lida com dados subjetivos e com conceitos pragmáticos diretamente relacionados aos seus modos de trabalho. Além de ter desenvolvido um vocabulário próprio, também usa vocabulário de outras áreas do conhecimento. Desse modo, é importante abordar algumas delimitações semânticas para os termos herdados de outras áreas do conhecimento.

¹¹⁵ *Principles are fundamental 'sources of discovery' that 'enable the inspired person continually to invent creative strategies for working with others [...].*

1.4.1 Consciência no 'estar atento, estar ciente' e consciência no 'estar consciente'

Para Hanna (HANNA, 1995, p. 344), discutir a importância da primeira pessoa do discurso enquanto lugar de observação consiste em discutir que a observação humana é capaz de ser internamente autoconsciente, além de ser externamente consciente. O termo em inglês utilizado no discurso da Educação Somática para se fazer referência à auto-observação perceptiva/sensitiva do movimento é '*awareness*'. Nos dicionários inglês-português, a tradução que normalmente se dá para '*awareness*' abarca: "qualidade ou estado de ser cômico, ciente, a par, informado"¹¹⁶. '*Awareness*' é um substantivo relacionado com o adjetivo '*aware*'. A tradução que normalmente se dá para '*aware*' abarca: "1. atento, acautelado, advertido. 2. cômico, ciente, a par, informado"¹¹⁷. No entanto, traduções de obras literárias referentes à Educação Somática usam 'consciência' como tradução de '*awareness*', talvez por influência do modo como algumas linhas da Psicologia conceitualizam esse termo. Então, existe uma problemática nessa questão, porque é utilizada uma palavra de significação mais ampla - consciência - para se fazer referência a algo muito específico. E essa problemática se desdobra em outra: o termo '*consciousness*' também é traduzido como 'consciência'. Com isso, um mesmo termo é utilizado como tradução de dois termos diferentes. Na literatura da Educação Somática, '*consciousness*' é algo distinto de '*awareness*'.

É interessante reparar que alguns dicionários não usam o termo 'consciente' como tradução para *aware*, e nem o termo 'consciência' como tradução para '*awareness*'. Observemos que 'estar atento a', ou 'estar ciente de' soa diferente de 'estar consciente de'. Quando dizemos "Estou ciente disso" ou "Estou atento a isso", estou me referindo a algo. Quando dizemos "Estou consciente disso" normalmente, não estou me referindo a uma coisa, mas a um fato ou circunstância.

De acordo com Hanna, '*awareness*' é a consciência direcionada que seleciona algo no corpo para focar (HANNA, 1995, p. 348). Penso que ela é uma espécie de atenção. Quando o foco dessa consciência atenta é lançado sobre o todo perceptivo/sensitivo, um acontecimento é priorizado em detrimento de outros, e quanto mais o restante (o que não faz parte do foco) for silenciado, mais o foco poderá se ajustar e mirar com nitidez. Hanna aborda isso como sendo uma função excludente intrínseca à consciência atenta. Ele considera que esse processo de contrastar algo do todo em que este algo se encontra "É a

¹¹⁶ Michaelis Dicionário ilustrado, v. 1.

¹¹⁷ Michaelis Dicionário ilustrado, v. 1.

maneira mais útil de alguém exercitar controle voluntário sobre seu repertório de habilidades sensoriomotoras" (HANNA, 1995, p. 348, tradução nossa¹¹⁸).

Com o objetivo de elucidar para o leitor os momentos em que a palavra 'consciência' aparece nas transcrições desta tese como tradução de 'awareness' (e não de 'consciousness'), coloco a palavra 'atenção' entre chaves após a palavra 'consciência', como no trecho abaixo:

A consciência [atenção] é uma função de isolamento, ela isola 'novos' fenômenos sensoriomotores a fim de aprender a reconhecê-los e controlá-los. É apenas pela função excludente da consciência [atenção] que o *involuntário* é tornado *voluntário*, o *desconhecido*, *conhecido* e o *nunca feito*, *realizável*. A consciência [atenção] serve como uma sonda, recrutando novos materiais para o repertório da consciência voluntária (HANNA, 1995, p. 348, tradução nossa¹¹⁹).

Percebe-se que o foco da auto-observação perceptiva/sensitiva do movimento, da forma e do volume corporal é o que possibilita dar a uma parte ou área corporal um circunstancial aumento de importância, no que concerne à reverberação da presença dessa área no todo da consciência:

o aprendizado somático começa pelo focar da consciência [atenção] no desconhecido. Esse focar ativo identifica traços do desconhecido que podem ser associados com traços já conhecidos do nosso repertório consciente. Por meio desse processo o desconhecido torna-se algo conhecido pela consciência voluntária. Em uma palavra, o não aprendido torna-se aprendido. (HANNA, 1995, p. 348-349, tradução nossa¹²⁰).

Na fala de Hanna identificamos que é pelo foco da consciência atenta que a consciência se expande. Sem a estratégia do foco, a consciência não poderia se expandir: "A consciência, enquanto um estado de aprendizados sensoriomotores alcançados pelo soma, não pode atuar para além dos seus limites autoimpostos" (HANNA, 1995, p. 347-348, tradução nossa¹²¹). Então, a consciência é o resultado de todo o trabalho já feito pela

¹¹⁸ *It is a most useful way of exercising voluntary control over one's repertoire of sensory-motor skills.*

¹¹⁹ *Awareness is the function of isolating 'new' sensory-motor phenomena in order to learn to recognize and control them. It is only through the exclusionary function of awareness that the involuntary is made voluntary, the unknown is made known, and the never-done is made doable. Awareness serves as a probe, recruiting new material for the repertoire of voluntary consciousness.*

¹²⁰ *[...] somatic learning begins by focusing awareness on the unknown. This active focusing identifies traits of the unknown that can be associated with traits already known in one's conscious repertoire. Through this process the unknown becomes known by the voluntary consciousness. In a word, the unlearned becomes learned.*

¹²¹ *As the soma's achieved state of sensory-motor learnings, consciousness cannot perform beyond*

consciência atenta ao longo da vida. Tudo que a consciência atenta já identificou e destacou ou sublinhou fica disponível, em alguma medida, para a vontade e o juízo. E em relação a isso, é importante acrescentar que essa disponibilidade ocorre em diferentes graus, e que algo pode ser desutilizado durante o passar do tempo, a ponto de perder boa parte do contraste que outrora lhe foi dado. Hanna, quando pensando a consciência em relação ao soma, afirma que ela é: "o repertório de aprendizados sensoriomotores disponíveis ao soma" (HANNA, 1995, p. 348, tradução nossa¹²²). Ela "designa as funções sensoriomotoras voluntárias adquiridas com a aprendizagem" (HANNA, 1995, p. 347, tradução nossa¹²³). Nesse processo de aquisição de funções sensoriomotoras, "as habilidades motoras vão expandindo o reconhecimento sensorial, e uma maior riqueza sensorial vai potencializando novas habilidades motoras" (HANNA, 1995, p. 347, tradução nossa¹²⁴).

A consciência é 'voluntária' porque a gama de habilidades correspondentes a ela é aprendida e, portanto, disponível para uso como padrões familiares. Aprender uma habilidade é aprender a empregá-la de acordo com a vontade. A consciência não deveria ser mal compreendida; não é uma faculdade estática da mente, nem um padrão sensoriomotor fixado. Pelo contrário, é uma função sensoriomotora aprendida. O alcance desse aprendizado determina 1) o quanto podemos ser conscientes das coisas, e 2) quantas coisas podemos fazer voluntariamente. (HANNA, 1995, p. 347, tradução nossa¹²⁵).

A consciência atenta, quando aplicada na auto-observação motora, dinamiza os padrões neuromotores que nos conferem movimento, e desse modo vai atuando na plasticidade cerebral. Ao irmos adquirindo mais possibilidades, vamos nos tornando mais autônomos, o que implica em uma melhoria não só de nossas escolhas conscientes, mas também das escolhas automatizadas de nosso sistema neuromuscular. Isso significa que o exercício da auto-observação e exploração perceptiva/sensitiva do movimento 'recicla' a base perceptiva da consciência. A auto-observação faz com que nos tornemos conscientes de padrões automatizados, a ponto de podermos um dia contornar sua ocorrência. Como coloca Hanna:

its self-imposed limits.

¹²² [...] *consciousness is the soma's available repertoire of sensory-motor learnings.*

¹²³ [...] *it designates the range of voluntary sensory-motor functions acquired through learning.*

¹²⁴ [...] *the motor skills expanding sensory recognition and greater sensory richness potentiating new motor skills.*

¹²⁵ *Consciousness is 'voluntary', because its range of skills are learned and, therefore, available for use as familiar patterns. To learn a skill is to learn to employ it at will. Consciousness should not be misunderstood; it is not a static 'faculty of the mind' nor a 'fixed' sensory-motor pattern. To the contrary, it is a learned sensory-motor function. And the range of this learning determines 1) how much we can be conscious of, and 2) how many things we can voluntarily do.*

Eventos somáticos involuntários - como reflexos autônomos - não são, necessariamente, parte do reconhecimento sensorial consciente nem do controle consciente, mas podem passar a ser incluídos no repertório da consciência por meio do processo de aprender a reconhecê-los e controlá-los (HANNA, 1995, p. 347, tradução nossa¹²⁶).

Conforme respostas automatizadas que não colaboram na harmonização do todo sensoriomotor vão sendo substituídas por respostas mais harmonizantes, a integração corporal vai se fortalecendo e nos capacitando mais. É como expõe Hanna: "Por envolver acumulação de habilidades sensoriomotoras, quanto maior for o alcance da consciência, maior será o alcance da autonomia e da autorregulação" (HANNA, 1995, p. 348, tradução nossa¹²⁷). Dessa maneira, o desenvolvimento da consciência nos instrumentaliza cada vez mais em nosso modo de lidar com o mundo e com nós mesmos. Hanna coloca: "A consciência humana é, então, o instrumento da liberdade humana" (HANNA, 1995, p. 348, tradução nossa¹²⁸).

Ao termos o foco da consciência voltado para um acontecimento motor ocorrido em uma região corporal, exercitamos a consciência atenta, e levamos a mente a 'dilatarse' essa região em seus mapeamentos sensoriomotores. O foco pode ser ainda mais acentuado quando ocorre uma inibição de movimento em todas as outras regiões corporais, o que significa que a percepção maximizada de algum processo proprioceptivo relacionado a uma região se dá por meio do contraste do movimento dessa região com a quietude do demais; intenção e ação em contraste com passividade. O movimento observado torna-se então uma onda em um mar calmo. Seja por um foco de contraste maximizado (determinado movimento *versus* quietude no restante), seja por um foco de contraste moderado (o corpo todo em movimento, tendo o foco voltado para determinada parte), a otimização da consciência focada tem a ver com seleção. Eu sinto mais nitidamente à medida que seleciono esse ou aquele movimento para focar, e à medida que silencio mais e mais a movimentação e intenção de movimento do restante do corpo, para que as partes não focadas não roubem minha atenção. Então, a auto-observação perceptiva/sensitiva do movimento não significa passividade, pois eu sinto enquanto realizo um movimento; vou percebendo esse movimento, sentindo ele. Como coloca Hanna, esse é um processo "que constitui sua própria unidade e continuidade por constante autorregulação. O 'corpo'

¹²⁶ *Involuntary somatic events - such as autonomic reflexes - are not necessarily subject either to conscious sensory recognition or to conscious control. But these involuntary functions can become included in the repertoire of consciousness by the human learning to recognize and control them.*

¹²⁷ *Because it involves accumulation of voluntary sensory-motor skills, the greater the range of consciousness, the greater will be the range of autonomy and self-regulation.*

¹²⁸ *Human consciousness is, in fine, the instrument of human freedom.*

externalizado, visto pelo observador de terceira-pessoa é o produto vivo desse contínuo processo somático" (HANNA, 1995, p. 345, tradução nossa¹²⁹).

1.4.2 Unindo a consciência observadora a um acontecimento corporal

O foco perceptivo da consciência pode ser vivenciado em uma condição de não intencionalidade motora, o que causa uma espécie de união entre a consciência e o movimento. A fenomenologista Elizabeth Behnke trabalha essa questão em um de seus textos, intitulado *Matching* (BEHNKE, 1995). Nesse texto, Behnke considera que essa união é uma técnica da Educação Somática utilizada com o propósito de causar mudanças espontâneas no sistema neuromotor envolvendo o todo cinestésico corporal. A espontaneidade, no caso, é referente ao fato de ocorrerem mudanças sem haver a participação da vontade, sem que haja intencionalidade motora. A essa técnica ela deu o nome '*matching*'. O verbo inglês '*to match*' tem as seguintes traduções para o português (dentre outras): "1. igualar, emparelhar. 2. casar, unir-se. 3. equiparar [...] 7. combinar"¹³⁰. Optei por usar 'união' nos momentos em que faço referência a essa técnica usando o português. Observemos uma explicação que sinteticamente apresenta o processo que corresponde a essa técnica:

Em sua forma mais esquemática, pode-se considerar que a técnica *matching* consiste de três partes: (1) consciência [atenção] de algo no nosso próprio corpo; (2) um ato interior de unir ou alinhar nós mesmos com isso; e (3) permitir que algo mude. Na prática, essas partes podem fluir juntas (BEHNKE, 1995, p. 319, tradução nossa¹³¹).

Essa técnica, segundo Behnke, é a chave para a sabedoria do deixar fluir. Tem-se como prerrogativa a realidade de que, quando a consciência se une a algo corporal, o corpo sempre irá procurar, espontaneamente, os melhores caminhos rumo aos possíveis ajustes tônicos e posturais referentes a esse algo. Analisando detalhadamente as etapas do procedimento (as quais podem ocorrer também simultaneamente, conforme colocado por Behnke), observamos que na primeira etapa o *matching* consiste em uma espécie de identificação, por parte da consciência, de alguma faceta da experiência corporal vivenciada no momento. Há algo que se identifica, como uma forma, uma tensão ou um movimento -

¹²⁹ [...] a process that constitutes its own unity and continuity by constant self-regulation. The externalized 'body' seen by the third-person observer is the living product of this continuous somatic process.

¹³⁰ Michaelis Dicionário ilustrado, v. 1.

¹³¹ In its most schematic form, the matching technique may be said to consist of three parts: (1) awareness of something in one's own body; (2) an inner act of matching or aligning oneself with this; and (3) allowing something to change. In actual practice these can flow together

algo do qual se está consciente. Direciona-se a consciência para esse acontecimento, a fim de observá-lo. Observa-se, por exemplo, a forma que uma parte do corpo está ocupando no espaço. Se a parte do corpo for a perna, a pessoa poderá identificar a forma circunstancial que a perna está configurando em determinada posição corporal, ou a forma da própria perna. Se a auto-observação é voltada para o tônus de determinada parte do corpo, a pessoa irá identificar e observar a qualidade desse tônus. Se o foco da auto-observação for um movimento, poder-se-á identificar se ele é fluido, ou se é obstruído. As possibilidades de identificação ou reconhecimento são muitas. Nas palavras de Behnke:

Digamos que eu tenha decido praticar *matching*. Talvez eu comece por deixar de lado tudo o que eu estiver fazendo, passando apenas a permitir que o sentimento do meu próprio corpo tome mais profundamente minha consciência [atenção]. Eu não tento, de nenhum modo, relaxar ou corrigir minha postura, mas simplesmente deixo-me tornar-me consciente do que quer que exista para ser sentido, exatamente como isso é, recebendo isso com uma atitude calma - "oh, que interessante" - ao invés de ter uma atitude crítica ou que tente detectar erros. Normalmente, uma coisa ou outra irá despontar - um sentimento de retesamento em alguma parte do corpo, por exemplo, ou uma consciência [atenção] relacionada a alguma forma particular, assim como o sentimento de um ombro estar levemente virado para a esquerda. (BEHNKE, 1995, p. 319, tradução nossa¹³²).

Nessa fase inicial do processo de *matching*, conforme enfatizado por Behnke, deve-se apenas reconhecer o que se passa, sem interferir. Identifica-se percepções boas, identifica-se percepções desagradáveis; "goste eu disso, ou não" (BEHNKE, 1995, p. 320, tradução nossa¹³³). A segunda fase do processo de *matching* se desenrola quando, apesar de nos sentirmos impelidos a fazer algo, a interferir na paisagem identificada, não interferimos, e passamos a considerar que aquilo que está acontecendo está sendo realizado por nós: aquilo está acontecendo em mim porque eu estou fazendo aquilo (apesar de sentir que aquilo está acontecendo independentemente da minha vontade). Colocamos a consciência em uma condição de autoria, como se ela estivesse fazendo aquilo de propósito, como se aquilo não fosse um produto de nossos automatizados hábitos neuromotores. No geral, após a identificação de algo que se destaca na paisagem perceptiva corporal, temos a tendência de agir: ou nos massageamos, ou respiramos muito profundamente, ou nos mexemos um pouco etc. Quando se trata da prática do *matching*,

¹³² *Let us say, then, that I decide to practice matching. Perhaps I begin by setting aside whatever I am doing and allowing the feeling of my own body to come more fully to awareness. I do not try to relax or to correct my posture in any way, but simply let myself be conscious of whatever there is to feel, just as it is, welcoming it with a calm, 'oh, how interesting' attitude rather than a critical, fault-finding attitude. Typically, something or other will stand out - a feeling of tightness somewhere in my body, for example, or an awareness of a particular shape, such as the feeling of one shoulder being*

¹³³ [...] *wheter I like it or not.*

não fazemos nada, apenas observamos, considerando, entretanto, que o que está acontecendo - involuntariamente - está a ser feito por mim. Procuramos sentir isso. Nas palavras de Behnke:

ao fazer *matching*, eu não tento mudar a forma [disposição espacial] ou o retesamento [tensão] identificado: eu me uno a isso [...] eu adentro a forma ou o retesamento, sentindo isso de dentro, tão nitidamente quanto sou capaz, e começo a me apropriar disso como algo que estou voluntariamente fazendo - retesando-me precisamente aqui, ou mantendo-me exatamente nesta disposição corporal. (BEHNKE, 1995, p. 320, tradução nossa¹³⁴).

A tarefa teórica à qual Behnke se dispôs, de falar a respeito dessa apropriação do sensoriomotor reflexivo por parte da consciência, não é simples, e à primeira vista, isso pode ser um pouco confuso. No entanto, esse é um tema crucial para a Educação Somática. É um processo grandemente complexo que transcorre em uma instância aparentemente simples, e difícil de ser tratada descritivamente. Consiste em voltar-se para a coisa identificada - e que está ocorrendo sem que eu a esteja causando - encarando-a não como algo que observo (abordagem que por si só já carrega consigo um sentido de afastamento), mas como algo que estou fazendo, um algo que sou. Eu mesma cheguei a isso, eu mesma me mantenho nisso, e não faço nada para alterá-lo. A consciência se une a esse algo, não mais diferenciando-se dele, e sem impor-se sobre ele.

Outro fator interessante e importante nessa história consiste no seguinte: aquilo com o qual eu me uno não possui uma natureza congelada, estanque, mas encontra-se em fluxo. Como colocado por Behnke: "Eu não tento controlar isso. Eu simplesmente me junto a isso. Não enquanto um fato estático, mas como algo em curso, e que, dessa maneira, continua a ser. E eu faço isso não como um espectador, mas como um participante" (BEHNKE, 1995, p. 320, tradução nossa¹³⁵).

A terceira fase do *matching* diz respeito ao que acontece após a consciência se unir àquilo que foca. O que acontece? Behnke comenta sua experiência própria:

Às vezes nada. Mas, frequentemente, o que acontece é que eu sinto a mim mesma mudando, espontaneamente. Relaxando ou reorganizando-me, levemente, de um modo diferente; me dispondo espacialmente de uma

¹³⁴ [...] *in matching*, I do not try to change the shape or the tightness: I match it. [...] I enter the shape or the tightness, feeling it from within as clearly as I am able, and I begin to appropriate it as something I myself am doing - tightening myself precisely here, or holding myself in exactly this shape.

¹³⁵ I do not try to control it. I simply join with it, not as a static fact, but as something ongoing, something that is continuing to be just this way. And I do so not from the vantage point of a spectator, but from that of a participant.

maneira diferente e com um sentimento corporal novo" (BEHNKE, 1995, p. 321, tradução nossa¹³⁶).

A alternativa de nada fazer ao identificar-se o acontecimento, pode nos conduzir a 'lugares' novos, e lugares novos conquistados diretamente pela propriocepção, sem que a vontade participe. Quando isso acontece, algo de muito potente se passa: um hábito, espontaneamente, deixa de ser dominante e cede lugar a outro acontecimento. Logo, em *matching*, os hábitos não são combatidos ou contornados intencionalmente, mas ainda assim, eles se modificam, pois sua natureza dinâmica passa a falar mais forte que sua cristalização.

De acordo com Behnke, as mudanças que ocorrem se dão, na maior parte das vezes, em áreas diretamente relacionadas àquilo que se observa. Se era um retesamento em certa região do corpo, a tensão vai se abrandando, o local vai se liberando; se era um movimento, ele começa a ganhar uma qualidade diferenciada ou uma nova relação com os pontos de apoio utilizados etc. No entanto, segundo Behnke, o *matching* pode ter sido feito com uma parte específica do corpo, e acarretar uma mudança em outra parte, tal qual uma reverberação, o que aponta que o tipo de mudança em questão nesse processo se dá em níveis bem profundos, onde o todo é envolvido, havendo comunicação entre as partes (BEHNKE, 1995, p. 138). Quando isso ocorre, de acordo com ênfase dada por Behnke, a mudança vinda dessa reverberação é, geralmente, uma mudança na direção de uma maior abertura proprioceptiva e cinestésica, de uma desenvoltura corporal integrada. A pessoa tem a possibilidade então de fazer o *matching* com essa parte na qual o primeiro *matching* reverberou, e conferir se isso a levará a uma nova reorganização.

A dinamicidade espontânea referente à união da consciência com o acontecimento corporal é algo que requer, daquele que a pretende experimentar, a capacidade de aceitar um tempo diferente, um tempo perceptivo. É preciso ter tranquilidade para contemplar os ajustes espontâneos nascidos do *matching*. Essa brandura não deve ser confundida com insignificância, pois é potente o alcance desses sutis ajustes, uma vez que eles dinamizam o todo sensoriomotor remexendo padrões e hábitos.

A união da consciência com um acontecimento corporal chama a atenção para uma diferenciação que é preciosa para a Educação Somática: a diferença entre: 1) causar mudanças motoras no corpo a partir de uma interferência da consciência focada e 2) deixar que a consciência focada testemunhe mudanças motoras advindas diretamente da

¹³⁶ *Sometimes, nothing happens. But often, what happens is that I feel myself spontaneously shifting, releasing, or reorganizing myself in a slightly different way, with a new shape and a new body feeling.*

inteligência intrínseca ao sistema sensoriomotor. No que concerne a essa distinção, Behnke observa:

É claro que podemos usar os "momentos de ouro" da consciência [atenção] para experimentar novas maneiras de organizar nosso corpo, primeiro, sentindo o que está se passando, e então, conscientemente mudando em direção a uma nova configuração. Mas a técnica *matching* que estou descrevendo é um processo no qual permitimos a nós mesmos mudar espontaneamente, ao invés de tentar direcionar o processo para determinado caminho. Às vezes, a mudança será algo familiar; pode ocorrer a mim até mesmo aquilo que eu esperava que fosse ocorrer. Mas se, no entanto, sou capaz de colocar de lado tanto minhas expectativas específicas sobre o que irá acontecer em seguida, quanto meu desejo de controlar aquilo que está em curso, as mudanças espontâneas podem ser uma surpresa, assim como um deleite. (BEHNKE, 1995, p. 321, tradução nossa¹³⁷).

Em relação ao final dessa fala de Behnke, uma questão merece destaque: o aspecto prazeroso das mudanças espontâneas proprioceptivas. É óbvio que o prazer do movimento não se restringe a esse contexto do *matching*, pois o movimento intencionado também porta prazer, com suas forças de afeto. No entanto, vale abrir aqui um parêntese, a fim de que seja pontuada essa tão importante questão do 'deleite'. Sentir/reconhecer que somos um corpo, e que o corpo é naturalmente fluido; é devir, fluxo; que é, em si mesmo, movimento, e movimento inteligente, que busca espontaneamente harmonizar-se, sem que nossa vontade precise direcionar isso, é algo impactante, ainda que esse impacto seja manso. E nesse ponto, há que se notar que o 'manso', assim como o 'simples', muitas vezes, é por nós negligenciado ou despercebido.

A sensibilidade própria do estado de *matching* reconhece que todos os acontecimentos percebidos, seja um formato e sua disposição espacial, ou uma tensão de tensão é um fenômeno que temporalmente encontra-se em curso. Não é estanque, não é estático. Aquilo que parece ser estanque, que persiste em manter-se, parecendo algo congelado, envolve hábitos bem arraigados, mas hábitos são hábitos apenas porque foram muito reiterados. De acordo com Behnke, o *matching* relativiza essas reiterações, pois nós adentramos o hábito e nele ficamos reconhecendo-o como algo em curso. Ao fazer isso,

¹³⁷ *One can, of course, use the 'golden moments' of bodily awareness to try out new ways of organizing one's body, first sensing what is there and then consciously changing into a new configuration. But the matching technique I am describing is a process in which one allows oneself to change spontaneously, rather than attempting to direct the process in a particular way. Sometimes the shift will be a familiar one; I may even get what I expect. If, however, I am able to set aside both my specific expectations about what will happen next and my desire to control what is going to happen, the spontaneous shifts can be a surprise as well as a delight.*

devolvemos essa 'congelada' parte corporal à dimensão da continuidade. Deixamos "a porta aberta", para que novas possibilidades possam emergir.

Com "as portas abertas", um *matching* ocorrido pode desencadear outro *matching*, em uma retroalimentação. O *matching* pode ir se expandindo pelo corpo: algo desponta do plano de fundo da experiência proprioceptiva/cinestésica, ocorre um *matching*; pode-se dar continuidade a isso, realizando-se um novo *matching* em outra parte do corpo. A diversidade vai ganhando terreno. Diferentes impressões vão ocorrendo, diferentes sentimentos vão surgindo. Behnke dá um exemplo:

Posso começar com algo que se salienta - por exemplo, certo sentimento em algum lugar em torno do meu tornozelo - e ao invés de fazer o *matching* apenas com o gesto [movimento] que estou realizando nessa articulação, posso prosseguir e me unir à forma de toda a minha perna, talvez seguir subindo e adentrar o como estou em meu torso, no outro lado da minha pélvis, e assim por diante. (BEHNKE, 1995, p. 321-322, tradução nossa¹³⁸).

Quando sentimos que o formato com o qual nos unimos é, em realidade, parte de um formato maior, podemos nos unir a esse outro formato. Uma união com o osso sacro passa a ser uma união com todo o complexo ósseo da pélvis. Segundo Behnke, por meio dessas passagens de um *matching* para outro, vamos ganhando um sentido maior de integração (BEHNKE, 1995, p. 322). Vamos deixando de nos sentir como uma soma de partes separadas para nos sentirmos um todo, e nos sentirmos em movimento como um todo; um todo constantemente remodulado por sinergias. O esqueleto pode ser sentido como uma única estrutura, ao invés de um conjunto de ossos com movimentações específicas; o sistema muscular pode ser sentido como um expesso e multidirecional músculo: "um único largo músculo, elegantemente diferenciado em muitos detalhes intrincados, contraindo-se aqui, e expandindo-se ali" (BEHNKE, 1995, p. 329, tradução nossa¹³⁹). A experiência de sentir-se um todo integrado pode ser estimulante e transformadora.

No entanto, parece óbvio que nem todas nossas partes corporais sejam fáceis de ser acessadas e espontaneamente dinamizadas pelo processo do *matching*. Temos áreas que não sentimos, que são vazias em nossa percepção, o que Hanna chamou de 'amnésia sensoriomotora' (HANNA, 1995, p. 349-350). Essas áreas são como lacunas existentes entre áreas ativas. Para esses casos, Behnke esclarece que uma abordagem frutífera,

¹³⁸ *I can begin with something salient - for instance, a certain feeling somewhere around my ankle - and then instead of matching only the gesture I am making at this joint, I can begin to match the inner "felt shape" of my whole leg, perhaps even following this up into how I am in my torso, at the other side of my pelvis, and so on.*

¹³⁹ *[...] one large muscle, elegantly differentiated into many intricate details, contracting here and lengthening there [...]*

possível de levar a um progresso dessas situações, é a realização do *matching* com as fronteiras dessas áreas, as bordas dessas áreas. Procura-se perceber essas áreas obscuras por meio da identificação de seus limites. Outra estratégia seria imaginar essa área e fazer o *matching* com isso que se imagina. Conforme imagina, a pessoa vai se "enchendo" dessa área, se deixando unir a ela. Nesse ponto, observamos o uso da visualização no *matching*. Por essas estratégias, é possível ir modificando a condição dessas áreas "vazias", até que elas sejam "preenchidas" por nossa percepção consciente (BEHNKE, 1995, p. 322). Desse modo, a 'assinatura corporal' mencionada por Behnke vai aos poucos se alterando. Os padrões habituais posturais e de movimento vão cedendo lugar a novos padrões, de modo que o *matching* pode ajudar a melhorar a capacidade da percepção.

Behnke faz uma ressalva para uma possibilidade de *matching* diferente daquela que inicia-se com o reconhecimento de algo que se salienta do fundo da experiência. Essa outra possibilidade consiste em identificar o próprio fundo da experiência proprioceptiva/cinestésica, estando esse ambiente em estado de calma, sem nenhum 'algo' despontando, e se unir a ele. Nas palavras de Behnke:

[...] ao invés de começar com algo que já encontra-se saliente, posso fazer o *matching* com o pré-sentimento (i.e., o ambiente geral de certa área ou do todo, antes que qualquer coisa em específico esteja despontada; ou seja, o fundo em sua normalidade) (BEHNKE, 1995, p. 321-322, tradução nossa¹⁴⁰).

Essa pacata aventura nas terras do 'fundo' exige uma atitude ainda maior de abertura, um estado de sensibilidade aguçada; lúcida embriaguez perceptiva/sensitiva. A mente reflexiva deve estar passiva e receptiva. Não se sabe o que virá. A cada instante, não se sabe. Uma mudança ocorre sem anunciar-se, ocorrendo simplesmente. Estar nesse 'lugar', ser esse 'lugar' é algo que, normalmente, não estamos acostumados a vivenciar. Uma experiência que pode ser considerada semelhante a isso é a meditação, pensando-se nesta enquanto prática de observação passiva do pensamento. Quem medita, o faz porque acredita que isso lhe faça bem, que isso seja positivo, agregador de saúde, equilíbrio/harmonia e sabedoria. O mesmo pode ser dito em relação ao *matching*. Como ressalta Behnke, ter a mente no estado de *matching*, "não apenas significa assumir que

¹⁴⁰ [...] *instead of starting with something that is already salient, I can match the pre-feeling (i.e., the general ambience in a certain area or in the whole of me before anything specific stands out, the background normality)* [...]

posso confiar em meu todo somático, como também ajuda-me a realmente experienciar a mim mesma enquanto um todo articulado" (BEHNKE, 1995, p. 328, tradução nossa¹⁴¹).

Essa confiança que se pode depositar na experiência da união da consciência com um acontecimento corporal acompanha uma concepção de ser humano que acredita que o corpo sabe, espontaneamente, aproveitar as melhores oportunidades e reconhecer os melhores caminhos quando a paisagem se abre. O corpo, quando em estado de união consciência-acontecimento, tem a chance de identificar as possibilidades existentes na paisagem, e de reconhecer o melhor caminho, o mais harmônico, mais saudável. É preciso deixá-lo fazer as mudanças, exercer sua sabedoria, seu senso de otimização. Nas palavras de Behnke, esse "é um caminho que permite ao todo conduzir a si mesmo" (BEHNKE, 1995, p. 327, tradução nossa¹⁴²). É de extrema importância que não saibamos o que irá acontecer, pois isso significa que não lançaremos mão de nosso repertório já conhecido de possibilidades. Usar esse repertório é o mesmo que reafirmar um padrão, ao passo que não usá-lo é proporcionar as condições necessárias para que esse padrão possa alterar-se espontaneamente. Dito isso, é certo que a técnica *matching* nos coloca em contato com as dúvidas perceptivas, e que podemos cair no engano perceptivo¹⁴³. Penso que, ao praticarmos o *matching*, devemos aceitar que possivelmente iremos forçar o caminho algumas vezes.

Finalizando esse tema do *matching*, vale destacar que o toque pode ser praticado no contexto dessa técnica. O que Behnke sugere é que utilizemos o toque como desencadeador da união consciência-acontecimento, quando a parte corporal na qual estamos tentando aplicar o *matching* não for responsiva. O uso do toque não se dará como costuma ocorrer normalmente. Ao colocarmos, por exemplo, a mão sobre o pé, tentaremos sentir não o convencional - a mão tocando o pé, mas a outra possibilidade - o pé tocando a mão. Então, Behnke sugere que uma estimulação tátil possa ocasionar o *matching*. Ela diz: "[...] eu toco meu pé levemente em algum lugar desta terra de ninguém" (BEHNKE, 1977, p. 322, tradução nossa¹⁴⁴). E chamo a presença adormecida dessa terra, dando para ela o papel de tocador (aquele que realiza o toque), enquanto lhe tiro o papel de tocado (aquele que recebe o toque). Penso: esse pé que toca minha mão sou eu tocando minha mão. É uma estratégia, "[...] um caminho para quebrar o ciclo da amnésia sensoriomotora que

¹⁴¹ [...] *not only assumes that I can trust my own somatic wholeness, but helps me actually experience myself as an articulated whole.*

¹⁴² [...] *is a way to allow the whole itself to lead.*

¹⁴³ Esse tema será abordado no capítulo 2, em 'Recebendo e processando o ambiente' - página 98.

¹⁴⁴ [...] *I touch my foot lightly somewhere in this "no man's land".*

nublou minha consciência [atenção] dessa parte" (BEHNKE, 1977, p. 323, tradução minha¹⁴⁵).

1.4.3 As camadas do desenvolvimento das habilidades corporais

Moshe Feldenkrais, em seu livro *Consciência pelo movimento* (FELDENKRAIS, 1977) nos traz um texto no qual discute três estágios do desenvolvimento das habilidades corporais: o estágio da herança comum, o da descoberta individual e o do aprendizado formal. Entretanto, apesar de falar em estágios, Feldenkrais lança mão da ideia de 'camadas', o que me parece mais coerente, já que esses estágios não se encontram apenas de modo sucessivo na linearidade cronológica, podendo coexistir e se interpor. Percebo que quando Feldenkrais se refere aos estágios, ele está fazendo um paralelo com os estágios da vida, as etapas do desenvolvimento humano. Então, ele está dispondo os acontecimentos de modo cronológico, como desencadeamentos. Creio que ele busca se referir ao como as camadas dão origem uma à outra, havendo uma inicial, uma intermediária e uma resultante final. No entanto, os tipos de experiências vivenciadas nos estágios podem continuar a ocorrer ao longo de toda a vida. Feldenkrais aponta que cada cultura, cada sociedade tem suas tendências no que diz respeito ao fomento aos três estágios/camadas (FELDENKRAIS, 1977, p. 46). De modo que algumas pessoas, a depender do contexto no qual vivem, podem passar apenas por dois estágios/camadas ou deixar de vivenciar plenamente os estágios/camadas.

Observando pela perspectiva do desencadeamento no tempo, o primeiro tipo de experiência diz respeito ao primeiro estágio. Está em questão a infância, e de modo especial, sua fase inicial. Nesse estágio, o desenvolvimento das habilidades corporais de uma pessoa se dá espontaneamente, em um contexto de convívio social e familiar. A criança aprende por tentativa e erro, observando os outros, imitando-os e procurando resolver seus próprios impasses. A transmissão do aprendizado vem do próprio fluxo existente no ambiente onde se vive. Em meio aos outros aprendemos a nos arrastar, a engatinhar, andar, pegar, brigar etc. E em relação a esses aprendizados, Feldenkrais enfatiza sua complexidade: "embora essas coisas venham a nós naturalmente, elas não são simples" (FELDENKRAIS, 1977, p. 43). Quando pensamos nesse tipo de experiência como camada, e não como estágio, observamos que esse tipo de aprendizado pode continuar ocorrendo por toda a vida, embora se torne mais raro, devido ao fato de as pessoas deixarem de viver a soltura corporal espontânea. Steve Paxton, em entrevista parte do DVD *Material for the spine*, fala que o homem desaprende a se mover conforme vai tornando-se adulto (PAXTON, 2008). De fato, o que observamos, na maior parte dos casos, é uma perda

¹⁴⁵ [...] a way to break the cycle of sensorimotor amnesia that clouded my awareness of this part [...]

da inteligência espontânea de movimento. Com a vida cada dia mais tecnologizada, o ser humano está deixando de usar suas possibilidades motoras.

De acordo com Feldenkrais, o primeiro estágio irá possibilitar ou não o desenvolvimento do segundo estágio, o das descobertas pessoais (Feldenkrais, 1977, p. 44). O segundo estágio advém a algumas pessoas quando seu desenvolvimento atinge um nível peculiarmente criativo, no qual a pessoa encontra um modo novo especial de executar práticas corporais espontaneamente vivenciadas no primeiro estágio. Para Feldenkrais, a tendência é que outras pessoas passem a adotar esse modo peculiar, quando nele notarem vantagens. Pessoalmente, gosto de expandir a ideia do segundo estágio, considerando que ele diz respeito ao aprimoramento individual autônomo de práticas corporais, sem que seja necessário haver alguma invenção, mas sim um avanço significativo na prática corporal, por meio de uma consistente apropriação das habilidades envolvidas. Considerando este estágio enquanto camada, observa-se que esse tipo de experiência pode surgir em diferentes fases da vida.

O terceiro estágio de Feldenkrais diz respeito ao aprendizado sistematizado e à profissão, já que alguns métodos serão utilizados para formar profissionais. Nas palavras de Feldenkrais: "Neste estágio [...] o processo está sendo realizado de acordo com um método específico" (FELDENKRAIS, 1977, p. 44). Interessantes e importantes questões são levantadas por Feldenkrais no que diz respeito a problematizações referentes a esse estágio ou camada. Para ele, muitas vezes, "sistemas conscientemente construídos" se levantam a partir de métodos intuitivos individuais, e nesse processo comumente se perde o espaço para a curiosidade e para a sabedoria instintiva (FELDENKRAIS, 1977, p. 45). Pessoas de diferentes idades são forçadas por outros ou por si mesmas a aprendizados sistematizados que envolvem determinadas habilidades corporais sem que tenham tido a oportunidade de conhecer essas habilidades no seu próprio tempo e a seu próprio modo.

Feldenkrais coloca: "O estágio sistemático de ação não é de todo vantajoso. Sua principal desvantagem é que muitas pessoas nem mesmo tentam fazer coisas especializadas" (FELDENKRAIS, 1977, p. 47). Por outro lado, em determinadas circunstâncias, é preciso que algumas habilidades sejam adquiridas diretamente pelo terceiro estágio. Observamos também que a transmissão sistematizada do conhecimento é algo necessário quando uma sociedade pretende dar ampla divulgação e acesso a determinados conhecimentos. As técnicas, métodos e sistemas de aprendizado têm essa função. No entanto, paradoxalmente, ao mesmo tempo que elas facilitam a transmissão dos conhecimentos, elas também a dificultam.

Podemos considerar que a Educação Somática, por liberar a vida do movimento, ativa uma disposição ao movimento, o que pode nos proporcionar momentos típicos de primeiro estágio. Por outro lado, pelo aprendizado somático, nos tornamos mais capazes de desenvolver nosso segundo estágio, pois nos momentos do aprendizado nos investigamos, descobrindo nossos limites e ampliando-os. Esse autoconhecimento, por sua vez, nos faz ter uma relação mais produtiva com o terceiro estágio, já que teremos condições de vivenciar a apropriação dos conteúdos que estejam em questão.

Finalizando este tópico e este capítulo, vale a pena enfatizar que a Educação Somática, com suas conceitualizações, questões empíricas e procedimentos peculiares abriu e abre portas para o ser humano se conhecer e se reinventar. Conforme fora colocado no tópico 'A Educação Somática e as Artes da Cena: frutos e raízes' (página 61), a Educação Somática e as Artes da Cena se ajudam mutuamente desde os primórdios do campo da Educação Somática. Esta tese deseja ser uma contribuição para essa relação bonita e potente.

Capítulo 2 Corpo, movimento, mente e consciência

*Alcança-me
um raio de sol
que meu olhar não pode suportar,
que meu ventre recebe prazerosamente,
e que em meus pés
desperta a memória de todos seus
verões.*¹⁴⁶

Susana Kesselman¹⁴⁷

A experiência de vivenciar-se enquanto soma, assim como o exercício de refletir acerca dessa conceitualização, contamina a noção que se tem de corpo, carregando essa noção em direção à perspectiva da integração corporal, que considera que a mente é corporificada. Essa perspectiva exige de nós que comecemos a encontrar uma maneira apropriada de construir nossos discursos a respeito dela. O termo corpo-mente passa a ser inapropriado, sendo mais coerente utilizarmos simplesmente 'corpo' ou 'ser'. Essa mudança no vocabulário dos discursos ajuda nossa consciência observadora de si mesma a sentir sua corporalidade.

Além da revisão de nossos discursos literários, precisamos repadronizar o jeito como falamos. Ao praticarmos isso nos integramos mais com nós mesmos. Concepções espiritualistas ou religiosas não devem ser encaradas como algo que conflita com isso. 'Ser uma mente corporificada' não precisa ser sinônimo de 'não ser uma alma'. O espaço para o mistério pode existir de diferentes formas. O que observo é que dicotomias corpo-mente são mantidas tanto entre pessoas de fé (crença espiritual) quanto entre pessoas sem fé. Os complexos desdobramentos das discussões que relacionam corpo, espiritualidade e

¹⁴⁶ *Me alcanza
un rayo de sol
que mi mirada no puede soportar,
que mi vientre recibe placenteramente,
y que a mis pies
les despierta la memoria de todos sus veranos.*

¹⁴⁷ KESSELMAN, 2005, p. 25.

religiosidade, apesar de muito interessantes, não constituem o foco desta tese, e por isso não serão levados a diante. No entanto, considerarei importante mencionar essa questão.

A integração corporal, que, sob um primeiro olhar, pode parecer limitar-se a ser uma integração da pessoa consigo mesma, também é integração com o ambiente. Quando sensibilizados somaticamente, sentimos que somos parte de algo maior. A amplitude e a natureza desse sentimento varia imensamente entre as pessoas, e isso precisa ser respeitado.

2.1 Corpo, ambiente

2.1.1 O corpo é um ambiente repleto de movimento

Os corpos vivos são, em si mesmos, movimento. Existem os movimentos do corpo no espaço e os movimentos que acontecem no espaço-corpo. Já que o corpo é um conjunto de sistemas orgânicos, cada um responsável por uma função vital, e sabendo-se que vida é movimento, fica nítido que o corpo é movimento não apenas no espaço, mas também internamente. Como coloca Whitehouse, o homem, estando parado ou não, é puro movimento:

Seu corpo é, por si próprio, um mundo de movimento. Respiração e circulação, digestão e reprodução, são todos processos inconscientes de movimento - o maravilhoso padrão motor da vida. Por esse padrão, o homem se deita, se senta, fica em pé, e de pé, caminha e corre. Ele dorme, come, copula, luta, chora, ri e fala. (WHITEHOUSE, 1995, p. 241, tradução nossa¹⁴⁸).

Ciane Fernandes reforça essa ideia:

As mudanças rítmicas na respiração, o controle dos esfíncteres, as respostas constantes do corpo aos estímulos internos e externos, provêm um fluxo constante que impulsiona o movimento. Por isso, o movimento deve ser observado como o estado natural do corpo humano vivo. (FERNANDES, 2006, p. 315).

¹⁴⁸ *And man? Whoever he is, wherever he is, he too lives in movement. His body is a world of movement in itself. Breathing and circulation, digestion and reproduction are all unconscious movement processes, the wonderful motor pattern of his life. Within this pattern he lies down, he sits, he stands, and standing, walks and runs. He sleeps, eats, copulates, fights, weeps, laughs, and talks.*

Vale a pena lembrar que o corpo é um universo organizado de células; que as células são um universo organizado de compostos químicos; que os compostos são uma organização de átomos; e que os átomos são uma organização de partículas atômicas e subatômicas. Além do ser humano viver em um ambiente, ele também é um ambiente: um ambiente formado por milhares de unidades vitais (células), bem como por inúmeros seres vivos (bactérias, vírus etc.). As células vivem e se relacionam. Coletivamente, formam tecidos. Os diferentes tecidos, quando agrupados, formam órgãos, e os órgãos, quando associados entre si ou com outros tipos de víscera (como os vasos sanguíneos) formam os sistemas orgânicos mencionados a pouco.

Nosso movimento corporal é o resultado não apenas de decisões, sentimentos, percepções etc., mas também de uma série de acontecimentos ocorridos a nível fisiológico. Assim como o corpo é o resultado de diversos arranjos formados por múltiplas estruturas microscópicas. Cada estrutura dessas, e cada arranjo, tem suas movimentações. Tais movimentações estão diretamente relacionadas com a macromovimentação do corpo, e para além disso: estão relacionadas com a expressão do corpo. Essa conexão entre movimentos fisiológicos e expressão corporal é algo muito investigado pelos biólogos etólogos, que estudam o comportamento dos animais, mas normalmente pouco considerada pelas pessoas que trabalham com a expressividade corporal por um viés criativo ou artístico. Essa conexão se dá da mesma maneira como se dá a relação entre a saúde de nossas estruturas fisiológicas internas e a nossa saúde geral. Para sermos dinâmicos, adaptáveis às situações, e por isso inerentemente expressivos, o movimento que ocorre no nosso mundo interno é imenso e ininterrupto. O trecho de Sherwood transcrito abaixo ilustra muito bem essa impressionante dinâmica:

Durante o minuto que levará para você ler esta página [o texto abaixo fica em uma única página do livro de Sherwood]:

Seus olhos converterão a imagem desta página em sinais elétricos (impulsos nervosos) que transmitirão as informações ao seu cérebro para processamento.

Além de receber e processar informações como impulsos visuais, seu cérebro fornecerá informação aos seus músculos, para ajudar a manter sua postura, mover os olhos pela página enquanto você lê, e virar a página quando necessário. Mensageiros químicos levarão sinais entre seus nervos e músculos para ativar a contração muscular adequada.

Seu coração baterá 70 vezes bombeando 5 litros de sangue para seus pulmões e outros 5 litros para o restante do corpo.

Aproximadamente 150 milhões de glóbulos vermelhos velhos morrerão e serão substituídos por outros recém-produzidos.

Você inspirará e expirará cerca de 12 vezes, trocando 6 litros de ar entre a atmosfera e seus pulmões.

Suas células consumirão 250 ml (cerca de uma xícara) de oxigênio e produzirão 200 ml de dióxido de carbono.

Mais de 1 litro de sangue fluirá através de seus rins, que atuarão nele para preservar os materiais "desejados" e eliminar os "indesejados" na urina. Seus rins produzirão 1 ml (cerca de uma pitada) de urina.

Seu sistema digestório processará sua última refeição para transferência para a corrente sanguínea e entrega para as células.

Você usará cerca de 2 calorias de energia derivada dos alimentos para apoiar o "custo de vida" de seu organismo, e seus músculos em contração queimarão calorias adicionais. (SHERWOOD, 2011, p. xviii).

Toda essa movimentação organizada pelos sistemas corporais pede que haja uma harmonia, caso contrário, vários colapsos se tornam possíveis. Para que haja um bom desenvolvimento das células, e do organismo como um todo, é necessário haver equilíbrio entre as funções vitais. O corpo é, em si mesmo, movimento: é fluxo tanto quanto é estrutura; variação tanto quanto constância. O equilíbrio entre as funções vitais também é igualmente importante para o movimento corporal no espaço.

O movimento dos impulsos nervosos possibilita a existência da mente humana. Os impulsos nervosos - as sinapses - transitam pelas células nervosas, passando pelo tecido nervoso. Imagino as vias nervosas sempre ocupadas por velozes luzes transeuntes. Visualizo o cérebro: uma aglomerada zona nervosa onde há intenso movimento sináptico. Esse movimento também é o movimento dos fluxos mentais entre consciência e subconsciência; os fluxos sensoriais nos portos de chegada do corpo, onde o mundo adentra o corpo; os constantes fluxos perceptivos. A percepção cria um ambiente nervoso de base onde há constantes ajustes. Nossa base é dinâmica. A mudança é o fator constante. Embora possamos nos sentir estanques em algumas circunstâncias da vida, também isso faz parte de um movimento. Embora visualmente estejamos quietos, por dentro nada está parado. Tomando as palavras de Feldenkrais:

Enquanto estou escrevendo, estou ciente de apenas algumas partes do meu corpo, bem como de minha atividade. Você, enquanto está lendo, está igualmente ciente de apenas algumas partes de você mesmo e de sua atividade. Uma imensa atividade segue em frente em nós, muito maior do que apreciamos ou estamos cientes. Esta atividade está relacionada ao que nós temos aprendido durante nossa vida inteira (FENDENKRAIS, 1995, p. 143-144, tradução nossa¹⁴⁹).

¹⁴⁹ *While writing, I am aware of only some parts of my body and also some of my activity. You, while*

2.1.2 Integração corpo-ambiente

O movimento é a grande lei da vida. Tudo se move. Os céus se movem, a Terra gira, as grandes marés cavalgam as praias do mundo. As nuvens marcham lentamente pelo céu, direcionadas por um vento que agita as árvores em uma dança dos ramos. A água, subindo pelas nascentes das montanhas, desce as encostas para se juntar à corrente do rio. O fogo, iniciado em um arbusto, salta rugindo sobre a terra. E a terra, tão lentamente, e sempre presente, resmunga, geme e se remove no sono dos séculos. (WHITEHOUSE, 1995, p. 241, tradução nossa¹⁵⁰).

Mary Whitehouse, nessa ode ao movimento da natureza, nos lembra que sem haver movimento, nada existe. O movimento é o acontecimento. Há movimento no nível macro, e há movimento no nível micro. Os átomos estão em movimento. No movimento convivem sintropia e entropia, catabolismo e anabolismo, e isso também no corpo humano. Seja qual for a perspectiva existencial das pessoas, se espiritualista, materialista ou outra, existe um concreto 'algo maior' ao qual o corpo integra-se: o ambiente. A dinâmica psicológica das pessoas é uma dinâmica de interação com o meio. A dinâmica fisiológica do corpo é uma dinâmica de interação com o meio. Como coloca Bonnie Bainbridge Cohen: "Com cada respiração e batida do coração estamos mudando em resposta à nossa homeostase interna, nosso relacionamento com o ambiente e interação com os outros" (COHEN, 2014c, p. 8).

O corpo é variação porque o ambiente também é, e ele é parte do ambiente. Os átomos que compõem o nosso corpo fazem parte da natureza (no sentido mais cósmico que essa palavra possa ter). Antes de sermos concebidos, eles estavam no ambiente. Durante o nosso desenvolvimento ontogenético e durante toda a vida, o que mantém esses átomos em nós é a energia vital, que nosso organismo "pega" do ambiente. Os seres vivos, sem exceção, precisam de energia vinda do ambiente: as plantas precisam da energia solar e os demais seres-vivos precisam de energia biológica, o que significa que precisam se alimentar de outros seres-vivos. A energia adquirida com a alimentação propicia o funcionamento das células (metabolismo celular) e, por consequência, o funcionamento de todo o organismo (metabolismo orgânico). No metabolismo, essa energia é utilizada na construção e desconstrução de moléculas, o que abarca o controle dos necessários arranjos entre as

reading, are equally aware of only some parts of yourself and of parts of your activity. Immense activity goes on in both of us, far greater than we appreciate or are aware of. This activity is related to what we have learned during our whole life [...]

¹⁵⁰ *Movement is the great law of life. Everything moves. The heavens move, the earth turns, the great tides mount the beaches of the world. The clouds march slowly across the sky, driven by a wind that stirs the trees into a dance of branches. Water, rising in mountain springs, runs down the slopes to join the current of the river. Fire, begun in the brush, leaps roaring over the ground. And the earth, so slow, so always there, grumbles and groans and shifts in the sleep of centuries.*

cargas elétricas subatômicas. É preciso que tenhamos sempre à nossa disposição átomos com carga elétrica facilitadora de reações químicas, como os íons. Considerando o Planeta Terra como contexto, podemos dizer que os átomos não nascem a cada instante, assim como ocorre com as células e os seres-vivos. Eles estão disponibilizados. As estrelas poderiam entrar nessa explicação, já que produzem os átomos, mas se eu fizesse isso, essa discussão se tornaria demasiada complexa para mim. Me limitarei a dizer que os átomos vivem no Universo. Com a morte do organismo, não há mais energia nele, porque ele parou de alimentar-se. A vida cessou-se nas células, e os átomos vão se movendo para fora do corpo, sendo atraídos pelo ambiente.

Quando há vida no corpo, ele precisa adaptar-se ao ambiente. Na diversidade da natureza, seres que possuem diferentes formas irão cumprir funções de sobrevivência de modo diferenciado. Alguns corpos voam, outros se rastejam, outros nadam etc. O corpo entra em questão como conjunção de singularidades orgânicas configuradas a partir de suas relações com o meio; relações que ocasionam tal ou qual forma corporal a uma espécie, tais ou quais comportamentos, tais ou quais morfologias, tais ou quais fisiologias etc. O meio consiste, então, em um conjunto de circunstanciais conjunções de singularidades ambientais que irão desencadear ou inibir processos orgânicos e, em especial, processos genéticos, o que repercute no corpo em seus modos metabólico e comportamental de viver. Como coloca Helena Katz (amparando-se, como eu, na Teoria da Evolução):

As relações entre corpo e ambiente se dão por processos coevolutivos que produzem uma rede de pré-disposições perceptuais, motoras, de aprendizado e emocionais. Embora corpo e ambiente estejam envolvidos em fluxos permanentes de informação, há uma taxa de preservação que garante a unidade e a sobrevivência dos organismos, e de cada ser vivo em meio à transformação constante que caracteriza os sistemas vivos (KATZ; GREINER, 2005, p. 130).

Diante das condições impostas pelo ambiente, incluindo as transformações que nele ocorrem, a capacidade de adaptação é aquilo que possibilita a vida manter-se viva. Um ótimo exemplo de adaptação ao ambiente pode ser apontado tomando-se como exemplo o provável ancestral de todos os vertebrados terrestres - *Tiktaalik roseae* - o peixe que adaptou-se a sair da água, passando a dar voltas pelo solo terrestre (SHUBIN, 2008). Em 2004, arqueólogos encontraram fósseis dessa espécie, possivelmente a primeira a coabitar água e terra. Tendo evoluído de espécies puramente aquáticas, a estrutura óssea de suas nadadeiras, inclusive das nadadeiras traseiras, inovou-se, rompendo com o padrão ósseo

dos peixes, tendo se tornado uma estrutura que possibilita outra forma de interação com a gravidade e o peso corporal.

Uma vez mudado o meio (do aquático para o terrestre), relação com a gravidade é outra. Os *Tiktaalik roseae* passaram a dialogar com a gravidade no ambiente terrestre, deslocando-se no chão sob o apoio de suas nadadeiras-patas. No capítulo 4, no subcapítulo 'Integração das partes corporais' (página 218), ao serem vistos os padrões espinhal e homolateral do movimento corporal, serão apontados caminhos de investigação perceptiva que nos conectam ao Tiktaalik que temos em nós; caminhos que nos levam a visitar padrões ancestrais de movimento, os quais estão inscritos em algum lugar do nosso longo código genético. Como coloca Laban, movimento é também capacidade de adaptação: "O movimento dos animais fala das sofisticadas adaptações ambientais nas quais uma espécie particular imerge a fim de caber cada vez melhor, de modo mais diferenciado nas obras da natureza" (LABAN apud BARTENIEFF, 1980, p. 1, tradução nossa¹⁵¹).

A expansão das habilidades de movimento é adaptação, e é ampliação mental, porque aumenta-se o repertório comportamental a partir de um aumento da capacidade de organizar-se metabolicamente. Na fala de Katz exposta abaixo, tem-se nítido o fato de que a mente se expande com a expansão das habilidades orgânicas e corporais. E estas se expandem com a chegada de novos hábitos, pelos quais os corpos passam a travar novas relações consigo mesmo e com o meio:

Sabe-se que o cérebro dos nossos ancestrais ficou maior quando seus braços e mãos foram liberados para outros tipos de atividade, pela conquista da bipedia. Com uma maior capacidade cerebral, foram tornando-se capazes de segurar coisas com as mãos, de fabricá-las e de identificá-las. Os usos da mão se relacionam com a modificação da sua estrutura, ao longo do tempo, e com o aumento do tamanho do cérebro a ela correlacionado, que permitiu o desenvolvimento de novas habilidades. Entender que na nossa história evolutiva é a relação corpo-ambiente que promove a transformação tanto do corpo como do ambiente nos permite ligar o que existe fora e dentro do corpo. Mais que isso, pois nos leva a entender como o que está aparentemente fora se torna corpo. (KATZ, 2009, p. 27).

Disso podemos notar que o diálogo com o espaço ambiental é então fundamental - atrito, velocidade, delimitação, compressão, direção - pois possibilita o diálogo entre diferentes propriedades mentais. No locomover-se existe uma vontade potentemente relacionada ao ambiente. Mover-se em locomoção é dinamizar a relação que se tem com o

¹⁵¹ *Animal movement speaks of the fine adaptations with which a particular species has immersed itself into its surroundings to fit increasingly finer, more differentially into the workings of nature.*

ambiente, considerando parte dele os outros seres que nele estão, com os quais me relaciono; é avançar, recuar; ir ao encontro de algo, afastar-se de algo. A velocidade do deslocamento, com suas acelerações, desacelerações e pausas estará sempre em diálogo com o ambiente, desenhando o espaço a ser percorrido. O que indicará o desenho são as circunstâncias relacionadas ao ambiente, e as condições físicas do organismo ou do corpo que se locomove. Ao pensarmos a locomoção dessa maneira, enquanto dinamicidade relacional, as formas de locomoção passam a nos revelar algum tipo de sabedoria muito peculiar, um caráter de novidade: voar, andar, nadar, perfurar, arrastar-se etc. O ambiente dirá qual é o meio onde se dará o locomover-se: ar (céu), chão (terra, mato, asfalto, gelo), água (mar, rios, poças). Os organismos estão sempre buscando se preparar para essa interação com as especificidades dos diversos meios.

2.1.3 Recebendo e processando o ambiente

Os estímulos ambientais chegam a nós por sensações, e são processados por nossa percepção. Desse modo, sensação e percepção são dois processos estreitamente relacionados, formando o processo sensorio-perceptivo. De acordo com Harvey Schiffman:

A sensação refere-se ao processo inicial de detecção e codificação da energia ambiental. [...] é pertinente ao contato inicial entre o organismo e seu ambiente. Sinais de energia potencial provindos do ambiente emitem luz, pressão, calor, substâncias químicas e assim por diante, e os nossos órgãos dos sentidos – nossas janelas para o ambiente – recebem essa energia, transformando-a em um código neural bioelétrico que é enviado ao cérebro. O primeiro passo para se sentir o mundo é dado por unidades neurais especializadas ou células receptoras, que reagem a tipos específicos de energia. Assim, por exemplo, as células do olho reagem à energia luminosa e, da mesma forma, as células especializadas da língua reagem às moléculas dos compostos. (SCHIFFMAN, 2005, p. 2).

O ambiente passa informações para o corpo por meio dos órgãos dos sentidos. Esses órgãos são como portões de entrada dos dados ambientais no corpo: informação luminosa e imagética, informação material, informação sonora, informação química, informação de pressão. Os olhos captam o ambiente; a pele capta o ambiente; os ouvidos captam o ambiente; o nariz capta; a língua capta o ambiente; o corpo capta o ambiente. A Educação Somática dá ao sentido gravitacional um valor que não costuma ser dado a ele. Os receptores da gravidade estão espalhados por todo o corpo¹⁵². Devido a isso é que fora incluído na sequência a pouco mencionada o trecho: "o corpo capta o ambiente".

¹⁵² Esse tema será detalhado mais adiante, em 'Funcionamento da percepção de movimento', a partir da página 112.

Os dados sensoriais são direcionados para os portos sensoriais do cérebro. A partir da 'aterrizagem' desses dados nos portos sensoriais cerebrais, o cérebro começa a relacioná-los com dados que já guarda em si. Para isso, a memória é acessada, ocorre um trabalho de decodificação da informação sensorial: é o processo perceptual. De acordo com Bonnie Cohen, “Nós podemos processar as informações sensoriais simultaneamente e/ou sequencialmente” (COHEN, 2014a, p. 9). Segundo Schiffman:

A percepção [...] refere-se ao produto dos processos psicológicos nos quais significado, relações, contexto, julgamento, experiências passadas e memória desempenham um papel. [...] Dessa forma, a percepção envolve organização, interpretação e atribuição de sentido àquilo que os órgãos sensoriais processam inicialmente. Em resumo, a percepção é o resultado da organização e da integração de sensações que levam a uma consciência dos objetos e dos eventos ambientais. (SCHIFFMAN, 2005, p. 2).

Para Bonnie Cohen, “A percepção é o processo físico/emocional de interpretar as informações sensoriais” (COHEN, 2014a, p. 9). Por exemplo, quando percebemos que tem uma pedrinha dentro do nosso tênis, embaixo do nosso pé, significa que, em milésimos de segundos, sensações de pressão e de forma vindas da sola do pé desencadearam percepções que nos fizeram concluir que o desconforto que estamos sentindo na sola do pé está ocorrendo porque há uma pedrinha dentro do tênis. O momento inicial dessa cadeia é a sensação, ou melhor, as sensações. Elas se referem:

a certas experiências imediatas, fundamentais e diretas, ou seja, relacionam-se à consciência de qualidades ou atributos relacionados ao ambiente físico, tais como ‘duro’, ‘quente’, ‘ruidoso’ e ‘vermelho’, geralmente produzidos por estímulos simples, fisicamente isolados. (SCHIFFMAN, 2005, p. 2).

De acordo com Schiffman, apesar da sensação e da percepção serem processos específicos, quando se fala delas, há que considerá-las conjuntamente, como processos sensoriperceptivos, evitando-se que sejam feitas separações entre elas: “[...] a sensação e a percepção são processos unificados e inseparáveis, geralmente, apenas em condições de controle laboratorial é que se pode originar sensações isoladas, separadas de noções de sentido, contexto, experiência passada e assim por diante” (SCHIFFMAN, 2005, p. 2). Nossa consciência percebe coisas, ou seja, podemos observar percepções. Mas o mesmo não pode ser dito quanto às sensações. Nossa consciência não experimenta sensações desgarradas de percepções. Bonnie Cohen distingue sensação e percepção enfatizando o caráter subjetivo da percepção:

Sensação é o aspecto mais mecânico, envolvendo o estímulo dos receptores sensoriais e dos nervos sensoriais. Percepção é o nosso relacionamento pessoal com a informação. Todos nós temos órgãos sensoriais semelhantes, mas as nossas percepções são totalmente únicas. A percepção está relacionada com a maneira como nos relacionamos com aquilo que percebemos. Percepção trata-se de relacionamento - conosco, com os outros, com a Terra e com o Universo. Ela contém o entrelaçamento de componentes sensoriais e motores. (COHEN, 2015, p. 212).

Apesar de a velocidade do processo sensorio-perceptivo ser incrivelmente rápida, os processos perceptivos podem ser de longa maturação. De acordo com Bonnie Cohen, "nós nos defendemos contra um estímulo que entra quando é mais do que podemos processar naquele momento" (COHEN, 2014a, p. 9). Isso significa que alguns processos perceptivos têm uma desenvoltura mais complexa, e que a percepção também faz parte da resolução de problemas. Para Cohen, o estímulo 'problemático' não é necessariamente ruim, podendo ser algo bom, pois "Enquanto ele nos impeça de criar uma resolução imediata, ele nos abre à possibilidade de uma consciência mais ampla no futuro" (COHEN, 2014a, p. 9).

A captura de informações do ambiente não é o único tipo de captura relacionada ao processo sensorio-perceptivo, pois também temos percepções que são geradas por informações internas, ocorridas no próprio corpo. Como coloca Bonnie Cohen: "É através de nossos sentidos que nós recebemos informações de nosso ambiente interno (nós mesmos) e ambiente externo (outros)" (COHEN, 2014a, p. 9). Mundo interno e mundo externo formam um *continuum*. Nas palavras de Bonnie: "Nós dialogamos com nosso ambiente através do foco interno e externo" (COHEN, 2014a, p. 9). Para Bonnie, o processo perceptivo é muito importante em todo aprendizado, e está relacionado com o estabelecimento de vínculos, dialogando com sentimentos e emoções.

Nós temos a escolha de estar receptivos, aceitar e absorver as informações (vínculo) ou rejeitar e bloqueá-las (defesa). Aprendizagem é o processo pelo qual variamos nossa resposta aos mesmos estímulos ou estímulos similares, dependendo do que é mais apropriado numa dada situação. (COHEN, 2014a, p. 9).

Como percepção é decodificação e interpretação, sempre há a possibilidade de termos percepções equivocadas das coisas, ou seja, a coisa em si é diferente da coisa que percebemos. É como coloca Bonnie Cohen:

[...] ainda que nosso conhecimento do mundo dependa dos sentidos, é importante reconhecer que o mundo criado por eles nem sempre corresponde exatamente à realidade física. Com efeito, [...] certas fontes de

informação sensorial muitas vezes nos induzem a erros e distorções sistemáticas, que desvirtuam a representação do mundo.” (COHEN, 2014a, p. 1)

O fato de identificarmos que existem enganos perceptivos pode nos causar um questionamento a respeito da própria percepção. Bonnie Cohense pergunta “[...] quão próxima será a correspondência verdadeira entre o mundo físico e o mundo subjetivo e interior criado por nossos sentidos?” (COHEN, 2014a, p. 1). E para finalizar essa pequena entrada nesse tema complexo, é importante mencionar que o engano perceptivo também pode ser causado por algum problema ou distúrbio fisiológico.

Nossos órgãos sensoriais não trabalham isoladamente. Nas palavras de Bonnie Cohen: “Cada modalidade sensorial influencia e é influenciada por todas as outras” (COHEN, 2014a, p. 9). Pelo cérebro são traçados os percursos sinápticos neuronais referentes a todos os processos de recepção dos estímulos sensoriais. Se algum sentido não se desenvolveu bem, outros sentidos podem utilizar as rotas que seriam usadas pelo sentido "acanhado" (COHEN, 2014a, p. 9). Durante o início do desenvolvimento ontogenético, na fase uterina e no início da vida fora do útero, os sentidos vão dando apoio uns aos outros para se desenvolverem. De acordo com Bonnie, "O tato e o movimento se desenvolvem primeiro e estabelecem a base para o olfato, audição e visão" (COHEN, 2014a, p. 9).

A estimulação dos sentidos é muito importante, pois expande nossas possibilidades de sentir e compreender. "Aumentando a eficiência e a integração de nossos sistemas sensoriais, aumentamos nossa gama de escolhas na interação com nós mesmos e com os outros e, desse modo, ampliamos nosso potencial de aprendizagem" (COHEN, 2014a, p. 9). Isso significa que devemos estimular o desenvolvimento de nossos sentidos; diversificar os estímulos. Podemos dizer que nosso fluxo na vida ganha mais vitalidade quando nossos sentidos estão aguçados e harmonizados entre si. No entanto, “Cada sentido precisa de sua própria autonomia para que possa se integrar com os outros sentidos com mobilidade/estabilidade dinâmica” (COHEN, 2014a, p. 9).

Considerar o processo da sinestesia (com 's') é algo que nos ajuda a compreender que as sensações trabalham juntas. A sinestesia consiste em relações de estimulação trocada entre esferas sensoriais diferentes. Por exemplo, determinado som, por estimulação sonora, pode tornar meu sentido tátil mais sensível. Em uma circunstância peculiar, na qual minha visão periférica tenha sido estimulada encontrando-se mais aguçada, pode ocorrer de meu sentido gravitacional ficar momentaneamente mais apurado. Em níveis mais fortes, a

sinestesia é incomum. Quem a experimenta desse modo pode, por exemplo, sentir cheiros ao ver imagens (inodoras), ou ver imagens ao escutar músicas.

O filósofo Alva Nöe diz: "perceber é uma maneira de agir" (NOE, 2006, p. 1, tradução nossa¹⁵³). Esse entendimento está muito em sintonia com o modo como a Educação Somática encara a percepção. Nöe completa: "Perceber não é algo que acontece conosco, ou em nós. É algo que nós fazemos" (NOE, 2006, p. 1, tradução nossa¹⁵⁴).

2.2 Mente celular e mente corporal?

2.2.1 Auto-organização e consciência sensorial celular

A nível celular, os movimentos relacionam-se completamente com necessidades de manutenção do equilíbrio interno. Esse equilíbrio consiste em uma profusão de acontecimentos inerentes a trocas com o meio. É a homeostase; é responder: responder a condições colocadas pelo exterior; responder a demandas internas. Processos metabólicos vão acontecendo para possibilitar ajustes homeostáticos. Trata-se de uma sinergia¹⁵⁵ orgânica; de um grande entrosamento de inúmeras conjunturas. A 'inteligência homeostática' da célula está relacionada com o que os biólogos Humberto Maturana e Francisco Varela (MATURANA; VARELA, 2003) chamaram *autopoiesis* em sua Teoria Autopoiética, na qual defendem que o surgimento da vida se deu devido à capacidade de auto gerenciamento protagonizada pelas células, enquanto sistemas abertos.

Nas funções homeostáticas da célula, a capacidade de reagir a estímulos ambientais é crucial, pois é algo fundamental tanto para seu funcionamento, quanto para seu convívio com outras células. Os estímulos podem vir do ambiente externo, como: variações na luminosidade, mudanças de temperatura, contatos com outras estruturas e elementos, vibrações, informações químicas e mudanças eletromagnéticas. E podem também ser provenientes do ambiente interno da célula, resultantes de acontecimentos de seu próprio metabolismo. De todo modo, estímulos significam estimulação ou excitabilidade da membrana. Essa excitabilidade é algo que está relacionado com a própria mobilidade da membrana¹⁵⁶. Para Bonnie Cohen, a mobilidade das membranas celulares está diretamente

¹⁵³ [...] *perceiving is a way of acting.*

¹⁵⁴ *Perception is not something that happens to us, or in us. It is something we do.*

¹⁵⁵ Definição do *Novo dicionário da língua portuguesa*: "Associação simultânea de vários fatores que contribuem para uma ação coordenada". FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986. p. 1590.

¹⁵⁶ A título de revisão: O potencial de movimentação inerente à membrana, conforme ressalta Sherwood (2011, p. 54), se deve ao fato de os lipídios que formam sua malha estarem constantemente em movimento. Eles vibram, giram e movem-se, trocando de lugar uns com os outros milhões de vezes por segundo, o que faz com que a membrana celular seja bastante

relacionada com o potencial multidirecional de movimento das células, e lhes dá uma plasticidade de encolhimento/expansão (COHEN, 2015).

Então, a membrana celular tem uma qualidade que lhe é inerente: a de ser uma ativa zona de fronteira. Essa qualidade confere à célula uma natureza tátil que está diretamente relacionada com a função de responder a estímulos internos e externos movimentando-se e interagindo com o ambiente. Essa função celular é tão importante quanto outras funções conhecidamente elementares da célula, como a respiração, a digestão, a excreção e a circulação, pois faz parte do mecanismo autorregulador da célula, o qual possibilita sua sobrevivência. Para Bonnie Cohen, as membranas celulares são os primeiros receptores sensoriais, pois "registram o fluxo de fluido que passa através delas e o ritmo e pressão exercidos em suas paredes internas e externas através de dobramento e desdobramento espontâneo" (COHEN, 2014c, p. 7).

A troca constante de substâncias entre ambiente interno e ambiente externo é a própria condição para a vida se manter¹⁵⁷. Protagonizando o gerenciamento dessas contínuas trocas na instância celular, a membrana da célula faz a intermediação de todo o movimento de entrada de substâncias na célula (no fluido intracelular) e saída de substâncias da célula (para o fluido extracelular)¹⁵⁸. Ela contorna os limites da célula como se fosse sua pele, delineando-lhe uma forma e estabelecendo-se como limite, separando o interior celular do ambiente externo. Extremamente fina, é a camada mais superficial da célula, e possui uma permeabilidade bastante 'inteligente'. De acordo com a fisiologista

plástica, e seja, em si mesma, puro movimento. Essa natureza da membrana é o que lhe confere grande maleabilidade, garantindo-lhe fluidez

¹⁵⁷ A título de revisão: O conteúdo do fluido intracelular deve permanecer diferenciado do conteúdo do fluido extracelular. A membrana deve exercer essa manutenção. Para viabilizar as trocas entre ambiente interno e externo sem colocar em risco o equilíbrio metabólico do ambiente interno, a membrana destrincha em componentes menores as moléculas que encostam em suas paredes externas, exercendo assim um controle bastante sofisticado do que poderá entrar. Esse poder se deve à sua composição: lipídios (gordura) formando a malha da membrana; proteínas (enzimas) dispostas como túneis que atravessam a malha, e que possuem 'portões' seletivos, 'inteligentes'; moléculas de colesterol em menor quantidade, espalhadas na malha e impedindo-a de cristalizar-se; e carboidratos dispersos sob toda a superfície externa da malha, tal qual antenas que dão uma identidade específica à cada tipo celular (à cada especialidade celular). (SHERWOOD, 2011, p. 54).

¹⁵⁸ A título de revisão: A malha da membrana tem uma camada externa voltada para fora da célula, uma camada interna voltada para dentro da célula e, entre elas, uma camada intermediária. Esta camada intermediária da malha é impermeável. Desse modo, tudo que está diluído na água do fluido intercelular não consegue adentrar desordenadamente a membrana, e a água do fluido intracelular também não escapole inadvertidamente para fora da membrana. O que passa pela membrana precisa, necessariamente, ou ser diluível por lipídios, ou atender às 'condições impostas' pelas enzimas que atravessam a malha da membrana como túneis. Valendo detalhar que existem proteínas que funcionam como canais controladores de passagem de água. Além da possibilidade de penetração da membrana, que é uma possibilidade propícia apenas para materiais de dimensões muito pequenas, também é possível que estruturas maiores adentrem a célula. Nesses casos, não ocorre a penetração, e sim outro processo: a membrana 'abraça' esses materiais, encapsulando-os, e os conduz para dentro do conteúdo interno celular.

Lauralee Sherwood (SHERWOOD, 2011, p. 53), a função de delimitação e comunicação exercida pela membrana celular, enfatizada como função primordial da membrana, pode ser subdividida em funções mais específicas, dentre as quais vale destacar aqui: 'Integrar a célula a outras células, e permitir que a célula reaja a informações e mudanças do ambiente, participando da comunicação entre as células.' Bonnie Cohen desdobra essas características da membrana referindo-se às células:

Para que uma comunidade de células sobreviva, ela precisa ter um mecanismo de feedback de interconexão de cada célula para todas as outras células. Portanto, cada célula tem um sentido de si e se comunica com todas as outras células. [...] Células que têm feedback sensorial pobre têm mais dificuldade em coordenar seu ritmo com outras células. Células que são conscientes de si são mais capazes de se comunicar com suas células vizinhas. Quanto mais as células dentro de nós tomam consciência de si mesmas, há uma maior ressonância entre células, equilíbrio interior e autoconhecimento (COHEN, 2015, p. 7-8).

A comunicabilidade celular diz respeito à excitabilidade da membrana. Quanto mais a membrana for excitável, mais a célula é uma rápida comunicadora. Os neurologistas Oliver Sacks e Antônio Damásio (SACKS et al, 2015), em texto escrito juntamente com outros profissionais renomados, relacionam a propriedade de excitabilidade da membrana celular de alguns tipos de células com as origens da mente. Uma alta excitabilidade que consiste em uma capacidade celular incomum de realizar trocas em altíssima velocidade, em uma escala de milissegundos. É o processo de reconhecer estímulos e responder a esses estímulos de modo excepcionalmente rápido. Os tipos específicos de célula portadoras dessa habilidade são: as células receptoras de estímulo sensorial, os neurônios e as células musculares. Para os autores, um entendimento aprofundado de que a dinâmica do intercâmbio realizado na membrana se dá de modo variável nos diferentes tipos de células pode ser a chave para que venhamos a compreender a "autoconsciência primitiva" (SACKS et al, 2015, tradução nossa¹⁵⁹), também mencionada pelos autores como "fagulha da senciência" (SACKS et al, 2015, tradução nossa¹⁶⁰). As ideias apresentadas no texto, como afirmam os próprios autores, estão enraizadas fortemente em uma teoria já bastante assentada - a Teoria da Evolução -, mas têm sido ainda pouco exploradas pela comunidade científica. Nas palavras dos autores:

Esta abordagem direciona a procura pelas propriedades subjacentes à consciência ao nível do protozoário (um organismo unicelular), a fim de

¹⁵⁹ [...] *primate self-consciousness*.

¹⁶⁰ [...] *spark of sentience*.

identificar, a nível celular, os mecanismos fundamentais que, quando amplificados em um complexo sistema nervoso, dão origem às propriedades normalmente referidas como 'mente'. A questão não respondida é: Quais são as características das células vivas que condizem, em última instância, com os diversos fenômenos psicológicos de alto nível; fenômenos estes aparentemente existentes apenas em determinados organismos animais? (SACKS et all, 2015, tradução nossa¹⁶¹).

Em suas conclusões, os autores enfatizam, de modo similar ao que fez Bonnie Cohen, que a atividade das numerosas células excitáveis deve ser bem sincronizada para que o organismo funcione de uma maneira coerente, ou seja, para que o comportamento a nível orgânico seja favorável à harmonização e preservação do organismo. Em termos evolutivos, isso seria uma condição primordial para o surgimento do mais alto nível de consciência. Para finalizar esse tópico, vale mencionar que as células animais não são as únicas a responder a estímulos ambientais, já que células de plantas também possuem essa capacidade. No entanto, a alta excitabilidade dos neurônios do sistema nervoso dos animais extrapola tal capacidade, e diz respeito a um modo incomum de recrutar outras células excitáveis, conduzindo um comportamento no organismo que visa o reestabelecimento da equanimidade biológica (SACKS et all, 2015).

2.2.2 Mente corporalizada (*embodiment*)

O neurologista Antônio Damásio, ao se referir ao cérebro, diz: "O cérebro de um corpo com mente" (DAMÁSIO, 1996, p. 254). Então, não há que se confundir cérebro com mente, e nem que se conceber a mente como algo separado do corpo. Apenas quando corpo morto, o corpo pode ser pensado como algo separado da mente, já que, nessa circunstância, ainda existe um corpo, mas não mais uma mente. Também não há que se confundir mente com consciência, já que a primeira é mais ampla e abrange a segunda. Nas palavras de Damásio: "A consciência é um fenômeno inteiramente privado, de primeira pessoa, que ocorre como parte do processo privado, de primeira pessoa, que denominamos mente" (DAMÁSIO, 2000, p. 29). Mente e consciência são coisas pessoais, mas ecoam no âmbito interpessoal: "A consciência e a mente [...] vinculam-se estreitamente a comportamentos externos que podem ser observados por terceiras pessoas" (DAMÁSIO, 2000, p. 29).

¹⁶¹ *That approach entails the search for the properties underlying consciousness down to the level of the protozoan [a single-celled organism] in order to identify the fundamental cell-level mechanisms that, when scaled up in complex nervous systems, give rise to the properties that are typically referred to as "mind". The unanswered question is: What characteristics of living cells lead ultimately to the various, higher-level psychological phenomena that are apparently unique to certain animal organisms? This question concerns essentially biological functions—and is distinct from "information processing" approaches that might be implemented in silicon systems.*

Esses fenômenos são vistos de modos diferenciados por diferentes cientistas. Como coloca Damásio: "Não há unanimidade nas concepções sobre a relação entre mente e cérebro, especialmente no que concerne à consciência" (DAMÁSIO, 2000, p. 427). E quando Damásio diz: "mente e comportamento também se correlacionam estreitamente com as funções dos organismos vivos" (DAMÁSIO, 2000, p. 29), chegamos a um ponto que interessa de maneira especial à esta tese.

George Lakoff e Mark Johnson propuseram no ano de 1999 o conceito *embodied mind* a partir de três sentenças, como expôs John Sowa: "A mente é inerentemente corporalizada. O pensamento é na maioria das vezes inconsciente. Conceitos abstratos são em grande medida metafóricos" (SOWA, 1999, p. 631, tradução nossa). Segundo Sowa, a partir de conclusões das ciências cognitivas, os autores defenderam que a razão humana, enquanto um tipo de razão animal, está incondicionalmente ligada a peculiaridades do cérebro assim como ao corpo, e que o senso de realidade do homem depende fortemente tanto de processos inconscientes ocorridos na mente, quanto de processos corporais e suas interações com o ambiente. A concepção das metáforas enquanto processo semântico nascido inconscientemente de mecanismos da percepção e da ação corporal, ponto central da teoria de Lakoff e Johnson, aponta para uma via dupla de interferência existente entre processos orgânicos e pensamento. Lakoff e Johnson pretenderam com isso descortinar a condição ilusória do objetivismo, a falácia da verdade absoluta (LAKOFF; JOHNSON, 2002). Se a experiência corporal é a base das formulações cognitivas, nenhum pressuposto da razão pode estar além da diversidade cultural e da experiência subjetiva. Como coloca Joana Franco, ao comentar essa conceitualização de Lakoff e Johnson:

Nesse contexto, os conceitos tem significado porque estão fundamentados na compreensão corporeada que temos do mundo físico. O mundo é concebido segundo propriedades interacionais, que dependem tanto das condições físicas de interação com o ambiente quanto dos padrões perceptivos e imaginativos. O que é entendido como real só o é no contexto de uma compreensão, porque a realidade não pode ser acessada senão através de um corpo, o que implica um modo determinado de perceber e conceber essa realidade. Não há, portanto, uma única maneira correta de descrever o mundo [...] (FRANCO, 2014, p. 9).

Podemos entender que o *embodiment* (corporalização), então, refere-se à mente dispersa no corpo: a maneira pela qual o organismo, ao relacionar estímulo (advindo da experiência) com resposta (advinda a partir da experiência), costura, por meio de sua capacidade de seletividade, a inteligente malha perceptiva sobre a qual a cognição poderá desenvolver-se. A mente não é apenas a razão - faculdade de abstração, análise etc.

Pessoalmente, acredito que ela é a capacidade de relacionar e relacionar-se. Uma faculdade existente de diferentes modos nas diversas instâncias do corpo.

Para Damásio, "A mente teve primeiro de se ocupar do corpo, ou nunca teria existido" (DAMÁSIO, 1996, p. 17). Considerando juntamente essa frase de Damásio, a *autopoiese* de Varela e Maturana (MATURANA; VARELA, 2003), e a ideia de mente corporalizada de Lakoff e Johnson (LAKOFF; JOHNSON, 2002), chego a pensar que a mente é uma faculdade corporal tanto quanto o corpo é uma faculdade mental. A fala de Damásio exposta abaixo se sintoniza com a ideia de mente corporalizada:

O nosso organismo, e não uma realidade externa absoluta, é utilizado como referência de base para as interpretações que fazemos do mundo que nos rodeia e para a construção do permanente sentido de subjetividade que é parte essencial de nossas experiências [...] a mente existe dentro de um organismo integrado e para ele [...] De acordo com a referência de base que o corpo constantemente lhe fornece, a mente pode então ocupar-se de muitas outras coisas, reais e imaginárias. (DAMÁSIO, 1996, p. 16-17).

Franco, referindo-se à mente corporalizada de Lakoff e Johnson, ao ressaltar que a cognição é corporeada, aborda o que Damásio abordou no trecho transcrito: "[...] todos os aspectos do conhecimento humano estão ligados – de maneira mais ou menos direta – à experiência que temos do mundo físico, cultural e social, mediada pelo nosso corpo" (FRANCO, 2014, p. 9).

O ambiente social no qual vivemos pode ou não nos estimular a explorar nossa mente corporalizada. Saber que o meio nos move externamente e internamente nos faz notar que precisamos tomar para nós a missão de decidir que tipo de fomento ambiental queremos dar a nós mesmos. A ideia de 'consciência celular', trazida por Bonnie Cohen, nos oferece um caminho de exploração de nossa mente (COHEN, 2015, p. 282). A meu ver, por também ser uma prática, além de ser uma ideia, para que cheguemos a capturá-la plenamente em nosso entendimento, precisamos exercitá-la. No tanto que capturei dela, creio que Bonnie esteja falando de "descermos" em busca da sensação, ou seja, de procurarmos vivenciar a mente tal qual ela ocorre em camadas cerebrais mais baixas, mais próximas à medula, nas quais o trânsito entre estímulo ambiental e resposta corporal motora é resultado de escolhas cerebrais anteriores à vontade ou intenção. Essa "descida" nos torna um pouco mais próximos das escolhas celulares referentes à recepção dos estímulos ambientais - a sensação. Contudo, sinto que ainda preciso praticar mais a respeito disso, e noto certa sintonia entre essa ideia de Bonnie e a ideia da união da consciência observadora com o acontecimento corporal trabalhada por Behnke, e apresentada no capítulo 1, a partir

da página 80. Deixo a seguir algumas falas de Bonnie que considero enigmáticas e esclarecedoras. Falas nas quais ela se refere à consciência celular:

O processo de consciência celular e expressão é realizado pela imaginação celular. A imaginação por meio do cérebro é a cristalização da imaginação celular. Manter uma imagem da célula no cérebro é diferente de imaginar diretamente pelas células.

[...]

Juntas, a consciência celular e a consciência do sistema nervoso constituem um continuum, com o cérebro informando as células e as células informando o cérebro, cada um sendo periférico à centralidade do outro. Em outras palavras, quando a nossa consciência está centrada no cérebro, as células estão na periferia ou no inconsciente; quando a nossa consciência está centrada nas células, o cérebro está na periferia ou no inconsciente. Eles também podem ser integrados em uma única consciência ou ambos permanecerem no inconsciente. (COHEN, 2015, p. 282).

2.3 O corpo em movimento

2.3.1 Funcionamento sensoriomotor

O complexo sistema sensoriomotor consiste na ação conjunta do sistema musculoesquelético (ossos, cartilagens, ligamentos, tendões e músculos) com o sistema nervoso somático (SNS) (cérebro, medula e nervos), sendo que o SNS é responsável por desencadear a ação dos músculos esqueléticos. É o sistema sensoriomotor que possibilita a comunicação dinâmica entre o corpo e o ambiente. Por meio desse sistema, o movimento corporal ocorre. O termo 'sensoriomotor' acolhe, em iguais proporções, o aspecto sensorial e o aspecto motor, o que indica que o movimento é resultante do trabalho conjunto de diferentes funções vitais. Nossos sistemas sensoriais, como fora colocado no tópico 'Recebendo e processando o ambiente', realizam a recepção dos dados ambientais e a transmissão desses dados para o sistema nervoso. As respostas motoras reflexas do corpo aos estímulos ambientais são respostas formuladas pelo sistema nervoso. A resposta a uma luz muito forte é o fechamento dos olhos, que é uma resposta motora. Se não fôssemos informados a respeito das circunstâncias ambientais, não teríamos respostas corporais para os estímulos sensoriais.

No caso dos seres humanos, as "personagens" envolvidas no processo sensoriomotor do corpo são: as células receptoras de estímulos sensoriais que fazem parte dos sentidos (incluindo os receptores nervosos livres, pois o movimento está sendo levado em conta como sexto sentido); os nervos; a medula; o cérebro (abarcando o processo perceptivo e a vontade, e levando-se em conta que nos movimentos reflexos, a vontade não participa da demanda por ação motora); os músculos (com seus tendões); os ossos; e os

ligamentos¹⁶². A coluna vertebral, nosso eixo longitudinal ósseo, guarda a medula espinal dentro de sua vala interna. A medula, que corresponde à porção alongada do sistema nervoso central, é como um rabo que sai do cérebro e preenche toda a vala interna da coluna. Ela é composta de feixes nervosos onde os neurônios comunicam resposta motora com resposta sensorial. No trecho transcrito abaixo, Hanna explica como estão organizados os nervos sensórios e os nervos motores ao longo da medula:

A coluna [a palavra 'coluna' está sendo usada aqui para se referir à medula] é composta de nervos motores descendentes e de nervos sensoriais ascendentes que saem, respectivamente, pela lateral frontal e pela lateral posterior das vértebras. Esse esquema lateral frontal e lateral posterior continua por todo o percurso da espinha, até o início do cérebro, onde, justamente pela parte frontal do sulco central do córtex cerebral, passam as vias motoras, e justamente pela parte posterior, alinham-se as vias sensoriais. Esse é um esquema que está no centro do nosso ser. (HANNA, 1995, p. 344-345, tradução nossa¹⁶³).

A expressão 'nervos motores descendentes' indica que o trajeto da informação passada pelos nervos motores - os nervos que deflagram o comando do movimento - se dá do cérebro (de cima) para o restante do corpo, descendo a medula. O termo 'nervos sensoriais ascendentes', por sua vez, aponta que o trajeto da informação passada pelos nervos sensoriais - os nervos que levam informações dos portos sensoriais do corpo ao cérebro - se dá de diversas áreas do corpo para o cérebro (para cima), subindo a medula. Nas palavras de Bonnie Cohen:

O SNS tem componentes motores (ação) e sensoriais (*feedback*) que constituem um equilíbrio contínuo. Os nervos motores levam a nossa expressão do SNC [sistema nervoso central] para todas as células; os nervos sensoriais trazem informação e consciência de todas as células para o SNC (COHEN, 2015, p. 50).

¹⁶² É importante observar que o prefixo 'sensorio' do termo 'sensoriomotor' não se refere apenas à porção sensorial de recepção dos estímulos ambientais (sensação), mas a todo o processo de decodificação das informações sensoriais (percepção), podendo se referir também à consciência volitiva quando participamos conscientemente da ação motora. Quando consideramos isso, torna-se mais apropriado usar as expressões 'estado perceptivo' e 'estado sensitivo' (que enfatiza os sentimentos de base gerados pelo movimento), ou ainda, 'estado perceptivo/sensitivo' e não 'estado sensorial'. Bonnie Cohen faz uma colocação que deixa isso claro na página 212 da edição brasileira de seu livro (COHEN, 2015).

¹⁶³ *The column is composed of descending motor nerves and ascending sensory nerves which exit, respectively, to the fore and aft of the vertebrae. This fore and aft schema continues all the way up the spine to the top of the brain where, just to the fore of the central sulcus of the cerebral cortex, lie the motor tracts and just to the aft the sensory tracts are aligned. It is a schema that is at the center of our being.*

Desse modo, há um tráfego constante nas duas vias, que corresponde a uma troca de informações entre o cérebro e o restante do corpo. Esse modo de comunicação faz do sistema sensoriomotor um "sistema de feedback de circuito fechado" (HANNA, 1995, p. 345, tradução nossa¹⁶⁴). Essa característica de circuito fechado significa que ao mesmo tempo que chegam dados ao cérebro, também chegam informações ao corpo, pois o circuito é constantemente ativo nas duas vias, e extremamente veloz. No trecho transcrito a seguir, Olsen apresenta um exemplo de desencadeamento sensoriomotor referente a uma ação reflexa (da qual a consciência volitiva não participa):

Padrões reflexos, como tirar a mão de um fogão quente, ocorrem por meio de um arco reflexo - os nervos sensoriais enviam um sinal para a medula espinhal (perigo: isto é quente), os interneurônios, através da medula espinhal, conectam a mensagem aos nervos motores, e um impulso é enviado aos músculos da mão e do braço para responder (mova sua mão!). Em um arco reflexo, a resposta é carregada até o nível da medula espinhal, enquanto o cérebro está sendo informado sobre o que ocorreu: você move antes de você estar consciente do que aconteceu. (OLSEN, 1998, p. 121, tradução nossa¹⁶⁵).

Embora essa descrição seja referente a um movimento reflexo, que não guarda em si muita complexidade, não envolvendo o cérebro na tomada de decisões, ela já nos surpreende muito, porque observamos como é eficiente e veloz o funcionamento sensoriomotor. Continuando a explicação de Olsen, temos que: "Em padrões motores mais complexos, como andar de bicicleta ou datilografar, os movimentos aprendidos são iniciados e coordenados por vários componentes do cérebro" (OLSEN, 1998, p. 121, tradução nossa¹⁶⁶).

Bonnie Cohen resume o processo cíclico sensoriomotor descrevendo-o em seis fases (COHEN, 2015, p. 212): 1) "[...] a recepção da informação (aspecto sensorial)" é a primeira fase. 2) Depois dela, "há o processo perceptual, que compara a nova informação com todas as experiências anteriores e interpreta o estímulo" - segunda fase. 3) Depois disso, "há uma fase de planejamento motor, na qual organizamos uma resposta motora" - terceira fase. 4) Uma vez concluído o planejamento, "há a resposta de movimento real" -

¹⁶⁴ *closed-loop feedback system*

¹⁶⁵ *Reflex patterns, like lifting your hand of a hot stove, occur through a reflex arc - the sensory nerves send a signal to the spinal cord (danger: this is hot), the interneurons connect the message through the spinal cord to the motor nerves, and a impulse is sent to the muscles of the hand and arm to respond (move your hand!). In a reflex arc the response is carried out at the level of the spinal cord, while the brain is being informed of what was occurred: you move before you are aware what has happened.*

¹⁶⁶ *In more complex motor patterning, such as riding a bicycle or typing, the learned movements are initiated and coordinated by various components of the brain.*

essa é a quarta fase. 5) À resposta de movimento, se segue o *feedback* sensorio "que oferece informação a respeito do que aconteceu durante a resposta" - quinta fase. 6) E depois desse *feedback*, vem "nossa interpretação e os nossos sentimentos sobre aquilo que ocorreu"; é a interpretação perceptual - sexta fase. Uma vez apresentado todo o ciclo, é interessante observar que esse ciclo é, na verdade, um espiral; que ele sempre avançará. Outro ponto importante reside no fato de que tanto a segunda fase do ciclo sensorio-perceptivo, quanto a sexta, são fases de interpretação perceptual. E que a nossa consciência está presente apenas na sexta fase.

Essa maneira de entender o processo sensoriomotor é a maneira pela qual esse processo costuma ser estudado nos livros. A experiência de trabalho e de vida de Bonnie a fez considerar que o ciclo, em verdade, é um pouco mais complexo (COHEN, 2015, p. 216-217). Vivenciando o movimento, e ajudando os outros a vivenciá-lo, Bonnie identificou duas etapas que se situam entre a sexta fase (a interpretação perceptual da nossa consciência) e a primeira (recepção da informação). Para Bonnie, após a nossa interpretação e sentimentos referentes ao que aconteceu, ao invés do ciclo avançar para o novo *input* sensorio, o ciclo avança para a fase das expectativas preconcebidas, e dela, para a fase do foco motor pré-sensorio.

As expectativas preconcebidas dizem respeito ao que perceptivamente esperamos que vá acontecer "antes que alguma coisa tenha acontecido" (COHEN, 2014b, p. 12). É um momento baseado em nossas percepções prévias de experiências passadas. Após percebermos algo (nossa interpretação), a percepção cria expectativas futuras, projetando aquilo que motoricamente planeja que venha a acontecer no futuro. Em seguida, vem a fase do foco motor pré-sensorio, a qual Bonnie considera "essencial para a expansão do nosso potencial de escolha" (COHEN, 2015, p. 216). Essa fase diz respeito à habilidade que temos de "direcionar ou focalizar os nossos órgãos do sentidos" (COHEN, 2015, p. 216); nossa habilidade motora de escolher quais aspectos iremos observar e absorver de um estímulo. Bonnie enfatiza que esse direcionar é um ato motor. Para ela, então, a percepção tem um componente motor.

Bonnie dá exemplos de momentos em que o ciclo perceptivo encontra-se na fase do foco motor pré-sensorio:

[o foco motor pré-sensorio] [...] é demonstrado por um cão apontando as orelhas em direção ao som, pela maneira como os pelos da nossa pele se movimentam para captar sensação e pela maneira como focalizamos os olhos para ver [...] Outro exemplo seria se você estivesse dirigindo um carro com alguém. Se você é o motorista, tem necessidade de ver, então o seu foco motor pré-sensorio está mais envolvido do que se você for o

passageiro. Você está olhando a mesma informação, mas o motorista tem mais motivação, concentração e senso de responsabilidade do que o passageiro. (COHEN, 2015, p. 216).

Como Bonnie expõe no exemplo acima, há uma motivação para o motorista focar pré-sensoriamente. Para Bonnie, a escolha que reside na fase do foco motor pré-sensório é feita pela motivação, pelo desejo, pela atenção e pela consciência discriminativa (COHEN, 2014b, p. 12). Segundo Bonnie, podemos observar a ausência ou repressão do foco motor pré-sensório "no tédio, na resistência e nas dificuldades de aprendizado" (COHEN, 2015, p. 216). Nessa maneira de conceber o ciclo sensoriomotor, o aspecto motor é encarado de modo bem diferente do qual ele é visto na abordagem tradicional. Para mim, fica nítido que essas duas fases observadas por Bonnie dizem respeito à função atenta do aspecto motor, a qual é distinta da função reflexa e da função volitiva. Eu já havia "quebrado minha cabeça" várias vezes tentando entender onde estaria o momento atento do processo de percepção dentro do ciclo sensoriomotor. Com o acréscimo sugerido por Bonnie, o ciclo fez mais sentido para mim.

3.2 Funcionamento da percepção de movimento

O movimento, para a Educação Somática, é nosso sexto sentido. Contudo, ele é, em verdade, nosso primeiro sentido, pois é o primeiro a entrar em ação, o primeiro a ter seus nervos mielinizados (COHEN, 2015, p. 214). É o próprio movimento quem desperta nosso sentido de movimento. No fluídico útero materno há movimento, e o útero materno está em movimento, porque nossa mãe se move. Durante nossa vida uterina, nos movemos no líquido amniótico. A princípio, por reflexos e posteriormente, voluntariamente. Sentimos nossos movimentos e sentimos o útero por meio de nossos movimentos. Conforme nos desenvolvemos, ganhando peso, a gravidade desperta ainda mais o sentido do movimento. E depois que nascemos, ainda mais. A gravidade atua fortemente no corpo e dentro do corpo, pois nos puxa para a Terra e faz o mesmo com cada conteúdo do corpo. Nossa percepção de pressão (peso) faz o corpo responder à gravidade.

Como coloca Bonnie Cohen, para o sentido do movimento poder existir, há uma conjunção de processos acontecendo no corpo: a atuação do órgão gravitoceptor, os processos proprioceptivos (propriocepção), os processos cinestésicos (cinestesia), processos interoceptivos, atuação da visão e do tato (COHEN, 2015, p. 214). O órgão gravitoceptor, nossa orelha interna, "registra onde estamos em relação à Terra por meio da atração magnética da força da gravidade" (COHEN, 2015, p. 215). Dentro dos canais circulares do órgão gravitoceptor de cada ouvido, minúsculas pedras - os otólitos - rolam

conforme movemos a cabeça, estimulando os cílios que revestem a parede interna desses canais. Essa estimulação informa ao cérebro o posicionamento da cabeça em relação ao solo (COHEN, 2015, p. 215). No entanto, segundo Bonnie, "A visão, o contato da nossa pele com a superfície de apoio e os receptores de gravidade no corpo, que registram a nossa massa, ou o nosso peso, também nos oferecem informações sobre a nossa interação com o solo" (COHEN, 2015, p. 215).

A propriocepção é a percepção postural. Quando atentos a ela, temos percepções referentes ao arranjo corporal e sua mobilização; percebemos nossa postura e o aspecto postural dos movimentos corporais. Essas percepções só ocorrem porque temos, espalhados por todo o corpo, receptores de estímulo sensorial (estruturas nervosas livres) especializados em receber a informação de pressão. Esses dados serão enviados para o órgão gravitoceptor. Dando um exemplo bem simplificado: quando estamos sentados, os receptores de pressão do bumbum avisam os nervos: "Tem muita pressão aqui". Os nervos enviam essa mensagem para o órgão gravitoceptor. Os receptores espalhados ao longo de diversos pontos do nosso eixo longitudinal avisam os nervos: "Tem pressão ao longo do eixo". Os nervos levam essas informações ao órgão gravitoceptor. Com todas as informações recebidas pelos receptores espalhados pelo corpo, mais as informações geradas em si mesmo, o órgão gravitoceptor informa ao cérebro que a cabeça está alinhada com a coluna, a qual encontra-se perpendicular ao chão, sob o apoio do bumbum. O cérebro, por sua vez, conclui: "A posição do corpo é: sentado".

A percepção visual também é importante para o senso de posicionamento corporal. Entretanto, não é imprescindível. Posso estar de olhos fechados, e ainda assim, perceber que tenho que direcionar o corpo para frente ao perceber-me subindo uma superfície inclinada. Um cego de nascença, normalmente, fará isso melhor que nós, pois, devido à necessidade, sua percepção gravitacional se especializa mais que a nossa.

Desse modo, a todo instante, o corpo traz para dentro de nós o relevo e a consistência do ambiente onde estamos, valendo lembrar que o tato participa da percepção gravitacional. Para Bonnie, o tato "é o outro lado do movimento. Eles são a sombra um do outro [...] O movimento e o tato nos alimentam interna e externamente" (COHEN, 2014b, p. 18). Esse processo de receber e interpretar a ação gravitacional e o suporte do ambiente em nossa estrutura corporal está diretamente relacionado com o tônus postural¹⁶⁷. Ou seja, nossa percepção de movimento estimula nosso tônus muscular. Como expõe Bonnie: "A orelha interna também desempenha um importante papel na determinação do tônus postural

¹⁶⁷ Esse assunto será abordado e explorado no capítulo 4, em 'Tonificação, ação e estrutura' (página 283).

básico do corpo. O tônus postural é a prontidão dos músculos para responder" (COHEN, 2015, p. 215).

Voltando ao exemplo da caminhada em um plano levemente inclinado para cima: ao caminharmos, inclinamos automaticamente o eixo longitudinal do corpo um pouco para frente. Isso significa que nossa percepção de arranjo espacial circunstancial (automático, subconsciente) fez uma manobra moderada. Quando somos surpreendidos por uma queda inesperada, e durante frações de segundos nos protegemos apoiando a mão no chão, nossa percepção de arranjo espacial circunstancial fez uma manobra quase radical, e para isso, ela contou bastante com nossa percepção tempo-espacial de deslocamento corporal. Quando brincamos em uma piscina, sentimos a resistência da água em toda nossa forma corporal. Percebemos que a velocidade de nossos movimentos causa modulações, no meio; na água.

O movimento, além de nos proporcionar percepções de arranjo postural e mobilização do corpo em posicionamentos durante o movimento, também pode nos proporcionar percepções temporais de deslocamento no espaço: nossa percepção rítmica¹⁶⁸. Esse segundo tipo de percepção do movimento é o que está sendo chamado nessa tese de 'cinestesia' (com 'c'). Estar em estado de cinestesia é diferente de estar percebendo a organização estrutural (postural) do movimento. Na cinestesia, estamos experimentando e sentindo o corpo no jogo rítmico do tempo-espaço. No entanto, a cinestesia pode se misturar em diferentes intensidades com a propriocepção. De acordo com Bonnie, os receptores de tempo estão nos músculos e os de espaço estão principalmente nas articulações (COHEN, 2014c, p. 34). Tanto a cinestesia quanto a propriocepção se relacionam com os sentimentos de fundo, os sentimentos mais elementares que temos (DAMÁSIO, 1996, p. 12-16). Esses sentimentos derivam de processos mentais estreitamente relacionados com a estimulação da malha neuromotora. Então, a malha neuromotora guarda em si senhas de acesso aos sentimentos de fundo; ela tem uma memória sentimental ou afetiva (DAMÁSIO, 1996, p. 12-16). Então, mover-se é ser estimulado pelo arranjo corporal, pelos ritmos que o corpo pode vivenciar no espaço-tempo e pelas memórias afetivas neuromotoras¹⁶⁹.

O sentido do movimento pode ser estimulado, assim como os outros sentidos. Toda prática corporal irá, em alguma medida, refinar a percepção dos movimentos. No entanto, práticas voltadas para a vivência perceptiva/sensitiva do movimento são especialmente mais

¹⁶⁸ O sentido de 'ritmo' aqui utilizado não se restringe a 'ritmo musical'.

¹⁶⁹ Esse tema voltará a ser abordado no capítulo 4, em 'Tonificação, ação e estrutura' (página 283).

atuantes nesse refinamento, porque nos tornam mais sensíveis aos nossos próprios movimentos.

O movimento é a maneira mais fundamental de se relacionar com o mundo. O feto se move por reflexos, respondendo aos estímulos do ventre de sua mãe. O bebê, na vida uterina, se move dentro do útero, relacionando-se com o ambiente onde vive e com sua mãe. A criança pequena, não apenas toca o colorido pote de plástico para perceber sua textura, ela também o sacode, levantando os braços para o alto; ela o joga longe e depois vai buscar. Ela se relaciona com esse pote por meio do movimento. A criança mais crescida, ao subir em uma árvore, não apenas percebe que sua casca é áspera, e que terá que inclinar o corpo mais pro lado para se equilibrar, ela segue adiante e se balança no galho da árvore, simplesmente curtindo o balanço. Ela se relaciona com o ambiente 'árvore' por meio do movimento.

2.3.3 Funcionamento do esquema corporal cerebral

O esquema corporal, segundo Berta Vishnivetz, é um processo que envolve diferentes áreas da córtex cerebral (VISHNIVETZ, 1995, p. 126). Por meio desse processo, é feita uma espécie de mapeamento tridimensional dinâmico do corpo. Moshe Feldenkrais dá um exemplo de representação corporal cerebral: "Se coloríssemos, sobre a superfície da área da córtex motora do cérebro de uma criança de 1 mês de idade, as células que ativam os músculos sob coordenação voluntária crescente [...] veríamos que os lábios e a boca ocupam a maior parte da área colorida" (FELDENKRAIS, 1977, p. 30). Essa representação é bastante simplificada, indicando que o bebê pouco se relaciona intencionalmente com seu próprio corpo, sendo a boca a única parte que ele explora volitivamente. Feldenkrais observa que a área referente aos músculos antigravitacionais estaria pouco "sublinhada". Isso ocorreria, porque esse bebê ainda não colocou em ação suas musculaturas antigravitacionais. De acordo com Vishnivetz,

A criança constrói a forma espacial de seu corpo por meio das experiências que vive ao colocar as diversas partes de seu corpo na boca. o primeiro esquema corporal que o bebê constrói é a forma tridimensional do esquema das mãos e dos pés. O resto das partes do corpo se completa por meio das informações adicionais provenientes de diversos tecidos [...] A construção final do esquema corporal é predominantemente visual. (VISHNIVETZ, 1995, p. 126).

Para que o corpo possa mover-se no espaço, o cérebro precisa saber qual é a forma do corpo, o alcance dessa forma, suas proporções etc. Isso é fundamental para o corpo poder se deslocar de um modo inteligente, ou seja, para o cérebro poder, em uma

velocidade extremamente veloz, planejar como o corpo irá se mover para concretizar uma determinada intenção motora, ou para caber espacialmente em determinado lugar. O cérebro precisa ter à sua disposição uma representação do corpo. Essa representação, tal qual dito por Vishnivetz, é construída por meio de diferentes procedimentos nervosos. Um deles é a estimulação da pele, com os mecanorreceptores epidérmicos enviando sinais para o cérebro, o ajudando a montar a silhueta do corpo. Outro, é o registro das ações musculares, avisando ao cérebro que a parte movida existe, que ela pode alcançar tais e tais posições no espaço etc. Mecanorreceptores de pressão também ajudam o cérebro, enviando dados referentes à leitura da relação do corpo com a gravidade, o que inclui dados posturais. Desse modo, conforme o bebê comece a engatinhar, andar, depois correr etc., se relacionando de diferentes maneiras com o campo gravitacional da Terra, vão ocorrendo diferentes registros de ocorrência de pressão/peso nas articulações. O cérebro vai montando a forma do corpo.

Contudo, como colocado por Vishnivetz, o esquema corporal não é uma representação anatômica do corpo, existindo vazios frequentes (VISHNIVETZ, 1995, p. 127). Os esquemas corporais de diferentes pessoas são variáveis em alguma medida, pois seus modos de viver, incluindo suas maneiras explorar o corpo em movimento, são muito diferentes. Conforme expõe Susana Kesselman, as sutilezas do esquema corporal dependerão da nossa história de vida: "A representação corporal não é outra coisa, que não a trajetória da aventura de nosso corpo. A aventura humana que se expressa no corpo e que o cérebro recorda e nos recorda" (KESSELMAN, 2005, p. 47, tradução nossa¹⁷⁰).

O constante registro cerebral será um reflexo de como nos tocamos e somos tocados, de como nos posicionamos posturalmente, e de como exploramos as possibilidades do corpo em movimento no espaço. As áreas que movemos muito estão bem representadas no esquema, as que estão esquecidas por nós resultam em vazios no esquema. Para Damásio, a representação corporal cerebral é um processo mais complexo do que imaginamos, e tem funções extremamente importantes ainda desconhecidas. Para ele, "[...] o corpo, tal como é representado no cérebro, pode constituir o quadro de referência indispensável para os processos neurais que experienciamos como sendo a mente" (DAMÁSIO, 1996, p. 16).

2.3.4 Funcionamento neuroendócrino-motor

O movimento é algo enxarcado de sentimento e emoção. A nível fisiológico, as emoções estão diretamente relacionadas com as ações desencadeadas no organismo pelos

¹⁷⁰ *La representación corporal no es otra cosa que la trayectoria de la aventura de nuestro cuerpo. La aventura humana que se expresa e el cuerpo y que el cerebro recuerda y nos recuerda.*

hormônios. Composto o sistema endócrino, as glândulas endócrinas lançam os hormônios - os mensageiros químicos do corpo - no sangue, para que eles viajem até chegar a suas células-alvo. Juntamente com o sistema nervoso, o sistema endócrino é um dos dois principais sistemas reguladores do organismo. Bonnie Cohen, referindo-se ao sistema endócrino de modo a enfatizar suas conexões com o sistema nervoso, fez em seu livro uso da expressão 'sistema neuroendócrino'. Para ela, esse sistema "é a força pela qual a estrutura funciona" (COHEN, 1993, p. 57, tradução nossa¹⁷¹).

Hermógenes, emblemático professor brasileiro de yoga, menciona que a hipófise é penetrada por 50.000 fibras nervosas, ressaltando que isso aponta para sua imensa importância no corpo, tanto em relação a aspectos fisiológicos, quanto psicológicos (HERMÓGENES, 2010, p. 76). Visto que essa glândula comanda outras glândulas, diversas víceras, o processo de crescimento e desenvolvimento corporal, além de regular a temperatura, a tonificação dos vasos sanguíneos, e ativar defesas do organismo, fica fácil perceber que 50.000 fibras nervosas não estariam ali sem que houvesse milhares de motivos para isso. Na região central do cérebro, colada no hipotálamo, sendo praticamente um apêndice deste, essa glândula faz a mediação da comunicação entre o hipotálamo e as outras glândulas endócrinas, para que o hipotálamo possa realizar a coordenação do sistema nervoso com o sistema endócrino (ÁCHARYÁ, 2012, p. 17). Pela existência da hipófise e suas funções, percebemos bem a ação conjunta do sistema neuroendócrino.

Para Bonnie Cohen, glândulas estão relacionadas a emoções e a bloqueios emocionais. Para ela, o sistema endócrino é "[...] um sistema de processos e energia muito quente, emocional, volátil e caótico" (COHEN, 1993, p. 57, tradução nossa¹⁷²). Enquanto que o sistema nervoso pode ser considerado "um frio sistema de organização, clareza e cristalização" (COHEN, 1993, p. 57, tradução nossa¹⁷³). Pensando no processo de somatização proposto por Bonnie, observamos que as manifestações do sistema endócrino na movimentação corporal são diferentes das manifestações do sistema nervoso. Para Bonnie: "Há uma selvageria nas glândulas, e um senso de controle no sistema nervoso" (COHEN, 1993, p. 57, tradução nossa¹⁷⁴). Lauralee Sherwood expõe a diferença entre os dois sistemas da seguinte maneira:

Em geral, o sistema nervoso coordena reações rápidas e precisas e é especialmente importante na medição das interações do corpo com o ambiente externo. O sistema endócrino, por sua vez, controla principalmente as atividades que envolvem duração em vez de velocidade.

¹⁷¹ [...] is the force through which the structure functions.

¹⁷² [...] a very hot, emotional, volatile, chaotic system of energy and process [...]

¹⁷³ [...] a cool system of organization, clarity and crystallization.

¹⁷⁴ There's a wildness to the glands and a sense of control in the nervous system.

Ele remotamente regula, coordena e integra o funcionamento celular e dos órgãos. (SHERWOOD, 2011, p. 662).

Pelas colocações de Sherwood e Bonnie, percebemos que o sistema nervoso lida com o 'aqui e agora', enquanto o sistema endócrino lida com os ciclos do organismo: deflagra e rege o equilíbrio entre os diversos ciclos. Quando os hormônios chegam em suas células-alvo, é iniciada uma cadeia de eventos no interior dessas células, o que por sua vez, irá causar o efeito final do hormônio. Os hormônios, então, desencadeiam processos e controlam a duração desses processos. Estados sentimentais e emocionais são resultados de processos desencadeados por ações hormonais. Talvez por isso Bonnie tenha sentido esse sistema como caótico: porque quando ciclos são, por algum motivo, desregulados, de modo a serem colocados em um ritmo ou amplitude que não é normal a eles, isso irá repercutir no funcionamento do todo, já que irá abalar o equilíbrio geral, e assim incidir sobre a normalidade de outros ciclos. As glândulas endócrinas são sensíveis a estimulações, de modo que certas combinações de toques e posturas corporais podem ter um efeito excessivamente estimulante, e hiper agitar o organismo.

Os ciclos endócrinos são regulados com a ajuda da glândula pineal - outra fascinante glândula endócrina. Essa glândula hiper sensível à luminosidade avisa o corpo quando está dia e quando está noite (SHERWOOD, 2011, p. 685). Ela envia sinais de luminosidade ao principal relógio biológico do corpo, o núcleo supraquiasmático (SCN), para que ele possa diariamente "acertar seus ponteiros". Esse acerto precisa ser feito porque os ciclos circadianos do organismo, que acompanham o ciclo dia-noite da natureza, não possuem exatamente 24 horas, mas um pouco mais (SHERWOOD, 2011, p. 685). Desse modo, caso o acerto não fosse feito, o organismo perderia a sincronia com o ciclo dia-noite. Alguns hormônios precisam circular quando o corpo está em repouso; algumas proteínas precisam ser feitas quando o corpo está em repouso. A luz estimula a consciência. A escuridão estimula o repouso. Desse modo, a sincronia com o ciclo dia-noite é importante para o organismo. Por isso, a glândula pineal recebe um sinal referente à luminosidade do ambiente e o transmite ao nosso principal relógio biológico, o núcleo supraquiasmático (SCN). Este se localiza no hipotálamo, acima do quiasma óptico, que é "o ponto no qual parte das fibras nervosas de cada olho cruza para a metade oposta do cérebro" (SHERWOOD, 2011, p. 685).

Bonnie Cohen, a partir de estudos científicos e terapêuticos, chegou à conclusão de que todas as glândulas estão em conexão com o ambiente natural. Ela diz:

As glândulas abaixo do diafragma torácico se relacionam com o que está abaixo da terra; as glândulas entre os diafragmas torácico e vocal se relacionam com o que está sobre a terra; e as glândulas acima do diafragma vocal se relacionam com o que é dos céus. (COHEN, 2013, s.p.)

É interessante observar que a localização dos *chakras* da Yoga coincide, em grande medida, com a localização das glândulas endócrinas, e os *chakras* também guardam relações com os elementos da natureza. Pensando-se na glândula pineal, é fácil perceber que sua conexão natural é com o que está no céu, pois é sua hipersensibilidade à claridade do ambiente (a qual, em circunstâncias naturais, é advinda do sol) que a faz cumprir uma de suas mais importantes funções. Posturas corporais, massagens e vocalizações estimulam as glândulas endócrinas, propiciando uma melhor comunicação entre elas, assim como entre elas e os outros sistemas corporais. Quem já vivenciou a fundo uma boa prática de Yoga tem muito nítido para si que o estado pós-vivência é caracterizado pela presença de um fundo sentimental sereno e revitalizante. Explorações somáticas de movimento também nos levam a isso (e a outras coisas).

Capítulo 3

Sobre a expressividade do soma

*Chega um ponto que eu sinto que eu pressinto
[...] no coração, no sol, no meu peito eu sinto,
na estrela na testa,
eu farejo em todo o Universo
que eu tô vivo [...]*¹⁷⁵
Raul Seixas

Este capítulo consiste na porção mais nuclear da tese. Nele apresento ideias que são reflexo da minha experiência pessoal como movedora somática¹⁷⁶, dançarina e docente na área de dança, conscientização e expressividade corporal. Registro meu modo de reconhecer e compreender a peculiar expressividade do movimento somático, a qual considero conter uma espontânea força poética. Também aglomero e organizo entendimentos presentes em ideias de importantes personalidades da Educação Somática, como Mary Whitehouse, Thomas Hanna, Gerda Alexander, Moshe Feldenkrais, Bonnie Bainbridge Cohen, dentre outros, a fim de indicar fundamentos e princípios para o trabalho de desenvolvimento da expressividade do soma, assim como modos de provocar essa expressividade e linhas de investigação pelas quais ela pode ser explorada. O que pretendo com este capítulo é apresentar uma alternativa de entendimento conceitual e de caminho pedagógico e investigativo para o trabalho de desenvolvimento da expressividade do movimento somático.

Conforme fora apontado na introdução desta tese, no intuito de possibilitar e instrumentalizar uma discussão a respeito da expressividade somática, eu elaborei os conceitos *autoimpressividade*, *fluxos da somatização*, *poética do soma* e *movimento*

¹⁷⁵ Parte da letra da música *Todo Mundo Explica*.

¹⁷⁶ O termo 'movedor', equivalente a 'movedor somático', será apresentado na página 122.

somatopoético. Foram ainda elaborados mais alguns conceitos. A *autoimpressividade* será discutida a seguir, nas próximas páginas. Os outros conceitos serão apresentados no último subcapítulo, depois de terem sido apresentados e discutidos os fundamentos, os princípios, os modos de trabalho e as linhas investigativas para o desenvolvimento da expressividade do soma.

3.1 Questões preliminares

3.1.1 Autoimpressividade e expressividade

Em uma conversa indireta realizada no ano de 1982 entre Monroe Beardsley e a dupla Sally Banes e Noël Carroll, é desenvolvida a dialética 'dançar não é simplesmente mover-se, mas mover-se pode ser dançar' (BEARDSLEY, 2008; BANES; CARROLL, 2008). Beardsley, em um artigo que irá desencadear a resposta posteriormente publicada por Banes e Carroll, defende que a dança é algo que transcende o 'simplesmente mover-se'. Na opinião de Beardsley, para que o movimento possa assumir a forma de um movimento de dança precisa haver uma espécie de superfluidez no movimento, e além disso, é necessário que haja o desejo de executá-lo, ou que ele seja uma representação de outras ações. Na resposta dada por Banes e Carroll, elas contra-argumentam que o que faz um movimento ser ou não ser dança é o modo como ele é realizado e seu contexto, e não o tipo de movimento ou de fluxo de movimento que se realiza. Elas citam as danças-tarefas encenadas no âmbito do Judson Dance Theater para exemplificar casos de danças que não consistem em movimentos superfluidos ou representativos. No entanto, os movimentos ali realizados (dentre eles, movimentos funcionais) são executados com uma atenção especial, e isso faz com que eles reluzam aos olhos de quem os vê, ou diferenciem-se dos movimentos ordinários do cotidiano devido à qualidade de suas texturas. Seria então o envolvimento que a pessoa que se move tem para com os movimentos que realiza que caracterizaria a existência de uma dança. E disso conclui-se que movimentos simples e funcionais podem ser expressivos, a depender da ocasião.

Para Laban, a dança e o movimento são feitos da mesma combinação: tempo, espaço, peso e fluência, sendo este último uma resultante de combinações dos três primeiros. Mas, então, o que faria com que algumas combinações fossem dança e outras não? Segundo Laban, o que diferencia a dança do gesto comum é que na dança há uma espécie de comunicação ou trânsito vindo de dentro para fora do corpo. Para ele, dança é quando "a ação exterior é subordinada ao sentimento interior" (LABAN apud GIL, 2004, p. 14). Na teoria de Laban, todo movimento - dançado e cotidiano - é iniciado por impulsos de movimento. Segundo Bartenieff:

Antes de qualquer manifestação visível do movimento, existem impulsos internos relativos às preparações necessárias à realização do movimento. Em um primeiro momento, um impulso interno de atenção ao espaço que se tem ao redor; em um segundo momento, um impulso interno de atenção ao peso do próprio corpo e à força intencional de seu impacto; e em um terceiro momento, um impulso interno de atenção ao tempo que se tem para a ação. Todas essas participações internas interrelacionam-se com a fluência do movimento, cujos impulsos interiores oscilaram entre a liberdade e o controle. Tais participações internas são combinações de processos da cinestesia com processos do pensamento, que aparentam ser quase simultâneos, em diferentes níveis de consciência. (BARTENIEFF, 1980, p. 51, tradução nossa¹⁷⁷).

No caso de haver continuidade no movimento - o que me remete à superfluidez da qual fala Beardsley - o fator tempo dialoga com o espaço e com o peso em fluências nas quais há fluxo de movimento, de modo a gerar ciclos de movimento, ou seja, de modo a tornar os movimentos retroalimentadores. Essa continuidade ou fluidez de movimento não acontece só em movimentos dançados, mas também em movimentos de alguns esportes, como o tênis. Podemos pensar que nessas circunstâncias, impulsos de movimento são desencadeados tão dinamicamente que se mesclam aos movimentos. Outros tipos de diálogos entre os fatores do movimento irão gerar movimentos de outras naturezas, que não a fluida. Os movimentos acontecem de acordo com os impulsos de movimento. Como dito por Bartenieff no trecho a pouco transcrito, os impulsos de movimento antecedem o movimento, de modo que os fatores do movimento são a manifestação dos impulsos no corpo. Penso que a atenção especial mencionada por Bannes e Carroll seja uma espécie de sintonia com os impulsos de movimento; uma sintonia que faz a pessoa se sentir envolvida pelo mover-se.

Se assim o for, a frase de Andrea Olsen - "Toda pessoa é um dançarino" (OLSEN, 2014, p. 3, tradução nossa¹⁷⁸) - faz muito sentido, pois toda pessoa é capaz, a seu próprio modo, de se sentir envolvida pelo mover-se. Essa maneira de ver o dançar traz outro personagem, além do dançarino, para o protagonismo da dança: o movedor (*moover*), aquele que se move conectado com o mundo perceptivo/sensitivo do movimento. O termo 'movedor' é usado em algumas abordagens da Educação Somática para se fazer referência à pessoa que se move somaticamente.

¹⁷⁷ *Even before any visible movement manifestations, there were inner impulses toward these preparations. First, an inner impulse to attention to the space around [...] and what it included; second, to the sense of [...] [the] own body weight and the intention of the force of its impact; third, to awareness of time pressing for decision. All of this inner participation interrelated with the flow of [...] movement whose inner impulses fluctuated between freedom and control. Such inner participation is a combination of kinaesthetic and thought processes that appear to be almost simultaneous at different levels of consciousness.*

¹⁷⁸ *Every person is a dancer [...]*

Se o movimento realizado está sendo vivenciado na esfera da percepção e do sentimento, a dança não será 'simplesmente' mover-se. Então, além da expressividade - a qual pode ser definida como a qualidade expressiva que notamos em algo ou alguém, e que, em alguma medida, nos causa impacto¹⁷⁹ - o que está em jogo nessa definição de dança é a *autoimpressividade*: o impacto interno - perceptivo/sensitivo e também emocional vivenciado pela pessoa que se move; impacto na sensibilidade causado pelas impressões perceptivas/sensitivas e emocionais do movimento. Existe muita coisa acontecendo na mente das pessoas que se encontram dedicadas a unicamente sentir/perceber o movimento que realizam, de modo que essa vivência pode acabar trazendo um autoencantamento à pessoa. Formulei o conceito *autoimpressividade* a partir das experiências que vivenciei em movimento somático. Senti falta de um nome para o caráter dinâmico das marcantes e retroalimentadoras impressões internas vivenciadas pelo soma que encontra-se em uma exploração do movimento.

Dito isso, considero importante fazer duas ressalvas para delimitar mais claramente esse conceito. A primeira consiste em esclarecer que a *autoimpressividade* está sendo conceitualmente delimitada considerando-se o contexto do movimento somático. A segunda diz respeito ao fato de haver uma relação entre a *autoimpressividade* e a interioridade, sendo importante distingui-las, para que não sejam confundidas. A interioridade sempre existe, independentemente do tipo de consciência que temos dela, porque ser uma pessoa também é ser um lugar onde muitas coisas se passam, continuamente. Já a *autoimpressividade* irá existir nas circunstâncias específicas da exploração somática. As duas estão relacionadas porque a interioridade é a base da qual se deriva a *autoimpressividade*.

A compreensão da *autoimpressividade* está muito ligada à seguinte questão: relação interioridade-exterioridade e seus desdobramentos na expressividade. Primeiramente, observo que a interioridade estará sempre ecoando, em alguma medida, na exterioridade. Se alguém entra em um estado de perturbação durante um pesadelo, externamente isso será reconhecível, mesmo que em um único franzir da testa ou em uma alteração do ritmo respiratório. Por inúmeros motivos, a exterioridade de alguém traz em si uma porção de sua interioridade. François Delsarte, a seu modo, lidava com essa questão em sua lei da correspondência: 'Para cada acontecimento interno, um acontecimento externo e para cada acontecimento externo, um acontecimento interno' (SOUZA, 2011). Ele dizia isso em um contexto bem específico de estudo pantomímico, no qual o ator deveria

¹⁷⁹ O sentido de expressividade usado nesta tese não abrange apenas o ato de se expressar ou se exprimir volitivamente, pois trata-se também da vida expressiva inerente à condição da existência humana - a propriedade de dinamização orgânica e psicológica presente na forma corporal.

confiar em sua capacidade anímica (vinda da alma) de sentir uma forma corporal experimentada transformando-a em percepção e sentimento. Como coloca Mary Whitehouse:

[...] o corpo não - eu quase poderia dizer 'não é capaz' - de mentir. O ser humano, como ele realmente existe, não pode, a nenhum momento, ser encoberto por palavras ou roupas, e muito menos pelas coisas que ele deseja. Não importa o que ele faça ou diga, ele tem sua própria maneira de fazê-lo ou dizê-lo, e isso é o que revela seu modo de ser. (WHITEHOUSE, 1995, p. 242, tradução nossa¹⁸⁰)

A expressividade das pessoas gera, nos que a observam, leituras pessoais daquilo que é expresso, mesmo que sejam leituras inconscientes. Isso significa que a expressividade carrega em si signos, no sentido de indicar coisas a quem a observa. Todavia, ela não possui, em si mesma, rótulos semânticos ou combinações de rótulos, pois ela será recebida por cada observador de maneira subjetiva. Essa comunicabilidade implícita ao movimento impressionava Mary Whitehouse, que a comenta:

[...] movimento é não verbal, e ainda assim, comunica, isto é, diz alguma coisa. As impressões que temos das pessoas, nós colhemos tanto a partir de suas atitudes físicas e gestos, quanto de suas palavras e roupas. O nervosismo frequentemente mostra a si mesmo em pequenos movimentos extras das mãos, pés e face; a tensão, em ombros elevados, assim como na voz elevada; a depressão, em uma linha caída passando por todo o corpo; o medo, em movimentos limitados e cuidadosamente controlados; e assim por diante, indefinidamente. Tudo isso é comunicado para nós pelos outros, e por nós para os outros, estejamos ou não cientes disso, estejamos ou não descrevendo isso em palavras (WHITEHOUSE, 1995, p. 242, tradução nossa¹⁸¹).

Quando há expressividade corporal elevada em uma pessoa, isso significa que sua interioridade está dinamizada. Um exemplo disso é o torcedor do Brasil envolvido intensamente pelos pênaltis finais do jogo Brasil x Alemanha de futebol masculino das Olimpíadas Rio 2016; um torcedor que vibra - também por dentro. Sua interioridade não está pacata. Da questão da interioridade dinamizada, deriva um possível desdobramento: quando o processo interno está intenso, a pessoa que o vivencia pode impressionar-se com

¹⁸⁰ *The body does not, I would almost say cannot, lie. The human being as he actually exists at any moment cannot be hidden, by words, by clothes, least of all by wishes. No matter what he is doing or saying, he has his own way of doing and saying it, and it the way that reveals what he is like.*

¹⁸¹ *[...] movement is non-verbal and yet it communicates, that is, says something. Our impressions of people are gathered fully as much from physical attitudes and gestures as from words and clothes. Nervousness often shows itself in little extra movements of hands, feet, and face; tension, in raised shoulders as well as voice; depression in downward drooping lines of the whole body; fear in limited and carefully controlled movement, and so on indefinitely. They are all communicated to us by others and by us to others, whether we know it and describe it in words or not.*

o que percebe em si mesma e sente. Quando, por exemplo, alguém percebe que as batidas de seu coração se aceleraram de modo não comum e que parecem estar um pouco descompassadas, essa pessoa irá impressionar-se com isso. Tal impressionar-se não deve ser confundido com a *autoimpressividade*. Nesta, as impressões somática possuem um caráter retroalimentador elementarmente relacionado com o movimento corporal exploratório. Outro ponto relevante no que tange a interioridade dinamizada diz respeito ao fato de que é possível estar havendo um alvoroço interno ainda que a expressividade encontre-se em aparente normalidade, o que significa que a pessoa estará se controlando.

Como a interioridade se manifesta na exterioridade, podemos dizer que ela chega no outro, naquele que observa de fora. Uma pessoa pode começar a sentir-se mal ao observar alguém em pânico. Nesse caso, a interioridade da pessoa em pânico, devido à expressividade corporal dessa pessoa, chegou até a interioridade da pessoa que a observa. Assim como a interioridade é a base do soma, os fenômenos referentes ao desencadeamento interioridade-exterioridade são a base da qual derivam as relações *artista do movimento*-plateia. De modo semelhante ao que acontece com a interioridade, a *autoimpressividade*, ao ecoar para fora, como parte da expressividade, chega no outro. A *autoimpressividade* dá uma consistência peculiar à expressividade.

A *autoimpressividade* do *artista do movimento* (levando-se em conta que esse artista esteja em estado somático) é expressiva, e mobiliza internamente a plateia. E podemos ir um pouco mais longe, ao notar que o somático *artista do movimento*, quando em cena, vivencia a *autoimpressividade* ao mesmo tempo em que está presente para o outro, projetando sua presença para ele. O somático *artista do movimento* se expande para dentro e para fora. Isso me faz conjecturar que o público, quando chega a ter sua interioridade muito dinamizada devido aos acontecimentos da cena, poderá, inconscientemente, estar buscando um cúmplice no artista. O artista também pode estar buscando cumplicidade no público - o que me parece uma ideia menos óbvia. Considerando esses trânsitos, me pergunto se haverá uma zona de intersecção entre a *autoimpressividade* do artista e a interioridade dinamizada do público. Finalizando esse tema, deixo uma fala de Laban:

A fonte de onde devem fluir a perfeição e o domínio do movimento é o entendimento daquela parte da vida do homem que lhe é interior, onde o movimento e a ação se originam. Tal entendimento aumenta o fluxo espontâneo do movimento, e lhe garante uma efetiva vivacidade. Os impulsos interiores do homem para o movimento têm de ser assimilados

para a aquisição de habilidades externas de movimento. (LABAN apud BARTENIEFF, 1980, p. 49, tradução nossa¹⁸²).

3.1.2 Autoimpressividade, expressividade, técnica e estilo

A conversa entre a dupla Sally Bannes/Nöel Carroll e Monroe Beardsley possibilita uma segunda reflexão, a de que o movimento pretensamente expressivo pode não ser expressivo de fato. Quando assisto obras de balé, me parece nítido que dançar não é simplesmente mover-se. Mas isso não no sentido que talvez esteja sendo capturado em uma primeira leitura dessa frase, e sim no outro: muitos balairinos estão se movendo, mas não parecem estar dançando, e isso acontece por que, por mais sofisticados que sejam os movimentos, e por mais impecável que seja a execução, há sempre o risco de perder-se a dança por cegar-se na técnica. Como coloca Marcia Strazzacappa Hernandez, está aí "[...] um dos grandes problemas da má utilização da técnica: criar o mito, quer dizer, a técnica por ela mesma, a técnica como um fim" (HERNANDEZ, 2000, p. 111, tradução nossa¹⁸³). Seguindo esse raciocínio, proponho uma premissa: 'o aprendizado da técnica corporal não pode se dar de modo desgarrado da *autoimpressividade*'. Nessa discussão, o sentido dado para 'técnica' é: saber fazer algo tendo controle sobre esse algo, tendo a capacidade de repeti-lo sem que a qualidade (nível) de sua execução seja perdida.

Nas artes do movimento, o estudo do desempenho ou performance corporal dos artistas diz respeito a questões que vão além do domínio da técnica. O intérprete mais luminoso não é aquele tecnicamente inultrapassável, mas aquele que tem a técnica à serviço da sensibilidade. É comum estudiosos da área do movimento expressivo comentarem que embora intérpretes de um mesmo trabalho, em dado momento da cena, façam o mesmo movimento, cada um realiza esse movimento de maneira diferente. Através de um olhar sensível e minucioso é possível observar que seus movimentos, aparentemente semelhantes, não são os mesmos. Essa constatação mostra que é nas sutilezas que residem as peculiaridades do mover-se de cada um; o modo de se mover. Alguns estão aprisionados pela técnica, outros não. E os desdobramentos dessa questão são mais complexos do que podem parecer à primeira vista, pois estar livre do aprisionamento exercido pela técnica, não é algo que passa pelo abandono da técnica, mas sim, por um processo de liberdade no uso da técnica.

¹⁸² *The source whence perfection and final mastery of movement must flow is the understanding of that part of the inner life of man where movement and action originate. Such an understanding furthers the spontaneous flow of movement, and guarantees effective liveliness. Man's inner urge to movement has to be assimilated to the acquisition of external skill in movement.*

¹⁸³ [...] *un des grands problèmes de la mauvaise utilisation de la technique: créer le mythe, c'est-à-dire, la technique pour elle-même, la technique comme fin.*

Observemos que é comum uma bailarina clássica ser rapidamente reconhecida mesmo sem estar no palco realizando seu ofício. Vemos ela andando na rua e sabemos que ela é bailarina clássica. Temos essa impressão porque o balé esculpiu o corpo dela e lhe deu trejeitos marcantes. Não apenas o balé esculpe os corpos, mas, de diferentes modos, todas as técnicas corporais, e em diferentes medidas. Se a técnica é muito praticada, e se é praticada por longos anos, a escultura será bem definida. A Técnica de Martha Graham esculpe o corpo. O Karatê esculpe o corpo. Todos sabemos como as pessoas querem esculpir seus corpos nas academias de musculação. Nessas academias, normalmente os músculos são trabalhados isoladamente, e normalmente se privilegia alguns músculos devido à sua repercussão estética na aparência do corpo. A técnica de musculação, nesses casos, é planejada para esculpir o corpo; a escultura é a finalidade. Na área da luta, a técnica é planejada com a finalidade de tornar o aprendiz um bom lutador, e a escultura é uma consequência. Nas técnicas de dança, a técnica é planejada para fazer com que a pessoa possa dançar com desenvoltura.

Cada técnica de movimento lida com os fatores de movimento de modo próprio: o direcionamento espacial e os trajetos do movimento; o peso e a força corporal; as velocidades e alternâncias de velocidades; a fluência do corpo no espaço. Em algumas técnicas, por exemplo, há a alternância de fluxo muito livre e fluxo contido. Em outras, há posturas estáticas. Em outras, movimentos constantemente interrompidos. Em outras, posturas e fluxos controlados. E assim por diante.

Um ponto fundamental nessa discussão gira em torno da necessidade de se problematizar a relação que existe entre técnica e estilo de movimento artístico. Tomaremos a dança como recorte para essa breve discussão. As técnicas estilizadas de dança, como todas as técnicas corporais, moldam não apenas o corpo, mas também os hábitos de movimento do corpo, porque "Tal corpo, tal mente e tal mente, tal corpo.". Elas moldam a forma e delimitam o vocabulário corporal. Na dança, é comum existir uma estética estilizada acoplada à técnica. Então, em seu aprendizado, normalmente haverá um desejo estético acoplado ao desejo de realizar o movimento. Isso significa que a Técnica de Martha Graham, por exemplo, pode chegar em um corpo colando nele um 'estilo Martha Graham'. Acredito que isso não seja apenas ruim, porque, a depender do contexto, uma técnica estilizada é aquilo que se busca. No entanto, quando, além do estilo próprio da técnica, há uma estilização advinda de processos imitativos, isso tende a tornar-se algo negativo. O uso de idiosincrasias como modelo generalizado tende a ofuscar aquilo que há de pessoal ou individual nos movimentos. Em relação a essa questão, vejamos um trecho no qual Gerda Alexander expõe uma lembrança sua:

Ao longo dos meus estudos nos congressos de ginástica e dança a que assisti, era muito raro ver alunos que tivessem uma expressão de movimento que lhes fosse própria, mesmo quando a 'liberação da personalidade pelo movimento' constava em todos os programas. Muito pelo contrário, podíamos reconhecer, na vida cotidiana, em que escola cada um se tinha formado. Evidentemente, os grandes artistas, como Mary Wigman ou Rudolf von Laban, impregnavam com sua própria personalidade cada membro de seu grupo, para realizar suas próprias criações de dança. Mas na pedagogia do movimento, acima de tudo, temos que dar lugar ao desenvolvimento da expressão pessoal de cada aluno. (ALEXANDER, 1991, p. 40)

Dependendo de como os *artistas do movimento* encaram e vivem o aprendizado corporal, uma técnica de movimento pode não só abrir possibilidades de movimento, mas também aprisionar essas possibilidades. Tal aprisionamento pode se dar por diferentes motivos, como por exemplo, quando a pessoa restringe sua experiência de movimento a um treinamento em uma única técnica. Muitos programas de treinamento/formação em dança e em expressividade corporal são compostos, como coloca Lela Queiroz, basicamente de técnicas de movimento que acabam por causar "um desnudamento gradual da potencialidade inventiva de movimentos inaugurais" (QUEIROZ, 2011, p. 164). Treinamentos geram hábitos neuromotores, e na maior parte dos casos, também geram hábitos comportamentais de movimento, e direcionam a expressividade do corpo. Dependendo do contexto, esse direcionamento pode acabar desenvolvendo no artista uma espécie de cegueira. Em relação a isso, Gerda Alexander nos advertiu: "Quanto mais o indivíduo estiver marcado por um estilo, mais difícil lhe será perceber que sua capacidade de expressão ainda não está desenvolvida" (ALEXANDER, 1991, p. 39). Nessas condições, a tarefa de levantar um repertório ou vocabulário de movimentos esteticamente desvinculados de estilos torna-se difícil.

O emblemático antropólogo e sociólogo francês Marcel Mauss ressaltava que as técnicas corporais não são somente adquiridas, mas também esquecidas (MAUSS, 2002). O esquecimento aqui não está sendo colocado como desaprendizado, como algo que o corpo desaprende, mas sim como algo que vai para nosso plano de hábitos neuromotores, de automatismos; sobre o qual não precisamos mais pensar; do qual não mais precisa se ocupar a consciência volitiva. A técnica precisa ser esquecida para ser aprendida. Podemos considerar que um movimento foi completamente aprendido quando, no momento em que o realizamos, não mais nos preocupamos com ele. A pessoa aprende a técnica corporal quando a apreende e não mais precisa pensar nela durante a realização da movimentação. Os conhecimentos apreendidos estão agora em um lugar fundo, como uma base.

Quando a técnica não foi dominada, e quando não foi desmistificada, o movimento geralmente parece artificial ou mecanizado. No caso da falta de domínio, a artificialidade na dinâmica corporal ocorre devido a entraves técnicos. Precisamos superar as dificuldades que a técnica nos impõe para podermos conquistá-la e tê-la à nossa serventia, e não o contrário. Precisamos conquistar a capacidade de nos movermos sem sermos 'atrapalhados' pela técnica que está em questão. Para isso, precisamos reconhecer nossos limites, pois só assim poderemos trabalhá-los e expandí-los. Essa necessidade pode ser identificada em uma fala de Laban:

Nós deveríamos buscar estar familiarizados com ambas as coisas: com as capacidades gerais de movimento de um corpo e mente saudáveis, e com as restrições e capacidades específicas resultantes da estrutura individual de nossos próprios corpos e mentes (LABAN apud BARTENIEFF, 1980, p. 17, tradução nossa¹⁸⁴).

Para a técnica chegar a ser esquecida, é necessário que ela seja praticada. Conforme exposto por Olsen, quando há um novo movimento sendo aprendido, há um velho padrão sendo modificado (OLSEN, 1998, p. 121). Olsen usa esse jogo de palavras porque, de fato, o sistema nervoso utiliza caminhos neuromotores que ele já conhece para tentar chegar a uma ação que ainda desconhece. Em suas tentativas, ele vai testando múltiplos padrões motores, e combinando-os. Ele procura afetar a resposta correta (desencadear muscularmente as ações motoras que resultarão no movimento desejado). Quando, pela primeira vez, uma resposta boa é alcançada, dificilmente o sistema nervoso será capaz de repetí-la seguidamente dali pra frente. Como o novo caminho neuromotor ainda é muito "raso", o movimento acaba indo pelas "valas mais profundas" - os hábitos. Conforme a resposta boa é repetida, ela vai sendo mais memorizada - as "valas" que levam a ela vão se tornando mais fundas. Por conta disso, todo caminho de aprendizado de movimento é uma serra: sobe, desce, sobe, desce. Até que uma hora, alcança-se um planalto. À medida que o sistema nervoso vai, gradualmente, refinando a resposta, ele começa a trabalhar a eficiência e a velocidade do movimento. Desse modo, quando nos dedicamos a aprender técnicas corporais, o sistema nervoso está o tempo todo "parindo" novos caminhos de inervação motora e "casando-os".

A dificuldade sentida na movimentação é o principal critério para uma mensuração do quanto avançamos na técnica. Como abordado por Feldenkrais: "Tudo que fazemos

¹⁸⁴ *We should be acquainted both with the general movement capacities of a healthy body and mind and with the specific restrictions and capacities resulting from the individual structure of our own bodies and mind.*

bem, não nos parece difícil" (FELDENKRAIS, 1977, p. 82). Quando um movimento nos parece difícil, isso indica que não estamos sabendo realizá-lo do modo adequado, seja por falta de habilidade, ou por equívoco. "À medida em que a habilidade cresce, a necessidade de esforço consciente decresce" (FELDENKRAIS, 1977, p. 81). No que concerne ao crescimento da habilidade, a auto-observação e a repetição têm um papel fundamental. O modo de se repetir é crucial. É preciso que haja conhecimento sendo gerado: eu aprendo como essa técnica funciona à medida que a pratico; eu não a encaro apenas como uma meta, mas como um processo que eu observo e com o qual aprendo. Essa técnica pode estar sendo criada por mim, devido ao fato de eu ter identificado a necessidade de sua existência. Ou, pode ter sido criada por outra pessoa. Um caso não deve ser comparado com o outro em termos de ter mais ou menos valor. Como enfatiza Gerda Alexander, executar o que outra pessoa criou ou transmitiu é um exercício muito proveitoso, pois nos obriga a percorrer caminhos e texturas de movimento que não nos são familiares, e isso expande nosso repertório de possibilidades (ALEXANDER, 1991, p. 42).

Nesse ponto, é necessário observar que, por vezes, pode estar atuando em nossas concepções, sem que percebamos, o falso paradigma de que toda técnica é burra. O fato de os métodos lidarem com princípios norteadores e as técnicas com modos codificados fomentou esse falso paradigma. Como coloca Helena Katz, a qualidade da 'experiência movimento' é o que importa, e não a origem do movimento (se ele foi descoberto por mim ou passado para mim por outra pessoa) (KATZ, 2009, p. 26). Se, durante uma abordagem técnica, experiencio um movimento 'x' de queda, o qual me fora ensinado, ou, se no contexto de um método, experiencio explorações maneiras pessoais de cair, nos dois casos, estou experienciando. Pela qualidade do experienciar, sempre haverá algo de inaugural naquilo que está a se aprender. Evitando-se o aprendizado mecanizado, não atento, a qualidade do experienciar sempre irá aflorar, mesmo ao realizar-se um movimento passado por alguém. A capacidade do artista de encontrar o próprio jeito de ser livre no movimento precisa ser sempre exercitada.

Quando o aprendizado do movimento expressivo se dá pelo caminho do autoconhecimento e autoinvestigação, possibilitando a transformação de hábitos sensoriomotores de modo dinamizado, a técnica não nos cega. Podemos estar dedicados a adquirir uma técnica específica, a maneira eficiente de realizar um determinado movimento e, devido ao modo pelo qual vivenciamos esse aprendizado, podemos experimentar mais integração corporal conforme avançamos no nosso entendimento do movimento e conforme melhoramos nosso desempenho. Quando a técnica corporal é vivenciada por essa perspectiva, são menores os riscos de ficarmos aprisionados funcionalmente em um estilo.

Quando queremos chegar a um mover-se que nos pareça mais autêntico, precisamos poder nos demorar no mundo da perceptividade/sensitividade, e o caminho que tem como objetivo o aprendizado de determinadas técnicas corporais não é o melhor caminho para isso, embora isso também possa ser nele desenvolvido. A autenticidade será trabalhada não buscando-se uma técnica pessoal, ou um confronto entre diferentes técnicas, mas sim por meio de um aprendizado que objetive a exploração da sensibilidade. Não sabemos o que iremos fazer. Não há uma meta a ser alcançada. Procuramos encontros com o desconhecido por meio do aguçamento da sensibilidade. Nessas condições, estamos em *liberdade técnica*: as técnicas corporais que possuímos estão sendo dinamizadas enquanto exploramos perceptivamente/sensitivamente o movimento, pois elas fazem parte da linguagem que o corpo fala. Entretanto, não estamos jogando o foco da consciência sobre elas. Vejo essa liberdade como essencial ao desenvolvimento do potencial poético somático.

É nesse contexto que as abordagens pedagógicas do campo da Educação Somática tem tanto a oferecer aos professores, diretores, coreógrafos, atores, dançarinos etc. Eloisa Domenici, se referindo à dança, comenta que as abordagens somáticas "[...] possibilitaram novos caminhos de investigação e criação, alterando profundamente os modos de fazer dança, para além da clássica epistemologia mecanicista em que se pauta o treinamento corporal tradicional" (DOMENICI, 2010, p. 69). Contudo, isso não significa que não seja proveitoso poder desenrolar a exploração da sensibilidade sobre um apreendido 'chão' técnico plural e maleável. Quando a técnica é um chão e não um bastão difícil de segurar nas mãos, ela é muito bem-vinda. Como coloca Hernandez: "Para que pode servir ter técnica se nós não nos servimos dela? Qual é a função de um ator senão representar para um público? De um artista, senão sua obra de arte?" (HERNANDEZ, 2000, p. 111, tradução nossa¹⁸⁵). Gilberto Icle também expõe esse tema de um modo interessante: "toda técnica é sempre um segredo, pois não deve estar à frente do que o espectador vê, mas sim, sub-repticiamente entranhada, mascarada, escondida" (ICLE, 2009, p. 30).

3.2 Fundamentos para o desenvolvimento da expressividade somática

Os três fundamentos aqui apresentados - mudança, autonomia e troca - foram identificados por mim no arcabouço teórico das diferentes abordagens educacionais/terapêuticas somáticas. Eles nem sempre estão explicitados nesses arcabouços. Tomei-os como fundamentos para o desenvolvimento da expressividade somática, ou seja, como propósitos elementares que orientam o trabalho de

¹⁸⁵ "À quoi peut servir d'avoir de la technique si nous ne nous en servons pas? Quelle est la fonction d'un comédien sinon représenter pour un public? D'un artiste sinon présenter son oeuvre d'art?"

desenvolvimento do *movimento somatopoético* apontando a missão que reside nesse trabalho.

3.2.1 Mudança

O mundo é mudança, a vida é mudança. Não é possível ter controle sobre o processo de mudanças circunstanciais no qual estamos imersos na vida. O aprendizado do *movimento somatopoético* também é um processo de mudança. Como fora falado por Hanna, o soma é algo em constante mudança (HANNA, 1995). Se não houver mudanças em andamento, não há como estar acontecendo um aprendizado somático. "A mudança é o fator constante" - fora escrito no capítulo 2. No entanto, existe algo importante que Feldenkrais costumava frisar: o fato de que, à medida que uma mudança se estabiliza, ela se torna um hábito (FELDENKRAIS, 1995, p. 28). Por outro lado, hábitos que não são reforçados vão se tornando opacos, à medida que comportamentos deixam de ser recorrentes. Então, há em nós um movimento de geração e desconstrução de hábitos. Cada nova circunstância traz a necessidade de novas mudanças. Gradativamente, a novidade surgida em nós, sendo constantemente revisitada, se torna algo habitual. E talvez este hábito adquirido acabe cedendo lugar a outro.

No entanto, por termos padrões de pensamento, também temos dificuldade em aceitar mudanças. Muitos dos nossos hábitos nos acompanharão. Se não até o fim da vida, pelo menos por um longo tempo. Alguns são amados por nós, outros tolerados. Outros, nós desgostamos. É muito difícil controlar completamente nosso próprio processo de mudança, mas podemos ser proativos nesse processo, atuando sobre ele, ao invés de sermos inconscientes a ele.

Ruthy Alon, no livro em que aborda práticas de Feldenkrais (*Espontaneidade consciente*), aconselha o aluno:

Em seu confronto com seu organismo, o que lhe sobra não é a ação realizada mas a resposta do organismo a essa ação. O que importa é até que ponto o organismo está disposto a aceitar a direção que você lhe ditou. [...] Essa reação, às vezes, é contrária à intenção da ação. O músculo estendido à força reagirá contraindo-se com a mesma intensidade, e essa reação tem a mesma consistência de um reflexo." (ALON, 2000, p. 30).

No *movimento somatopoético*, chacoalhamos nossos hábitos, arejamos os hábitos, e com isso, criamos um ambiente mais facilmente mutável. Como colocado por Feldenkrais: "Cada padrão de ação que se torna amplamente assimilado interferirá com os padrões das

ações subsequentes" (FELDENKRAIS, 1977, p. 38). A sensibilidade é a base da mudança. Sem uma mudança de sensibilidade, não há real mudança. Logo, a mudança tem que vir de dentro, não se efetivará se for imposta. O apuramento da sensibilidade é então o núcleo da questão.

O medo do novo não é frutífero, embora ele possa surgir. Para quem não tem o costume de fazer uma inversão sobre as mãos (bananeira) ou de rolar sobre o chão no plano sagital (cambalhota), a probabilidade de que o medo surja é alta. No entanto, o medo pode ser transformado em vontade, conforme o fator que assusta for sendo percebido de outro modo, como um desafio. Para que isso ocorra é preciso que surja confiança. Para que a confiança surja, é preciso surgir entusiasmo e habilidade. Para que surja habilidade, é preciso haver mudança perceptiva e agregação de conhecimento. Visitando movimentos mais simples que preparem o corpo para a bananeira e para a cambalhota, a percepção será desenvolvida, a experiência ensinará coisas e a habilidade irá aflorar, o que fará com que o medo dê lugar à curiosidade e à disposição. O que está em jogo não é fazer uma bananeira ou uma cambalhota, mas como fazer, e esse 'como' precisa ser apreendido corporalmente e não apenas intelectualmente.

3.2.2 Autonomia

Na exploração do *movimento somatopoético*, a pessoa que vivencia o movimento precisa ser pró-ativa em seu processo de aprendizado. Quando se trata de um processo de ensino-aprendizagem, ou seja, quando existe a relação professor-aluno, o professor deve estimular a autonomia do aluno. É como coloca Gerda Alexander ao se referir ao aluno de Eutonia: "Ele mesmo tem que fazer suas descobertas e trabalhar para sua evolução" (ALEXANDER, 1991, p. XIX). Ao professor cabe a orientação, a instrumentalização, o acompanhamento e a motivação do processo, sendo que motivação, como coloca Gerda, "não tem nada a ver com passividade, nem com influência normativa sobre o aluno" (ALEXANDER, 1991, p. XIX).

Para que haja uma expressão autoral no movimento, o explorador do movimento precisa tomar as rédeas de seu aprendizado, adentrando a autoaprendizagem. Para Feldenkrais, a autoeducação nos dá o poder de reverter condicionamentos impostos por sistemas educativos. Ela "influencia o modo pelo qual a educação externa é adquirida" (FELDENKRAIS, 1977, p. 19). É interessante notar que a autoaprendizagem pode ocorrer não só quando estamos sozinhos, em estudos realizados individualmente, mas também em coexistência com a experiência de estarmos participando de uma aula dada por um professor, ou de uma vivência experimentada em grupo. A curiosidade do movedor somático

impulsiona sua autonomia, e à medida que esta se desenvolve, ele se torna mais livre em seu modo de se mover e de ser.

É necessário conhecer e respeitar o próprio ritmo, pois a autonomia brota quando o tempo pessoal é reconhecido e considerado. Peggy Hackney aconselha o movedor somático: "Deixe-se ficar com uma experiência até que você a sinta completa" (HACKNEY, 2002, p. 56, tradução nossa¹⁸⁶). No entanto, a autonomia floresce quando o tempo pessoal interage produtivamente com o tempo do outro, do coletivo e do social.

3.2.3 Troca

O relacionar-se é uma preciosa instância de aprendizado. Com o *movimento somatopoético* não haveria de ser diferente. A relação com o outro dinamiza o soma de fora para dentro. O outro é um mundo a parte. Um mundo no qual posso entrar, e que posso acolher. Lá se passam coisas que não se passam em mim. Então, pelo contato com esse mundo, eu posso passar a olhar para mim mesmo com olhos diferentes. Relacionando-se comigo, o outro olhará para si mesmo com olhos diferentes. É como nos explica Gerda Alexander: "Nosso comportamento reflete nosso inconsciente e repercute no inconsciente dos outros, o que, por sua vez, provoca uma mudança de seu comportamento" (ALEXANDER, 1991, p. 45).

O aprendizado, quando compartilhado com o outro, me traz surpresas; instiga-me a maneira como o outro lida com os conteúdos. Quando ao invés de sermos dois, somos vinte, vou vendo meu reflexo em cada um. Reconheço neles minhas dificuldades, minhas facilidades, meus potenciais e meus desejos de alcance. Ao observar cada um em sua singularidade, noto que são múltiplas as minhas possibilidades. Porque, como coloca Gerda Alexander, constatar que há "diversas maneiras de alcançar o mesmo fim" (ALEXANDER, 1991, p. 37) enriquece cada um que está a formar o coletivo.

As parcerias proporcionam muitas experiências que a pessoa sozinha não vivenciaria, como: ser massageado, ser olhado, ser seguido, ser levantado, ser conduzido etc. O coletivo também pode proporcionar essas vivências: ser carregado por um grupo, andar sobre um chão móvel feito de pessoas, distribuir o foco do olhar entre diferentes parceiros etc. As mudanças geradas em nós pela experiência das trocas que vivenciamos podem ser imediatas ou de longa duração - sementes em latência, novidades maturadas com o tempo.

¹⁸⁶ *Let yourself stay with an experience until you feel complete.*

3.3 Princípios elementares para o desenvolvimento da expressividade somática

Enquanto os fundamentos, tal qual mencionado anteriormente, consistem no grupo de propósitos elementares que orientam o trabalho de desenvolvimento do *movimento somatopoético* apontando a missão que reside nesse trabalho, os princípios consistem em pré-requisitos para a prática. São as coisas elementares que devemos estar exercitando durante qualquer exploração de movimento para que os aprendizados referentes aos conteúdos possam ser desenvolvidos. Eles garantem as condições básicas necessárias ao trabalho de integração corporal. São eles: 1) presença; 2) perceber, sentir e brincar; 3) consciência do esforço. Eles foram indentificados por mim na literatura da Educação Somática, mas não são sempre tratados como princípios somáticos nas fontes que compõem a literatura. O estado de presença é enfatizado por Gerda Alexander na Eutonia. O trânsito entre perceber, sentir e brincar é uma releitura que fiz do trânsito perceber, sentir e agir tal qual enfatizado por Bonnie Bainbridge Cohen no BMC. E a consciência do esforço é enfatizada por Moshe Feldenkrais em seu método.

3.3.1 Presença

A presença é um estado de ser. Estar nesse estado significa estar integralmente envolvido com o que se faz, ou com algo que esteja acontecendo em nós, ou ao nosso redor (ou com as duas coisas ao mesmo tempo). Este é o estado que garante à consciência a possibilidade de vivenciar a sensibilidade perceptiva/sensitiva do movimento. Sem ele, não há como se falar em experiência somática do movimento; sem ele estamos no 'piloto-automático'. Para que eu me vivencie enquanto soma, tenho que me manter presente no aqui e agora. Nas palavras de Johanna Bienaise, o tempo presente "se opõem ao passado e ao futuro. [...] é o tempo da instantaneidade. [...] está permanentemente retrocedendo, elusivo, pois está sempre a se atualizar, a se recriar" (BIENAISE, 2008, p. 5, tradução nossa¹⁸⁷).

A presença altera não só a maneira como nos sentimos e nos percebemos, mas também a maneira como sentimos e percebemos o ambiente e o outro. Ela não se restringe a ser um estar presente em nós mesmos, pois abrange o estar presente na circunstância do instante, o que significa que ela é um estado de trânsito dentro-fora. Andrea Olsen, estimulando vivências somáticas por meio de palavras escritas, pergunta a seu leitor: "O ambiente muda enquanto você se move, como você percebe a si mesmo?" (OLSEN, 2014,

¹⁸⁷ [...] s'oppose au passé et au futur. Le présent est le temps de l'instantané, de l'immédiateté. Il est en permanence fuyant et insaisissable car il est toujours en train de se réactualiser, de se recréer.

p. 5, tradução nossa¹⁸⁸), está instigando-o a perceber que o ambiente muda à medida que mudamos nossas percepções de nós mesmos enquanto nos movemos somaticamente. Ao fazer isso, Olsen está instigando o estado de presença de seu leitor.

Para haver estado de presença é necessário haver atenção, concentração, abertura e disponibilidade. Todas essas faculdades devem andar juntas dentro de nós, para que seja possível percorrer o caminho do desenvolvimento do *movimento somatopóético*. Tal caminho é habitado pela sensibilidade. Conforme nos desenvolvemos nesse caminho, aguçamos nossa sensibilidade de movimento, de toque e de contato. É como coloca Gerda Alexander - que deu grande importância à presença:

Para se chegar ao desenvolvimento dessa sensibilidade é necessária uma capacidade de observação profunda, uma 'presença' graças à qual se desenvolve a capacidade de ser objeto da própria observação e, simultaneamente, de viver as mudanças que esta observação produz em todo o organismo, de sentir conscientemente, também durante o movimento, as variações que surgem ao nível do tônus e das funções vegetativas (ALEXANDER, 1991, p. 10).

Para que o estado de presença se instale, é necessário silenciar os julgamentos, deixando a percepção e a sensibilidade de movimento ocuparem a consciência. Precisamos nos sentir confortáveis e a vontade no ambiente em que estamos. Olsen fala para seu leitor: "Gaste um tempo para chegar e localizar a si mesmo, convide a corporificada consciência" (OLSEN, 2014, p. 4, tradução nossa¹⁸⁹).

Tal qual apontado por Gerda, a presença requer objetividade e neutralidade, não devendo ser influenciada por expectativas (ALEXANDER, 1991, p. 10). Essas são características da observação. Observar não é julgar e também não é analisar, pelo menos não no contexto somático. Nesse contexto, ela é simplesmente 'observar'. O observar somático é perceber/sentir. Então, no estado de presença estou percebendo e sentindo a mim mesmo, ao ambiente e ao outro. Segundo Gerda, estar presente para o outro significa que minha consciência do espaço corporal foi expandida até ele (ALEXANDER, 1991, p. 19).

3.3.2 Perceber, sentir e brincar

Quando estamos em *movimento somatopóético*, as fronteiras entre perceber, sentir e brincar estão sempre abertas. O soma reconhece a especificidade de cada um desses

¹⁸⁸ Does place change how you move, how you perceive yourself?

¹⁸⁹ Taking time to arrive and locate yourself invites embodied awareness.

"lugares", mas não lhe interessa medir onde termina um e onde começa o outro. Como o soma é a primeira pessoa do discurso, ele experimenta a percepção do movimento, o sentir-se em movimento e o divertir-se pelo movimento como modos de ser.

O soma percebe o movimento enquanto se move, acompanhando o movimento com um foco da consciência: o soma percebe o que faz. O movimento que ele foca pode ser um processo fisiológico interno, como é o caso da respiração: o soma se percebe. No entanto, o soma não lida apenas com o movimento, mas também com os fenômenos que antecedem o movimento e o fundamentam: a ativação nervosa e as tensões musculares que preparam o movimento¹⁹⁰. Muitas vezes, o soma se posiciona na zona intermediária entre estimulação nervosa e ativação motora. O soma percebe a chegada do movimento, além de sua manifestação.

O soma também sente movimentos que imagina. E ele pode imaginar não apenas movimentos reais, como por exemplo, o sangue trafegando pelo corpo; mas também movimentos metafóricos, como por exemplo, o movimento de correntes marítimas dentro do corpo-oceano. As imaginações acionam ondas tônicas nos tecidos corporais, que são ondas de sentimentos de movimento. O soma sente e percebe enquanto imagina. O soma pode passar a mover-se pelo espaço acompanhando a imagem-movimento imaginária: o soma provoca o que percebe e sente.

Os estímulos de movimento vivenciados pelo soma podem fazê-lo esquecer a propriocepção, e se entregar aos sentimentos rítmicos do movimento (DAMÁSIO, 1995, p. 12-16): o soma sente enquanto se move. Os sentimentos podem se complexificar, e o soma pode se emocionar. Os estímulos sensitivos e os processos perceptivos de movimento também podem aguçar a curiosidade faceira do soma, levando-o a brincar, a testar seus limites de modo lúdico: o soma brinca.

Ao explorarmos o movimento somático, precisamos vivenciar momentos mais proprioceptivos, momentos mais cinestésicos e momentos lúdicos, pois desse modo estaremos experienciando integralmente o movimento, e ampliando sua expressividade. Quando há uma pessoa conduzindo a vivência somática na função de professor ou mediador, ela precisa proporcionar esses três momentos àqueles que exploram o movimento somático. Quando estamos explorando por conta própria, sem que haja alguém nos conduzindo, devemos procurar variar nossa experiência, de modo a vivenciar essas três possibilidades.

¹⁹⁰ O tema do pré-movimento será abordado no capítulo 4, no subcapítulo 'Tonificação, ação e estrutura' - página 283.

Estou usando o 'perceber' para me referir às vivências que são mais proprioceptivas, de arranjo e rearranjo corporal; o 'sentir' para me referir às vivências mais cinestésicas, que envolvem mais nossas percepções rítmicas do movimento; e o 'brincar' para me referir às vivências caracterizadas pela ludicidade, quando nos relacionamos mais descontraidamente com o ambinete, com o outro e com o coletivo. As vivências proprioceptiva e cinestésica nunca são "puras", ou seja, nunca acontecem sem que esteja também acontecendo a outra, em alguma medida. Isso acontece porque a percepção do movimento é proprioceptiva e cinestésica. É por conta desse fato que utilizo a conjunção 'mais' quando me refiro ao momento proprioceptivo e ao momento cinestésico. Quando nossa vivência de movimento é provocada por imagens imaginadas, a propriocepção e a cinestesia variam suas intensidades, a depender do tipo de imagem que está sendo experimentada. Na vivência lúdica pode haver momentos de propriocepção e de cinestesia, pois a brincadeira corporal acaba por despertar a percepção do movimento.

Bonnie Cohen deu grande importância à questão da variação entre manter-se percebendo algo e simplesmente agir (BONNIE, 2015). No trecho a seguir, podemos observar Bonnie problematizando as relações existentes entre o 'perceber' e o 'agir':

Uma das coisas que considero essenciais no sentir [perceber] é que atingimos um ponto em que nos tornamos conscientes e depois o abandonamos, para que o próprio sentir [perceber] não seja uma motivação; para que a nossa motivação seja o agir, baseada na percepção [subconsciente]. O que acontece com frequência é que depois de nos tornarmos conscientes da percepção, esquecemos a ação [...] Em vez de apenas caminhar, é: como estou caminhando, que pé vai à frente do outro, como os ossos estão alinhados. Tudo isso é importante, mas há um momento para simplesmente caminhar (COHEN, 2015, p. 123-124).

Ao fim de sua fala, Bonnie enfatiza a legitimidade do 'simplesmente agir'. Em outro trecho do mesmo texto do qual foi tirado esse fragmento, Bonnie usa o termo 'monitorar' como equivalente ao termo 'perceber' (COHEN, 2015, p. 124). Ela coloca que se nós gastamos tempo monitorando o movimento, é para podermos melhorar nosso agir. E que se fôssemos completamente integrados corporalmente, não haveria necessidade de nos colocarmos a perceber o movimento (COHEN, 2015, p. 123-124). A essa noção exposta por Bonnie, acho importante acrescentar que também gastamos tempo percebendo o movimento porque isso é algo bom, prazeroso. Então, que valorizemos o aprendizado perceptivo, e que valorizemos os momentos de completa independência perceptiva; momentos nos quais a percepção está apenas no seu lugar de sempre: a subconsciência. Pois como coloca Bonnie: "É na mudança ou na alternância entre os papéis de ouvir e expressar dentro do *continuum* que conhecemos a nós mesmos e nos sentimos fortes e

livres" (COHEN, 2015, p. 44)¹⁹¹. Essa frase de Bonnie me faz pensar que a liberdade nos solicita perceber, mas também nos solicita abandonar o perceber. E a liberdade, além de ser uma circunstância, é um sentimento - um sentir.

3.3.3 Consciência do esforço

O esforço muscular é a força que empregamos para realizar movimentos. Essa força consome energia, a energia muscular. Essa energia é feita no interior de cada célula muscular, e para ela ser feita, é preciso que haja oxigênio adentrando a célula. Então, quando nos movemos, precisamos respirar bem. O fluxo respiratório irá indicar o nível do esforço. Uma respiração que trava em determinados momentos do movimento indica que ali o movimento fica mais difícil. Quando a respiração flui harmoniosamente, é um sinal de que o movimento está sendo realizado de modo econômico, sem esforço excessivo, sem uso dispendioso de energia. Então, a desenvoltura do movimento somático demanda de nós que estejamos atentos à nossa respiração.

O tensionamento muscular também nos mostra se o esforço empreendido nos movimentos tem se dado de modo harmonizado, ou não. Quando uma área corporal se encontra dura, o músculo que ali habita está demasiadamente tenso, e o organismo irá gastar mais energia para mover esse músculo do que gastaria se ele estivesse menos tenso. Quando a área corporal está mais maleável, significa que o padrão de tensionamento existente nas musculaturas dessa área não irá hiperdemandar do organismo. Durante uma exploração de movimento, naturalmente gastamos mais energia quando extrapolamos o esforço moderado, ou seja, quando realizamos movimentos que exigem um esforço um pouco mais alto que o moderado. Isso acontece quando corremos, pulamos, agachamos e levantamos, deitamos, rolamos e levantamos direto em um salto etc. Os movimentos mais amplos e que contrastam mais com a gravidade exigem que nos esforcemos mais.

Nesse ponto, entra em questão um elemento que interfere negativamente na prática somática: a intenção desproporcional, ocorrida quando o esforço empreendido é demasiado, não necessário. Isso significa que o querer é importante quando precisamos superar obstáculos, mas desde que na hora certa e na quantidade certa. Moshe Feldenkrais deu atenção especial à questão da economia do esforço. No trecho transcrito a seguir, ele reflete sobre o gasto excessivo de energia nos casos de intenção desproporcional:

Se você confia principalmente na sua força de vontade, você desenvolverá a habilidade de forçar os movimentos e se acostumará a aplicar uma

¹⁹¹ Podemos considerar que Bonnie, ao usar o termo '*continuum*', está se referindo à continuidade que existe entre processos conscientes e processos inconscientes.

quantidade enorme de força a ações que podem ser executadas com muito menos energia, se forem adequadamente dirigidas e graduadas (FELDENKRAIS, 1977, p. 82).

Para que nos tornemos capazes de realizar a dosagem da força, é necessário desenvolver nosso *conhecimento somático*¹⁹², e como esse conhecimento vem pelo aumento da sensibilidade, é preciso que pratiquemos o reconhecimento de sutis mudanças de esforço. Isso fora colocado no capítulo 1 'Aspectos do ensino-aprendizagem' (página 61), e repito aqui um trecho de Feldenkrais transcrito lá: "Um controle melhor e mais delicado do movimento só é possível por um aumento na sensibilidade, por uma habilidade maior de sentir diferenças" (FELDENKRAIS, 1977, p. 83). Durante os momentos puramente ativos das explorações de movimento, quando não estamos monitorando o movimento perceptivamente, esse dosar estará sendo realizado automaticamente, por nossa subconsciência. Por isso, precisamos proporcionar à nossa percepção momentos em que ela vai poder, juntamente com o foco da consciência, se demorar no reconhecimento da diferença de esforços; o momento de estudo.

À medida que vamos desenvolvendo nosso *conhecimento somático*, tendemos a substituir a gana por disposição e coragem, e isso é positivo para o equilíbrio energético corporal. A gana facilmente nos leva a empregar mais força do que necessário, o que é prejudicial para o corpo. Em relação a isso, Feldenkrais nos lembra de algo importante: "A força que não é convertida em movimento, não desaparece simplesmente, mas se dissipa em prejuízo para as juntas, músculos e outras partes do corpo, usadas no esforço" (FELDENKRAIS, 1977, p. 82).

Quando a consciência do esforço está bem desenvolvida, o movimento não nos cansa a curto prazo; não é sentido como algo que esteja a consumir nossas energias. Gerda Alexander disse algo a respeito do movimento, no contexto da Eutonia, que se aplica perfeitamente a essa questão do movimento harmonioso em termos de esforço: ela disse que o movimento eutônico "caracteriza-se pela leveza na execução e pelo emprego de pouca energia, inclusive para um rendimento dinâmico" (ALEXANDER, 1994, p. 22). Nessa fala de Gerda fica enfatizada a possibilidade de vivenciarmos momentos de movimentos aeróbicos sem que nos sintamos muito cansados. Quando sabemos nos mover respirando bem, dosando o esforço e aproveitando o fluxo do movimento, economizamos nossa

¹⁹² Formulei essa expressão para me referir aos conhecimentos que adquirimos com as vivências somáticas; conhecimentos que complexificam nosso autoconhecimento e nosso conhecimento de mundo.

energia e podemos gastá-la nas horas oportunas, quando a poesia do soma nos convidar a isso.

3.4 Modos de trabalhar o soma e provocar a expressividade somática

Conforme fora abordado no capítulo 1, no processo educacional/terapêutico somático, existem diferentes modos de trabalhar o desenvolvimento do soma. Os modos abordados nesta tese são: o toque, a visualização e o movimento¹⁹³. A combinação desses modos de lidar com o corpo é algo próprio da Educação Somática. Queremos que a consciência se volte para movimentos, conteúdos corporais e processos fisiológicos, e para isso nos tocamos ou tocamos alguém, nos movemos e imaginamos.

Durante uma vivência de movimento somático, os modos de trabalho podem acontecer em momentos intercalados ou em um mesmo momento. Um modo potencializa a efetividade do outro. A simultaneidade de modos pode aumentar o aprendizado. Por exemplo, quando um toque é aplicado, a pessoa que toca pode lançar mão de visualizações para direcionar sua consciência para o lugar que pretende acessar via toque. Ou seja, se ela toca em si mesma, ela visualiza o lugar de si mesma no qual pretende 'chegar', conduzindo o foco imagético da consciência para esse lugar. Se ela toca o outro, ela visualiza o lugar do outro que pretende acessar, direcionando o foco imagético da consciência para esse lugar, como se quisesse visitar esse lugar no outro. Outro exemplo: estou me movendo para contatar os ossos do meu antebraço. Enquanto flexiono e extendo o cotovelo ou prono e supino o antebraço, estou procurando sentir os ossos a partir da ativação das articulações. Se aperto moderadamente uma parte do antebraço com uma mão, usando o toque, consigo sentir mais nitidamente os ossos e as conexões que eles fazem com os ossos que se articulam com eles. Quando me move lentamente, explorando as possibilidades articulares da coluna ao mesmo tempo em que as mãos de um parceiro estão "plantadas" ao longo do eixo das minhas costas, minha percepção tátil irá se misturar à minha percepção de movimento, dilatando o quadro perceptivo/sensitivo.

3.4.1 Visualização

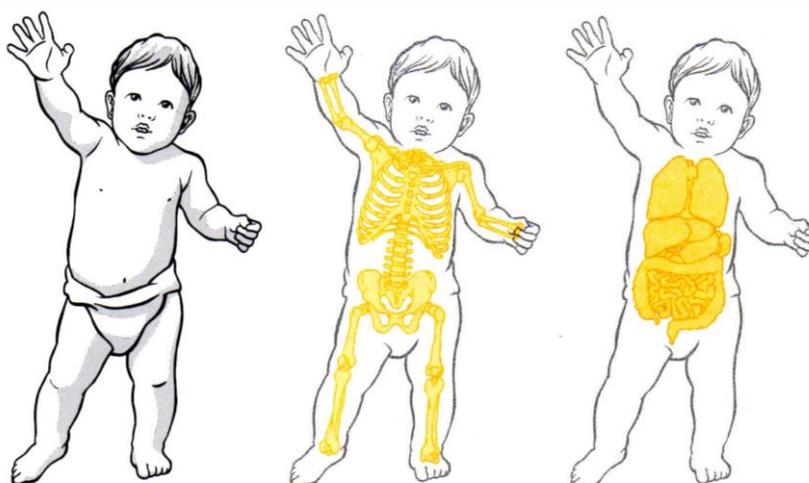
Pela visualização desencadeamos vivências somáticas a partir da imaginação. Usamos nossa capacidade mental de gerar imagens para frutificar nossa experiência do soma, já que, conforme dito por Gerda Alexander, "todo pensamento, por mais abstrato que seja, tem uma repercussão real no organismo inteiro" (ALEXANDER, 1991, p. 33). A visualização pode ocorrer de modos diferenciados. Podemos imaginar coisas reais, como

¹⁹³ No capítulo 4, em 'Inspiração, expiração e pausa', a partir da página 183, a vocalização também é abordada.

um osso, uma célula; podemos imaginar coisas não reais, como um osso de chumbo e um volume corporal gelatinoso. Podemos imaginar processos reais, como a respiração celular; podemos imaginar processos não reais, como a respiração pelos poros da pele. Quando visualizamos coisas e processos reais, precisamos conhecer aquilo que imaginamos. Se for uma coisa, precisamos conhecer a forma dessa coisa, sua consistência, sua textura, seu peso (quanto mais conhecimento, melhor). Se for um processo, precisamos saber como esse processo se desenvolve, quais conteúdos corporais fazem parte dele, e quais estruturas orgânicas estão envolvidas nesse processo.

Quando utilizamos a visualização de coisas reais, isso nos ajuda a ser mais precisos durante um toque, durante uma intenção de localizar algo dentro de nós, e durante um movimento. Exemplos dessas três possibilidades (seguindo a ordem em que foram mencionadas): visualizar o conjunto ósseo pélvico enquanto tateamos esse conjunto; visualizar o menisco do nosso joelho direito dentro do joelho; visualizar nossas costas enquanto avançamos de costas no espaço. A visualização de um conteúdo corporal irá levar a mente a frisar a presença desse conteúdo em nossas representações corporais cerebrais e, a depender do caso, irá ajudar a consciência a localizar/sentir corporalmente esse conteúdo. Quando o conteúdo tem dimensões muito pequenas, como por exemplo, uma das glândulas endócrinas da cabeça, não chegamos a sentir a localização desse conteúdo (pelo menos não normalmente), mas a imaginamos. Também podemos visualizar coisas e processos no outro, como uma forma de oferecer auxílio a nós mesmos durante um toque que realizamos nele, ou durante uma leitura dos movimentos dele.

Figura 5: Dois exemplos de visualização que podem ser feitas em um bebê.



Fonte: COHEN, 2015, p. 82.

Na visualização de processos reais, quando se trata de um processo voluntário, como por exemplo, a movimentação do braço esquerdo, procuramos visualizar o processo acontecendo para nos apropriarmos mais dele. Enquanto movemos o úmero, visualizamos o movimento acontecendo na articulação úmeroescapular; o úmero se movendo pelo espaço devido ao movimento articular com a escápula. É como diz Andrea Olsen: "Abra seus olhos da mente e torne-se ciente da imagem que há lá para mover-se nesse caminho" (HACKNEY, 2002, p. 57, tradução nossa¹⁹⁴). Quando o processo que está sendo visualizado não é um processo voluntário, podemos procurar nos mover a partir de sua visualização. Por exemplo, imaginamos o movimento fluídico que existe em todos nossos tecidos corporais, no ambiente intercelular: o fluxo de maré que existe no plasma dos tecidos, e que é decorrente da pulsação cardíaca. E depois de sentirmos que conseguimos trazer essa imagem dinâmica para a consciência, nos movemos a partir dessa imagem, procurando "deixar" que o próprio fluxo plasmático nos mova pelo espaço. É como diz Olsen: "O que quer que você imagine, deixe isso mover você" (HACKNEY, 2002, p. 57, tradução nossa¹⁹⁵).

Quando imaginamos coisas ou processos não reais, o fato da coisa não existir no corpo, ou do processo não acontecer de verdade, não faz a menor importância. É preciso que isso fique claro, porque se houver um julgamento interno condenando essa estratégia, o processo de aprendizado somático estará sendo prejudicado. As visualizações de coisas e processos não reais são usadas para gerar o acionamento de produtivas configurações em nossa malha neuromotora, mudanças de tônus e de qualidade de movimento. Lançamos mão da *inventividade perceptiva*¹⁹⁶. Ao imaginarmos coisas, levamos o cérebro a "construir" as percepções e sentimentos que essas coisas desencadeiam em nós, mesmo que sejam coisas irreais. Como coloca Irene Dowd:

todos os padrões de alinhamento postural, todo uso e desenvolvimento muscular, todo movimento do corpo humano é direcionado e coordenado pela atividade do nosso sistema nervoso [...] Portanto, a fim de mudar nossa forma corporal ou nossos padrões de movimento, nós precisamos mudar nossa atividade neurológica. Apesar dessa atividade neurológica ser habitual e/ou não consciente, mudar nossas metas conscientes exatas afeta esse processo inconsciente subcortical extensivo. (DOWD, 1995, p. 1-2, tradução nossa¹⁹⁷).

¹⁹⁴ *Open your mind's eye and become aware of the image that is there for moving in this way.*

¹⁹⁵ *Whatever your image, let it move you.*

¹⁹⁶ Conceito apresentado na nota 103, na página 68.

¹⁹⁷ [...] *all postural alignment patterns, all muscle use and development, all human body movement is directed and coordinated by the activity of our nervous system [...] Therefore, in order to change our body shape or our movement patterns we must change our neurological activity. Although this neurological activity is habitual and/or nonconscious, changing our exact conscious goals affects this extensive subcortical, unconscious process.*

Quando imaginamos que nosso corpo é um volume inteiramente fluídico, que da pele para dentro há apenas fluidos, ajudamos a função tônica muscular corporal a homogeneizar, ou pelo menos a harmonizar, o tônus de diferentes partes do corpo. Quando visualizamos que há correntes aquáticas mobilizando nosso volume corporal fluídico, levamos o sistema nervoso a acionar sutis impulsos de movimento. E quando deixamos essas correntes nos fazerem rolar pelo chão, ajudamos o sistema neuromotor a refinar padrões de iniciação do movimento. A vivência de movimento experimentada a partir dessa imagem tem muitas semelhanças com a vivência experimentada a partir da imagem do fluxo plasmático. Não é de todo mentira que somos líquidos por dentro, já que corporalmente somos 70% água.

No uso de imagens não reais, estamos ajudando processos reais, no sentido de colaborar para que suas peculiaridades sejam mais reconhecidas pelo próprio organismo. Se visualizamos que dentro de nós, em um ambiente escuro como uma noite selvagem sem lua, tem uma faísca que, como um relâmpago, ascende e apaga veloz, e se imaginamos que na próxima aparição dessa faísca, iremos chicotear um braço no ar, como se ele fosse a faísca, realizaremos uma chicoteada veloz, mas com um tônus relativamente baixo no braço. Isso significa que o movimento se aproximou, em alguma medida, da natureza de um movimento reflexo. Isso significa que ajudamos nosso cérebro a comandar uma inervação muscular de modo preciso. Isso significa que no nosso esquema corporal cerebral, colocamos um brilho sobre a representação do nosso ombro e da nossa escápula. Algumas imaginações são até mesmo tão reais quanto imaginárias, como por exemplo, quando imaginamos que ao empurrar a sola dos pés contra o chão, fazemos nascer um broto de cada sola do pé, que cresce na direção contrária desse empurrar, subindo rapidamente pelas pernas. Os dois brotos se encontram na região do centro corporal e sobem pelo tronco até saírem pelo topo da cabeça. Isso é real ou imaginário? Em parte, imaginário. Em parte, real. Somos seres longitudinais antigravitacionais. É como relata Gerda Alexander:

Formas familiares em que pensamos, como linhas retas, onduladas ou em ziguezague, círculos ou triângulos, uma mudança de direção de uma linha fictícia, formas que não acreditamos que tenham repercussão no corpo, uma vez que foram apenas 'pensadas', provocam, no entanto, mudanças palpáveis e mensuráveis no tônus muscular e na circulação. (ALEXANDER, 1991, p. 33).

Ao visualizarmos, dentro de nós, que nosso conjunto ósseo sacrococcígeo é de chumbo, nos ajudamos a fazer com que o vetor da descarga de peso passe por essa região da pélvis. Junto disso, podemos fazer pequenos ajustes no posicionamento dos pés, no posicionamento dos joelhos e na rotação do fêmur. Isso pode nos fazer encontrar um

posicionamento mais eficiente para a pélvis ao longo do nosso eixo. No capítulo 4, no decorrer dos temas para reflexão e experimentação, vários exemplos de visualização serão trabalhados.

3.4.2 Toque

Quando tocamos alguém, estamos usando a parte do nosso corpo especializada em perceber formatos: as mãos. É bom trazer as próprias mãos à frente do rosto e olhá-las, e nada mais. Passear os olhos por elas, observar sua forma, as texturas da pele, as junções entre as diferentes partes. Eu, pessoalmente, gosto de praticar o exercício de me maravilhar com minhas mãos. Vou observando os dedos, cada ponta de dedo, as linhas por toda a palma, os poros do dorso, os pelos, a base da mão, o encontro com o braço, como os dedos se movem em direção ao centro da mão, como a palma se dobra, como a base do polegar tem mobilidade, como a mão inteira se encolhe com força, como hipertensiono os dedos, como movo os dedos espiraladamente, como agarro lentamente um pouco de ar, como vou abrindo a palma da mão continuamente; como essas ações me trazem percepções e sentimentos curiosos. Preciosas são as mãos. Elas desejam o mundo.

Como coloca Hacknet: "Tocar é uma maneira maravilhosa de ganhar conhecimento e de dar conhecimento" (HACKNEY, 2002, p. 56, tradução nossa¹⁹⁸). Desdobrando a primeira parte dessa frase, podemos observar que tocar o outro é sempre uma possibilidade de conhecer algo diferente, de deixar isso reverberar em nós, e de aprender com isso. Assim como o tato "[...] nos fornece informações essenciais sobre o mundo que nos cerca – suas formas, sua temperatura, sua consistência" (ALEXANDER, 1991, p. 17), ele também nos fornece informações sobre o outro que tocamos. E desdobrando a segunda parte da frase de Hackney: quando toco alguém, estou mostrando à pessoa que aquela parte dela existe; estou dando algo a ela: estou dando a ela um pouco dela mesma. Quando alguém me toca, além de me dar um pouco de mim mesma, também me dá apoio psicológico, afeto, conforto. Mas isso, se o toque for bom. Se for o contrário, irei ganhar coisas desagradáveis, como dor, desconforto, agonia.

O toque tem uma natureza primitiva, ele é livre. Não é por ser leve, que ele será leviano ou insignificante. Pelo contrário, um toque extremamente delicado pode despertar profundezas. No entanto, um toque acalorado e afetuosamente vigoroso também pode despertar profundezas. O toque é livre e primitivo nesse sentido: ele é variável. Como ele nos faz atuar na fronteira eu-outro - no encontro das minhas mãos com o outro - ele ressalta diferenças: a diferença eu x o outro; a diferença tátil que sinto na minha área tocada; a

¹⁹⁸ *Touch is a wonderful way to gain knowledge and give knowledge.*

diferença no meu modo de tocar. No entanto, por meio do toque, também apagamos as diferenças, nos unindo ao outro. Em relação a isso, são bonitas as palavras de Feldenkrais: "Por meio do toque, duas pessoas, o tocador e o tocado, podem se tornar algo novo juntos; dois corpos, quando conectados por dois braços e mãos são uma nova entidade" (FELDENKRAIS, 1995, p. 139, tradução nossa¹⁹⁹). Assim como o foco no movimento repadroniza o movimento, um toque com foco repadroniza aquilo que toca. De acordo com Bonnie Cohen: "A arte do toque e da repadronização é uma exploração da comunicação pelo toque" (COHEN, 2015, p. 31).

Quando trabalhamos o desenvolvimento do soma pelo toque, a visualização nos oferece um significativo suporte. Conhecer a forma, a densidade daquilo que queremos tocar, bem como sua localização, é fundamental. É importante ter a imagem da coisa em mente. Isso nos ajuda a reconhecer o terreno, uma vez que tenhamos chegado nele. Então, é preciso haver o conhecimento - tanto por parte de quem toca, quanto por parte de quem é tocado - de que o corpo é composto por diferentes tecidos dispostos em diferentes camadas. Ter esse conhecimento torna mais potente a experiência de tocar e ser tocado. A relação tátil é uma com cada tecido; para cada tecido, toques peculiares. A sensibilidade tátil nos faz sentir diferenças de textura, temperatura, consistência, relevo, forma. Quando toco o braço de alguém, posso estar procurando realizar um toque ósseo (que trava o contato tátil com os ossos, por jeitos de tocar que estimulem o osso), ou um toque muscular (que trabalhe os músculos; que me ponha em comunicação tátil com o tecido muscular, estimulando-o), ou um toque que objetiva acessar os ligamentos (que será um toque de manipulação de uma articulação; um toque que pretende ecoar no espaço articular) etc. Existe a possibilidade de a pessoa tocada nos dar um retorno, nos informando a respeito do que está sentindo. Como coloca Bonnie Cohen:

No trabalho do toque, ao tocar em diferentes ritmos, voltando a atenção para camadas específicas do corpo, seguindo as linhas de força existentes e sugerindo novas, e pelas mudanças na pressão e na qualidade do toque, entramos em harmonia com os diferentes tecidos (COHEN, 2015, p. 31).

Conforme praticamos o toque, vamos reconhecendo as características mais específicas de cada tecido, e vamos decantando a percepção que temos deles. Percebemos que a rigidez é a principal característica de um tecido; que a maleabilidade é a principal característica de outro; que a elasticidade é a principal características de outro etc. Com o tempo, essas percepções vão se desdobrando. A experiência do toque se faz mais completa

¹⁹⁹ *Through touch, two persons, the toucher and the touched, can become a new ensemble; two bodies when connected by two arms and hands are a new entity.*

se a pessoa que está sendo tocada contatar seu próprio tecido mentalmente. Entretanto, como coloca Bonnie, se a pessoa tocada não estiver participando com sua intenção, ou se estiver inconsciente, ainda assim, o toque comunica, porque de todo modo, ele fala aos tecidos do corpo (COHEN, 2015, p. 31).

O toque também pode se dar apenas pelo sentir, quando não há como percebermos pelo tato aquilo que desejamos acessar ou estimular via toque. No toque celular do BMC, pousamos as mãos sobre a área que queremos tocar, sentindo o tecido, e imaginamos as células dessa área. Para o BMC, essas células sentem que estão sendo tocadas, e isso estimula seu funcionamento vital. O toque, por si só, já tem uma propriedade curativa.

Precisamos usar o toque não apenas para tocar o outro, mas também nós mesmos. Para o soma, se tocar é algo muito potente. Elizabeth Behnke aborda um ponto importante quando nos lembra que tocar a si mesmo é sempre uma tripla possibilidade: nos sentirmos a mão que toca; nos sentirmos a parte tocada; e nos sentirmos as duas coisas ao mesmo tempo (BEHNKE, 1995, p. 322). Quando somos a mão que toca, podemos sentir: a estrutura, o tônus, a adesão ou não entre os tecidos etc. Quando somos a parte tocada: recebemos o toque, sentimos os diferentes toques e o que eles nos causam; ficamos receptivos. Quando somos ambos, tocador e tocado, nos localizamos nessas duas perspectivas ao mesmo tempo.

O toque em diferentes partes do corpo, conforme exposto por Gerda Alexander, nos ajuda a enriquecer ou complexificar nosso esquema corporal cerebral, pois uma parte do modo pelo qual o corpo se sente, se dá via tato (ALEXANDER, 1994, p. 11). Por essa via, o corpo vai ganhando informações sobre sua própria forma, volume etc. Com isso, conforme somos tocados, nossa representação corporal cerebral vai se tornando mais harmônica, com conexões mais bem feitas entre as partes. A integração vai acontecendo. No que diz respeito a isso, o toque na pele é importante. Estimular a pele de todo o corpo é ajudar o corpo a ter uma imagem mais integrada de si mesmo.

Ser tocado é então um grande estímulo para o movimento somático, e é algo que provoca a expressividade somática. O toque, mesmo depois de finalizado, ecoa no corpo, e podemos nos mover a partir desses ecos, percebendo a presença ressaltada das partes tocadas e colocando essas partes em comunicação. Também é possível e muito proveitoso explorar combinações de toque e movimento, como por exemplo, nos movermos com alguém tocando nossa coluna. Se a pressão das mãos de quem toca for bem dosada, o toque não interferirá na espontaneidade direcional de quem se move. Uma pressão mais forte irá interferir. No entanto, a pressão mais forte pode ser útil, a depender do objetivo,

assim como um toque pincelado, que se move. Quando o toque direciona ou sugere o direcionamento espacial àquele que toca, outras possibilidades exploratórias se abrem.

O BMC é um exemplo de abordagem de Educação Somática que explora detalhadamente o toque. Por exemplo: o profissional de BMC quer manipular os tecidos do braço da pessoa com quem está trabalhando para ajudar a consciência corporal dela a diferenciá-los. E ele também quer finalizar o toque demorando-se mais em um toque ósseo, para ajudar o corpo a ganhar mais consciência das dimensões dos ossos do braço (comprimento, largura, volume). Quando o educador põe as mãos sobre o braço da pessoa, ele pode direcionar a consciência para o nível das células, utilizando uma visualização, o que o ajudará a sentir o outro de um modo mais celular. Isso facilitará a conexão com o outro e com a região tocada. Em seguida, ele pode começar a usar um toque epidérmico, para harmonizar a pele da pessoa. Para melhorar sua conexão com esse tecido corporal, ele pode visualizar o tecido epidérmico da região que toca, o que o faz entrar em contato com seu próprio tecido epidérmico. Ao lermos, abaixo, as palavras escritas por Bonnie Cohen, notamos como seu envolvimento consigo mesma é tão intenso quanto seu envolvimento com o outro que toca:

Se estou trabalhando com qualquer área do corpo de alguém, eu vou para esta área no meu próprio corpo para ver. Nesse processo, eu me torno ainda mais aberta. Isso vai se desenvolvendo, e é como se dois sinos badalassessem na mesma batida. Podemos ressoar um no outro. (COHEN, 1993, p. 55, tradução nossa²⁰⁰).

No capítulo 4, serão mencionados casos em que o toque é utilizado no trabalho de desenvolvimento do *movimento somatopoético*. Isso é feito não com o objetivo de exaurir as possibilidades de uso do toque, mas sim de inspirar ações investigativas.

3.4.3 Movimento

O movimento, conforme exposto no capítulo 2, em 'Funcionamento sensoriomotor' (página 108), gera percepções que são utilizadas pelo corpo. A somatização, no contexto da Educação Somática, é o soma em movimento; é a geração de dados somáticos por meio do movimento. Os dados são de natureza variável, porque o soma é multidimensional. Ele é perceptivo, sensitivo, emocional, lúdico, social etc.

²⁰⁰ *If I'm working with any area of someone else's body, I will go into that area of my own body to see. In the process I become more open also. It becomes like two bells ringing on the same pitch. We can resonate each other.*

Tal qual fora abordado em 'Perceber, sentir e brincar' (página 136), quando nos colocamos a observar detalhadamente um movimento que realizamos, o processo perceptivo referente a ele nos mobiliza psicologicamente. Ficamos imersos na auto-observação proprioceptiva; vamos percebendo como se desdobra o movimento, como evolui. Quando não focamos perceptivamente um ou mais movimentos, mas apenas "curtimos" o movimento corporal no tempo-espaço, vivenciamos um momento perceptivo mais sensitivo; vamos sentindo os ritmos do movimento. Quando a experiência perceptiva/sensitiva do movimento se torna um divertimento, ficamos imersos na ludicidade do mover-se.

Quando acompanhamos uma imagem mental dinâmica deixando que ela desencadeie movimentos em nós, nós nos fundimos com essa imagem, experienciando uma existência sensitiva e perceptiva imagética. Podemos vivenciar sentimentos de movimento. Quando o movimento nos provoca sentimentos intensos, esteja em jogo alguma imagem mental ou não, ele nos afeta emocionalmente, e experienciamos uma emoção em movimento.

O movimento respiratório pode ser vivenciado como uma ação corporal a partir do momento em que passamos a participar intencionalmente da respiração. Desse modo, a respiração se torna um movimento pelo qual gero dados somáticos, assim como o ato de engolir. Quanto o movimento intencional é visceral, as sensações que ele traz são peculiares, e desencadeiam impressividades potentes, as quais podem, por sua vez, serem expressas em novos movimentos. Se exploro diferentes modos de respirar, isso irá gerar diversos dados somáticos. A dimensão emocional do soma será certamente provocada, e a partir disso posso experienciar inusitadas combinações de texturas e velocidades de movimento. Quando foco a consciência no movimento de engolir a saliva, após ter investigado alguns movimentos internos da boca e da língua, isso pode gerar não só percepções e sentimentos, mas também uma emoção, e essa emoção pode ser corporalmente constante ou cadenciada. A instância somática que está sendo mobilizada nessa situação é diretamente ligada a memórias neuromotoras de uma fase da vida em que nos relacionamos com o mundo pela boca.

Se me concentro em perceber como as articulações das pernas participam dos saltos de modo sincronizado, isso me leva a perceber mais detalhadamente outros dados somáticos, como a absorção do peso no chão durante a breve aterrissagem, e a subsequente resposta antigravitacional em um impulsionamento. Esses dados perceptivos, juntos, vão me fazendo perder o foco proprioceptivo e ir entrando em uma vivência mais cinestésica, na qual vou me fundindo com a própria inteligência de mola existente na cinética das pernas e

quadril. Diversos outros exemplos de somatização serão expostos no capítulo 4, ao longo dos temas para reflexão e experimentação.

3.5 Linhas de investigação da expressividade somática

Com a análise das fontes estudadas na pesquisa, e por meio de experiências vivenciadas, identifiquei a existência de três linhas de investigação do movimento somático: a anatomia vivencial, a fisiologia experiencial e a evolução exploratória²⁰¹. Essas linhas não são explicitadas nas fontes estudadas, mas estão lá. Ao enfatizar a existência dessas três linhas de investigação e discutí-las, espero estar colaborando com a área de estudo que se dedica ao soma e sua expressividade de movimento. Não pretendo dar a entender que existem três caminhos independentes para se chegar ao movimento somático, mas sim, elucidar maneiras de percorrer um mesmo caminho. O que está em questão é a existência de uma trança de investigações formada por três linhas investigativas. As linhas se cruzam constantemente.

Dados advindos da Anatomia, da Fisiologia e da Biologia são válidos no contexto do desenvolvimento expressivo do movimento somático na medida em que trazem oportunidade de aprendizado e ganho de sensibilidade. Se utilizo esses dados para apreender entendimentos referentes a processos de movimento, e se consigo transformar esses entendimentos em maneiras autênticas de me mover ou de provocar o movimento, estarei dando significativos passos à frente no caminho do desenvolvimento da expressividade somática. É como Peggy Hackney expõe nessa sua recordação: "A informação científica era importante porque eu tinha um propósito mais amplo do que simplesmente acumular fatos, e eu era capaz de traduzir a informação em metáforas úteis para convidar eficiência e conectividade de movimento" (HACKNEY, 2002, p. 60-61, tradução nossa²⁰²).

Toda informação científica que é divulgada em fontes teóricas da Educação Somática como sendo uma informação importante para o aprendizado do movimento, certamente tem algo a oferecer a todos. Contudo, os alcances desse aprendizado serão

²⁰¹ O termo 'evolução' está sendo utilizado aqui com o mesmo sentido que foi dado a ele no capítulo 2: processo constante e crescente de adaptação às circunstâncias da vida - aprimoramento das relações com o meio e com os outros seres; complexificação da inteligência orgânica (harmonização metabólica) e comportamental. No contexto desse capítulo, a complexificação se estende à percepção e à consciência perceptiva/sensitiva, da qual faz parte a cognição, e considerando as trocas interpessoais. Então, o termo 'evolução', do modo como está sendo utilizado, não está carregando em si nenhum potencial de valorização moral.

²⁰² *Scientific information was important because I had a larger purpose than simply accumulating facts and I was able to translate the information into useful metaphors for inviting efficient, connected movement.*

circunscritos por cada pessoa, pois cada um irá desdobrar o conhecimento básico do seu próprio modo, por meio de sua sensibilidade única.

3.5.1 Anatomia vivencial

Por essa linha de investigação, conhecemos o corpo anatomicamente. Todo recurso material útil a esse propósito pode e deve ser utilizado. Esqueletos didáticos, por exemplo, são ótimos para o conhecimento das formas ósseas e suas relações articulares. Esponjas macias são boas para ajudar no entendimento referente ao enchimento dos pulmões. Quando temos uma esponja desse tipo apertada entre os dedos, e em seguidas abrimos a mão, percebemos que ela na mesma hora retoma seu tamanho original. Isso acontece porque, de modo semelhante ao que acontece com nossos pulmões, a compressão que estava atuando sobre ela se neutralizou. Se esticamos algumas tiras elásticas com as mãos, sentimos uma qualidade muscular: a elasticidade. Me detenho nesses detalhes para explicitar que o aprendizado anatômico não deve ser apenas visual, mas também táctil.

Em relação aos recursos visuais, as imagens utilizadas devem ter boa resolução e oferecer diferentes vistas da mesma estrutura. Por exemplo, ao estudarmos o conjunto ósseo do assoalho pélvico, é importante observá-lo de cima, de baixo, de frente e de costas. Precisamos ter imagens que nos tragam todas essas perspectivas de observação, porque é necessário que capturemos a forma óssea tridimensionalmente. Se estudamos a musculatura do assoalho pélvico, idem. As imagens devem ser trazidas para o corpo, localizadas e sentidas no corpo; devem ser corporalizadas. Depois de observar imagens da caixa das costelas, preciso tocar minhas costelas e visualizar essa minha caixa óssea no meu volume interno. Posso rolar pelo chão lentamente procurando empurrar as costelas contra o chão durante cada instante do rolamento, isso me ajudará a sentir seu formato de barril. Depois disso, se eu quiser, posso voltar a experimentar um toque nas costelas novamente.

Em trabalhos em duplas, posso tocar o outro ao mesmo tempo que tenho minha vista livre para observar a presença dos ossos na superfície do corpo dele, ou a presença de vísceras, de músculos etc. Somo o trabalho do tato com o trabalho dos olhos. Posso apalpar meu próprio abdômen para estimular minhas vísceras, sabendo onde cada uma delas está. Posso circular o globo ocular pelos olhos fechados, e visualizar a cavidade óssea onde eles se encaixam. Posso fazer isso deitada, e em seguida abandonar essa ação perceptiva, deixando meus olhos descansarem sobre o apoio ósseo do crânio; deixando que eles encontrem seu próprio chão, já que a gravidade também atua sobre eles.

Quando eu conheço a coluna, sei que ela não se restringe a ser um lindo móvel ósseo. Sei que dentro dela passa a medula nervosa. Sei que pelas laterais das vértebras

saem os nervos que se espalharão por todo o corpo. Sei que vasos sanguíneos chegam aos ossos, aos nervos e à medula, e que deles saem. Sei que entre as vértebras existem discos intervertebrais, e que esses discos são como bolachas amortecedoras. Sei que eles são o que restou do meu eixo longitudinal embrionário. Sei que as vértebras são "costuradas" umas às outras por ligamentos, e "ferradas" por camadas de músculos. Sei que na frente da coluna estão localizadas as vísceras, e que entre elas e a coluna passam vigorosos ligamentos que tem formato de tiras compridas. Sei que o "talo" do diafragma se fixa à coluna lombar, quase no mesmo local onde se fixam as tiras do músculo psoas. Sei que as vértebras se afastam umas das outras ligeiramente a cada vez que inspiro profundamente, e que a respiração massageia minhas vísceras. Todos esses conhecimentos agregam dados somáticos à vivência do movimento somático. Estimulam a sensibilidade, ampliando a expressividade.

No trecho transcrito abaixo, Hackney narra uma dificuldade de movimento que ela tinha, e como ela superou essa dificuldade por meio de um embasamento anatômico. Temos em sua fala um exemplo de como esse tipo de conhecimento pode ser muito válido ao ganho de liberdade de movimento:

[...] quando, pela primeira vez, comecei a estudar a respiração em relação ao movimento, minha própria preocupação de movimento era ser capaz de conectar meu corpo superior com meu corpo inferior. Eu tinha um hábito de quebrar a coordenação e o fluxo conectivo de movimento da minha metade inferior para minha metade superior na área da minha cintura. Quando eu movia meus braços amplamente, eu tendia a prender minha respiração levemente e perder meu aterramento. Isso era perturbador, e eu precisava de um suporte anatômico para uma imagem que pudesse me levar a experienciar como todo o meu corpo estava relacionado por meio do meu centro. Quando eu descobri a relação de integração do diafragma com o psoas (como a respiração dava suporte à conexão na metade inferior do corpo [...]) Gradualmente, meu próprio entendimento interno cresceu, ajudado pela informação anatômica" (HACKNEY, 2002, p. 60, tradução nossa²⁰³).

²⁰³ [...] *when I first began studying breathing in relation to movement, my own movement concern was to be able to connect my upper body with my lower body. I had a habit of breaking the coordination and connective flow of movement from my lower to my upper at my waist area. When I moved my arms fully, I tended to hold my breath slightly and lose my grounding. This was disturbing and I needed anatomical support for an image that could let me experience how my whole body was related through my central core. When I discovered the integrating relationship of the diaphragm and the psoas (how breathing supported connection into the lower body [...]) Gradually my own internal understanding grew, aided by the anatomical information.*

3.5.2 Fisiologia experiencial

Os conhecimentos fisiológicos também são de grande ajuda no caminho do desenvolvimento do movimento somático. Em viagens imaginárias, procuramos visualizar os processos fisiológicos que dão vida ao corpo. Nesse ponto, torna-se necessário lembrar que a imaginação alimenta o sentir. Então, além de imaginar coisas, podemos imaginar que sentimos coisas. Muitas vezes, passaremos a sentir algo porque imaginamos estar sentindo. Para que tudo isso seja de fato produtivo, é necessário que saibamos o que visualizar. Então, além de conhecer estruturalmente o corpo, é preciso também conhecê-lo fisiologicamente. Quando temos conhecimento dos acontecimentos fisiológicos correspondentes a conteúdos que pretendemos investigar na prática, podemos colocar a imaginação como provocadora do perceber/sentir a partir de uma perspectiva celular. Com isso, podemos deflagrar novas percepções e sentimentos. Uma vez que se conhece o processo e seus protagonistas, a imaginação, por meio da visualização, atua de uma maneira localizada e direcionada, afinando-se com o perceber/sentir de modo a complementá-lo.

Saber o que imaginar é algo que requer estudo e curiosidade. Tenho que ser capaz de visualizar o processo acontecendo. Então, no que diz respeito, por exemplo, à respiração celular, preciso ter em mente a imagem: dos pulmões se enchendo de ar; dos alvéolos recebendo os átomos de oxigênio e transferindo-os para os capilares arteriais; do sangue passando pelo coração e sendo bombeado para o corpo; do oxigênio navegando pelo corpo e vazando pelos capilares arteriais para desaguar no fluido intersticial dos tecidos; do oxigênio atravessando a membrana da célula e sendo lá absorvido; da célula liberando gás carbônico para o ambiente extracelular; do gás carbônico adentrando os capilares venosos ou linfáticos e sendo direcionado ao coração pelas veias; do coração bombeando o sangue "sujo" para o pulmão; do gás carbônico adentrando os alvéolos; do ar sendo expelido para o ambiente.

Uma vez dado esse exemplo, é importante esclarecer que não precisamos ter imagens hiperrealistas em mente, e nem uma precisão absoluta da dimensão temporal do processo imaginado, mesmo porque os tempos fisiológicos são praticamente incapturáveis por nossa percepção temporal. O que procuramos fazer é ir nos nutrindo perceptivamente/sensitivamente dessas imagens, visualizando esse processo ou partes dele em um tempo que seja agradável para nós, relaxante. É claro que muitas vezes, durante a visualização, seremos "tragados" pelo sentir, perdendo a imagem na mente, e isso não é um problema. Nós iremos apenas usufruir dos sentimentos ou das percepções.

Na finalização desse tópico, transcrevo uma fala de Hackney para expor um exemplo de sentimento resultante de uma proposta de sensibilização corporal que tem seu embasamento na fisiologia - a respiração celular: "Quando eu presto atenção na Respiração Celular, eu sinto uma unidade com o universo, uma harmonia com todos os seres vivos. Sinto que sou parte de um amplo ritmo circular sempre em andamento, que é reconfortante" (HACKNEY, 2002, p. 62, tradução minha²⁰⁴).

3.5.3 Evolução exploratória

Nessa linha de investigação, nós investigamos perceptivamente/sensitivamente nossa relação de movimento com o ambiente e com os outros. Nossos campos de exploração são: a relação com a Terra - nosso suporte dentro de um campo gravitacional; a relação com o meio físico - ar ou água; e a relação com os seres - pessoas e todos os outros. A relação com a Terra implica no desbravamento somático de tudo que tem a ver com a atuação da força da gravidade sobre nós. O ceder à gravidade precisa ser experienciado, assim como a resposta a ela - a ação antigravitacional. A isso está relacionado todo o trabalho de descarga de peso, absorção do peso, tônus antigravitacional, transferência de apoios, eixo, equilíbrio, impulsionamento, salto, desequilíbrio, níveis de altura do espaço etc. A relação com o meio físico abarca nossa movimentação no espaço, a intenção espacial, a resposta muscular à resistência do meio, a resposta aos estímulos sensoriais etc. E a relação com os seres nos leva a trabalhar o contato a distância, o contato físico, a troca de peso, o toque, a observação, o compartilhamento de vivências etc.

Como coloca Andrea Olsen: "O ser humano coevoluiu com o planeta, e nossos sistemas perceptivos e de movimento estão embebidos dentro de toda paisagem natural e urbana que habitamos" (OLSEN, 2014, p. 3, tradução nossa²⁰⁵). Além das paisagens que habitamos no presente, o soma também investiga suas memórias, assim como os ecos de antepassados, tal qual fora mencionado no capítulo 1, em 'Aspectos do ensino-aprendizagem' (página 67). Sendo assim, é nessa linha investigativa que se situa toda pesquisa de movimento que revisite a ontogênese - e por meio desta, a filogênese. Ao longo do capítulo 4, e de modo mais intenso, em 'Integração das partes corporais' (página 218), são abordadas questões e mencionados exemplos de experimentações somáticas referentes a padrões ontogenéticos e filogenéticos do movimento corporal. De modo que nos próximos parágrafos irei apenas introduzir esses assuntos.

²⁰⁴ *When I am attending to Cellular Breathing I feel a unity with the universe, a harmony with all living beings. I sense that I am part of a larger ongoing round rhythm that is comforting.*

²⁰⁵ *Human co-evolved with this planet, and our perceptual and movement systems are embedded within every landscape and cityscape we inhabit.*

Quando são revisitados os padrões ontogenéticos do movimento, é válido destacar que os padrões uterinos também são importantes. Podemos experienciar diversas percepções e sentimentos, movimentos internos e movimentações corporais peculiares durante investigações relacionadas a esses padrões. A história da formação do corpo humano é bastante provocativa para o soma. É interessante saber que no início da vida uterina, com o surgimento do embrião, camadas embrionárias se dobram, se envolvem e se penetram, fazendo surgir estruturas fundamentais à vida humana, como nossos três tubos primordiais: a notocorda (que é essencial no surgimento da coluna, e que chega até nós em pedaços - nossos discos intervertebrais), o trato digestivo primitivo (que resulta no sistema digestivo) e o tubo neural (que resulta no sistema nervoso central). Para o soma, é saudável recordar que o movimento corporal o acompanha desde muito cedo; que ele já habitou um mundo que se movia por conta própria - o útero materno; e que esse mundo lhe tornou curioso para o resto da vida.

Depois que o bebê nasce, ele começa a expandir incrivelmente seu diálogo com a gravidade, com o meio físico e com o seres que convivem com ele. No processo de aprender a andar, ele desenvolve padrões de movimento advindos da inteligência cinética de diferentes espécies que foram antepassados nossos. Voltar a esses padrões depois de já crescido é dar ao corpo uma oportunidade de melhorar a base da sua inteligência corporal. Conforme exposto abaixo, para Olsen, a sabedoria de movimento é a verdadeira busca do dançarino, e não o controle do movimento, pois é ela que nos sintonizará com a inteligência genética do movimento. Essa sabedoria é a busca de todo *artista do movimento*.

Nós compartilhamos uma forma altamente eficiente, desenvolvida por 3 bilhões de anos de história evolucionária - começando com a primeira célula viva. Um sistema nervoso de multicamadas está presente ao longo de toda nossa estrutura, refletindo essas heranças. Como dançarinos, ao invés de procurar ter controle sobre nosso corpo, nós aprendemos a ouvir essa inteligência profunda. (OLSEN, 2014, p. 3, tradução nossa²⁰⁶).

No ano de 1974, o paleontólogo evolucionista Steven Jay Gould escreveu no texto inaugural de sua coluna na revista *Natural History*: "Quem acreditaria em uma formiga pela teoria? E em uma girafa, se apresentada em planta baixa? Dez mil doutores em 'O que é possível' poderiam, com seus argumentos, colocar metade da selva para fora da

²⁰⁶ *We share a highly efficient form, developed through 3 billion years of evolutionary history - beginning with the first living cell. A multilayered nervous system is present throughout our structure, reflecting this heritage. As dancers, rather than seek control over our bodies, we learn to listen to this deep intelligence.*

possibilidade do existir" (GOULD, 1974, tradução nossa²⁰⁷). Com essa frase, Gould chama a atenção para o fato de que, muitas vezes, só acreditamos no que vemos, além de subestimarmos a complexidade daquilo que estamos acostumados a ver. O soma não subestima nada e não acredita apenas no que vê. Ele se deleita na complexidade da existência corporal, indo do macro ao micro. O campo gravitacional existente no planeta que habitamos é para ele uma constante oportunidade de exploração e desenvolvimento. As ancestrais arquiteturas e dinâmicas corporais guardadas em seu longo código genético lhe causam descobertas e encantos. Os pequenos detalhes de sua evolução individual lhe passam significativos ensinamentos.

3.6 A expressividade somática em movimento: nomeando aspectos de uma experiência/aprendizado

Quando estamos nos movendo no estado somático, estamos: ou mirando o movimento, ou sendo o movimento, ou sendo movidos pelo movimento. O trânsito entre esses diferentes lugares do sentir nos coloca em *fluxos somáticos*. Nisso, diferentes dimensões do nosso ser se comunicam, gerando diversas texturas expressivas no corpo. Como discutido no início deste capítulo, durante as explorações somáticas de movimento, nossas impressões somáticas nos impulsionam a expandir nossa exploração, nos colocando em um estado de retroalimentação somática - é a *autoimpressividade*. Esta, transborda em nossa forma corporal e em nossos movimentos. Aí reside a expressividade somática. Com a complexificação da vivência somática durante a exploração do movimento, vão se desenvolvendo os *fluxos da somatização*, o que faz com que a expressividade do soma gere a *poética do soma*. Quando ao vermos um soma em movimento, nos sentimos impactados poeticamente, estamos a presenciar o *movimento somatopoético*.

3.6.1 Fluxos da somatização

Estou denominando *fluxos da somatização* o processo de propagação da consciência por diferentes estados somáticos durante uma vivência de movimento. Esse processo ocorre conforme vão acontecendo idas e vindas entre um estado perceptivo mais proprioceptivo e unifocal, um estado perceptivo mais proprioceptivo e multifocal, um estado perceptivo mais imagético, um estado perceptivo mais cinestésico, um estado perceptivo mais lúdico e um estado perceptivo mais emocional. Na página seguinte, segue uma exposição desses estados em tópicos alistados:

²⁰⁷ *Who could believe an ant in theory? A giraffe in blueprint? Ten thousand doctors of what's possible could reason half the jungle out of being.*

- ◆ Estado perceptivo mais proprioceptivo e unifocal
- ◆ Estado perceptivo mais proprioceptivo e multifocal
- ◆ Estado perceptivo mais imagético
- ◆ Estado perceptivo mais cinestésico
- ◆ Estado perceptivo mais lúdico
- ◆ Estado perceptivo mais emocional

Cada um desses estados pode estar bem intenso, ou pode estar coexistindo, em uma intensidade mais baixa, com outro estado. Não é necessário que todos os estados aconteçam durante uma vivência de movimento para haver fluxo somático. No entanto, quanto mais estados ocorrem, mais complexo o fluxo. Nos parágrafos seguintes apresentarei conceitos criados por mim com o objetivo de nomear e circunscrever semanticamente esses diferentes estados.

O estado proprioceptivo unifocal chamei de *atenção perceptiva*; um nome para os momentos em que a consciência, perceptivamente, está dedicada a focar um único acontecimento motor. Vejo a atenção perceptiva como algo equivalente àquilo que alguns educadores somáticos se referem utilizando o termo '*awareness*'.

Ao estado proprioceptivo multifocal, dei o nome *perceptividade dinâmica*. Nesse estado, percebemos o movimento por meio de um foco dinâmico que acompanha o ritmo do movimento; que transita de um lugar para outro do corpo. Nessa dinamicidade podem ocorrer focos simultâneos.

Ao estado mais imagético, no qual a vivência do movimento somático é provocada e alimentada por imagens mentais produzidas por nossa imaginação, dei o nome *perceptividade imagética*. Nesse estado, podemos perceber o movimento tanto de modo focado, quanto de modo pulverizado, quando não há foco da consciência em alguma ou algumas partes corporais. Percebemos o movimento corporal devido a um envolvimento com o movimento imagético que está acontecendo em nossa imaginação, o que chamei de *filme imagético*.

Para me referir ao estado perceptivo mais cinestésico, passei a usar a expressão *sensitividade cinestésica*. Nesse estado não há foco proprioceptivo, e sim uma percepção mais pulverizada do movimento corporal no tempo-espço. É a consciência sintonizada com

o vasto oceano das impressões sensitivas rítmicas do movimento; é surfar²⁰⁸ nesse oceano, ser levado por ele. A lógica pela qual esse estado surge é a abertura e o esvaziamento: me abro para simplesmente sentir-me em variação no tempo-espaço durante o movimento, esvaziando-me de dados proprioceptivos e de pensamentos. Quanto mais nos esvaziamos desses dados, mais aumenta nosso estado cinestésico. Deixamos que o movimento aconteça.

Para o estado mais lúdico, usei a expressão *ludicidade cinestésica*. Esse estado de consciência é o momento em que o soma se diverte a partir de sua cinestesia. É um divertimento espontâneo, que pode tornar qualquer movimento corporal uma brincadeira acolhedora ou desafiadora. O riso surge causado pelo dentro e pelo fora, pois o caráter relacional desse estágio é marcante. Coisas são descobertas ou redescobertas devido à curiosidade brincante. Desafiamos a nós mesmos a partir de nossos desejos de movimento, os quais brotam tanto de nossas explorações, quanto das observações voltadas para os outros. Por meio de uma dinâmica observação e interação somática, experimentamos corporalmente o que vemos e sentimos no outro, em uma imitação latente de reflexividade. Podemos realizar muitas trocas com o outro, e ser muitas coisas diferentes, provocando-nos a partir da multidimensionalidade do soma.

O estado mais emocional, chamei de *cinestesia emocional*. Ele está relacionado com um grau alto de ativação dos 'sentimentos fundamentais' abordados por Antônio Damásio, que são aqueles relacionados à malha neuromotora, e que servem de base para todos os sentimentos voltados a outras pessoas e ocasiões (DAMÁSIO, 1996, p.12-16). Segundo Damásio: "[...] a essência de um sentimento (o processo de viver uma emoção) não é uma qualidade mental ilusória associada a um objeto, mas sim a percepção direta de uma paisagem específica: a paisagem do corpo" (DAMÁSIO, 1996, p. 14). Ele esclarece: "[...] os sistemas de que as emoções e os sentimentos dependem de forma crítica incluem [...] de forma mais importante, os setores cerebrais que recebem e integram os sinais enviados pelo corpo" (DAMÁSIO, 1996, p. 14). De acordo com Damásio, os sentimentos fundamentais estão relacionados à percepção individual de conforto e desconforto físico e sensitivo. Durante uma somatização, a memória neuromotora existente na malha neural que interliga o cérebro e os músculos pode ser acionada de modo intenso, de modo que podemos ser pegos por um empuxo emocional vindo das profundezas do mundo somático. Acontece uma mobilização significativa de nossa natureza afetiva. Um exemplo disso se dá quando despertamos uma área que encontrava-se em amnésia sensoriomotora (HANNA,

²⁰⁸ Foi no âmbito de uma aula de BMC, no ano de 2014, enquanto eu estava participando de uma vivência conduzida pela professora Tarina Quelho, que ouvi o verbo surfar sendo indicado como um sentimento; um modo de sentir-se movido pelo movimento.

1995, p. 349-350). Esse despertar pode nos fazer vivenciar uma emoção. Outro exemplo se dá quando a consciência está surfando sobre o fundo sensitivo tempo-espacial do movimento, e experienciamos o sentimento de sermos movidos pelo movimento (o que é diferente de perceber-se em movimento). Esse sentimento pode nos emocionar, e passamos então a surfar o mar emocional do movimento.

Quando estamos no estado de *cinestesia emocional*, o fluxo somático pode nos levar rapidamente de volta à *sensitividade cinestésica*. Isso significa que o soma pode ter a necessidade de baixar a intensidade emocional. O contrário também pode acontecer: o soma pode querer se estender na emoção, ficar lá, durar nisso. Os *fluxos da somatização* são idas e vindas. Se acabarmos voltando para a *sensitividade cinestésica*, ela pode, sequencialmente, nos levar à *perceptividade dinâmica*, ou à *ludicidade cinestésica*: são possibilidades. Abaixo, segue uma exposição, em formato de tópicos alistados, dos estados juntamente com os conceitos referentes a eles:

- ◆ Estado perceptivo mais proprioceptivo e unifocal - *atenção perceptiva*
- ◆ Estado perceptivo mais proprioceptivo e multifocal - *perceptividade dinâmica*
- ◆ Estado perceptivo mais imagético - *perceptividade imagética*
- ◆ Estado perceptivo mais cinestésico - *sensitividade cinestésica*
- ◆ Estado perceptivo mais lúdico - *ludicidade cinestésica*
- ◆ Estado perceptivo mais emocional - *cinestesia emocional*

A consciência ora observa um movimento, ora observa movimentos simultâneos, ora segue um movimento imagético, ora brinca se movimentando, ora sente o tempo-espço, ora é tomada por uma emoção vinda do fundo emocional do movimento. Uma dessas possibilidades pode não acontecer. Duas dessas possibilidades podem não acontecer etc.

Para que haja fluxo somático, é preciso que ocorra variação na estimulação perceptiva do movimento. Eu notei que a mais comum inicialização de um fluxo somático se dá com a *atenção perceptiva* iniciando a vivência de movimento e desencadeando a *perceptividade dinâmica*, a qual, por sua vez, desencadeia ou a *ludicidade cinestésica*, ou a *sensitividade cinestésica*. Notei também que a *cinestesia emocional* surge, mais frequentemente, do estado de *sensitividade cinestésica*. Outra inicialização comum se dá

com a *perceptividade imagética* desencadeando a *sensitividade cinestésica*, e esta provocando a *perceptividade dinâmica*.

Diferentes estratégias podem ser utilizadas para adentrarmos um fluxo somático. Existe, por exemplo, a possibilidade de se atingir o fluxo somático a partir de um momento inicial onde haja apenas um mover-se ao acaso. Nesse mover-se não há um ressaltamento da propriocepção, da emotividade, ou da ludicidade, e também não há cinestesia em nível intenso. Estamos simplesmente fazendo movimentos enquanto temos a consciência focada em outra coisa que não o movimento. Podemos estar nos aquecendo enquanto pensamos em algo. Podemos até mesmo estar com nossa atenção voltada para algo externo enquanto nos movemos: podemos estar conversando com alguém ou observando algo. Em um momento, miramos perceptivamente um movimento que já esteja em andamento no corpo, e em seguida abandonamos esse foco perceptivo, voltando nossa atenção para o foco anterior (alguém, algo, um pensamento). Repetimos isso, e vamos alternando nossa atenção entre o foco motor e o foco externo ou racional. Então, transitamos entre mover-se ao acaso e mover-se focando perceptivamente um movimento. Nisso, podemos passar para a *perceptividade dinâmica*, ou para a *sensitividade cinestésica*. Essa situação pode tomar rumos diversos.

Irei agora narrar um processo de encadeamento de fluxo somático iniciado pela *atenção perceptiva*. Em *atenção perceptiva*, focamos um acontecimento motor. Isso induz um processo de ressaltamento no fundo perceptivo do movimento: uma parte corporal se levanta em nossa percepção, como uma onda sobre a calmaria das águas. Conforme nossa *atenção perceptiva* se dinamiza, gerando múltiplas ondas, vamos entrando em *perceptividade dinâmica*. O foco de nossa *atenção perceptiva* passa a saltar de um acontecimento motor para outro, e passam a ocorrer focos simultâneos. À medida que essa dinamicidade se autoalimenta, ela faz nossa percepção do movimento ir se tornando mais ritmicamente sensitiva - menos proprioceptiva e mais cinestésica. Prosseguimos abandonando o jogo de focos proprioceptivos e nos liberando para o cinestésico sentir-se em movimento no tempo-espaço, e entramos em *sensitividade cinestésica*. Nesse estado, vamos passando a nos divertir com o movimento, e a nos desafiar a realizar coisas. Nisso, vamos entrando em *ludicidade cinestésica*. Nesse estado, interagimos com o outro, vivenciando um foco externo do movimento. Aos poucos, a brincadeira vai se "gastando", e vamos retornando à *sensitividade cinestésica*. Em dado momento, experienciamos uma emoção que aflora e firma sua presença, e com isso, vivenciamos o estado de *cinestesia emocional*. Posteriormente, vamos sentindo essa emoção se propagar e retornamos à

sensitividade cinestésica. Em seguida, vamos cessando os movimentos, sentindo que desejamos descansar.

A *atenção perceptiva*, com sua qualidade de foco afiado e bem circunscrito, é crucial quando queremos, intencionalmente, causar modificações na nossa malha neuromotora (processo de repadronização neuromotora). Conforme exposto no capítulo 1 (página 85), citando-se Hanna, a consciência atenta ao movimento de uma parte corporal desperta essa área, inaugurando ou retomando circuitos neuromotores (HANNA, 1995, p. 349-350). Desse modo, as áreas que sofrem de amnésia sensoriomotora são reintegradas ao todo perceptivo do movimento. Isso gera novos arranjos ou paisagens na malha neuromotora. Um movimento novo - inaugural - é uma repadronização neuromotora. Uma maneira nova de realizar um movimento já experimentado, também.

Penso que, comparada à *atenção perceptiva*, a *perceptividade dinâmica* modifica as paisagens neuromotoras de modo mais dinâmico, gerando circunstâncias propícias para o surgimento de novos padrões neuromotores. Ela estimula a malha neuromotora dinamizando-a, gerando possibilidades de relações entre os padrões existentes nessas paisagens, o que torna mais facilitada a ocorrência de repadronizações. E vejo que a *perceptividade imagética* faz algo semelhante, mas ligando esse processo a nossas memórias visuais.

No que diz respeito à relação da *ludicidade cinestésica* com a repadronização, creio que ela ajuda na integração dos padrões, na harmonização deles, já que os padrões estão, em diversos momentos concernentes a esse estado, em livre diálogo subconsciente. E creio que, tratando-se da *sensitividade cinestésica*, algo semelhante aconteça. As modificações das paisagens neuromotoras são mudanças na fundamentação nervosa, são mudanças no sentir. Então, quando em *sensitividade cinestésica*, surfamos o mar rítmico do movimento, estamos surfando essas mudanças, ressaltando-as para a mente.

No que diz respeito à *cinestesia emocional*, é nítido que a repadronização neuromotora aciona memórias neuromusculares recheadas de afeto. Penso que o livre diálogo entre os padrões neuromotores durante a *cinestesia emocional* - uma liberdade ocasionada pela falta de intenção proprioceptiva ou baixa intencionalidade - ativa circuitos que também fazem parte da memória emocional. E que o encontro da cinestesia com a memória emocional gera repadronizações.

3.6.2 A latente poética do soma: o movimento somatopoético

A exploração dos movimentos corporais, quando realizada a partir da perspectiva somática, ou seja, quando protagonizada pela sensibilidade, nos conduz ao caminho da autenticidade expressiva. O escritor brasileiro Rubem Alves, em seu livro *Variações sobre o prazer*, se refere à sua paixão - a poesia - do seguinte modo: "[...] ela nos convida a andar pelos caminhos da nossa própria verdade, os caminhos em que mora o essencial" (ALVES, 2014, p. 9). O mover somático nos convida a esse mesmo caminho. Nele experienciamos a riqueza da dinâmica e delicada sementeira-colheita de nós mesmos enquanto vastos campos cinéticos: mover-se percorrendo subjetivas verdades perceptivas, sensitivas, emocionais e lúdicas que nos fazem únicos, ao mesmo tempo que se percorre as muitas orgânicas verdades celulares anteriores ao juízo, as quais nos fazem iguais entre nós, e se não, ao menos significativamente semelhantes.

O soma em movimento é um processo que eu tanto vivenciei como protagonista, quanto testemunhei. Por experiência própria, pude constatar que uma somatização intensa abre novos pedaços de chão, nos mostrando novos suportes, e isso não só para nosso enraizamento, mas também para nosso vôo. A experiência do soma em movimento, quando vivenciada como mergulho profundo, nos conduz a novas realidades corporais; novas possibilidades de existir. Nos traz liberdade e nos coloca em um estado criador. Há então que se falar no afloramento de uma poética corporal peculiar: a *poética do soma*: a poesia existente movimento somático quando ele se complexifica, reinventando-se continuamente. Quando essa poesia corporal espontânea aflora, vemos acontecer o *movimento somatopoético*. No entanto, essa maneira de conceber uma poética pode soar estranho para alguns. Pessoas podem se perguntar: "Por que o movimento somático seria uma poética?"; e: "Quando isso seria isso; em quais circunstâncias?".

Respondendo de trás para frente, vou à resposta da segunda pergunta: o movimento somático é uma poética quando há no movedor diferentes mundos sendo colocados em comunicação, diferentes instâncias de seu ser. Realidades atômicas se revelando; respiração se reinventando; articulações ósseas se comunicando; músculos se enfatizando; espectros de desejos e medos aflorando; espectros de sonhos aflorando; submemórias em refluxo; ancestralidade a ecoar; presença celular a ecoar; encantamento a brincar. A história de cada pessoa dialoga com a história de todos - a história da espécie - e com a história da vida. Podemos nos mover como quem está a cantar para a criança de todas as idades que habita em nós. Podemos surfar o chão e amar os saltos que sobre ele damos. Podemos experienciar ecos de uma barbatana nos cotovelos, e de um calcâneo reptilíneo naturalmente elevado. Podemos testemunhar os dedos dos pés e os metatarsos

inaugurando uma ampla base na meia ponta dos pés, e sentir os ligamentos do joelho estreitando novos entrosamentos nas cavidades articulares. Podemos planar os braços descobrindo o apoio do ar. Podemos ter memórias do crânio a deslizar pela parede uterina, e sensações de haver células ao nosso redor. Podemos ser deslocados por ondas plasmáticas. Estamos nos *fluxos da somatização*.

Os olhos de quem observa esse soma multidimensional sentem que lá dentro há algo diferente acontecendo. Sem que o observador perceba, sua pele se torna mais porosa, tal qual a do soma que observa. Seu órgão gravitoceptor começa a sussurrar uma canção, e seus mecanorreceptores ficam mais acesos. Sua amígdala cerebral inicia um jogo de cartas. Seu diafragma se recorda de algo que não lembra bem. E uma miríade de estímulos o adentrará pelos olhos. Processos diversos são estimulados dentro dele. No movedor, as combinações de mundos vão gerando frutos, os quais emergem à superfície e são notados pelo observador. Esses frutos balbulciam uma língua desconhecida, mas que soa para o observador de modo misteriosamente familiar.

Nesse ponto da história, compreendemos porque o movimento do soma multidimensional é poético: porque ele nos fala coisas que entendemos sem entender; ele se comunica nos desorientando, e nos encanta. Ele nos causa um estranhamento prazeroso, nos surpreende e nos provoca. E aqui está a resposta para a primeira pergunta ("Por que o movimento somático seria uma poética?"). Desse modo, quem observa um movedor somático que encontra-se mergulhado naquela sopa de combinações, se defronta com uma força expressiva intrinsecamente poética. Essa força sensibiliza quem a presencia, despertando o soma que ali existe. O próprio movedor sente a presença dessa força, e é por ela impactado.

Fazendo novamente menção a Rubem Alves, trago outro trecho do mesmo livro indicado anteriormente, onde ele diz: "As ideias têm ideias próprias - são dotadas de vida, resistem, lutam, determinam direções" (ALVES, 2014, p. 16). E mais uma vez aproveito a linha de seu pensamento: o complexo movimento somático tem ideias próprias. Suas ideias são os movimentos multidimensionais que dizem coisas a nós. Essas ideias, nós captamos do modo como conseguimos captar. Elas não são fáceis de explicar. Mas isso não é um problema, porque no mundo dos somas "[...] argumentos e razões não convencem" (ALVES, 2014, p. 17).

Quando experienciamos a *poética do soma*, damos voz à multidimensionalidade do corpo. Nos soltamos de influências limitadoras que nossos pensamentos e hábitos nos causam. Saímos da análise racional. Deixamos o topo. Adentramos camadas perceptivas, sensitivas, emocionais, lúdicas. Nos sintonizamos com as células e seu potencial de cura e

de criação. Afloramos pelos poros da pele para simplesmente ser. Estamos conscientes, mas em consciências de movimento, vivenciando a mente de modos peculiares. Estamos fazendo um mergulho: o movimento-mergulho somático. Para finalizar esse tópico e esse capítulo, transcrevo outro trecho de Rubem Alves:

"A consciência é uma superfície. A superfície de um lago. Ela reflete as nuvens, o céu, as árvores que crescem à sua margem, e mesmo os pássaros no seu voo rápido. Superfície - espelho. Na consciência, superfície do lago, vivem os saberes. Saberes são reflexos do que existe lá fora, no mundo: eles nos dão a ciência do mundo. [...] É aí que nascem as palavras de que se vale a ciência - os conceitos. Mas os reflexos têm o efeito de tornar invisíveis as criaturas das profundezas. [...] Mas aí o nadador mergulha nas profundezas das águas - e um outro mundo, completamente diferente, aparece: peixes coloridos, algas, plantas, restos de naufrágio. Mundos que a clareza e distinção dos reflexos, conceitos, não deixava ver. É um mundo que só se torna visível quando se rompe a superfície. As águas profundas são o corpo" (ALVES, 2014, p. 71-72).

Capítulo 4

Repertório de temas para reflexão e experimentação: delimitando um ambiente de estudo/exploração

Abra seus olhos da mente.

Peggy Hackney²⁰⁹

Neste capítulo são apresentados nove temas de estudo em conscientização e expressividade corporal que foram identificados ao longo da pesquisa como estudos primordiais para o desenvolvimento do *movimento somatopoético*. São eles:

1. Respiração
2. pulsação e circulação
3. Nutrição
4. Vibração
5. Integração das partes corporais
6. Gravidade e resposta antigravitacional
7. Tonificação, ação e estrutura
8. Espacialidade
9. Observação e contato

Esses temas abrigam aprendizados que considere ser fundamentais, e não foram criados por mim, mas sim identificados por mim tanto em fontes que fazem parte da literatura da Educação Somática, quanto em práticas somáticas das quais participei.

²⁰⁹ HACKNEY, 2002, p. 57, tradução nossa: *Open your mind's eye*.

No texto deste capítulo, cada tema é um subcapítulo formado por uma sintética discussão teórica referente a aspectos que envolvem o tema, bem como por uma explanação de exemplos de exercícios que apontam caminhos ou modos possíveis de se explorar o tema no trabalho de desenvolvimento da expressividade somática. Dentre os exemplos apresentados, há exercícios que foram colhidos por mim na literatura da área, exercícios dos quais participei em vivências práticas que frequentei enquanto movedora somática e exercícios criados por mim a partir das inspirações que a área me proporcionou. Como professora, eu exploro esses temas em sala de aula, e acabo gerando uma maneira mais pessoal de trabalhar com eles.

Cada tema é pensado para ser um estudo reflexivo, além de prático, porque são muito ricos os desdobramentos que o pensar, o filosofar a respeito desses temas nos traz. A pequena discussão que é apresentada em cada tema antes da explanação de exemplos não tem o objetivo de dar conta de todos os desdobramentos de ideias que o tema proporciona, mas sim de informar a respeito dos conhecimentos que considere serem elementares a respeito do tema, e inspirar ou instigar um estudo mais aprofundado. Tal estudo pode ser feito por meio de livros, sites, atlas de anatomia, artigos, fotografias, vídeos etc. Ele nos torna mais capazes de apreender os conhecimentos corporais relacionados aos temas. Muitos detalhes que importam para a prática de exploração do *movimento somatopoético* só podem ser assimilados por estudo teórico, como por exemplo, detalhes referentes a processos fisiológicos do corpo e conhecimentos anatômicos mais aprofundados. Isso porque a exploração da expressividade somática, conforme apresentado no capítulo 3, demanda de nós que tenhamos uma imaginação consistente, que possa dialogar com processos reais que acontecem no corpo. Para praticarmos essa imaginação, precisamos ter os conhecimentos que ela requer de nós.

Neste parágrafo e nos seguintes farei observações referentes ao recorte de fontes aplicado nos temas. Em relação ao tema 'Respiração', no recorte que dei para esse tema, contei principalmente com informações advindas dos *Fundamentals* de Bartenieff, do BMC, da anatomia funcional de Irene Dowd (lembrando que sua genealogia a liga a Mabel Todd) e da Eutonia (apesar de Gerda Alexander não priorizar a respiração em sua prática, ela discute pontos importantes referentes à respiração). Também me inspirei em aspectos trabalhados teoricamente por Laurence Louppe.

Em relação aos temas 'Pulsação e circulação', 'Nutrição' e 'Vibração', contei basicamente com informações e conhecimentos vindos do BMC, e somei informações vindas da fisiologia.

Para o tema 'Integração das partes corporais', eu priorizei o enfoque da integração pelos padrões básicos do movimento, tendo me baseado nos *Fundamentals* de Bartenieff, no BMC e na abordagem pedagógica de Steve Paxton chamada *Material for the spine*.

O tema 'Gravidade e resposta antigravitacional' focou abordagens referentes aos *Fundamentals* de Bartenieff, assim como à Eutonia e ao BMC. Reflexões de Laurence Louppe também foram aproveitadas. Rudolf Laban e Waslav Nijinsky foram trazidos para a discussão.

Sobre o tema 'Tonificação, ação e estrutura', a moldura que dei para o subtema 'Tônus, atividade e passividade' inclui informações vindas da Eutonia, bem como pensamentos de Rudolf Laban, Hubert Godard e Bonnie Cohen. Para o subtema 'Forma óssea, apoio ósseo e movimento articulado' utilizei basicamente informações vindas da Eutonia, do BMC e da anatomia aplicada de Irene Dowd.

O tema 'Espacialidade' foi desenvolvido contando-se basicamente com ideias do BMC e dos *Fundamentals*. Explorei entendimentos a respeito da ocupação do espaço, da intencionalidade no direcionamento espacial e da espacialidade na inicialização do movimento.

Para o desenvolvimento do tema 'Observação e contato', o Movimento Autêntico, a Eutonia, o BMC, o Contato-Improvisação e os *Fundamentals* foram as referências que nutriram o texto. No que diz respeito à parte referente à observação, além do Movimento Autêntico, a teorização de Thomas Hanna também alimentou a discussão. Na parte que concerne ao contato, considerou-se também o contato não físico.

Informo novamente, tal qual fora informado na introdução da tese, que o campo laboratorial no qual eu explorei os temas aqui problematizados foi a minha prática docente em disciplinas de Dança que compõe o Curso de Bacharelado em Teatro do Centro Universitário IESB, localizado em Brasília. Nos temas está todo o conjunto dos conteúdos que, ao longo do processo laboratorial do doutorado - de agosto de 2013 a agosto de 2016 - foram investigados teoricamente e empiricamente.

O agrupamento desses temas, conforme mencionado na introdução da tese, compõe um ambiente no qual se pode explorar a expressividade do movimento somático. Com isso, proponho uma delimitação de conteúdo para processos de construção do conhecimento vivencial e reflexivo em conscientização e expressividade corporal que visem o desenvolvimento do *movimento somatopoético*. Essa delimitação pretende ser útil não só a alunos e professores de áreas artísticas que trabalhem com o movimento corporal

expressivo, mas também a *artistas do movimento* e pessoas interessadas em conhecer-se e expressar-se corporalmente.

Para que a vivência dos temas seja rica para seus experimentadores, é importante que os temas sejam utilizados ou manuseados por quem conduz o processo de aprendizado/exploração de modo dinâmico, ou seja: um tema dá suporte para outro; eles se entrosam e se cruzam. Quando um tema está sendo priorizado, outros temas proporcionam materiais complementares. Em relação a isso, gosto de pensar na seguinte imagem: os temas estão todos sobre a mesa de trabalho, os potes estão todos abertos, de modo que os ingredientes para o pão estão todos em fácil acesso. Conforme começamos o pão e trabalhamos ele, vamos pegando um pouquinho de cada ingrediente e formando a massa do pão por meio de uma mistura que resultará em um sabor estimulante. A mistura dos temas gerará a possibilidade de ocorrência de uma vivência somática multifacetada, a qual proporcionará aos movedores mover-se em fluxos somáticos, dando vida ao *movimento somatopoético*.

4.1 Respiração

A função respiratória tem sido um importante conteúdo em diferentes abordagens somáticas e artísticas do movimento. Para Irmgard Bartenieff, o motivo dessa importância se deve ao fato de a respiração exercer influência sobre todos os aspectos do movimento, sendo a respiração um suporte sobre o qual se dá o movimento em todas as instâncias da vida, desde a instância celular, até a instância corporal (HACKNEY, 2002, p. 52; 41). Em suas palavras: "O movimento corre sobre o fluxo da respiração" (BARTENIEFF, 1980, p. 232, tradução nossa²¹⁰). Podemos dizer que respiração é movimento; é movimento que gera, desencadeia, possibilita movimento. Enquanto "processo biológico central dentre as funções nucleares do organismo vivo" (BARTENIEFF apud HACKNEY, 2002, p. 51, tradução nossa²¹¹), a respiração consiste em "um ato rítmico, repetido incessantemente por todos nossos dias de vigília e noites de sono" (BARTENIEFF apud HACKNEY, 2002, p. 51, tradução nossa²¹²).

Além de ser base para nosso movimento, conduzindo-nos pelo tempo, a respiração também é conduzida por nós. Nisso reside uma característica especial e singular sua: a de ser involuntária e voluntária concomitantemente. Essa característica coloca a respiração em um lugar bem peculiar, pois ela é tanto passível de ser observada, sem que interfiramos intencionalmente nela, quanto de ser conduzida de diferentes modos por nossa consciência

²¹⁰ *Movement rides on the flow of the breath.*

²¹¹ [...] *central biological process among the core functions of the live organism [...]*

²¹² [...] *a rhythmical act, repeated incessantly all through our waking days and sleep-filled nights.*

volitiva. A condução do processo respiratório, seja em exercícios bem definidos e regrados, seja em abordagens experimentais; por meio de propostas sutis, ou por meio de vivências intensas e vigorosas, reverbera nos estados perceptivos/sensitivos e emocionais. A observação da respiração, por sua vez, embora de modo diferente, também acaba por causar mudanças nesses estados. Disso podemos notar que observar a respiração finda por ser uma maneira de interferir sobre ela, mesmo que bem suavemente, e ainda que não se tenha essa intenção. Quando nos propomos a apenas observar a respiração, percebemos isso: observá-la sem que sobre ela recaiam interferências não é algo tão fácil quanto parece ser à primeira vista.

Devido a isso, dentre os educadores somáticos, além de haver os que propõem procedimentos diretamente relacionados à ação respiratória, há os que trabalham indiretamente com a respiração, tendo o foco da auto-observação perceptiva/sensitiva voltado para outro acontecimento que não a ação respiratória, mas colhendo por fim resultados de melhorias também na própria respiração. Gerda Alexander e Mathias Alexander são dois importantes exemplos desse tipo de abordagem. Laurence Louppe nota, utilizando Hubert Godard como referência, que Mathias mirava um trabalho indireto com a função respiratória, e se posicionava criticamente em relação às abordagens nas quais incide-se diretamente sobre a ação respiratória. Ele apostava no desenvolvimento da propriocepção para o alcance da harmonização plena do indivíduo, e trabalhava para o afloramento de uma consciência que pudesse captar mais intensamente os processos proprioceptivos (Louppe, 2012, p. 94).

Gerda acreditava que seria mais eficiente trabalhar o tônus muscular para que fossem harmonizadas funções vegetativas do organismo, e dentre elas, a respiração. Ela diz: "o trabalho voltado diretamente para a respiração conduz a consciência a prestar atenção na respiração, e isso já altera os padrões espontâneos da respiração" (ALEXANDER, 1991, p. 15). Ela buscava a normalização da respiração inconsciente, e entendamos isso como um processo que pretende tornar a respiração involuntariamente mais harmônica, ou seja, que coloque esforço em equilíbrio com necessidade, e necessidade em equilíbrio com circunstância, trazendo ganho de economia energética e liberdade. Gerda quer que a respiração se torne automaticamente adequada às diferentes necessidades momentâneas, "sejam quais forem suas características" (ALEXANDER, 1991, p. 16). Ela pretende melhorar a performance espontânea da respiração, seu desempenho, sempre considerando a harmonia como parâmetro. Essa qualidade no funcionamento respiratório, para ela, é um dos resultados que surgem quando se trabalha o tônus do corpo como um todo. Vale ressaltar que, para Gerda, esse direcionamento tomado por ela em relação à respiração é uma possibilidade, não sendo o único caminho existente. Ela

afirmava que outros métodos alcançam os mesmos resultados, percorrendo caminhos diferentes (ALEXANDER, 1991, p. 16). Na concepção de Gerda:

A normalização da respiração não se realiza com exercícios respiratórios diretos, mas sim indiretamente, relaxando as tensões que impedem a plenitude da respiração inconsciente adequada. Esta é inibida por tensões que podem estar situadas no períneo, virilhas, musculatura abdominal, diafragma, intercostais, ombros, nuca, mãos, pés, aparelho digestivo e órgãos genitais. Se conseguimos eliminar essas tensões, a respiração se normaliza por si. Se, pelo contrário, fazemos exercícios respiratórios voluntários, essas inibições são aparentemente desfeitas num movimento respiratório mais amplo, mas reaparecem com a respiração inconsciente no momento em que suspendemos os exercícios. (ALEXANDER, 1991, p. 15-16).

A meta final de Gerda não era apenas harmonizar a respiração e as outras funções orgânicas vitais das pessoas, mas também, incidir na vida psicológica delas, proporcionando-lhes bem-estar. Em relação a isso, pode-se considerar que o educador do movimento somático expressivo também lida, em uma medida ou outra, com a harmonização integral do indivíduo. No entanto, a finalidade do trabalho dele é proporcionar o desenvolvimento da expressividade corporal. Observar a escolha de Gerda e de Mathias, referente ao caminho tomado por eles para chegar-se à respiração, nos estimula a refletir a respeito de nossas intenções referentes à respiração em nosso trabalho de exploração somática do movimento, ou de condução/mediação.

Penso que, apesar de ser bastante produtivo trabalhar a dinâmica e sensibilidade corporal a partir de proposições que provoquem de diferentes modos a ação respiratória, há momentos em que a respiração não deve ser trazida para o foco da auto-observação perceptiva/sensitiva. Gerda, referindo-se ao professor de Eutonia, diz: "se o professor deseja que a respiração seja trabalhada indiretamente, não deve chamar a atenção para ela. No momento em que se pronuncia a palavra 'respiração' num grupo, altera-se a respiração de todos" (ALEXANDER, 1991, p. 16). 'Alteração' aqui significa perda do ritmo espontâneo de adequação às mutáveis necessidades do instante.

Gerda aponta ainda outro revés: em relação ao professor, a respiração, quando enfatizada - e por isso alterada - perde "seu valor enquanto manifestação atual do estado psicossomático" do aluno (ALEXANDER, 1991, p. 16). Essa questão mostra que, por vezes, ao invés de utilizar a respiração como fator provocador de explorações somáticas de movimento, o professor ou facilitador da vivência corporal expressiva pode estar interessado em observar como o aluno ou participante da vivência está inconscientemente fazendo uso de sua respiração. Isso não significa que um professor, ao notar, por exemplo, que um aluno

precisa expirar mais para não perder sua resistência, ou inspirar mais para alcançar maior potência, ou ainda, deixar mais fluida a respiração, não possa se dirigir verbalmente a ele, para fazê-lo tomar consciência de sua ação respiratória. Em muitos casos, o professor deve sim sugerir explicitamente ao aluno que modifique ou adapte sua respiração. Os professores devem sempre se perguntar: "Para esse objetivo, focar ou não focar a ação respiratória?".

Reincidindo no pensamento de Gerda, vale observar que ela ainda aponta outro importante aspecto da respiração. Um aspecto para o qual nem sempre é dado seu devido valor: o fato de que respirar bem é ter o corpo participando plenamente da respiração - como um todo. Considerando a importância disso, penso ser proveitoso revisar no que consiste o processo respiratório.

Sinteticamente, podemos dizer que respirar é trazer o ar - que encontra-se no ambiente terrestre no qual vivemos - para dentro do ambiente aquático que somos e, em seguida, devolvê-lo ao ambiente terrestre. Os átomos de oxigênio são conduzidos das narinas ou boca aos pulmões, e dos pulmões à cada célula do corpo, pela circulação sanguínea e plasmática. Os átomos de gás carbônico produzidos pelas células perfazem um caminho reverso àquele feito pelo oxigênio. Logo, pode ser apontada a existência de duas instâncias respiratórias: a pulmonar e a sanguínea/plasmática/celular. Nas palavras de Bonnie Bainbridge Cohen: "A respiração tem duas fases, a respiração externa ou respiração, e a respiração interna ou respiração celular" (COHEN, 2015). A primeira é facilmente percebida pela auto-observação perceptiva/sensitiva, a segunda é passível de ser percebida também, mas desde que tenhamos adentrado no 'pântano das sutilezas sensitivas'²¹³. Quando passamos a procurar sentir a respiração considerando suas duas fases, reconhecemos de modo peculiar que o corpo todo participa da respiração - concretamente, não metaforicamente.

O fato da respiração ser algo que envolve o corpo todo em todas suas instâncias indica que ela é um processo fundamentalmente vital. Pela respiração ocorre uma parte crucial da nutrição energética do organismo, já que as células utilizam o oxigênio para formar suas cápsulas de energia (as ATPs), sem as quais não vivem. É também uma troca maravilhosa com o ambiente; com a atmosfera e suas correntes aéreas. É uma perfeita relação com o mundo vegetal, o qual necessita de gás carbônico para realizar a fotossíntese, e libera oxigênio como resíduo de seu metabolismo gasoso.

Como nos lembram Bonnie (COHEN, 2015a) e Peggy Hackney (HACKNEY, 2002, p. 62): ganhamos das plantas a energia que precisamos, e damos a elas a energia que elas

²¹³ Com essa expressão, pretendo fazer referência ao estado sensitivo em sua ocorrência mais profunda, que considero "nebulosa" e imaginativa.

precisam para que possam produzir seus alimentos e nos servir de alimento. E como coloca Louppe, a expiração consiste em "restituição do ar retirado pelo nosso corpo ao mundo, entrando, ao mesmo tempo, em ressonância com as grandes correntes elementares, os ventos e marés, responsáveis pelo fluxo da vida e que arrastam todo o universo consigo durante o percurso" (LOUPPE, 2012, p. 92). O 'fazer parte da natureza', de modo a tê-la gasosamente passando por nós, é aquilo de mais essencial na respiração. Podemos então considerar que ela é um fluxo migratório de átomos e moléculas gasosas entre o dentro e o fora de nós; uma corrente vital. Como colocado por Hackney: "A cada respirada, nos conectamos e travamos um intercâmbio com o ambiente externo a nós. Quanto mais plena nossa respiração, mais cada uma e todas as células de nosso corpo dialogam com o mundo" (HACKNEY, 2002, p. 61, tradução nossa²¹⁴).

Sendo assim, a respiração consiste em um constante movimento orgânico multidimensional, ou seja, um movimento que integra nível macro e nível micro, exterior e interior. Por conta disso, quando nos conectamos com nossa respiração, somos 'trazidos' para dentro, para o mundo sem limites que é o nosso interior, e percebemos esse mundo ao passo que testemunhamos a troca constante com o mundo exterior. Hackney se refere a isso utilizando palavras que nos reportam a pensamentos de Bartenieff: "A respiração ajuda a colocar você em contato com seu próprio estado interno. É um *link* com seu eu proprioceptivo. Pode ajudá-lo a localizar onde você está em determinado momento, o que você está sentindo" (HACKNEY, 2002, p. 53, tradução nossa²¹⁵). Como enfatiza Olsen, a respiração "conecta estado consciente com estado inconsciente" (OLSEN, 2014, p. 156, tradução nossa²¹⁶). A riqueza disso é que o processo de tomada de consciência referente à dinâmica multidimensional que é a respiração trabalha em prol da harmonização percepção-intenção-ação. Bartenieff reforça essa questão quando sugere que podemos nos sintonizar com nossa respiração para modificar nossas situações psicológicas no momento em que estas transcorrem (HACKNEY, 2002, p. 53). Hackney exemplifica possibilidades: quando nos sentimos exaustos; quando nos sentimos distantes de nós mesmos; quando estamos tensos, nos sentindo pressionados; quando estamos machucados; quando queremos mais mobilidade para nós; quando queremos mais estabilidade; quando desejamos estabelecer uma conexão mais funda com outra pessoa (HACKNEY, 2002, p. 53-55).

Na escuta do processo respiratório, nossa respiração torna-se um campo de impressões somáticas onde movimentos orgânicos são percebidos, sentidos ou

²¹⁴ *With every breath we connect and have an exchange with the environment outside of ourselves. The fuller our respiration, the more each and every cell of our bodies is dialoguing with the world.*

²¹⁵ *Breath helps put you in touch with your own internal state. It is a link to your proprioceptive self. It can help you locate where you are in the moment, what you are feeling.*

²¹⁶ [...] *connects conscious and unconscious states.*

vuslumbrados. Nesse ponto, vale observar que em algumas circunstâncias, a respiração integra o soma ao mundo não só pela perspectiva da percepção do movimento respiratório, mas também pela perspectiva de percepções referentes a outros sentidos. Quando isso ocorre, temos uma vivência mais sinestésica, como por exemplo, quando chegamos a uma área rural e contatamos visualmente com a paisagem verde do lugar, ao mesmo tempo que contatamos de modo tátil com a temperatura, o vento ou a brisa fresca e úmida, e de modo olfativo com o ar, percebendo seu cheiro e sua textura - um ar mais limpo, puro e fresco. Junto de tudo isso, nos contatamos com nossa postura e nosso movimento respiratório, inspirando fundo, levantando o pescoço e avançando com o peito para a frente para nos relacionarmos mais profundamente e afetivamente com o ar que nos adentra e com tudo que nos rodeia. Nesses momentos somáticos sinestésicos, o corpo se dá "[...] como passagem, como parede porosa entre [...] estados do mundo, e não como uma massa opaca, plena e impenetrável" (LOUPPE, 2012, p. 92).

A respiração traz consigo o olfato. É junto com o ar que entram em nosso corpo os cheiros, fragrâncias, odores. É puxando o ar para dentro que nos familiarizamos com um cheiro; que intensificamos nossa relação com ele. O nariz fica na face, de modo que o início do processo de inspiração do ar e de reconhecimento dos aromas é passível de causar movimentações na cabeça. Podemos explorar o movimento corporal a partir de estimulações olfativas, o que confere mais um caminho possível para a exploração somática respiratória.

A respiração compõem a poética intrínseca aos movimentos expressivos. Em relação ao *artista do movimento*, é no âmbito de sua sensibilidade expandida que a respiração enriquece sua arte, e o torna um "[...] corpo-filtro por onde as sensações se escoam e onde, pouco a pouco, se depositam fragmentos essenciais de conhecimento" (LOUPPE, 2012, p. 92). Respiradas cadenciadas, contidas, impulsos inspiratórios e expirações vigorosas aparecem em várias performances corporais, fazendo parte das poéticas trabalhadas.

Em outros casos, a respiração não desponta do todo, ocorrendo de modo não enfatizado. Para Louppe, nesses contextos, "é o movimento que revela a respiração interior da qual é a face visível" (LOUPPE, 2012, p. 94). E ainda há o fato de que em muitas performances corporais, o movimento não parece estar sintonizado com a respiração. Um dos motivos disso ocorrer se dá devido ao fato de que, em algumas circunstâncias, o grau de esforço necessário à execução de movimentos difíceis ou recentemente adquiridos faz com que o fluxo respiratório se dê de modo travado.

Irene Dowd, ao discutir a respiração, chama atenção para o fato de que estudantes, devido a idiossincrasias pedagógicas de seus professores, podem entrar em algumas confusões mentais relacionadas ao ato respiratório durante o movimento e a construção de posturas. Ela dá alguns exemplos de frases que comumente são utilizadas por professores em aulas técnicas de dança: "'mantenha seu peito no alto, como se você estivesse inalando' [...] 'mantenha suas costelas para baixo, de modo que seu peito não se mova quando você respirar'" (DOWD, 1995, p. 13, tradução nossa²¹⁷). De fato, sem que o propósito seja esse, muitos desses comentários podem prestar um desserviço à integração corporal. Hackney se posiciona claramente em relação a um ponto comum no discurso de professores de balé clássico e outras danças: o comando para manter a barriga para dentro constantemente. Para ela, em relação a essa realidade, é preciso estarmos sempre lembrando que a respiração, em si, é "uma atividade viva dentro do corpo, e não se trata de segurar os abdominais" (HACKNEY, 2002, p. 64, tradução nossa²¹⁸).

Com a tensão muscular que surge em circunstâncias de ajuste postural semelhantes às trazidas pela fala de Dowd, o corpo acaba por vestir uma armadura que bloqueia o fluxo respiratório e limita a mobilidade nos espaços articulares. Ainda que docentes ou facilitadores não lancem mão desse tipo de indicação de ajuste postural, muitas pessoas, por conta própria, trazem para si mesmas efeitos negativos ocasionados por esse tipo de intenção postural. Essas intenções acabam, automaticamente, bloqueando a respiração fluida e, conseqüentemente, o movimento. A rigidez postural limita ainda mais o movimento quando a armadura se põe a mover-se. Desse modo, além do movimento também se tornar rígido, gasta-se mais energia do que seria necessário. Quando além de vestido na armadura, o movedor vivencia dificuldades decorrentes da própria movimentação, ou seja, quando a técnica necessária para um dito movimento não foi ainda bem adquirida, os obstáculos tornam-se ainda maiores. Diante desses problemas bem concretos, o coro "respire, respire", entoado pelos professores ou facilitadores, faz muito sentido.

Como coloca Dowd, "Felizmente, a maioria de nós não presta nenhuma atenção na própria respiração quando está dançando, o que é algo tenaz, de modo que a sabedoria do nosso corpo assume a coisa" (DOWD, 1995, p. 13, tradução nossa²¹⁹). Com essa colocação, Dowd se sintoniza com Gerda Alexander e Mathias Alexander, e traz para o centro da nossa questão a sabedoria instintiva do organismo de conexão entre esforço muscular e ato respiratório. Em relação a isso, Louppe menciona que "o corpo em

²¹⁷ [...] "*hold your chest high as if you were inhaling*" [...] "*keep your ribs down so that your chest doesn't move when you breathe.*"

²¹⁸ [...] *this is an alive activity within the body and is not about holding the abdominals.*

²¹⁹ *Fortunately, most of us don't pay any attention at all to our breathing when we are dancing strenuously so that the wisdom of our body takes over.*

movimento vive com a sua respiração, segundo os termos de um contrato espontâneo que não necessita de regras precisas" (LOUPPE, 2012, p. 93). Segundo Bartenieff, "A profundidade e a proporção da respiração se adaptam aos padrões espaciais rítmicos de acordo com a extensão e a intensidade de nossas ações" (BARTENIEFF, 1980, p. 232, tradução nossa²²⁰). O que é proveitoso de ser observado em relação a essa sabedoria do organismo, é que, muitas vezes, ao nos movimentarmos no contexto da exploração expressiva do movimento, realizando movimentos desafiadores que estão fora de nossa gama usual ou cotidiana de movimentos, impedimos o organismo de exercer essa sabedoria.

Saber possibilitar a si mesmo a preservação da espontânea conexão orgânica entre esforço muscular e ato respiratório é uma questão importante no aspecto pragmático do mover-se. Saltar, tombar ao chão, deslizar e rodopiar são ações corporais que naturalmente demandam da ação respiratória funcionamentos diferenciados, o que abarca um jogo subconsciente (ou seja, automatizado, não voluntário) entre diferentes tonificações e inervações nas musculaturas. Esse pragmatismo tem pertinência para todos os *artistas do movimento*. No caso do ator, ainda que muitas vezes o atuar não abranja movimentos de intenção essencialmente espacial, comumente abrange movimentos que possuem uma identidade funcional, seja em ações corporais realistas, ou abstratas. Assim como os movimentos dançados, os movimento funcionais, para serem efetivos, também demandarão diferentes especificidades respiratórias. Louppe, ao comentar a respeito dos movimentos corporais laborais, toca nessa questão: "Todos os movimentos de trabalho [...], em particular o recurso às 'ferramentas de lançamento' (para utilizar o jargão etnológico) - a enxada, a foice, o bumerangue, entre outras -, encontram a sua força na respiração" (LOUPPE, 2012, p. 94).

Diante desses fatos, precisamos lembrar nós mesmos e os outros (a depender do caso) que existe uma relação direta entre respiração e esforço, e que é importante sermos capazes de explorar o movimento nos mantendo sintonizados com a sabedoria do organismo. Hackney nos lembra: "Quando você usa a respiração como suporte para seu movimento, você se move com mais fluidez e facilidade" (HACKNEY, 2002, p. 41, tradução nossa²²¹). A fluidez é o que permite mudanças na forma. Se a respiração não está fluida durante a movimentação, o movimento também não estará tão fluido como poderia estar, pois, conforme colocado por Hackney: "A respiração influencia cada aspecto do movimento"

²²⁰ *Depth and rate of breath adapt in rhythmic spatial patterns according to the scope and intensity of our actions [...].*

²²¹ *When you support your movement with breath, you move with more fluidity and ease.*

(HACKNEY, 2002, p. 41, tradução nossa²²²), porque "cria fluxo" no corpo (HACKNEY, 2002, p. 54, tradução nossa²²³). Então, é necessário saber resgatar a conexão respiração-esforço quando a perdemos devido às dificuldades do movimento, bem como devido às dificuldades geradas pelas armaduras de tensões musculares desnecessárias que construímos. Todo *artista do movimento* precisa reconhecer seus hábitos negativos de tensão, bem como seus hábitos rítmicos respiratórios desarmônicos e seus movimentos que travam a respiração. É necessário trabalhar na desautomatização dessas desarmonias, e conquistar novas formas de lidar com a respiração no movimento.

Os estados emocionais também consistem em outro aspecto precioso da questão respiratória na exploração criativa ou na cena. Já que a respiração faz fundamentalmente parte da constituição das emoções, a interconexão entre movimento e ação respiratória delinea poéticas da cena.

A respiração, enquanto fator básico do metabolismo do organismo humano, reflete o equilíbrio homeostático do corpo e, por consequência, seus estados nervosos, desde os mais instintivos, até os mais emocionais. A comunicação, a reflexão e o rendimento físico são afetados por uma respiração anormal, da mesma maneira que afetam a respiração que se encontra normalizada. (SOUZA, 2011, p. 43).

Quando estamos, espontaneamente, passando por diferentes estados emocionais, estamos vivenciando de diversas maneiras a respiração; nos relacionamos com a entrada e saída do ar de modos diferenciados. Por outro lado, uma experimentação perceptiva/sensitiva respiratória que explore diferentes ritmos e intensidades na ação respiratória pode desencadear diferentes estados emocionais, e fazer surgir ricos materiais para poéticas corporais. No prelúdio da dança moderna, François Delsarte despendia atenção a essa questão considerando que a respiração e a expressão corporal sempre estão em conexão, e que isso devia ser explorado no estudo da pantomima. Ele dizia: "Movimento cria emoção" (DELSARTE apud SHAWN, 1963, p. 57, tradução nossa²²⁴). Também observamos a presença desse reconhecimento nas seguintes palavras de Mary Wigman: "[...] a respiração comanda silenciosamente as funções musculares e articatórias, sabe inflamar a paixão e o relaxamento, excitar e refrear, trava a estrutura rítmica e dita o fraseado dos momentos transcorridos e, acima de tudo, modula a expressão [...]" (WIGMAN apud LOUPPE, 2012, p. 91).

²²² *Breath influences every aspect of movement.*

²²³ [...] creates flow [...]

²²⁴ *Motion creates emotion.*

Ao longo da história da dança cênica ocidental, a respiração esteve presente como elemento importante nas abordagens pedagógicas que foram utilizadas em processos de formação ou aperfeiçoamento de dançarinos. Além de Delsarte e Wigman, muitos lançaram mão dela. Segundo Louppe, houve uma influência considerável de práticas respiratórias orientais ou mediterrânicas, "[...] para as quais a respiração, no plano físico e metafísico, representa a fonte de toda a procura global do ser" (LOUPPE, 2012, p. 94). Ao citar personagens influenciados por tais práticas, a autora menciona: Rudolf Steiner na Alemanha; a escola e a companhia Denishawn nos Estados Unidos, para quem a yoga exerceu influência considerável; Martha Graham, "[...] para quem os movimentos pulmonares determinam as duas fases alternadas do movimento e da sua expressão" (LOUPPE, 2012, p. 95); Doris Humphrey, que explorou as relações da respiração com as quedas e recuperações; Merce Cunningham, para quem "ocorre um intercâmbio entre as múltiplas dimensões do tempo durante a respiração" (LOUPPE, 2012, p. 96); e Steve Paxton, que, devido a sua ligação com o aikido, ajudou no estabelecimento de novas conexões entre as artes do movimento e a luta marcial (LOUPPE, 2012, p. 94-95).

Além de ser fator marcante nos processos de transmissão de conhecimento ao longo da história da dança cênica, a respiração também foi utilizada de diversas maneiras nas dramaturgias corporais e coreografias que fazem parte dessa história. Para Louppe, isso surge mais intensamente nas cenas a partir da modernidade: "Dramatizada, utilizada pelo seu efeito auditivo ou visual, a respiração fez-se ouvir em bruto. A retenção pudica da respiração do bailarino acadêmico, que sempre obscureceu o trabalho do seu corpo, foi recusada" (LOUPPE, 2012, p. 100). Danças transgressoras lançaram mão de respirações suspensas, vigorosas, sonoras e exaustantes. Louppe sinaliza que isso se deu por meio de propostas que relacionavam e relacionam diretamente a respiração ao movimento, sem ter havido um foco fisiológico dissociado da expressão.

4.1.1 Inspiração, expiração e pausa

Como tangenciado anteriormente, os pulmões vivenciam três fases respiratórias durante a ação da respiração: inspiração, expiração e pausa. Na inspiração, nos tornamos plenos de ar, somos preenchidos pelo oxigênio; na expiração nos esvaziamos, expelindo para o ar nosso resíduo tóxico respiratório; e na pausa não estamos nem em enchimento nem em esvaziamento. Essas fases se repetem incessantemente. Aprofundemo-nos, a seguir, no que diz respeito ao principal aspecto do funcionamento motor que possibilita isso tudo: o músculo diafragma, principal causador dos movimentos dos pulmões. Como coloca Hackney: "Às vezes as pessoas pensam na respiração como uma atividade da parte superior do corpo [do tronco] - associada totalmente com os pulmões. Mas o ar avança para

dentro dos pulmões por causa de uma ação muscular ocorrida mais abaixo" (HACKNEY, 2002, p. 62, tradução nossa²²⁵).

Com suas contínuas contrações e relaxamentos, o diafragma permite aos pulmões uma movimentação constante. Em formato de cogumelo, sua haste o fixa à superfície anterolateral da vértebras lombares medianas e seus discos intervertebrais. Sua cúpula se fixa circularmente à face interna das seis costelas inferiores (e cartilagens anteriores) e ao processo xifóide do esterno. Nas palavras de Dowd, o diafragma "é como um hemisfério que arqueia para cima [direção cabeça] na [base da] cavidade torácica, formando ambos, o telhado da cavidade abdominal e o piso da cavidade torácica" (DOWD, 1995, p. 14, tradução nossa²²⁶)²²⁷. Com seu acionamento, as tiras verticais de sua haste se encurtam, contraíndo-se e puxando sua cúpula para baixo. Juntamente com essa ação do diafragma, os intercostais, que são os pequenos músculos localizados entre as costelas, acionam, levantando cada costela em direção à costela superior, o que faz com que a caixa torácica se alargue, causando o alargamento do diâmetro da cúpula do diafragma. Nisso, os pulmões cedem, ocupando um espaço maior, ocorre uma diminuição na pressão de ar da cavidade torácica, e o ar do ambiente adentra o corpo. Isso vai ampliando o volume dos pulmões na inspiração. Com o relaxamento do diafragma, que sobe e afina-se ao relaxar, com suas tiras verticais destensionando-se e sua cúpula sendo assim liberada longitudinalmente, os pulmões retomam um volume menor, e o ar é exalado de volta para o ambiente externo.

Além do diafragma e dos intercostais, outros pequenos músculos também atuam na possibilitação do movimento pulmonar respiratório juntamente com o diafragma. No entanto, o maior trabalho muscular respiratório é realizado pelo diafragma. Todos os intercostais juntos são responsáveis por apenas dez por cento da ação respiratória (OLSEN, 1998, p. 62). No caso das inspirações profundas, em que há uma grande ampliação do volume da caixa torácica, outros músculos entram em cena, músculos situados nos ombros e no topo da caixa das costelas, e que se inserem na coluna cervical e no crânio. Ao serem

²²⁵ *Sometimes people think of breathing as an upper body activity - associated totally with the lungs. But air rushes into the lungs because of a muscular action lower down in the body.*

²²⁶ *[...] it is like a hemisphere that arches up into the thoracic cavity forming both the roof of the abdominal cavity and the floor of the thoracic cavity.*

²²⁷ Nesse ponto, vale a pena dar uma breve enfatizada no posicionamento do diafragma em relação aos conteúdos abdominais, porque ele é de suma importância na estruturação dos conteúdos do tronco. Sendo um divisor entre cavidade torácica (caixa respiratória e cardíaca) e cavidade abdominal (caixa digestiva e afins), o diafragma protege os conteúdos torácicos de desavenças que possam ocorrer nos conteúdos abdominais, os quais são mais potencialmente tóxicos. O diafragma é então o chão dos pulmões e do coração, e o teto do estômago, fígado e baço. Tal qual um arredondado guarda-chuva de cabo retrátil, abrindo-se e fechando-se, ou tal qual uma água-viva espichando-se e inflando, o diafragma coloca, internamente, todo o tronco em movimento.

acionados, eles elevam mais ainda a caixa torácica. Além disso, conforme enfatiza Hackney, há o papel dos músculos abdominais na harmonização da respiração (HACKNEY, 2002, p. 63). Ela observa que esses músculos não atuam diretamente sobre o movimento pulmonar, mas ajudam o diafragma a funcionar bem. Citando Adalbert Kapandji, ela informa que o diafragma e os músculos abdominais

estão sempre em ativa contração, mas sua atividade varia reciprocamente. Assim, durante a inspiração, o tônus do diafragma aumenta, enquanto o dos músculos abdominais diminui, e vice-versa durante a expiração. Devido a isso, existe entre esses dois grupos musculares um 'equilíbrio flutuante' constantemente alternando em ambas direções (KAPANDJI apud HACKNEY, 2002, p. 63, tradução nossa²²⁸).

Sobre esse jogo harmônico de aumento-diminuição do tônus entre diafragma e abdominais, Hackney chama a atenção para o fato de que quando há um excessivo acionamento das paredes abdominais, há, conseqüentemente, um comprometimento da qualidade do movimento respiratório. Então, quando as pessoas possuem o hábito de empurrar a barriga para dentro e segurá-la nesse acionamento, seja por motivos estéticos cotidianos ou artísticos, encontra-se em curso uma desestabilização da harmonia respiratória. Nas palavras de Hackney: "Uma área abdominal segurada [empurrada para dentro] irá diminuir a eficiência da respiração, e irá, por fim, começar a insensibilizar essa área em sua sensibilidade de movimento" (HACKNEY, 2002, p. 63, tradução nossa²²⁹). Hackney também considera que isso abala a conectividade parte superior-parte inferior do corpo.

Outro movimento desencadeado no corpo pelo ato respiratório é o espaçamento entre as vértebras. É interessante observar isso, pois passamos a perceber que a coluna também tem um 'movimento respiratório'. Quando, na inspiração, os intercostais fazem com que as costelas subam (no movimento da alça do balde), a cabeça de cada costela se move na articulação costovertebral, localizada em uma região de encontro entre duas vértebras. Essa articulação, em realidade, corresponde a duas articulações: a cabeça de uma costela articula tanto com a face articular costal superior da vértebra inferior, quanto com a face articular costal inferior da vértebra superior. Então, ao mover-se nessa articulação, a cabeça da costela adentra ligeiramente o espaço articular intervertebral existente entre as faces

²²⁸ [...] are always in active contraction but their activity varies reciprocally. Thus, during inspiration the tonus of the diaphragm increases while that of the abdominal muscles decreases, and vice versa during expiration. Hence, there exists between these two muscle groups a 'floating equilibrium' constantly shifting in both directions [...]

²²⁹ A held abdominal area will cut down on efficiency of breathing and will eventually begin to 'deaden' that area for sensate movement [...]

articulares das vértebras envolvidas, cavando um espaço ali, e assim afastando sutilmente uma vértebra da outra. Nisso, podemos observar poeticamente que a coluna 'respira', com a constante ampliação e diminuição dos espaços intervertebrais na inspiração e na expiração. Quanto mais as costelas sobem, mais é liberado o espaço intervertebral. Logo, uma inspiração profunda e harmonizada em sua tonificação muscular, ajuda na renovação das articulações intervertebrais, as importantes articulações que compõem nosso eixo longitudinal.

Voltando para o movimento do diafragma, é necessário saber que ele pode ser sentido, embora não seja muito fácil para algumas pessoas escutar o diafragma. A percepção proprioceptiva referente ao movimento desse músculo (e não aos pulmões) se dá de modo peculiar para cada pessoa, devido à subjetividade inerente à propriocepção, havendo, no entanto, sensações que costumam ser comuns a diferentes pessoas. Somar a escuta dos movimentos do diafragma à escuta do movimento pulmonar, como também da movimentação da caixa torácica, expande as sensações táteis respiratórias - considerando o tato interno - porque com a escuta do diafragma, passa-se a sentir-se mais a movimentação interna que se dá em todo o tronco decorrente do movimento diafragmático. Como coloca Hackney, "na inspiração, o diafragma aumenta todas as três dimensões da cavidade torácica" (HACKNEY, 2002, p. 64, tradução nossa²³⁰). E esse aumento retrocede na expiração. Nisso, identifica-se uma integração entre tórax e abdômen, e aflora uma percepção de tridimensionalidade, já que o eixo espinhal (dorsal) passa a ser percebido como algo que está envolvido estruturalmente na dinâmica respiratória. A movimentação sofrida pelos conteúdos abdominais, devido à ação diafragmática, nos faz sentir que, além da caixa das costelas, a cintura pélvica também participa da movimentação interna decorrente da respiração²³¹. Torna-se perceptível a conexão entre o diafragma pélvico (assoalho perineal) e o diafragma propriamente dito. Na outra direção do eixo longitudinal, percebe-se essa reverberação atuar na percepção estrutural referente às clavículas, ombros e omoplatas, e também na percepção visceral do interior da caixa craniana. Os ecos dessa mobilidade vão se multiplicando, sendo possível perceber uma integração corporal decorrente da movimentação diafragmático-pulmonar. Aumenta-se a quantidade de impressões proprioceptivas identificadas. Experimenta-se um senso de volume corporal de modo dinâmico. Nas percepções de Louppe:

²³⁰ *On the inhalation, the diaphragm increases all three dimensions of the thoracic cavity.*

²³¹ Além da movimentação visceral na região pélvica, ocorrida devido ao abaixamento do diafragma, é válido lembrar que também há um eco de movimento na pelve óssea. Como o fim da coluna se articula com os ilíacos (nas articulações sacroilíacas), a percepção proprioceptiva das alterações articulares vertebrais decorrentes do processo respiratório podem chegar, de algum modo, até a pelve óssea.

Nada é mais impressionante do que observar na imobilidade absoluta²³² [nota nossa], alheio a toda intervenção voluntária, o movimento profundo que persiste no nosso interior: a subida e a descida do diafragma como uma onda que dilata e contrai alternadamente a caixa torácica. Se estivermos mais atentos e seguirmos o trajecto da respiração até ao ponto extremo dessa exalação, sentimos a irrigação de todo o tronco até à zona sacral, e, ao inspirarmos, a cabeça é invadida por uma lufada de ar fresco. De facto, todo o corpo é ventilado pela passagem contínua da respiração. (LOUPPE, 2012, p. 91).

O direcionamento da auto-observação perceptiva/sensitiva apenas para o movimento pulmonar pode ser algo útil para sensibilizar a escuta proprioceptiva e prepará-la para a escuta diafragmática. Pode-se, por exemplo, deitar-se, no repouso e, com a mente já tranquilizada, observar a respiração. Pode-se experimentar inspirar e expirar mais profundamente, ampliando-se assim a movimentação pulmonar e as impressões. Ao inspirar-se amplamente, deve-se tomar cuidado para não tensionar-se desnecessariamente as musculaturas dos ombros e do pescoço que participam da inspiração profunda. Em muitas situações, ocorre uma intensidade de tensão desnecessária no acionamento desses músculos durante a inspiração, sendo importante que esse vício seja reparado. Isso pode ser mais difícil do que aparenta, a depender do quanto esteja automaticamente associada a inspiração ampla com um grau alto de esforço. Se é vigorosa a puxada de ar, estarão sendo acionadas musculaturas desnecessárias, e o gasto energético muscular é maior. Esse alto gasto fará o organismo pedir que a próxima inspiração também seja vigorosa, a fim de que ele possa recuperar o gasto ocorrido, e nisso um ciclo desarmônico pode se criar. Também deve-se cuidar para que não sejam tensionadas musculaturas da face e qualquer outras que, mesmo não fazendo parte do jogo muscular intrínseco à respiração, possam estar sendo contaminadas por uma desnecessária tensão muscular.

Para encontrarmos uma maneira harmônica ou econômica de vivenciar a inspiração profunda, devemos deixar que o ar entre suavemente, simplesmente permitindo que ele ocupe os pulmões. Nessa delicadeza, iremos ajudá-lo a sutilmente ocupar os recônditos pulmonares nos quais não costuma entrar, mas isso, sem que gastemos muita energia muscular. Normalmente, não usamos toda nossa capacidade pulmonar, e pelo caminho da delicadeza, aprendemos a chegar mais perto desse potencial com a tensão apenas necessária. Isso precisa ser feito aos poucos. Nas primeiras inspiradas, a amplitude não é tão grande, nas seguintes, já torna-se um pouco maior, e assim se vai rumo à inspiração profunda. Começamos a perceber a caixa das costelas movendo-se de modo a abrir-se cada vez mais, e começamos a perceber os movimentos viscerais e ósseos descritos nos

²³² 'Imobilidade absoluta' aqui significa 'estado de repouso de atividade intencional', no qual haja ausência de movimentos voluntários.

parágrafos anteriores. Caryn McHose, conforme citada por Olsen, nos lembra algo muito importante, que: "[...] a inalação pode ser usada para tocar-se o próprio volume interno" (MCHOSE apud OLSEN, 2014, p. 39, tradução nossa²³³). Nas palavras Hackney: "Eu imagino a experiência da respiração ser como uma massagem, com o movimento dos órgãos (vísceras) massageando os músculos" (HACKNEY, 2002, p. 63, tradução nossa²³⁴). Louppe também expõe sua percepção referente a essa questão do tato interno na respiração: "A respiração revela apenas canais, uma vez que, ao respirar, tocamos em cavidades interiores e conhecemo-las por meio dessa experiência" (LOUPPE, 2012, p. 91). E como coloca Hackney: "a respiração é também nossa primeira experiência de espaço interno" (HACKNEY, 2002, p. 64, tradução nossa²³⁵). Para ela, cada respirada que damos é uma possibilidade de experienciar mudanças nas três dimensões do espaço: vertical (cima-baixo), sagital (frente-trás) e horizontal (lado-lado). E ainda uma possibilidade de reconhecimento e conexão com o centro corporal: "Ao inspirar plenamente, eu estou despertando sensações pelo meu torso. Estou 'em contato' com meu centro interno" (HACKNEY, 2002, p. 64, tradução nossa²³⁶).

Na escuta da expiração, podemos começar procurando apenas observar como ela naturalmente se dá, permitindo que aconteça espontaneamente, e buscando amenizar os esforços, de modo a encontrarmos uma expiração tranquila, repousante e econômica. Assim percebemos como a expiração é um momento "de abandonar, de ceder e de relaxar" (MCHOSE apud OLSEN, 2014, p. 39, tradução nossa²³⁷). Entretanto, interessante também é a experiência de tornar a expiração mais profunda, mais capaz de expulsar o ar residual ('parado' e 'sujo') dos pulmões, já que na nossa expiração cotidiana não usamos o máximo da capacidade expiratória. Para isso, podemos, aos poucos, começar a exercer uma ação muscular na altura do umbigo, de descer a barriga em direção à coluna, conforme exalamos o ar. Ao fazer isso, estamos acionando o transversos abdominal, nosso cinturão profundo de faixas horizontais circunferenciais. Ao mesmo tempo que iniciado o acionamento do transversos, começamos também a acionar o assoalho perineal da pélvis, acionando a ação de 'cortar o xixi'. Essas duas ações musculares acionam nosso centro de força, e nosso eixo longitudinal muscular mais profundo, o que acarreta um suporte estável para o trabalho de outras musculaturas. Tal acionamento irá acarretar o acionamento de musculaturas dorsais,

²³³ [...] *the inhalation can be used to touch your own volume inside. Exhalation is a time to surrender, yield, and release.*

²³⁴ *I imagine the experience of breathing to be like an internal massage, with the movement of the organs (viscera) massaging the muscles [...].*

²³⁵ [...] *Breathing is also our first experience of inner space.*

²³⁶ *By fully breathing I am surging sensation throughout my torso. I am 'in contact' with my internal core.*

²³⁷ [...] *the inhalation can be used to touch your own volume inside. Exhalation is a time to surrender, yield, and release.*

ventrais, diagonais e laterais do tronco, o que fará com que a caixa das costelas seja comprimida de modo mais intenso, o que, por sua vez, fará com que expulsemos maior quantidade de ar dos pulmões. Pode-se realizar algumas respirações consecutivas entre o relaxamento da inspiração aprofundada e o trabalho da expiração aprofundada.

Além desses aspectos, vale observar que a expiração pode desencadear algum tipo de emissão de som vocal. Ao expirarmos pela boca, a saída do ar pode carregar consigo sons, e podemos utilizar intencionalmente esse casamento entre expiração e vocalização. O relaxamento da mandíbula é importante nessas propostas. "Convidando o som sem que haja tensionamento de nenhum dos músculos do pescoço, a respiração e a voz tornam-se uma única coisa" (OLSEN, 2014, p. 155, tradução nossa²³⁸). De acordo com Bartenieff, produzir sons durante a expiração, "estando sentado, deitado ou em pé, reforça a consciência de como a corrente, ou respiração, dá suporte para o endireitar e curvar de diferentes segmentos da coluna vertebral em todas as posições e níveis" (BARTENIEFF, 1980, p. 232, tradução nossa²³⁹). Em sua prática terapêutica/pedagógica corporal, Bartenieff abarcou exercícios oriundos de tradições hindus e budistas de meditação e concentração voltados para a realização de mudanças na forma corporal interna e externa por meio da utilização de específicas vogais e sequências de vogais (BARTENIEFF, 1980, p. 232).

A passagem do ar pelas cordas vocais durante a expiração coloca a cordas vocais em vibração, ocorrendo a produção dos sons. Os diferentes sons vocálicos e seus sequenciamentos reverberam, de modo variado, nos segmentos do tronco. O som emitido ressoa pelo interior corporal e traz vibração aos tecidos corporais. Ou seja, dinamiza os tecidos que compõem os segmentos, e desencadeia mudanças no nosso modo de perceber nossos espaços internos, valendo lembrar que o som é um tipo de onda mecânica; uma onda que impacta a matéria. Nas palavras de Olsen: "Com a vibração dos tecidos, músculos relaxam, fluidos fluem, nervos se acalmam" (OLSEN, 1998, p. 153, tradução nossa²⁴⁰). A expiração vocalizada também é útil para ajudar a pessoa a perceber melhor a intensidade da expiração e sua duração.

Conforme expõe Bartenieff:

[...] o som 'u' [...] mantém a descida mais profunda do diafragma, reverberando na pelvis baixa do abdômen (região púbica).
O som 'ô' [...] reverbera em volta do umbigo e do segmento correspondente da coluna.

²³⁸ *Inviting sound without tightening any of the neck muscles, breath and voice becomes one.*

²³⁹ *Making sounds, when lying or sitting or standing, reinforces the awareness of the stream or breath supporting the straightening or rounding of the different segments of the spine in all positions and levels.*

²⁴⁰ *By vibrating the tissues, muscles relax, fluids flow, nerves calm.*

O som 'a' [...] reverbera em volta e abre para cima a porção lateral das costelas baixas.

O som 'ê' [...] reverbera na porção média superior do esterno e das costelas correspondentes, sem elevar os ombros.

O som 'i' [...] reverbera na base do crânio e na garganta anterior, a menos que algum músculo tenso do queixo impeça isso. (BARTENIEFF, 1980, p. 232, tradução nossa²⁴¹).

Além dos sons sugeridos por Bartenieff, o som 'é', e o som 'ó' também podem entrar no jogo da vocalização. Segundo Olsen, "Três componentes afetam o tom: o tamanho do espaço entre as cordas, a tensão das cordas e a quantidade de pressão de ar enquanto o ar passa pelas cordas" (OLSEN, 1998, p. 151, tradução nossa²⁴²). No caso dos dois primeiros componentes, quem opera as mudanças são as duas cartilagens aritenóides, que servem de fixação para as cordas vocais, fazendo o ajustamento da tensão entre as cordas e do espaço entre elas a depender da intenção que antecede e acompanha a produção do som. E participam desse jogo a boca e a garganta. No caso do terceiro componente, quem dinamiza o processo é o diafragma. Em relação ao timbre e ao volume, ainda de acordo com Olsen, os agentes das variações são os diversos ressonadores existentes no corpo.

Diferentes tecidos corporais têm diferentes características ressonantes. Em geral, tons altos precisam de pequenas câmaras de ressonância para amplificá-los, porque eles têm um curto comprimento de onda, e tons baixos precisam de câmaras de ressonância mais largas, porque eles têm um maior comprimento de onda [...] Nós aumentamos ou diminuímos o volume de um tom que cantamos ou falamos adicionando ou subtraindo ressonadores. (OLSEN, 1998, p. 151, tradução nossa²⁴³).

Com essa explicação de Olsen, ficam mais compreensíveis as distinções colocadas por Bartenieff na transcrição de texto a pouco apresentada. Do som mais baixo (grave)

²⁴¹ Aqui optei por colocar a versão original em inglês sem os cortes aplicados na tradução exposta no corpo da tese: [...] *the sound oooooo, as in 'you', maintains the deepest descension of the diaphragm, reverberating into the pelvis-lower abdomen (pubic region).*

The sound oh, extended as in 'oh', reverberates around the navel and the corresponding segment of the spine.

The sound aah, extended as in 'yoga', reverberates around and opens up the lateral portions of the lower ribs.

The sound eeh, extended as at the very end of 'say', reverberates in the upper middle portion of the sternum and corresponding ribs without raising the shoulders.

The sound iiih, extended as in 'meeting', reverberates at the base of the skull and in front of the throat unless a tight chin muscle prevents this.

²⁴² *Three components affect pitch: the size of the space between the cords, the tension of the cords, and the amount of air pressure as it passes through the cords.*

²⁴³ *Different body tissues have different resonant characteristics. In general, high pitches need small resonating chambers to amplify them because they have short wavelengths, and low pitches need larger resonating chambers because they have longer wavelengths [...] We increase or decrease the volume of a tone we sing or speak by adding or subtracting resonators.*

apresentado, o 'uuu', para o mais alto (agudo), o 'iii', sentimos os ressonadores mudarem de endereço, da pelve para a cabeça, em uma subida. Cada um desses sons pode ser explorado separadamente, inicialmente, em uma espécie de reconhecimento da especificidade vibracional-espacial que reside em cada um. Bartenieff ressalta que tanto na inicialização do som, quanto na sua manutenção, não deve haver esforço muscular desnecessário. Para que não haja excesso de tensão muscular na boca e na garganta durante a vocalização, ela sugere que anteriormente às vogais, seja proferido o som 'mmmm', visando-se que essa ação seja realizada com boca e garganta relaxadas, e observando-se o todo dos espaços internos do tronco (BARTENIEFF, 1980, p. 233). Na emissão dos sons, o uso de metáforas sensoriomotoras é muito proveitoso. Bartenieff sugere imaginarmos todo o espaço interior do nosso tronco como sendo o interior de um sino, afim de que, por meio dessa imagem, facilitemos o ressoar do som pelo tronco (BARTENIEFF, 1980, p. 233). O objetivo é que possamos sentir o ressoar do som como um processo fluido, desde a base da coluna até seu topo. Esse ressoar nos ajuda a nos conscientizarmos do volume do nosso tronco por uma perspectiva interna: não como algo que se vê de fora, mas como algo que se sente a partir do dentro.

Bartenieff enfatiza que a maneira como esses sons serão combinados em uma sequência, e a quantidade de vezes que serão praticados deve ser realizada de modo a levar-se em conta a especificidade do momento de cada pessoa em relação à sua situação tensão-relaxamento (BARTENIEFF, 1980, p. 232). No entanto, a prática em grupo da respiração vocalizada também tem sua importância, ainda que as necessidades singulares sejam variadas, porque, de todo modo, os benefícios básicos serão aproveitados. Em uma situação coletivizada, essa respiração irá proporcionar a cada pessoa sentir-se imersa em um coletivo sonoro, em uma colorida respiração coletiva, encontrando um lugar dentro desse todo, percebendo consonâncias e dissonâncias. Nas palavras de Bartenieff: "Permitindo-se ser carregado pelos sons dos outros, você irá ceder à natureza fluida da respiração sonora, e compartilhará um sentimento de comunicação" (BARTENIEFF, 1980, p. 233, tradução nossa²⁴⁴).

Seja em grupo ou individualmente, é necessário que haja uma boa tomada de consciência da situação tensão-relaxamento da região da coluna lombar e do abdômen. Para isso, é favorável, como enfatiza Bartenieff, que a pessoa esteja deitada em apoio dorsal do corpo (deitada de costas) (BARTENIEFF, 1980, p. 232). Como será discutido adiante, no subcapítulo 'Escuta Gravitacional', nessa posição a gravidade age sobre a horizontalidade do corpo, de modo espalhado, propiciando uma maior possibilidade de

²⁴⁴ *By allowing yourself to be carried by the sounds of others you will give in to the flowing nature of breath-sound and share a feeling of communication.*

relaxamento. O precioso feedback do chão acontece em variadas partes do dorso corporal, ajudando a consciência a identificar a oportunidade de entrega muscular. Bartenieff também sugere que a respiração vocalizada seja praticada em posições diferentes, como na de lótus (pessoa sentada de pernas cruzadas), ou em assimétricas posições sentadas, nas quais os joelhos encontram-se dispostos na mesma lateral (como na quarta posição sentada).

Além de ser vivenciada em repouso, a vocalização também pode ser explorada em pesquisas de movimento, e pode extrapolar a si mesma, tornando-se uma livre produção de sons em diálogo com o movimento. Como coloca Olsen: "Quando permitimos que sons não monitorados emerjam do corpo, e escutamos suas qualidades, nos tornamos familiares com um novo espectro de experiências" (OLSEN, 1998, p. 153, tradução nossa²⁴⁵). A expressão de mundos internos que pouco conhecemos vem à tona. Isso irá ajudar na ampliação da integração da alta consciência - via experiência proprioceptiva (quando em repouso), ou proprioceptiva e cinestésica (quando em movimento) - com a instância emocional funda. O impacto da onda sonora sobre os tecidos corporais convive com o impacto do som sobre nossa psicologia. E isso enriquece a expressividade do movimento. Novamente transcrevendo Olsen:

O som carrega emoção. Todos nós temos experienciado canções de amor estimularem nossos corações, um grito nos congelar em terror, um tom de voz trazer lágrimas aos nossos olhos [...] Escutando nossos sons, podemos tomar conhecimento de nossos sentimentos. O som nos move (OLSEN, 1998, p. 153, tradução nossa²⁴⁶).

Olsen tem razão ao mencionar que "Dançarinos são treinados para manter suas bocas fechadas" (OLSEN, 2014, p. 155, tradução nossa²⁴⁷), já que pelo menos grande parte dos dançarinos nunca pôde desenvolver-se em suas habilidades integrando movimento e voz. Então, ao praticarem respirações vocalizadas e outras sonorizações, os dançarinos estão possibilitando a si mesmos um novo tipo de experiência em relação a suas mandíbulas, suas gargantas, suas bocas e o som que dali escapa. Já em relação aos atores, mesmo sendo estes acostumados a usarem a voz, muitas vezes não chegam a tirar um bom proveito do que um trabalho fundo com a respiração pode proporcionar. Nas palavras de Dowd:

²⁴⁵ *As we allow unmonitored sounds to emerge from the body and hear their qualities, we become familiar with new spectrums of experience.*

²⁴⁶ *Sound carries emotion. We have all experienced love songs stimulating our hearts, a cry freezing us in terror, a tone of voice bringing tears to our eyes [...] By listening to our sounds, we can come to know our feelings. Sound moves us.*

²⁴⁷ *Dancers are trained to keep their mouths shut.*

Se você permitir que a liberação desses sons lhe dê prazer, torna-se bem mais fácil respirar plenamente e abertamente. Tente jogar com sua respiração. Seja gentil e tenha senso de humor. Risos e leveza têm um efeito muito maior sobre a dissipação da tensão do que a rigidez, a seriedade sôfrega e a forçação. (DOWD, 1995, p. 18, tradução nossa²⁴⁸).

O intervalo existente entre inspiração e expiração - a pausa - é tão participante da respiração quanto a inspiração e a expiração propriamente ditas. Na pausa reside um sentimento peculiar, que nos remete a um vazio e a um silêncio atemporais. Nesse lugar atemporal, que é uma espécie de 'sustar' onírico, parece que nos relacionamos de outro modo com a gravidade, como se estivéssemos sob a influência de outra atmosfera. A pausa pode ser propositalmente mantida, transformando-se em apineia, intensificando impressões emocionais. Muitas danças se inspiraram nessas sensações que moram na pausa e na apineia, como por exemplo, o Butoh.

"Mais meditativa é a experiência dos intervalos entre a dilatação e a contração do diafragma [...] É neste lugar intermédio, no cruzamento das correntes opostas, que o mû do pensamento zen japonês desperta. A respiração é abolida ou liberada mais do que controlada" (LOUPPE, 2012, p. 97).

A pausa pode ser prolongada na retenção do ar, após o fôlego inspiratório, antes de se expirar. E também pode ser feita na retenção do esvaziamento dos pulmões, após a expiração. Sensações vão se densificando à medida que retenções são exploradas, pois nos colocamos mais próximos de uma entropia respiratória. No avesso disso, quando se alcança uma fluidez respiratória especialmente cadenciada, sensações de prazer e até mesmo de êxtase podem ser experimentadas. O corpo vai se movendo junto a essas experiências perceptivas, sensitivas e emocionais. Para finalizar essa discussão, vale mencionar mais uma bonita observação feita por Louppe: "O acto respiratório é, sem dúvida, uma das raras situações em que é possível abordar experimentalmente a dualidade da plenitude e do vazio e convertê-la numa escolha do corpo na dança" (LOUPPE, 2012, p. 97).

Uma proposta que visa o alcance de uma respiração mais harmônica, uma boa harmonização do tônus envolvido na ação respiratória, pode ser encontrada em Dowd, quando a autora propõe o uso de uma metáfora sensoriomotora para a somatização²⁴⁹ da

²⁴⁸ *If you can allow the making of sounds to give you pleasure, it is much easier to breathe fully and openly. Try playing with your breath. Be gentle and humorous. Laughter and lightness have a much greater effect on the dissipation of tension than hard, serious grasping and pushing.*

²⁴⁹ A palavra somatização não é utilizada por Dowd no momento em que ela aborda tal

respiração (DOWD, 1995, p. 16). Dowd sugere, durante a inspiração, imaginarmos que todo nosso eixo longitudinal vá inchando 360° até adquirir, ao final da inspiração, uma espessura que chegue nos limites da circunferência do tronco, como se o eixo ganhasse a largura de todo o tronco, tornando-se um cilindro. Na expiração, Dowd sugere que imaginemos esse cilindro paulatinamente encolhendo 360° até encontrar sua linha central, o nosso eixo longitudinal. Pessoalmente, ao experimentar essa metáfora sensoriomotora, as impressões vindas com as primeiras respiradas me fazem sentir tudo muito integrado, como se meu volume interno correspondesse apenas a um único conteúdo, o que me faz avaliar que meu sistema nervoso esteja a acionar mais harmonicamente as musculaturas envolvidas na respiração. A partir de algumas respiradas, começo a sentir, durante a inspiração, o ar brotando do eixo central, continuamente, como se surgisse de dentro dele e fosse se propagando para fora, em todas as direções. E na expiração, começo a sentir o movimento de uma maré, como se o ar fosse puxado das zonas mais periféricas do tubo (que sou) em direção ao meu eixo longitudinal, escorrendo para dentro dele, como se houvesse uma espécie de escoamento. É interessante observar que as repetições vão gerando novas sensações, produzindo mais dados somáticos.

Quando consideramos o corpo em movimento, o acionamento e relaxamento diafragmático voluntário nos dá o 'poder' de usar a respiração a nosso favor, otimizando seus benefícios. As ações corporais ganham bastante em termos de eficiência quando há um melhor aproveitamento dos potenciais respiratórios. A utilização do peso, da força e dos impulsos se torna mais potente, propiciando uma experiência motora mais presente. Conforme comentado anteriormente, com esse aproveitamento, a expressividade inerente aos movimentos floresce mais. Como diz Olsen: "Você não pode pensar ou mover-se claramente sem uma respiração adequada - isso é fisiologicamente impossível" (OLSEN, 2014, p. 155, tradução nossa²⁵⁰). Podemos observar, por exemplo, as relações inspiração e impulso; expiração e absorção de peso. Essas relações são especialmente úteis na saga antigravitacional. Para o *artista do movimento*, sentir qual o momento mais propício para inspirar quando se prepara um salto é algo que irá otimizar o salto. Sentir qual o momento certo para expirar pode possibilitar cair ao chão com mais facilidade. Em um comentário de Louppe, ela chega a traçar uma correspondência entre o alcance do salto do dançarino e sua performance pulmonar: "A força da respiração contribui [...] para o aspecto aéreo do acto, e os movimentos de elevação conduzem o bailarino à altura correspondente às variações pneumáticas orquestradas pelo seu corpo" (LOUPPE, 2012, p. 93).

etaforização. No entanto, identifico o processo que advém com a utilização de tal metáfora como um processo de somatização, e por isso, por conta própria, lanço mão dessa palavra.

²⁵⁰ *You can't think or move clearly without adequate breath - it's physiologically impossible.*

Hackney propõe apenas observar a respiração, suas fases:

Observando onde em seu corpo você sente o enchimento e o esvaziamento acontecendo. Você incha principalmente na área do seu peito, da sua barriga? Em ambos simultaneamente? Onde começa o esvaziamento? Não há necessidade de mudar sua maneira normal de respirar, apenas observe. Observe qual é mais longa, a inalação ou a exalação. Observe se há um momento que você sente não haver necessidade de nenhuma das duas, se há uma pausa natural como parte de sua frase respiratória. (HACKNEY, 2002, p. 53, tradução nossa²⁵¹).

O toque é uma ótima ferramenta para a escuta das fases respiratórias. Podemos posicionar as palmas das mãos bem abertas sobre as laterais da caixa das costelas e observar a movimentação passiva de nossas mãos ecoando a movimentação das costelas e o movimento dos pulmões. O toque também pode ser feito no espaço existente entre as costelas inferiores esquerdas e direitas. Com esse toque iremos perceber, na inspiração, o volume visceral da parte superior do abdômen descendo em direção ao quadril, afastando-se de nossa mão; e na expiração, iremos senti-lo subindo, vindo de encontro à nossa mão. Podemos, também, tocar o outro ao invés de a nós mesmos, e assim conhecer outros jeitos e ritmos respiratórios. Podemos nos posicionar em diferentes posturas corporais para nos tocarmos ou recebermos o toque. Isso fará com que a escuta das fases respiratórias se dê de diferentes maneiras, já que, em algumas posturas, durante a inspiração, o ar irá, por exemplo, ocupar mais a parte dorsal dos pulmões do que a ventral, ou mais as porções de uma lateral do que de outra, a depender de como as partes corporais estão dispostas entre si, e de como o corpo estará apoiado no chão.

Deixar que a observação transforme-se em movimentação: uma boa maneira é aproveitar o relaxamento vivido na escuta da respiração em posição deitada como ponto de partida para o movimento. Depois de encher-se de impressões somáticas provenientes da respiração, a pessoa vai percebendo que floresce uma vontade de se mover, e permite esse movimento. Então, cada inspiração ocorre acompanhada de um movimento que termina quando ela termina, tirando o corpo da posição deitada que estava, e colocando o corpo em uma nova posição, em um novo apoio deitado. Na expiração, outro movimento, que muda o corpo para outra posição, outro apoio, e que termina quando a expiração termina. Na pausa, uma pausa. Na próxima inspiração, um próximo movimento, e assim vai. A inspiração

²⁵¹ *Noticing where in your body you feel the filling and emptying to be happening. Do you swell mainly in your chest area, your belly? Both simultaneously? Where does the emptying begin? There is no need to change your normal way of breathing, just notice. Notice whether the inhalation or the exhalation is longer. Notice if there is a time that you feel no need to do either - there is a natural pause as part of your breath phrase.*

chama movimentos mais abertos, mais amplos, e a expiração chama movimentos mais fechados, de encolhimento.

4.1.2 Respiração interna e celular

Presenciar a respiração por uma perspectiva somática é algo que não se restringe à respiração aérea pulmonar. É importante considerar também a etapa fluidica interna da respiração, que se dá para além dos pulmões, na circulação sanguínea e nos tecidos do corpo. A somatização da respiração, para ser integral, deve envolver tanto a etapa aérea, quanto a etapa fluídica. Conhecer os meandros dos acontecimentos relacionados à fase fluídica da respiração é algo de grande importância quando se pretende vivenciar a respiração plenamente. Presenciar as movimentações dessa etapa, que se dão em uma instância tão funda, tão celular, consiste, conforme discutido no capítulo 3 (em 'Fisiologia experiencial', página 153), em imaginá-las.

A imaginação é conduzida para esse processo quando imaginamos o ar percorrendo o percurso da respiração completa, que abarca a fase interna da respiração. Imaginamos o ar sendo inspirado; entrando no corpo pelo nariz ou boca; trafegando na face e pescoço pelas vias respiratórias até chegar aos brônquios pulmonares e suas menores ramificações; ocupando os minúsculos alvéolos pulmonares; e enchendo os pulmões. Nesse ponto, imagina-se a transição da respiração aérea para a respiração aquosa, com os átomos de oxigênio atravessando as fronteiras entre os alvéolos e os capilares sanguíneos que envolvem os alvéolos; adentrando o interior dos capilares e navegando na circulação; desaguando nos tecidos; adentrando as membranas das células e nutrindo-as. E continuamos, imaginando os resíduos celulares, dentre eles o gás carbônico, saindo das células para o mar extracelular; adentrando capilares venosos e linfáticos; navegando pela linfa e pelo sangue venoso até contornarem os alvéolos nos pulmões, e os adentrarem, passando para o meio aéreo; trafegando nos canais respiratórios; e ganhando o ar do mundo exterior.

Se nesse percurso descrito focarmos o momento em que se dá a troca gasosa entre a célula e o meio extra-celular, encontramos a respiração celular²⁵². Este é o momento em que o oxigênio chega à célula vindo do fluido extra-celular. Acontece um trânsito na membrana da célula, do ambiente extra-celular fluídico para o intra-celular fluídico. A membrana, que é seletiva, deixa passar o oxigênio vindo do exterior, assim como deixa

²⁵² A fisiologia descreve a respiração celular como um conjunto de "processos metabólicos intracelulares executados dentro das mitocôndrias [organelas celulares], que utilizam O₂ e produzem CO₂ enquanto retiram energia das moléculas de nutrientes" (SHERWOOD, 2011, p. 461).

passar outros nutrientes. Após o oxigênio ser 'desmontado' para a síntese de energia, a célula produz o gás carbônico, como resíduo a ser expelido, e o manda para o exterior, assim como expele outros resíduos provenientes de outros processos metabólicos. Desse modo, ocorre outro trânsito na membrana da célula, do ambiente intra-celular fluídico para o extra-celular fluídico. Todas nossas células respiram desse modo. Uma respiração rasa leva pouco oxigênio ao corpo, enquanto que uma inspiração profunda nutre mais as células, porque a quantidade de oxigênio que fica disponível no corpo é maior. Nas palavras de Hackney: "Com cada respirada, nós conectamos e realizamos um intercâmbio com o ambiente externo a nós. Quanto mais plena nossa respiração, mais cada e toda célula do nosso corpo está dialogando com o mundo" (HACKNEY, 2002, p. 61, tradução nossa²⁵³).

Assim como ocorre a entrada de oxigênio para o interior celular e a saída de gás-carbônico da célula para o ambiente extra-celular, também acontecem outros trânsitos de substâncias pela membrana da célula. Devido a esses trânsitos, ao ganhar e expelir substâncias, a célula está continuamente inflando e encolhendo, ainda que sutilmente. Esses inchamentos e encolhimentos se dão de modo dinâmico, podendo esses dois movimentos ocorrer ao mesmo tempo em diferentes porções da célula. Essa ocorrência de expansões e encolhimentos é algo constante durante toda a vida da célula.

A respiração celular foi trazida por Irmgard Bartenieff para o centro do trabalho de tomada de consciência da respiração. Bartenieff passou a investigar muitas coisas com Bonnie Cohen. Juntas, elas instigaram a consciência observadora a encontrar, sensitivamente, a movimentação de inchamento e encolhimento vivenciada pelas células; uma vibração existente nos tecidos corporais. Para isso, lançaram mão do toque e da visualização. Elas perceberam que a respiração celular está presente em todas as parte do corpo, e consideraram que a respiração celular consiste em um padrão primário de movimentação corporal. Para trabalhar esse padrão nas pessoas, foi necessário levar a elas o conhecimento do processo respiratório interno; lembrá-las que a respiração ocorre em todo o corpo, pelo ambiente fluídico. Foi necessário instigar as pessoas a sentir a respiração para além dos pulmões e do tronco.

A respiração celular tem seu próprio ritmo, e não segue o ritmo do movimento de enchimento e esvaziamento pulmonar. De acordo com Linda Hartley, quando nos colocamos a escutar a respiração celular, começamos a perceber que há, por todo o corpo, "uma sutil pulsação, vibração ou formigamento, uma sensação de calor, ou talvez, um ritmo de movimento ondulante" (HARTLEY, 1995, p. 20, tradução nossa²⁵⁴). O microscópico

²⁵³ *With every breath we connect and have an exxchange with the environment outside of ourselves. The fuller our respiration, the more each and every cell of our bodies is dialoguing with the world.*

²⁵⁴ [...] *a subtle pulsing, vibrating, or tingling, a sensation of heat, or perhaps an undulating rhythm of*

movimento respiratório celular ressoa no corpo. O ritmo da respiração celular, como coloca Hartley, é algo para ser percebido pela sutileza: "Este não é o ritmo da respiração vindo e indo dos pulmões, nem o latejamento do coração, que você também pode ser capaz de sentir; vá mais fundo" (HARTLEY, 1995, p. 20, tradução nossa²⁵⁵).

Desse modo, na escuta da respiração celular, a fim de nos conectarmos com o movimento respiratório celular do corpo, procuramos nos imaginar como um mar de células. Vivenciei essa sugestão em uma aula de BMC. Trata-se, usando as palavras de Hartley, do despertar de nossa "Consciência celular" (HARTLEY, 1995, p. 19, tradução nossa²⁵⁶). Para encontrar a respiração celular, é preciso ir liberando o sentir. Nas palavras de Hartley: "Sustente despreocupadamente em sua consciência o conhecimento de que seu corpo é uma entidade conectada, que, ao mesmo tempo, consiste em bilhões de minúsculas células respirantes" (HARTLEY, 1995, p. 20, tradução nossa²⁵⁷). Hackney, lembrando abordagens de condução da escuta da respiração celular utilizadas por Bartenieff, expõe uma pergunta: "Quando você respira, você está consciente de que todas as áreas do seu corpo estão se movendo sutilmente?" (HACKNEY, 2002, p. 53, tradução nossa²⁵⁸).

Primeiramente, é bom experimentar a exploração da respiração celular em posição deitada de costas para o chão, em total relaxamento. Caryn McHose e Kevin Frank sugerem experimentar a posição de feto para a escuta da respiração celular, mas não no apoio lateral, e sim tendo como apoio as canelas, peitos do pés, antebraços, palmas das mãos e testa, com as costas voltadas para o teto (MCHOSE; FRANK, 2006, p. 19). Eles sugerem que essa posição propicia o reconhecimento da respiração esférica, tal qual a respiração das células: "a percepção de respirar esfericamente" (MCHOSE; FRANK, 2006, p. 19, tradução nossa²⁵⁹). Como nessa postura a barriga é espremida sobre as coxas, isso desperta mais a percepção da parte posterior dos pulmões, o que, por sua vez, estimula o reconhecimento de uma forma corporal redonda. Esse tipo é presente na Yoga.

Além da escuta proprioceptiva, que nos aguça o tato interno, podemos nos conectar com nossa respiração celular utilizando o tato propriamente dito, por toque. Tocando a nós mesmos, percebemos a respiração celular da área tocada, e nisso, a estimulamos. Hackney, conforme estratégias utilizadas por Bartenieff, coloca em foco esse autotoque:

movement [...]

²⁵⁵ *This is not the rhythm of the breath coming in and out of the lungs, nor the throbbing of the heart that you may also be able to feel; go deeper.*

²⁵⁶ *Celular awareness [...]*

²⁵⁷ *Hold lightly in your awareness the knowledge that your body is one connected entity that at the same time consists of billions of tiny individual breathing cells.*

²⁵⁸ *When you breathe are you aware of any areas of your body moving subtly?*

²⁵⁹ *[...] the sense of breathing spherically.*

Tente colocar sua mão sobre uma área que esteja se movendo [pulsando com a respiração] para transmitir a você mesmo, via sensação-toque, a natureza da qualidade de movimento da respiração. Apenas deixe isso acontecer.

Você está consciente de todas as áreas no seu corpo que estão tensas, e que não estão em movimento, embora você sinta que gostariam de estar? Tente colocar sua mão sobre essa área. Observe o que acontece enquanto você traz atenção para essa área por meio da respiração e do toque. Se você for paciente, seu toque pode levar você a sentir um sutil crescimento e encolhimento nessa área, trazendo um sentimento de vida nova e fluida. (HACKNEY, 2002, p. 53, tradução nossa²⁶⁰).

Para a melhora da respiração celular de uma parte corporal específica, Bartenieff sugere um tipo de projeção da intenção respiratória, a qual chamou *breathing-into*, termo que podemos traduzir como 'respirar em' (HACKNEY, 2002, p. 54). Para isso, de acordo com Hackney, podemos usar nossa "imaginação ativa" (HACKNEY, 2002, p. 54, tradução nossa²⁶¹) para visualizar as células de uma área específica respirando bem. Visualizamos essas células inchando e encolhendo continuamente e fluidamente. Assim, mantemos uma conexão consciente com essa área. Como coloca Hackney, o impacto desse imaginar não parece limitar-se apenas aos territórios do imaginário, dando-nos a impressão de que interfere na qualidade do processo respiratório da área em questão, otimizando-o, o que é bem provável, já que a mente é corporificada.

Conforme apresentado por Hackney, também é possível realizarmos o *breathing-into* enquanto nos conectamos, pelo toque, com a respiração celular de outra pessoa. Enquanto a outra pessoa respira em relaxamento, e sintonizada com a respiração celular de seu corpo, entramos em contato físico com ela, tocando uma parte de seu corpo. Hackney sugere: "Coloque sua atenção particularmente na área do contato e 'respire nas' células dessa área, avivando-as, e abrindo um canal de fluxo entre seus dois corpos [entre quem toca e quem é tocado]" (HACKNEY, 2002, p. 58, tradução nossa²⁶²). Nessas situações, a pessoa que toca o outro deve, antes de tocá-lo, entrar em sintonia com sua própria respiração, procurando conectar-se com sua respiração celular. É a partir dessa sintonia consigo mesma que ela irá tocar o outro, permitindo-se estar em sintonia com o enchimento e encolhimento celular do outro.

²⁶⁰ *Try putting your hand on an area that is moving to give yourself a touch sensation of the nature of the movement quality of Breath. Just let it happen.*

Are you aware of any areas in your body that feel tight and that are not moving, but feel like they would like to? Try putting your hand on that area. Notice what happens as you bring attention to that area through breath and touch. If you are patient, your touch may let you sense a subtle growing and shrinking in this area, bringing a feeling of new life and flow.

²⁶¹ 'active imagination'.

²⁶² *Give your attention particularly to the area of contact and 'breathe into' the cells in that area, enlivening them and opening a flow channel between your two bodies.*

Depois de um tempo tocando uma parte do corpo do outro, é interessante tocar uma nova área, podendo-se assim, passear pelo corpo do outro. Hackney também nos lembra que existe a possibilidade de sincronizar a própria respiração pulmonar com a respiração pulmonar da pessoa que tocamos (HACKNEY, 2002, p. 59). Hackney ainda sugere que, a partir dessa sintonia, as duas pessoas possam começar a se mover juntas, utilizando o contato e descobrindo possibilidades de relacionar-se em movimento, tendo a respiração como suporte para essa relação. Disso pode-se explorar também o mover-se junto sem haver contato físico. Lembrando que é bom que os envolvidos conversem sobre a experiência posteriormente. E ainda há a possibilidade de desenvolver a sincronização da respiração em grupos, o que pode ser explorado de diversas maneiras, com movimento pelo espaço, sem movimento, com contato físico, sem contato físico. Nessas vivências, o indivíduo precisa manter-se conectado com sua respiração, ao mesmo tempo que se abre para o grupo e se sintoniza com ele.

Em semelhança com a proposta do *breathing-into* de Bartenieff, há também a possibilidade de imaginar que uma área 'selecionada' de nosso próprio corpo, seja que parte for, é um pulmão, e que, ao inspirarmos, sentimos esse pulmão encher, e ao expirarmos, sentimos ele esvaziar-se. Vou dar um exemplo: quando, em repouso, percebemos que a coxa de uma de nossas pernas está mais rígida, mais tensa que o restante do corpo, imaginamos que essa nossa coxa é um pulmão, e praticamos a metáfora imaginária da coxa-pulmão. Aos poucos, conforme respiramos, vamos sentindo a musculatura se destensionando. Em situações de alongamento, quando o estiramento de alguma musculatura está desagradável, a prática dessa metáfora também pode alterar consideravelmente o desconforto, trazendo relaxamento muscular. Essa estratégia da 'parte-pulmão', eu conheci em algum momento de meu treinamento em Pilates, ocorrido em Salvador/BA. No mesmo instante em que experimentei, notei sua eficácia, e nunca mais abandonei essa prática.

Bonnie Bainbridge Cohen, no âmbito do BMC, deu continuidade ao trabalho desenvolvido em parceria com Bartenieff a respeito da respiração celular. Bonnie nos lembra que o padrão *respiração celular* fora "inicialmente estabelecido nos oceanos da Terra e continua em cada uma das nossas células nadando no mar interno de nossos corpos" (COHEN, 2015d, s.p.). Ela enfatiza que a respiração celular está diretamente relacionada com a saúde do organismo, e que por meio dela experimentamos força vital. "Quando não está ocorrendo, as células estão mortas, onde há dificuldade, as células estão se esforçando, e onde está ocorrendo livremente, as células estão vivas e saudáveis" (COHEN,

2015d, s.p). Hackney, por sua vez, registra uma curta frase bonita que sintetiza bem isso: "A respiração aviva" (HACKNEY, 2002, p. 41, tradução nossa²⁶³).

Em abordagens do BMC, a respiração celular pode ser acessada pela consciência observadora quando nos colocamos a imaginar/sentir o fluxo respiratório celular, ao mesmo tempo que nos conectamos com nossa pele. Voltamos nossa auto-observação perceptiva/sensitiva para a pele, percebendo-a como o limite da nossa forma e volume corporal, e como membrana que se expande durante a inspiração, e se condensa durante a expiração. Procuramos sentir que essa membrana envolve toda nossa forma de modo integral, como se fôssemos uma célula; como se nossa pele fosse uma membrana celular. Nisso, é importante lembrar que a pele é um órgão; que toda a pele, revestindo o corpo, compõem um único órgão. Então, buscamos perceber como todo nosso volume corporal se expande e se condensa conforme entra e sai ar do corpo. Vivenciamos um sentimento de respiração espalhada por todo o corpo. O foco da consciência perceptiva/sensitiva não está nos pulmões. A auto-observação se dá de modo pulverizado, visitando todo o interior corporal e todo seu contorno: a pele.

Durante a inspiração, sentimos uma expansão de nosso volume corporal, um enchimento que se propaga de dentro para fora, em todas as direções. Essa expansão, ao ampliar sutilmente nossa forma corporal, força muito sutilmente a pele, esticando-a. É como a película de um balão quando enchemos mais um pouco o balão. Na expiração, por sua vez, há um encolhimento do volume corporal, e a impressão de que a pele sutilmente se 'afrouxa'. Na inspiração, sentimos nosso volume corporal tornar-se mais rarefeito, ao ampliar-se. Na expiração, sentimos ele se densificar, ao encolher-se. Noto que ao fazermos isso, estamos nos sintonizando com nossa forma corporal, com seus limites e sua resiliência. E estamos também nos conectando com a membrana celular de nossas células - a fronteira que possibilita a vida de cada unidade de vida de nosso corpo; de cada célula. Desse modo, nos conectamos com a vitalidade existente na unidade, e com o eu: um eu integrado ao todo.

A somatização vai ocorrendo conforme a pessoa começa a se sentir respirando como um todo, sentindo o movimento integral de inchar e encolher. Disso, pode-se evoluir para uma livre movimentação corporal em tônus baixo, explorando-se o deslizar da pele pelo chão. Costumo propor isso a meus alunos. Percebo que a respiração celular casa muito bem com a movimentação da pele, em deslizamentos pelo chão. Nessa proposta, toda a pele deve ser passada pelo chão; a pele de todas as partes do corpo. Os rolamentos surgem como possibilidade de deslocamento, as virilhas experimentam rotações externas

²⁶³ *Breath enlivens.*

do fêmur me posições de bruço. Corpo solto, articulações soltas. Até a pele do couro cabeludo, das orelhas deve ser estimulada. Toda a pela.

Pessoalmente, acredito que na condução de uma visualização da respiração celular, a clareza e o ritmo da fala de quem conduz é fundamental para o desencadeamento da desenvoltura do sentir em quem escuta, assim como o conteúdo da fala. A ordem das informações é importante, pois a 'narração' dos acontecimentos fisiológicos irá desencadear imaginações, e estas irão desencadear acontecimentos no sentir. Os detalhes são importantes, pois aguçam a localização das percepções e provocam as impressões. Conforme exposto no primeiro parágrafo desse subtópico, quando é iniciado o assunto da respiração celular, a narração deve descrever o processo da respiração interna e celular, e nisso pode-se lançar mão de metáforas, pois elas ajudarão no aprofundamento imagético de quem escuta, o que estimulará novas expectativas no sistema sensoriomotor.

A partir da observação de exercícios na literatura, bem como da vivência de exercícios em aulas de BMC, passei a explorar outra maneira de praticar a respiração celular. Explorei posições corporais que colocam o corpo na horizontalidade, com o ventre no chão ou direcionado para o chão, como por exemplo, quando nos deitamos de bruço, ou quando fazemos o feto tal qual descrito no exercício proposto por Carin e Kevin (na página 192). Nessas posições, durante a inspiração, pressionamos o chão muito levemente com as palmas das mãos, com uma intenção antigravitacional muito sutil, algo como o esboço do prelúdio de uma ação de levantar-se. Isso liga o tônus do corpo todo, fazendo-nos perceber nosso volume. Fazemos isso para sentir uma projeção da forma corporal, percebendo o dorso projetando-se minimamente para mais longe, e trazendo assim a impressão de inchamento da forma corporal. Na expiração, vamos desfazendo a pressão contra o chão, cedendo aos poucos à gravidade, conforme retornamos ao nível de relaxamento inicial, e nisso vamos vivenciando a impressão de encolhimento.

Na imagem exposta na página seguinte, estou conduzindo uma visualização da respiração celular. Normalmente, inicio essas conduções pedindo para os alunos voltarem seu foco perceptivo para a respiração. Estimulo uma respiração pulmonar mais relaxada e plena. Vou passando informações para os alunos; informações referentes ao percurso que o oxigênio percorre no corpo, e que o gás carbônico percorre. Os alunos vão imaginando o processo, visualizando os percursos. Enfatizo o inchamento e encolhimento celular, e a vibração ou pulsação resultante disso, a qual podemos reconhecer em nossos tecidos. Essa situação pode evoluir de diversas maneiras. Posso pedir, por exemplo, que os alunos se concentrem em uma parte corporal, procurando sentir ou imaginar a vibração celular acontecendo nessa parte, e que, em seguida, comecem a mexer muito suavemente essa

parte, de modo a não perder a conexão com a sensibilidade vivenciada durante o repouso. Posso convidar os alunos a perceber como a sensibilidade dessa parte passa a contagiar partes corporais próximas ou vizinhas. Peço que foquem outra parte parte, e depois a mexam, e outra... e o corpo vai sendo colocado em movimento.

Figura 06: Momento de condução de visualização da respiração celular para o início de uma somatização da respiração.



Alunos: Tatiana Lunes (à frente, à esquerda); Walber Freitas (no centro); Karina Mercia (à frente, à direita); Gabriel Bento (à direita, no fundo); Leonardo Vieira Telles (à esquerda, no fundo); e Rafael Alves (ao centro, no fundo).

Outra possibilidade de somatização da respiração celular se dá quando, deitados de costas no chão, relaxados, imaginamos que respiramos pelos poros da pele. Certa vez, enquanto aluna da UFBA, vivenciei essa proposta em uma aula. Foi o suficiente para não esquecer-la. Posteriormente, em aula de BMC, passei por uma vivência semelhante. Na proposta da 'respiração pelos poros da pele' (termo que passei a utilizar para me referir a esse encaminhamento da vivência somática da respiração), é interessante que estejamos deitados no chão em apoio dorsal. Visualizamos o ar entrando no corpo por todos os poros da pele durante a inspiração, preenchendo todos os espaços corporais, até os mais profundos e internos, e saindo do corpo por todos os poros da pele, na expiração. Brincamos com essa imagem sensitiva: o ar nos adentra pelos poros da pele, nos ocupa por

completo, e se esvai pelos poros da pele. Nesse entra e sai do ar, jogamos com a imagem de que o corpo, como um todo, se expande (movimento excêntrico) durante a inspiração, e se condensa (movimento concêntrico) durante a expiração. Estamos parados, mas somos movimento: sentimos o encher e o esvaziar de ar de modo espalhado, por todo o corpo.

Notei que essa imaginação junta o padrão básico de movimento respiração, com outro padrão básico de movimento identificado por Bonnie Cohen no âmbito do BMC: o padrão *esponja*²⁶⁴. Esse padrão de movimento orgânico/corporal presente na natureza corresponde ao movimento de passagem de substâncias presentes no meio ambiente para dentro do corpo através de membranas porosas. Isso ocorre com as células, com as substâncias atravessando a membrana celular. Bonnie utiliza o esponja como exemplo para esse padrão, porque esse animal tem o corpo feito basicamente de membranas; ele é como uma membrana dobrada ou amassada. Seu corpo é atravessado pela água do ambiente aquático, e nisso o animal filtra essa água, retendo em seu corpo nutrientes, do mesmo modo como libera no ambiente resíduos. Tal qual ocorre com a esponja, imaginamos o ar limpo do ambiente adentrando-nos pelos poros da pele, ocupando-nos por completo, e o ar sujo deixando-nos pelos poros da pele, ao ganhar o ambiente. Não fazemos esforço, apenas permitimos esse fluxo.

Em minhas experiências, percebi que a respiração pelos poros, ao levar a consciência observadora para uma sensibilidade de respiração espalhada por todo o corpo, diminui e harmoniza a tensão muscular utilizada na respiração. Partes do corpo que estavam se tensionando demasiadamente na inspiração, com uma ação automática de puxar o ar, após a utilização dessa respiração, tendem a tensionar-se apenas o necessário, harmonizando-se com o todo tônico corporal. Com a auto-observação perceptiva/sensitiva espalhada por toda a pele e por todo o volume corporal, as musculaturas do pescoço e do peito são menos tensionadas. Em relação a isso, vale a pena o facilitador do processo enfatizar que o ar não precisa ser puxado para dentro do corpo nem expelido, mas que é preciso apenas permitir que ele simplesmente 'adentre o corpo pelos poros' e 'saia pelos poros', naturalmente. Essa metáfora imagética gera um 'clima' bom, um estado harmônico e disponível. E nisso, a ausência da resistência à gravidade, com o corpo relacionando-se com a gravidade na horizontalidade, corrobora bastante para o relaxamento.

Pensando pela perspectiva dos estados de presença que se instalam no corpo, ou que surgem no corpo durante as somatizações da respiração celular, é importante ressaltar que, conforme exposto por Bonnie Cohen, o padrão primário de movimento da respiração traz uma qualidade de plenitude, por incitar uma consciente conexão com o próprio interior

²⁶⁴ Esse padrão será novamente abordado no próximo subcapítulo, em trecho de 'O pulso no corpo' - página 204.

(COHEN, 2015, p. 133). É um padrão de movimento que ajuda fortemente o estabelecimento de um sentimento de unidade; de ser uma unidade. Como coloca Hartley, a respiração celular pode trazer "um sentido de profunda quietude e paz" (HARTLEY, 1995, p. 20, tradução nossa²⁶⁵). Outro benefício referente a esse padrão consiste na conscientização da conexão existente entre o interior corporal e o exterior. A escuta do constante trânsito dentro-fora mantém a consciência observadora no momento presente, vivenciando o instante atual. Nas palavras de Hackney: "Um grande *whoosh* conecta o que é exterior, o ar do mundo, com meu interior... conecta meu interior comigo mesma" (HACKNEY, 2002, p. 51, tradução nossa²⁶⁶). A conexão com o interior faz com que a sensibilidade seja vivenciada de modo delicado e ao mesmo tempo intenso, pela perspectiva do agora: "Não há uma meta a ser atingida, e nem uma tarefa-alvo. Torna-se suficiente estar, simples e inteiramente, em conexão com o dentro, em unidade com o universo" (HACKNEY, 2002, p. 51, tradução nossa²⁶⁷).

4.2 Pulsação e circulação

Das movimentações orgânicas, a pulsação cardíaca, juntamente com a pulsação das válvulas das veias e das musculaturas do interior dos canais venosos, despertam um interesse especial. Talvez por serem a condição para a existência de um ritmo elementar do ser humano: o ritmo sanguíneo. Águas vivas pulsam conforme bombeiam a água do ambiente aquático para dentro e para fora de si, colocando a água em seu redor em movimento, o que faz com que se desloquem no ambiente. Elas são corpos-válvulas. Para o BMC, a pulsação é um padrão de movimento existente na natureza (COHEN, 2015d, s.p.).

As batidas do coração dançam conforme dançamos: junto com as variações que vivenciamos nas mais diversas situações da vida, elas aceleram, ralentam, se intensificam, suavizam. Podemos descrever a pulsação cardíaca como um movimento de dilatação e contração do coração, ao encher-se e esvaziar-se de sangue. É devido ao movimento das válvulas localizadas em seus átrios e ventrículo que o coração pulsa. Seu ritmo repercute nos canais sanguíneos: o pulso sanguíneo; ondas de pressão que passam pelos canais sanguíneos impulsionadas pelo coração e pelas válvulas e musculaturas que existem nas veias. Como esses canais viajam por todo o corpo, e deságuam em todos os tecidos celulares, a pulsação circulatória é um movimento inerente ao organismo. Os canais se expandem e relaxam a cada pulsação, e isso varia conforme variam nossos estados

²⁶⁵ [...] *a sense of deep stillness and peace.*

²⁶⁶ *A great whoosh connects what is outside, air of the world, with the inside of me... connects the inside of me with myself.*

²⁶⁷ *There is no goal to be reached and no targeted task. It is sufficient to Be, simple and whole, connected within, in unity with the universe.*

psicológicos e nosso metabolismo. Logo, o sangue tem ritmo, além de ter calor. Todo o corpo pulsa no ritmo circulatório, aquecendo-se ou esfriando-se conforme varia a levada da música cardíaca.

O coração possui uma forma resultante do dobramento de uma única tira de tecido cardíaco, em fase inicial da ontogênese. É como uma pista que se compactou enrolando-se sobre si mesma, a formar alguns loopings congregados. Nisso reside uma inteligência de fluxo. Podemos até conjecturar que foi de modo ritmado que a tira-coração foi se contorcendo e tornando-se algo tridimensional entre o redondo e o retangular. No coração o sangue chega. Do coração o sangue parte. Sai pelas artérias, retorna pelas veias. Ao sair do coração, trafega em direção a todas as partes do corpo dentro dos canais arteriais, túneis que se bifurcam em vias de calibre cada vez menor, até que suas paredes sejam tão ralas que por seus poros passem os componentes metabólicos sanguíneos de menores proporções, juntamente com porções de água existentes no sangue, encharcando os tecidos corporais. Então, esses menores canais são como os pequeninos riachos que deságuam em áreas pantanosas.

Em relação a isso, considero ser importante realizar uma breve revisão, lembrando que esse encharcamento é o modo pelo qual os nutrientes do sangue chegam aos tecidos do corpo para nutri-los (nutrindo as células). O plasma (parte líquida do sangue e rica em nutrientes) deságua para fora dos vasos circulatórios arteriais mais finos - os capilares arteriais - que são as últimas ramificações da rede das artérias. Ao desaguar, o plasma inunda os tecidos corporais, e assim, o ambiente extra-ecular provê às células nutrientes trazidos pelo plasma arterial. Nutrientes atravessam as membranas celulares, adentrando as células. O mesmo caminho é feito no sentido de regresso ao coração, pelas vias venosas. Desse pântano iniciam-se outros pequeninos riachos - os capilares venosos -, que por diferenças de pressão puxam o plasma para seu interior. Esses pequenos riachos vão encontrando-se e juntando-se, a formar afluentes mais largos, os quais, por sua vez, desembocam em grandes rios - as veias - que por fim encontram-se em uma única corrente em regresso ao coração. No coração, o sujo sangue venoso é conduzido para o pulmão, onde ocorre a retirada do gás carbônico do sangue, e a entrega do oxigênio, e o sangue é conduzido de volta ao coração - novamente renovado como sangue arterial. Do coração, o sangue é bombeado para todo o corpo, e assim se faz o fluxo sanguíneo da vida.

Bonnie Cohen enfatiza que as fases circulatórias arterial e venosa têm fluências de características diferentes, e que isso se reflete nas nossas movimentações corporais, sejam cotidianas, funcionais, ou expressivamente intencionais (COHEN, 1993, p. 72-75). Na perspectiva de Bonnie, essa diferença consiste no fato de que o movimento circulatório

arterial se dá impulsionado pelas batidas do coração, enquanto que o venoso, em circunstâncias saudáveis, se dá: pela contração e relaxamento das válvulas existentes nos vasos venosos; pelas sutis contrações musculaturas existentes no interior desses vasos; e pelas pressões vindas do ambiente externo aos vasos venosos, que são pressões resultantes das ações musculares e da vibração sutil de encolhimento e expansão dos tecidos do corpo. Para Bonnie, apenas quando o organismo não está equilibrado o suficiente para realizar o impulsionar do fluxo venoso, é que o coração entrará no jogo desse impulso, sendo solicitado a bater por meio de um extra-esforço, o que prejudica seu rendimento (COHEN, 1993, p. 68).

Pelo sangue não viajam apenas o oxigênio e o gás carbônico, mas diversos nutrientes, e também os hormônios, os mensageiros químicos do corpo. Nosso sangue, então, é cheio de emoção em potencial. A imagem exposta abaixo é uma livre representação que fiz dos fluxos sanguíneos arterial e venoso circulando pelo corpo. As figuras em vermelho representam o fluxo arterial, e as em azul, o fluxo sanguíneo.

Figura 07: Livre representação dos sangues arterial e venoso circulando pelo corpo. Autoria própria.



Desenho elaborado durante a realização do módulo Sistema Endócrino do Programa Brasileiro de Formação do Educador do Movimento Somático - BMC Brasil, em julho de 2013. Foi pedido aos alunos que fizessem, em desenho, um registro de uma experiência.

4.2.1 Tambor do peito, rios do corpo

A movimentação do coração, suas batidas, consiste em importante referência durante o trabalho expressivo corporal. Reconhecer a velocidade e a intensidade que o coração está vivendo é reconhecer peculiaridades do momento presente. Faz com que percebamos que o organismo passa por estados diferenciados, e que estes estados não são apenas fisiológicos, mas também emocionais. Pode-se observar a expressividade de cada um deles. O direcionamento da auto-observação perceptiva/sensitiva para o pulsar cardíaco desperta nosso senso rítmico, sendo interessante observar que os sons que chamamos 'batidas do coração', são resultantes do fechamentos das válvulas existentes no coração (SHERWOOD, 2011, p. 324).

Por meio do curso de BMC, vivenciei maneiras de somatizar o pulsar cardíaco. Pode-se, inicialmente, colocar as próprias mãos sobre o peito na localização do coração, e manter-se assim por um tempo, entrando em contato com essas batidas de modo a fazer-se conectar percepção tátil com percepção cardíaca. Pode-se estar deitado, sentado ou em pé, a depender da circunstância. Se a posição corporal experimentada é a posição em pé, pode-se trazer o ritmo do pulsar cardíaco para o corpo, marcando-se esse ritmo corporalmente, como se marca o pulso de uma música. Essa marcação pode evoluir por meio de acentuações rítmicas corporais, ou de contrações/relaxamento do tronco, em alternâncias corporais que seguem as batidas. Disso podem vir encolhimentos e expansões corporais ritmadas, ocorrendo a troca constante de uma sutil flexão integral da coluna por uma sutil extensão (movimento ritmado que ocorre em várias danças étnicas). É interessante seguir as fases do pulsar cardíaco: se o coração dilatou, extendemos, se contraiu, encolhemos²⁶⁸. E assim vai sendo realizada uma espécie de dança cardíaca. Músicas que tenham um pulso que espelha ou se harmoniza com o pulso cardíaco podem ser utilizadas para animar a vivência, e liberá-la criativamente.

A somatização das batidas do coração pode ser estendida para uma somatização do fluxo sanguíneo. A partir da acentuação corporal rítmica que segue as batidas cardíacas, membros e cabeça podem começar a participar da dança cardíaca, por meio, por exemplo, de descargas de peso ritmadas dos pés no chão, como em passadas descarregantes, ou por meio da ação de bater palmas e de pontuar braços e cabeça no ar. Entra-se em contato com o potencial de ação do coração sobre o corpo, acessando-se assim a pulsação sanguínea, e o fluxo sanguíneo principalmente arterial, de ida para as extremidades. O acento que sai do peito chega até mãos, pés e cabeça. Descobre-se um movimento ritmado algo ancestral e tribal, mas que também pode ser sentido como algo atual e comum ao

²⁶⁸ Ainda que não consigamos manter essa conexão o tempo todo, buscamos ela.

corpo dançante social contemporâneo. Nas palavras de Olsen: "Bater palmas e bater os pés no chão ativa o sangue e estimula a circulação" (OLSEN, 1998, p. 154, tradução nossa²⁶⁹).

O pulsar corporal e as batidas de mãos e pés podem evoluir para saltos, abaixadas, sacudidas. Estar nesse pulso corporal é um ponto de partida interessante para o encontro com o outro e com o grupo como um todo. Pode-se experimentar ficar de frente para o outro e trocar movimentos com ele. Pode-se experimentar uma grande roda envolvendo todos os participantes. Adentra-se uma experiência pulsante que desperta força, disposição física, coragem, ligação com a terra, ligação com o coletivo. Obviamente, cada pessoa terá suas impressões peculiares, mas parece ser comum que alguns desses sentimentos incidam sobre as pessoas.

Durante a somatização da pulsação, podemos procurar reconhecer a existência de duas possibilidades de marcação rítmica corporal. Isso é possível porque, conforme colocado por Bonnie Cohen, existem diferenças entre os fluxos sanguíneos arterial e venoso (COHEN, 1993, p. 72-75). Uma possibilidade é a marcação descrita nos parágrafos acima, que um *beat* marcante, explícito, e que dá à marcação rítmica corporal um acento excêntrico, ou seja, um acento corporal que se propaga do centro para as periferias, e do espaço interno para o espaço externo. Essa marcação rítmica, para Bonnie, equivale ao fluxo arterial, e "é uma expressão dos batimentos cardíacos baseados na pulsação precisa, alternando ação e repouso" (COHEN, 2015, p. 49).

A outra possibilidade é a equivalente ao fluxo venoso, que dá ao movimento um aspecto de *swing*, com um constante vai e vem verticalizado referente a sugestões de iniciações de quedas e recuperações (o que pode ser entendido também como intenções de quedar e reerguer-se). Essa marcação rítmica possui um acento corporal concêntrico, que se propaga das periferias para o centro. Nas palavras de Bonnie: "O fluxo venoso é o movimento cíclico, semelhante a ondas, subindo e descendo alternadamente" (COHEN, 2015, p. 49). Essa leitura de Bonnie pode possibilitar um tipo de análise do movimento. Observando danças étnicas e sociais, podemos notar que algumas têm uma marcação que acentua-se de dentro para fora, do centro para as extremidades, enquanto outras têm uma marcação rítmica que acentua-se de fora para dentro, das extremidades para o centro.

A imaginação que foca as correntes sanguíneas passando dentro dos canais sanguíneos pode ser usada também para dar um brilho à iniciação do movimento. Por alguns instantes, enquanto estamos parados, nossa consciência pode viajar junto com o sangue na velocidade de seu fluxo, e de repente, podemos utilizar essa imagem como um

²⁶⁹ *Clapping and stomping of feet activate the blood and stimulate circulation.*

impulso inicial para o corpo entrar movimento. Esse relâmpago de imagem também pode ser utilizado como algo que vira e volta anima o movimento ao longo de sua duração.

Como uma possibilidade de utilização do toque a dois para a somatização da pulsação, podemos por as mãos sobre o coração do outro. É necessário que haja um clima de tranquilidade, confiança e abertura. Por esse toque, podemos entrar em contato com diferentes corações. Também pode-se ter uma mão sobre o próprio coração e uma mão sobre o coração do outro. Outra possibilidade é massagear o peito na localização onde encontra-se o coração com um toque de pulsação, em um estilo de movimento de mãos semelhante ao movimento que é usado para reanimar pessoas que tiveram paradas cardíacas, mas com um toque mais tranquilo, não muito pesado.

4.2.2 O pulso no corpo

Para o BMC, o ambiente corporal é colocado em movimento pelo padrão pulsação; um padrão diretamente relacionado a sistemas de circulação e fluxo. De acordo com Bonnie Cohen, o movimento das correntes plasmáticas (após o plasma desaguar nos tecidos corporais) encontra as paredes externas de nossas células, o que movimenta o interior destas e possibilita os intercâmbios entre meio extra-celular e meio intra-celular, tal qual as trocas gasosas (como a respiração celular), o fornecimento de glicose e outros nutrientes²⁷⁰. O movimento do ambiente dinamiza a vida interior das células. Nas palavras de Bonnie: "Na pulsação, o bombeamento de fluidos pressiona contra nossas membranas externas [parte exterior das membranas celulares], para que nós experimentemos mobilidade interna, os nossos próprios limites, e possamos estabelecer contato com o mundo exterior" (COHEN, 2015a, p. 12). Esse é um exemplo que proveitosamente revela a conectividade existente entre diferentes instâncias do organismo, já que mostra bem como o coração - um órgão visível a olho nu - dialoga com as invisíveis células.

Nossa mobilidade interna plasmática nos mostra que mesmo não sendo marítimos como as medusas, também vivenciamos marés. Como coloca Bonnie, a pulsação "Estabelece o grande inchaço e grande afundamento das marés em todo o nosso corpo dentro dos limites de nossa pele" (COHEN, 2015a, p.). Nos nossos tecidos corporais, o

²⁷⁰ A título de esclarecimento, vale mencionar que além do plasma existente no meio-extracelular, e que encontra-se sempre em renovação, o meio extra-celular é, por si mesmo, fluido, aquoso, tendo uma consistência semelhante à da clara de ovo, sendo rico em substâncias. Ainda existe no ambiente extra-celular outro tipo de presença: uma matriz de fibras conectivas que dá certa densidade aos tecidos. Essas fibras proporcionam então capacidades estruturais aos tecidos, e também possuem uma função de serem úteis ao processo de comunicação entre as células. O nível de estruturação de cada tecido irá variar, conforme as características da matriz conectiva de cada um deles.

plasma deságua e escoar, como uma maré vindo e voltando ciclicamente. De acordo com Bonnie, quando a imaginação se volta para esse movimento existente nos tecidos corporais, sentimos vitalidade, força interior, musculosidade fluida, sensualidade e envolvimento ativo com o ambiente externo (COHEN, 1993, p. 71).

A imagem das marés fluindo nos tecidos do corpo pode nos provocar cinesteticamente, e podemos experimentar nos mover como que levados por esse delicado e ininterrupto movimento. Junto com a 'cinestesia das marés', experiências sinestésicas podem ser provocadas, como quando visualizamos esse ambiente fluido e imagens vêm a povoar nossa mente, como imagens de ondas, com suas espumas, no momento em que deságuam. Isso pode ser estimulado pelo professor ou facilitador da vivência, ao sugerir imagens e utilizar sons que instiguem um enriquecimento sinestésico na experiência dos experimentadores. A somatização do fluxo existente no ambiente fluido extra-celular causa um remeximento corporal relaxado, fluido e integrado. Nos conectamos com esse movimento de maré que existe em nossos tecidos: maré enchendo, maré esvaziando; fluidos escorrendo, vazando, adentrando.

Outra alternativa de somatização do fluxo referente à pulsação dos tecidos está em nos colocarmos no lugar da célula, ao invés de nos colocarmos no lugar dos leitos extra-celulares. Pela imaginação, podemos levar a consciência para o interior celular, que, enquanto ambiente fluídico, vive a reverberação do movimento fluídico do exterior celular. Ou seja, o movimento dos fluidos existentes nos leitos extra-celulares, e que estão em contato com a face externa das plásticas membranas celulares, gera mobilidade dentro da célula. Então, dentro da célula há um movimento que reverbera o movimento do ambiente onde a célula se encontra. Disso vale enfatizar que a pulsação dos tecidos repercute na fluidez interna celular. Tudo repercute em tudo, tudo se comunica.

Dessa somatização, conforme nos convida o BMC, podemos chegar a outra: a somatização da passagem de substâncias do meio extra-celular para o intra-celular e vice-versa; a somatização do atravessamento de fluidos pela membrana. O fluxo referente à pulsação existente no ambiente fluídico extra-celular faz com que existam ondas nesse ambiente. Essas ondas, que provém do pulso arterial, batem na parede externa de nossas membranas celulares, e as mobilizam internamente. Essas ondas empurram algumas substâncias para dentro das células, substâncias que a membrana celular deixa passar. Do mesmo modo, substâncias são expelidas pelas células no ambiente extra-celular, o qual é drenado pelos vasos linfáticos. É no cruzamento desses dois processos - atravessamento de fora pra dentro e atravessamento de dentro pra fora - que encontramos outro padrão

básico de movimento do BMC, um padrão já mencionado no subtópico anteriormente, quando fora abordada a respiração celular - o padrão *esponja* (COHEN, 2015a, s.p.).

Esse padrão consiste então em um constante movimento de transição de substâncias pela membrana; um movimento de passagem do meio externo celular para o interno, e do interno para o externo. Relaciona-se tanto com o padrão *pulsação*, quanto com o padrão *respiração celular*. É tanto uma expansão da pulsação sanguínea, por ser um movimento que vem do ambiente extra-celular e invade a célula, quanto uma expansão da ação celular, por ser um movimento de expelção celular, que extrapola o interior celular passando para o exterior. É a troca em si mesma. No entanto, é importante que a diferença entre o padrão *esponja* e esses outros padrões do BMC seja compreendida. Na somatização da respiração celular, o sentimento dominante é o sentimento de ser um volume fluídico único e pulsante, que aumenta e diminui conforme o corpo, como um todo, infla e se condensa ao inspirar e expirar. Existe a percepção de encontrar - de se deparar - com os limites da forma corporal quando o enchimento do volume interno empurra a pele excêntricamente no inspirar. E há um desfazimento dessa percepção de encontro com os limites do corpo (sua membrana, a pele) durante a expiração, pois o volume corporal desinfla, se condensa. É sentir-se uma célula inchando e esvaziando; uma célula conectada com seus limites. É deixar-se embalar pelo ritmo da pulsação do 'corpo respirante' identificando a presença de suas fronteiras. Passei a usar essa expressão - 'corpo respirante' - para nomear o estado corporal (que também é mental) no qual vivenciamos os sentimentos referentes à somatização da respiração celular.

Já na somatização do padrão *esponja*, a impressão mais presente é a de que a pele, nossa membrana corporal, é porosa, podendo ser atravessada por substâncias do meio. Essa impressão pode ser vivenciada no contexto de um trabalho de tomada de consciência da respiração, conforme proposto nas páginas 197 e 198. Pode ser também incitada em um trabalho onde a imaginação nos coloque em um ambiente líquido, no qual existam ondas fluídicas. É sentir/imaginar o fluido do meio adentrando-nos. É também sentir/imaginar nossos fluidos internos atravessando os limites da nossa forma e extrapolando para fora, passando do ambiente interno para o externo. É o sentimento de passagem, de transição localizado na membrana, ou seja, na fronteira que delimita dentro-fora; que delimita onde terminamos e onde começa o meio.

De acordo com Bonnie, "Através do *Sponging* [...] percebemos a vibração suculenta de nossos tecidos" (COHEN, 2015a, s.p.). Para ela, este "é o padrão de rejuvenescimento e de regeneração" (COHEN, 2015a, s.p.). É a percepção da troca e renovação fluídica. "Através do *Sponging*, nós experimentamos estabilidade interna" (COHEN, 2015a, p. 12).

Aqui, o sentido de 'estabilidade' não é o de estaticidade, mas de fluência, de trânsito harmônico e contínuo entre o dentro e o fora. Dentro da célula, a composição ideal é mantida graças ao fluxo de troca de substâncias com o ambiente; a estabilidade necessária à vida só existe porque as trocas estão em andamento.

No BMC, Bonnie Cohen usa a expressão 'fluido transicional' para se referir às substâncias que atravessam a membrana. Na somatização do fluido transicional, podemos, deitados no chão e relaxados, experimentar nos mover no fluxo dessas ondas delicadas e potentes. Rolamentos surgem. Cambalhotas podem surgir. Imaginamos ser as substâncias que cruzam as fronteiras celulares, que escorrem para dentro, que escorrem para fora. O ponto central é deixar-se ir, como se fôssemos as substâncias que são levadas pelas ondas que atravessam a membrana; é deixar-se estar nesse fluxo e refluxo. Podemos nos provocar sinestesticamente, como por exemplo, imaginando o som dessas ondas, ou visualizando sua cor, seu frescor, sua espuma, ou outra textura. Novamente, o professor ou facilitador da vivência pode estimular essas conexões sensoriais, ao, por exemplo, lançar mão de sons que instiguem um enriquecimento sinestésico na experiência dos experimentadores, ou, ao incitar o afloramento de imagens.

Outra possibilidade de somatização do fluido transicional, conforme sugere o BMC, se dá quando buscamos ser a célula, ou seja, ser o volume por onde o fluxo dentro-fora passa e repassa. Algo ora extrapola de dentro de nós para fora, e ora de fora de nós para dentro. Esse sentimento de ter parte de si extrapolando-se, ou de sentir algo adentrando-nos também nos leva ao movimento, e pode nos colocar em deslocamento; o movimento desse atravessamento faz com que sejamos movidos. Algo sai de nós, e isso acaba por nos fazer mover em determinada direção. Algo nos invade, e isso nos move, fazendo com que nos desloquemos em outra direção.

Minha experiência pessoal me mostrou que os sentimentos vivenciados durante somatizações do fluxo transicional podem ter um efeito realmente revitalizante, renovador. Lembro-me de ter me sentido incrivelmente levada por ondas transicionais durante uma vivência de movimento experienciada no curso de formação em BMC. Em minha mente, o chão do estúdio transformou-se em um ambiente líquido. Minha imaginação criou as correntes fluídicas. Eu era acariciada pelos sons de ondas e por imagens de espuma branca. As ondas iam me puxando e me empurrando. Não era angustiante. Pelo contrário, era extremamente gostoso. A imagem exposta na página seguinte foi realizada após essa experiência inesquecível.

Figura 08: Livre representação do fluido transicional vindo de um tecido celular e adentrando a membrana de uma célula. Autoria própria.



Desenho realizado ao final de corporalização do fluido transicional vivenciada em aula do módulo Fluidos do Programa Brasileiro de Formação do Educador do Movimento Somático, BMC Brasil, em julho de 2015. Foi pedido aos alunos que fizessem um registro da experiência em desenho.

4.1.3 Nutrição

Para Bonnie Cohen, as sensações referentes ao processo de alimentação e digestão geram ricas experiências somáticas (COHEN, 2015a, p. 25). São sensações que nos levam a vivenciar uma conexão entre a consciência e o desejo orgânico de alimentar-se, o qual se desdobra em outros desejos, como o de prazer, de ocupação espacial, de contato. Bonnie considera que os movimentos do trato digestivo envolvidos com o processamento de sugar e engolir, e em especial, os movimentos da língua, juntamente com os do maxilar, fazem parte de um padrão básico de movimento relacionado com a nutrição, o padrão *mouthing*. De acordo com Bonnie, "Nos seres humanos, o padrão Mouthing (Oral-Boca) sustenta o processo de percepção do mundo exterior através dos sentidos especiais da cabeça, a eficiência do próprio movimento iniciado a partir da cabeça, e a relação entre os dois" (COHEN, 2015a, p. 25).

De acordo com Bonnie, no feto e no bebê, esse padrão encontra-se em período de desenvolvimento. A movimentação do corpo se dá em função da descoberta do espaço interno da boca por meio dos movimentos voluntários da língua, e também, em função da descoberta das relações que esse espaço pode travar com o espaço externo no sentido de preencher-se ou ocupar-se o interior da boca. Conforme colocado por Bonnie, durante certo período da vida uterina, o feto desvia a cabeça na direção contrária daquilo que por acaso encosta em sua boca, como seu dedão. Posteriormente, quando sente algo encostando em sua boca, passa a levar a boca na direção desse algo. Nessa etapa, quando o dedão encosta por acaso na boca, ele volta a boca para o dedão e o suga. Desse modo, ele primeiro desvia a face do estímulo tátil, depois passa a ir em direção ao estímulo, querendo alcançar aquilo que encosta em sua boca, e depois, passa voluntariamente a levar o dedão para a boca. Com a língua, ele irá investigar o espaço interno da boca. Com o dedão na boca, ele irá explorar os movimentos do sugar e engolir. Após nascido, irá procurar com a boca o mamilo da mãe, guiando-se pelo olfato. A partir, daí, os movimentos da boca relacionam-se com a conquista do alimento, e o sistema digestivo passará a funcionar ativamente.

Toda essa atividade da boca faz com que, nesse padrão de movimentação, a cabeça seja a extremidade líder que guia os movimentos do corpo no espaço. A boca é o 'membro' que encontra-se na cabeça, e que alcançará e segurará o objeto de interesse. A coluna, enquanto tronco ósseo, se organiza longitudinalmente em sinergia com o tubo digestivo, sendo que movimentos da cabeça, realizados para que a boca alcance o estímulo externo, repercutem ao longo de todo o eixo, finalizando-se na outra extremidade do eixo. Instala-se assim a relação cabeça-cauda (entendendo-se que a ponta do cóccix é tida aqui como sendo a ponta da cauda). Isso ocorre porque o eixo precisa se reorganizar como um todo para que a boca alcance o estímulo. Mesmo fora do contexto da mamada, o eixo também se reorganiza em função dos movimentos exploratórios da língua que investiga a boca. Pelos movimentos da língua dentro da boca e fora dela, o bebê vai adquirindo seu iniciante senso de espaço; vai medindo; reconhecendo distâncias e dimensões. Esse senso servirá de base para o ganho ou desenvolvimento do senso de localização espacial e de deslocamento no espaço. Bonnie Brainbridge Cohen chama isso de "o incrível poder da Mouthing" (COHEN, 2015a, p. 21).

Como a boca é a primeira extremidade a procurar, a alcançar, segurar e soltar, seus padrões de controle sustentam os padrões de desenvolvimento para todos os outros membros. Pode-se observar esse planejamento motor de suporte subjacente da boca nos movimentos das línguas e bocas das crianças. (COHEN, 2015a, p. 21).

O padrão mouthing é então um padrão relacionado com a nutrição e com o poder da vontade relacionada a ela. Existe a vontade de se nutrir, e existe o poder de conseguir se nutrir. Como extensão disso, mouthing é um padrão relacionado com o conseguir. A participação dos movimentos da língua nas situações que envolvem conquista e superação é observável não só no bebê e na criança, mas também no adulto, conforme coloca Bonnie Bainbridge Cohen. Pode-se observar isso na verbalização de pensamentos instantaneamente concebidos, em momentos de esforço cognitivo, e também na realização de novas tarefas, o que também envolve dificuldade e superação de barreiras. Ela cita o caso do surpreendente jogador de basquete Michael Jordan, que impactava os espectadores dos jogos com sua movimentação marcante. Ela observa que os movimentos da língua são uma característica marcante desse jogador enquanto ele se move no jogo e nos passes de alta performance. A movimentação de sua língua "atua como uma medida para o resto de seu corpo" (COHEN, 2015a, p. 21).

Explorar a escuta dessa vontade existente na boca, em suas musculaturas, em seu espaço interior, nos lábios; existente no movimento articular da mandíbula com o crânio, no movimento do pescoço etc. é uma maneira muito interessante de vivenciar o soma, e um viés muito potente em termos de expressividade corporal. Assim como também é provocador o trabalho com a memória do gosto das coisas, misturada à memória do mover da boca.

Figura 09: Pintura de Gordon Thorne, "*Study for Mary*".
Uma imagem para a vontade do corpo digestivo.



Fonte: OLSEN, 1998, p. 150.

Na boca, os movimentos voluntários do maxilar e da língua iniciam o processo de digestão com o movimento de mastigação e engolimento. Os dentes 'quebram' os alimentos, a saliva começa o processo de destrinchá-los e a língua os direciona para a descida do tubo. O sistema digestivo é, desse modo, um sistema interessante, pois parte dele é de ação voluntária (mastigar, engolir), e parte de ação involuntária (digestão), sendo ainda possível considerar que parte dele é de ação voluntária e involuntária (defecação). Temos então, passando por nosso interior longitudinalmente, um tubo que conecta a extremidade superior com a extremidade inferior; temos o ambiente externo passando por dentro de nós. Por meio do sistema digestivo, nos alimentamos do mundo que passa, literalmente, por nós. A camada muscular do trato digestivo executa os movimentos necessários ao processo de digestão. Acontece um trânsito do mundo exterior para o nosso mundo interior, e posteriormente, do nosso mundo interior para o mundo exterior. Nas palavras de Andrea Olsen: "O sistema digestivo está envolvido com o pegar para si, integrar e deixar ir" (OLSEN, 1998, p. 127, tradução nossa²⁷¹). É um sistema de assimilação, e isso o torna próximo dos processos de assimilações emocionais, podendo ocorrer de conjunturas emocionais repercutirem no processo digestivo. "O sistema digestivo é uma área onde problemas emocionais se manifestam no nível físico, e podem ser reconhecidos" (OLSEN, 1998, p. 128, tradução nossa²⁷²). Frequentemente, dizemos ou escutamos alguém dizer "Preciso digerir isso" ao se referir a algum acontecimento de sua vida emocional.

De acordo com Sherwood (2011, p. 591), pelo fato do tubo iniciar-se na boca e finalizar-se no ânus, atravessando toda a longelineidade do tronco, tal qual uma passagem do 'meio externo' por dentro do corpo, o interior do tubo não faz parte do organismo. Esse fato é muito importante, pois é graças a isso que não somos mortos por nossa própria atividade digestiva, já que as condições metabólicas existentes no interior do tubo são incompatíveis com os limites toleráveis pelo organismo. Os níveis de pH do estômago, as enzimas digestivas, os micro-organismos da parte inferior dos intestinos, se entrassem em contato com o organismo, destruiriam nossos tecidos. Além disso, se os alimentos entrassem em contato com o organismo antes de serem destrinchados pelas enzimas digestivas, seriam atacados pelo sistema imunológico. Apenas após serem destrinchados a nível de unidades indiferenciáveis daquelas que circulam pelo organismo, é que os conteúdos ingeridos são absorvidos pelas paredes do tubo, atravessando-a e adentrando os capilares do sistema circulatório. A partir desse ponto, esses conteúdos podem ser considerados parte do organismo.

²⁷¹ *The digestive system is involved with taking in, integration, and letting go.*

²⁷² *The digestive system is one area where emotional problems manifest on a physical level and can be recognized.*

Olsen aconselha que, deitados, em repouso e com as mãos apoiadas sobre o ventre, façamos um reconhecimento da presença de nosso sistema digestivo. Ela sugere: "Traga sua consciência [direcionada] para sua boca. Sinta a mandíbula relaxar e a boca cair levemente aberta" (OLSEN, 1998, p. 129, tradução nossa²⁷³). Essa enfatizada que Olsen dá no relaxamento das musculaturas do maxilar é importante, porque pode haver muita tensão nessa área, o que bloqueia a chegada de sensações sutis provenientes da área interna da boca e garganta. A esse relaxamento acrescento a possibilidade de mover um pouco o maxilar com o mínimo de tensionamento muscular possível. Voltando para Olsen, ela diz: "Engula. Sinta a passagem da saliva descendo o esôfago, em frente da sétima vértebra cervical (atrás da traqueia). Imagine a descida através do diafragma e para dentro do estômago" (OLSEN, 1998, p. 129, tradução nossa²⁷⁴). Nessa ação sugerida por Olsen, atravessamos a zona de passagem entre movimento muscular voluntário e movimento visceral muscular involuntário. Acredito que seja devido a isso que Olsen passe a usar 'imagine', ao invés de 'sinta'.

Na continuidade de sua proposta, Olsen nos convida, em uma proposta de movimento escrita (OLSEN, 1998, p. 129), a massagear a região estomacal, "a área abaixo das costelas, em seu lado esquerdo"²⁷⁵, para reconhecer sua densidade. Ela também sugere que façamos o mesmo com a região do fígado ("a área abaixo das costelas direitas"²⁷⁶), a região do pâncreas ("a área abaixo do esterno e processo xifóide, frequentemente chamada plexo solar [...] onde seu pâncreas encontra-se deitado em uma diagonal da frente para trás do seu corpo"²⁷⁷), o ponto do esfíncter pilórico - a passagem do estômago para o intestino delgado ("uma área densa próxima ao ângulo das costelas"²⁷⁸) e a região dos intestinos. Em relação ao intestino delgado, ela sugere "Mova suas mãos ao redor do abdômen, sentindo o entrelaçamento do intestino delgado"²⁷⁹. E em relação ao intestino grosso, ao reto e ao ânus: "Circule suas mãos no sentido horário ao redor do perímetro da pélvis; imagine o intestino grosso, como ele se curva para trás em direção ao sacro, para se tornar o reto e o ânus"²⁸⁰. Também o esfíncter anal deve ser percebido, e para isso Olsen sugere sua contração e relaxamento.

²⁷³ *Bring your awareness to your mouth. Feel the jaw relax and the mouth fall slightly open.*

²⁷⁴ *Swallow. Feel the passage of saliva down the esophagus, in front of the seven cervical vertebrae (behind the trachea). Image the descent through the diaphragm and into the stomach.*

²⁷⁵ [...] *the area below the ribs on your left side.*

²⁷⁶ [...] *the area below the right ribs.*

²⁷⁷ [...] *the area below the sternum and xyphoid process often called the solar plexus [...] where your pancreas lies on a diagonal from the front to the back of your body.*

²⁷⁸ [...] *a dense área near the angle of the ribs.*

²⁷⁹ *Move your hands around the abdomen, feeling the interweaving of the small intestines.*

²⁸⁰ *Circle your hands clockwise around the perimeter of the pelvis; image the large intestine as it curves back towards the sacrum to become the rectum and anus.*

Após finalizada essa viagem imaginária pelo trato digestivo, Olsen sugere que sejam usadas contrações musculares e massagens no intuito de nos levarmos a sentir, mensurar, dimensionalizar a integralidade do tubo digestivo. Podemos iniciar a exploração sensorio-perceptiva contraindo e relaxando musculaturas da região da boca e do maxilar, e finalizamos contraindo e relaxando o esfínter anal. Isso nos ajuda a perceber a ligação existente entre esses dois pontos extremos do tubo; que é um único tubo. Olsen também observa que quando viajamos imaginariamente pelo nosso tubo, identificamos zonas mais obscuras para nossa percepção. Como coloca Olsen, são áreas "particularmente difíceis de visualizar ou sentir" (OLSEN, 1998, p. 129, tradução nossa²⁸¹). Para que possamos ir amenizando essas obscuridades, Olsen aconselha: "Use sua respiração, de dentro do corpo, e gentilmente massageie, de fora do corpo, para ajudar a trazer essas áreas para a consciência" [direcionada] (OLSEN, 1998, p. 129, tradução nossa²⁸²).

Caryn McHose e Kevin Frank sugerem que façamos um desenho do nosso tubo digestivo e que em seguida comecemos a nos mover de modo a mobilizar cada parte presente no desenho. Eles consideram que isso pode parecer um pouco inacessível em alguns momentos, mas que essa aparente inacessibilidade, desde que haja generosidade imaginativa, pode se transformar em outra coisa. Eles aconselham: "Apenas dê a seu corpo uma chance de jogar com um movimento digestivo" (MCHOSE; FRANK, 2006, p. 41, tradução nossa²⁸³).

4.4 Vibração

Conforme é sabido pelo senso comum, em uma instância muito para dentro, o corpo humano, assim como todo outro corpo (animal, mineral, celestial etc.), e assim como tudo que existe, é um aglomerado atômico, sendo os átomos as unidades nas quais partículas elétricas opostas e neutras estão em relacionamento por meio de uma organização núcleo-periferia orbital. Átomos agrupados formam moléculas. A água é uma molécula. As moléculas que formam a malha da membrana de nossas células criam entre si uma zona onde a água não é bem vinda: é a camada intermediária da membrana celular. Graças a ela, é possível que haja um ambiente interno celular diferenciado do ambiente externo. Nessa malha existem túneis, e assim, ambiente interno e externo se comunicam. Os átomos que formam a membrana plasmática vibram constantemente, trocando de lugar uns com os outros milhões de vezes por segundo (conforme mencionado anteriormente), vindo daí o fato de que a mobilidade é algo intrínseco à membrana, e, por conseguinte, algo intrínseco a

²⁸¹ [...] particularly hard to visualize or feel.

²⁸² Use your breathing from inside the body, and gentle massage from outside the body to help bring these areas into awareness.

²⁸³ Just give your body a chance to play with a gut movement [...]

nós. A vibração pode ser compreendida como o movimento de um ponto oscilando em torno de uma referência, e este é o tipo de movimentação vivenciada pelos átomos. Logo, tudo que existe possui vibração atômica. Nós vibramos atômicamente.

Para Bonnie Cohen colocou essa vibração nos fundamentos do BMC, como um dos padrões de movimento a serem estudados experimentalmente: o padrão *vibração*. Ele nos leva novamente à elementar movimentação de alternância entre expansão e condensação, sendo que, dessa vez, ela se dá na instância atômica. Disso vale lembrar que átomos se condensam e se expandem, conforme suas órbitas diminuem ou aumentam de tamanho ao perderem ou ganharem elétrons. Desse modo, moléculas também vivem esses aumentos e diminuições. Para Bonnie, a vibração é um ritmo de condensação e expansão ocorrido no nível atômico básico (COHEN, 2015d, s.p.). Dentre os padrões trabalhados pelo BMC, é o mais elementar e mais sutil. Por meio dele, tudo possui uma natureza vibracional. Nas palavras de Bonnie:

A vibração é um fenômeno básico de ser. É relacional. É a interação, atração e repulsão das partículas dentro do universo. Os padrões de movimento entre as partículas são continuamente criados, dissolvidos e recriados. Cada vibração se manifesta em diferentes padrões de oscilação e de onda. (COHEN, 2009, s. p.).

Se átomos e moléculas sofrem condensações e expansões, pode-se conceber que o ambiente formado por eles é dinâmico, e modula-se ora de um jeito, ora de outro. Dando-se à partir de trocas de partículas negativas, a relação entre os átomos é mutável, modificando constantemente as paisagens das moléculas e dos compostos moleculares. Por meio da atração e repulsão elétrica, os compostos vão perdendo ou ganhando elétrons, e assim perdendo ou ganhando átomos, e devido a isso vão se transformando em compostos diferentes, havendo também a possibilidade de se estabilizarem²⁸⁴. Desse modo, Bonnie Bainbridge Cohen observa que a vibração se relaciona com os momentos magnéticos atômicos, os quais possibilitam a existência do magnetismo - em menor ou maior grau - nos corpos:

Através da vibração, nós experimentamos graus de ressonância e magnetismo. A Ressonância reflete a confluência de nossa mobilidade molecular no espaço, tempo, densidade e intensidade. O Magnetismo reflete o grau de atração ou repulsão. (COHEN, 2015d, s. p.).

²⁸⁴ A título de revisão: Todo organismo, ou seja, toda vida, se dá a partir de compostos orgânicos. O que diferencia compostos orgânicos de compostos inorgânicos é a presença e combinação de determinados elementos químicos, dentre estes, têm grande importância o carbono e o hidrogênio.

A vibração atômica nos mostra que somos feitos de movimento; que a matéria é movimento. Coisas que para nossos olhos são estáticas ou encontram-se paradas, estão, a nível atômico e subatômico, em constante movimento²⁸⁵. Sendo assim, em todas coisas existe o eco dessa ininterrupta movimentação relacional entre as partículas, sendo estas coisas vivas ou não: uma pedra, uma gota d'água, um bicho, uma glândula, uma célula, uma pessoa. Em uma fala de Laban, transcrita por Bartenieff, ele se reporta a esse movimento elementar presente em tudo e em todos:

Em ondas rítmicas espalhadas regularmente, o éter treme; a menor, mais minúscula partícula de matéria treme. Se não houvesse nenhum movimento, todas as coisas estariam mortas em absoluta rigidez e completa apatia. Nenhum raio de luz, nenhum som traria mensagens de uma coisa para outra coisa (LABAN apud BARTENIEFF, 1980, p. 1, tradução nossa²⁸⁶).

O BMC, assim como outros métodos de autoconhecimento corporal ou de cura, acredita ser possível acessar esse padrão de movimentação. A consciência, seguindo pistas propriocepticas, e por caminhos da imaginação (visualização), pode encontrar sensitivamente um estado corporal sutil vibracional. Conectar-se com essa realidade pode abrir canais sensoriais profundos. Podemos simplesmente parar e procurar escutar os ecos da vibração atômica nos tecidos do corpo. A partir disso, podemos perceber a troca vibracional entre o corpo e o ambiente. Podemos perceber a vibração do ar, a vibração do chão. Enfatizamos para nós mesmos que vibramos, assim como também vibra o ar por onde passamos e o chão onde nos apoiamos; que, a nível atômico, somos zonas vibracionais peculiares integradas ao todo: energia fluindo por nós, vibração ressoando em nós o movimento das partículas. É claro que estamos falando de algo bastante sutil em termos de percepção, valendo lembrar que há outros tipos de vibração acontecendo no ambiente onde estamos, e que isso atravessa a escuta da vibração atômica, fazendo parte de sua corporalização. Podemos apontar como exemplos, vibrações resultantes de ondas mecânicas, como o som e muitas outras vibrações vindas de impactos materiais, as quais podem ser facilmente percebidas pelos nossos sentidos. Ao percebermos essas outras vibrações, podemos provocar a consciência a procurar sentir a vibração elementar atômica.

²⁸⁵ A título de revisão: Embora exista movimento vibracional em todos os estados físicos (gasoso, líquido e sólido), os elétrons encontram-se em diferentes graus de liberdade de movimento e de deslocamento conforme estejam em um estado ou outro.

²⁸⁶ *In rhythmic waves regularly spreading, the ether trembles, the small, most minute particles of matter tremble. If there were no movement at all, all things would be lying dead in absolute rigidity and complete apathy. No ray of light, no sound would bring messages from one thing to another.*

É como se, ao percebê-las, estivéssemos nos aproximando um pouco mais da sensorialidade, da instância celular, da instância atômica.

A somatização da vibração atômica, além de se dar pela observação proprioceptiva no repouso, pode ser praticada no movimento, por meio da observação proprioceptiva combinada à escuta cinestésica. Essa escuta em movimento irá colocar o encontro com a própria vibração em relação com o encontro com a vibração do ar, já que movendo-nos pelo espaço apoiados no chão, nos deslocamos pelo ar, 'remexendo-o'. Podemos, por exemplo, experimentar mover os braços delicadamente, ou rodar consecutivamente por algumas vezes tendo os braços abertos. Podemos também experimentar chacoalhar os braços ou pernas, e em seguida pôr-nos a escutar a vibração. As palmas das mãos são áreas especialmente interessantes para a escuta vibracional, devido ao fato de serem regiões corporais mais eletrizadas que o normal, podendo ser uma espécie de pólo magnético em alguns momentos. Aquecer a palma das mãos esfregando uma contra a outra também é proveitoso. O aumento da temperatura e a resultante percepção de mudanças na nossa energia térmica pode ser uma via para se entrar em contato com a vibração atômica, já que junto com o calor irá ocorrer uma mudança no padrão vibracional.

A escuta da vibração atômica, segundo Bonnie, é uma experiência que nos coloca a reconhecer a existência da alteração como base de tudo, o que significa que o padrão vibracional é variável. Bonnie novamente se refere às relações elétricas e aos momentos magnéticos atômicos para esclarecer isso: "A interação entre a atração e a repulsão cria um movimento ondulatório e um ciclo de alternância de padrões de condensação e expansão" (COHEN, 2009, s.p.). Ao esclarecer isso, Bonnie torna claro que, a prática da escuta vibracional faz com que encontremos diferentes padrões. Nas palavras de Bonnie: "[...] cada padrão vibracional é singular em cada momento. Ele é continuamente modificado" (COHEN, 2009, s.p.). Sendo assim, poderíamos pensar, por exemplo, que em circunstâncias diferentes, possuímos vibrações diferentes, e que o em torno de nós repercute em nós, e em nossos padrões de vibração. A partir dessas ideias, a seguinte percepção de Bonnie torna-se mais compreensível: "Através da vibração nós intuitivamente nos sentimos seguros/inseguros, em harmonia/em desarmonia" (COHEN, 2015, s.p.). Essa fala de Bonnie encoraja o entendimento de que a prática da escuta vibracional nos torna mais sábios no que concerne ao aspecto relacional da vida, já que, como estamos sempre ambientalizados em tal ou qual contexto, estamos comumente nos relacionando em termos vibráteis com diversas outras vibrações: de outras pessoas, de grupos de pessoas, de lugares sociais, da natureza (de animais, de plantas, de rochas, dos raios do sol etc.).

Dito isso, podemos nos perguntar: "Em que isso é válido para o *artista do movimento*?". Se considerarmos que esse artista estará, em seu trabalho criativo, constantemente lidando com a esfera relacional da vida, já percebemos a importância que essa questão vibracional representa para ele. Se mais sensível ao movimento vibracional, seja seu próprio, o do outro ou o do coletivo, estará mais sintonizado consigo mesmo, com os colegas e com o ambiente. A percepção proprioceptiva fica espalhada em todo o corpo e trazida para a beira da pele. Se ele aproveitar isso como um combustível para os momentos em que terá uma ação focada, seja de movimento, de fala ou de intenção mental, irá ganhar muito na expressividade que essa sua ação irá alcançar. Também para o estado de presença, para sua presença cênica, a conexão com a vibração atômica irá proporcionar a ele um maior brilho e uma maior capacidade de projetá-la no espaço. Para as vivências que envolvem estados mais precisamente emocionais, a vibração pode ser um caminho de chegada mais inusitado, mais aberto. Para perceber sua própria evolução enquanto parte dramática da cena ou do exercício criativo, conectar-se com sua vibração e perceber suas alterações de padrão pode ser algo potente. Todas essas conexões podem ser otimizadas por meio do uso da imaginação, já que imaginar a vibração também é uma maneira de encontrá-la.

Além das possibilidades de somatização da vibração atômica comentadas anteriormente, também temos a possibilidade de tocar e ser tocado. O toque não precisa se restringir a situações onde há um fácil reconhecimento tátil daquilo que se toca. A instigação da sensibilidade via tato é algo bastante potente quando se busca o desenvolvimento da escuta perceptiva/sensitiva. Esse instigar se dá quando a escuta tátil volta-se para o reconhecimento de fenômenos sutis, como a vibração atômica. Essa vibração não é, para a maior parte das pessoas, reconhecível facilmente pelo tato. No entanto, o ato de buscar reconhecer essa vibração já é liberador em si mesmo. Experimenta-se uma abertura sensitiva que faz com que a percepção tátil se lance, e avance para mais além do que lhe é comum.

O acesso tátil a fenômenos sutis pode ser facilitado pela imaginação, com a visualização de processos não visíveis. Procura-se, desse modo, sentir ou 'ouvir' a ressonância dos desdobramentos do magnetismo naquilo que se toca - a cadência elementar das ondulações geradas pelas condensações/expansões das formas atômicas. Podemos tocar a nós mesmo, podemos tocar o outro. Nesse tipo de escuta, a identificação da vibração atômica se dá enquanto encontro tátil com um ritmo vibracional. Quando a vibração é acessada pelo toque em outra pessoa, entramos em contato com o outro de uma maneira muito profunda, pois encontramos ali um movimento que acaba por interagir com o nosso próprio movimento vibrátil atômico. Nesse tipo de toque, as mãos devem se

posicionar sobre o lugar a ser tocado, e ali ficar por um tempo. As mãos não devem pesar nem mais nem menos do que o necessário para se encostar de modo repousante naquilo que se toca. Não deve haver pressão sobre a superfície que se toca; nenhuma ação como empurrar ou apertar. Uma vez achado o bom toque, podemos liberar a percepção.

4.5 Integração das partes corporais

Quando olhamos atentamente para um corpo em movimento - andando, engatinhando, nadando, pescando etc. - notamos que ele se move como um todo. Mesmo o homem a pescar, quando abaixa o tronco para pegar a isca em seu balde, quando lança o anzol na água, manipulando a vara, se move de modo integrado. Suas pernas não ficam absolutamente paradas quando ele abaixa o tronco para pegar mais uma isca no balde. Um jogador de basquete, quando faz um arremesso, mesmo que tenha os pés firmes no chão, está corporalmente integrado durante esse movimento. Ao mover pelo espaço apenas os braços, o pescoço, a cabeça e o tronco, gera movimentos internos nas musculaturas das pernas. Não haveria de ser diferente, porque as partes corporais são todas conectadas umas com as outras. Quando analisamos o movimento a nível muscular, não devemos falar de 'músculos', mas de cadeias musculares. Na área da reeducação postural, não encontramos apenas abordagens que lidam com tensão-relaxamento e intenção direcional da ação muscular, mas também abordagens centradas na rede de fáscias do corpo. O tecido fascial 'embrulha' todos os conteúdos do corpo: ossos, músculos e vísceras, reconhecendo cada um deles enquanto unidade ao mesmo tempo que os conecta. A fáscia que reveste um conteúdo é ligada à fáscia que reveste outro.

Assim como o corpo não se restringe a ser um agrupamento de partes corporais, o movimento corporal não se restringe a ser a soma do movimento das partes. A lógica é outra: cada movimento do corpo é resultado de uma inteligência corporal global. O metabolismo do organismo é um processo sinérgico; um processo de cooperação entre os diversos órgãos e múltiplas células do corpo. Como visto no capítulo 2, a forma corporal é resultado do ambiente onde vive o ser, das suas funções vitais e do comportamento do organismo. A organização estrutural do corpo resulta de fatores ambientais, metabólicos e comportamentais.

Dentre estudos voltados para a expressividade corporal, encontramos alguns modos de entender e descrever a arquitetura corporal. Essas descrições se embasam em classificações presentes na Anatomia. Por volta de meados do século XIX, François Delsarte falava em sete agentes anatômicos no corpo humano: 1) quadril; 2) cabeça; 3) tórax; 4) perna esquerda; 5) perna direita; 6) braço esquerdo; 7) braço direito (SOUZA, 2011, p. 55). Para Delsarte, cada um desses agentes cumpriria uma função no movimento

corporal, sendo seus movimentos imbuídos de um caráter ou mais intencional, ou mais emocional, ou mais sensitivo. O caráter dos movimentos comunica algo, expressa algo. O tórax, por exemplo, era para Delsarte a sede das emoções. Para ele, movimentos concêntricos do tórax (contração em flexão da coluna situada acima da cintura, ainda que sutil) e movimentos excêntricos (extensão) sinalizavam estados internos emocionalmente intensos.

Os agentes anatômicos de Delsarte, quando agrupados formariam zonas corporais, as quais também teriam uma preponderância ou da razão, ou da emoção, ou da sensibilidade. Por exemplo, cabeça e pescoço formam uma zona corporal que carrega, em sua movimentação, um comportamento mais mental, racional. Pelve e pernas formam uma zona que realiza movimentos que refletem mais a vida sensorial do corpo e os instintos de sobrevivência (SOUZA, 2011, p. 55). Esse modo de dividir o corpo, de dar significados diferentes aos movimentos das partes e de derivar maneiras de relacionar as partes entre si influenciou escolhas estéticas e a poética gestual de muitas dançarinas e dançarinos da geração precursora da dança moderna, atuantes no início do século XX. No emocionalismo de suas danças, a abstração da pantomima delsarteano esteve presente em diferentes intensidades. Nas leis dessa pantomima, cada parte do corpo e cada região corporal tinha uma identidade semântica própria na composição do todo expressivo (SOUZA, 2011, p. 56-57).

Irmgard Bartenieff é um nome importante na temática da arquitetura e integração corporal. Na segunda metade do século XX, contando com estudos e metodologias de Rudolf Laban como ponto de partida, Bartenieff faz uma leitura da arquitetura do corpo observando três possíveis configurações: uma divisão do corpo humano em unidade inferior e unidade superior; uma divisão em metade direita e metade esquerda; e outra em tronco e segmentos (BARTENIEFF, 1980, p. 19). O centro do corpo (um pouco abaixo do umbigo) foi o ponto de referência para a distinção na divisão parte inferior-parte superior. Nessa maneira de ver a arquitetura corporal, a porção baixa do abdômen, das costas, a pelve e as pernas formam a unidade inferior. E a cabeça, o pescoço, o peito, a parte alta das costas, os ombros e os braços formam a unidade superior. Essa divisão tem um resultado assimétrico, pois a parte superior é diferente da parte inferior. Nas palavras de Bartenieff: "A unidade inferior, como iniciadora do centro de peso, serve essencialmente para atividade locomotora (o transporte do peso corporal) e mudanças posturais (o suporte do peso do corpo)" (BARTENIEFF, 1980, p. 19, tradução nossa²⁸⁷).

²⁸⁷ *The lower unit, as initiator of the center of weight, essentially serves locomotor activity (the transport of body weight) and postural changes (the support of body weight).*

Acrescentando um comentário à colocação de Bartenieff, é válido lembrar que é na unidade inferior que se encontra nossa base, nossa superfície de contato com o chão - os pés (quando estamos em pé) - e nossas molas propulsoras - as articulações dos metatarsos, tornozelos, joelhos e virilhas. E é nela também que se encontra a base do tronco - o assoalho pélvico - com toda sua força de retenção e expulsão. A respeito da unidade superior, posicionada do centro para cima, Bartenieff comenta que ela: "serve essencialmente para atividades gestuais vinculadas ao explorar, ao manipular [...] inicia e estende o alcance no espaço, e comunica por meio de gestos no espaço, toques no corpo; por meio do pegar, do envolver, do espalhar, do entrelaçar" (BARTENIEFF, 1980, p. 19, tradução nossa²⁸⁸).

Para a arquitetura metade esquerda-metade direita, Bartenieff usa a linha medial ou eixo longitudinal do corpo como referência. O eixo divide o corpo em metade esquerda e metade direita. O resultado dessa divisão é simétrico, pois temos uma simetria entre porção esquerda e porção direita. E para a arquitetura tronco-membros, a referência é a linha coluna-cabeça. Há uma parte que corresponde a essa linha (tronco, pescoço e cabeça) e as partes que se projetam para fora dela (membros). A distinção é feita entre esqueleto axial e esqueleto periférico²⁸⁹. Então, têm-se o corpo dividido em cinco partes.

Essas arquiteturas apresentadas por Bartenieff se relacionam diretamente com inteligências cinéticas existentes no corpo; modos de integração corporal pelo movimento. Amparada em estudos referentes aos processos ontogenético²⁹⁰ e filogenético²⁹¹, Bartenieff reconheceu a existência de padrões de organização e dinamização corporal, e desenvolveu modos de trabalhar a repadronização neuromotora por meio da estimulação da inteligência corporal inerente a cada padrão. O padrão de integração corporal mais elementar, para Bartenieff, é o padrão de pulsação da forma corporal. Esse padrão resulta do processo respiratório. É um padrão corporal e também celular, já que as células também se expandem e se encolhem devido a seu processo respiratório. Bartenieff chamou esse padrão de 'respiração', e deu à respiração celular um importante lugar no trabalho com esse padrão. Além do padrão 'respiração' (pulsação corporal), Bartenieff identificou também os

²⁸⁸ *The upper unit essentially serves exploring, manipulating, gesturing activities. It initiates and extends reach space, communicates through spatial gestures, body touch, grasp, enveloping, dispersing, intertwining.*

²⁸⁹ Embora anatomicamente o maxilar também componha o esqueleto periférico, no contexto da arquitetura tronco-membros isso não é levado em questão.

²⁹⁰ Processo referente à ontogênese, a formação do corpo humano. O processo ontogenético começa quando os gametas do homem e da mulher se encontram.

²⁹¹ Esse termo é proveniente da Filogenia, a área de estudos da biologia que se dedica a investigar relações evolutivas entre diferentes seres vivos. Podem ser investigadas relações entre espécies, entre gêneros, entre famílias etc. (processos filogenéticos), procurando-se desvelar vínculos ancestrais entre os seres vivos.

seguintes padrões: 'centro-periferias', 'cabeça-cauda', 'homólogo' (parte superior-parte inferior), 'homolateral' (metade direita-metade esquerda) e 'contralateral' (diagonal-diagonal). Nesse capítulo esses padrões serão discutidos, exceto o padrão 'respiração', porque ele já foi discutido no primeiro subcapítulo deste capítulo.

Modos de explorar esses padrões são apresentados por Bartenieff em seus Fundamentos (*Bartenieff Fundamentals*). A questão crucial dos Fundamentos é a conectividade entre as partes corporais. Partindo da premissa de que o corpo se move de modo integrado, Bartenieff buscou entender como as partes corporais se conectam na integração cinética corporal. Seria bom então compreender claramente a conectividade, e para isso, transcrevo palavras da própria Bartenieff:

A conectividade remete ao alinhamento dinâmico da estrutura de suporte de peso, o esqueleto, tanto no movimento, quanto na quietude. Ela permite que o fluxo, o impulso do movimento, passe pelo corpo de tal maneira que uma completa ativação possa ser realizada do modo mais eficiente - sem tensão e esforço desnecessários. É bastante óbvio dizer que pernas, braços e cabeça estão ligados ao torso, o pé, à perna baixa, o braço à articulação do ombro etc. Mas sua conectividade é mais que músculos viajando sobre as articulações para ligar dois ossos. Ela consiste em cadeias ativadas, configurações de conexão que controlam o processo do movimento. (BARTENIEFF, 1980, p. 21, tradução nossa²⁹²).

Tanto para pessoas em situação de reabilitação física, quanto para pessoas dedicadas a algum aprendizado em movimentação corporal, tal qual esportistas e *artistas do movimento*, todo ganho de conectividade corporal é muito significativo. Esses ganhos apuram a qualidade da movimentação corporal e da postura, trazendo mais eficiência e fluidez. Tanto algumas abordagens mais tradicionais da reabilitação fisioterapêutica, quanto abordagens tradicionais de técnicas corporais (incluindo técnicas de dança) costumam fragmentar o corpo, focando o entendimento de como cada parte se move. Muito da nossa própria maneira de nos mover no dia-a-dia também acaba por fragmentar o corpo, enfraquecendo sua conectividade cinética. Devido a todo esse contexto, a atenção dada por Bartenieff à conectividade do corpo em movimento é mais do que legítima; é necessária. A conectividade traz o balanceamento do esforço, a harmonização das tensões musculares. Reconhecemos a existência de trilhas ao longo de todo o corpo; percursos que integram o

²⁹² *Connectedness refers to the dynamic alignment of the weight-bearing structure, the skeleton, in movement as well as stillness. It allows the flow, the movement impulse, to pass through the body in such a way that complete activation can be realized most efficiently - without unnecessary exertion and stress. It is obvious enough to say that legs, arms and head are 'linked' to the torso, the foot to the lower leg, the arm at the shoulder joint, etc., but their connectedness is more than muscles traveling over the joints to hook up two bones. It is the activated chains, configurations of connections that control the movement process.*

movimento das partes em um único mover-se. Usando novamente palavras de Bartenieff: "O reconhecimento de cadeias cinéticas musculares - a sequência de músculos usada em um movimento - diminui a dependência exclusiva da força de um músculo particular no poder do movimento" (BARTENIEFF, 1980, p. 21, tradução nossa²⁹³).

Bartenieff sugere algumas questões úteis para quem se move procurando perceber e explorar a conexão entre as partes corporais. Essas questões podem ser explicitadas por um facilitador durante a exploração do movimento e também podem ser visitadas, autonomamente, pelo próprio movedor, que pode ir utilizando-as como um norte para sua investigação. São questões que repercutiram bastante no meio pedagógico da conscientização e expressividade corporal em territórios das artes cênicas, e que hoje fazem parte das ideias que animam a exploração perceptiva/sensitiva do movimento nessa área artística:

Quais partes estão iniciando o movimento, e qual é a sequência das partes que seguem?
 Elas são iniciadas do centro ou de partes periféricas do corpo?
 Quais partes estão ativas ou contidas?
 Até que ponto elas estão envolvidas com outras partes?
 Os movimentos estão indo em direção ao centro do corpo, ou para longe dele?
 Que configurações são formadas?
 [...]
 As partes estão sendo usadas simultaneamente ou sequencialmente?
 Estão sendo usadas simetricamente ou assimetricamente?
 Como está o centro de peso, em deslocamento ou em contenção?
 [...]
 Como está a fundamentação [base de apoio no chão] do corpo?
 (BARTENIEFF, 1980, p. 21, tradução nossa²⁹⁴).

As respostas (ou ausência de respostas) que damos a essas perguntas e tantas outras familiares a elas ajudam-nos a ir percebendo e sentindo a conexão corporal que existe no mover. Um movimento articular desencadeia outro, que desencadeia outro, e

²⁹³ *Recognition of kinetic muscular chains - the sequence of muscles used in a movement - diminishes the exclusive dependence on individual muscle strength for movement power.*

²⁹⁴ *Which parts are initiating the movement and what is the sequence of those that follow?
 Are they initiated from the center or from the peripheral parts of the body?
 Which parts are active or held?
 To what extent are they involved with other parts?
 Are the movements leading toward or away from the body center?
 What configurations are formed?
 [...]
 Are the parts used simultaneously or sequentially?
 Are they used symmetrically or asymmetrically?
 How is the center of weight shifting or holding?
 [...]
 How is the body grounded?*

assim vai. Os desencadeamentos articulares ocorrem em todo movimento corporal, o que significa que eles ocorrem mesmo em situações nas quais os movimentos de algumas partes corporais não tenham sido voluntariamente iniciados. Exemplo disso se passa quando é realizado um giro a partir de um forte impulso das pernas: como consequência, os braços entrarão em movimento. O movimento dos braços, por não ter sido proposital, pode ser compreendido como sendo um movimento passivo. Outro exemplo se dá quando estamos no chão, em rolamento espiralado iniciado por uma perna e continuado pelo centro do corpo: como consequência, os braços e outras partes se moverão em movimento passivo. Depois que identificamos a conexão entre as partes no movimento, podemos nos provocar a senti-la mais e mais. É útil achar uma velocidade que possibilite uma escuta mais detalhada. É útil também reverter o caminho do movimento, observando a ordem regressa do desencadeamento articular.

Explorar a conectividade cinética que envolve as partes corporais mexe com nossos padrões neuromusculares. Além de revelar possibilidades de movimento não habituais ou desconhecidas, nos coloca a revisitar nosso processo ontogenético (ou ontogênico). Todo mundo teve, um dia, que iniciar voluntariamente seus movimentos corporais. Quando bebês, começamos a aprender a coordenar os movimentos das partes corporais. Nessa exploração da coordenação, fomos aprendendo que alguns modos de conectar os movimentos de nossas partes corporais fazem com que consigamos realizar algumas coisas, algumas manobras corporais. Para o bebê conseguir rolar, ele precisa antes, em sua movimentação, adentrar um tipo de integração corporal. Ele percebe o movimento do centro do corpo e sua conexão com as extremidades da coluna. Para arrastar-se, tem que alcançar outro tipo de conectividade. Para engatinhar, novamente outro tipo. E para andar, também. Cada estágio vivenciado servirá de base para o desenvolvimento de um novo estágio. Bartenieff utilizou-se bastante da análise do desenvolvimento motor dos bebês/crianças para criar exercícios corporais. Procurou desvendar como a conectividade entre as partes corporais vai se dando no corpo desde o nascimento até a idade em que o caminhar está plenamente estabelecido. E nesse ponto, vale lembrar que seus estudos labanianos foram ponto de partida para essas investigações.

Os diferentes padrões de conexão (entre as partes corporais) vivenciados pelo ser humano ao longo do seu desenvolvimento também são encontrados em outros seres vivos. Isso significa que a ontogênese perpassa a filogênese. Conforme colocado por Fernandes: "O desenvolvimento do embrião humano (ontogenético), durante a gestação, pode ser associado à evolução das espécies (filogenético), partindo de um organismo unicelular para um peixe, um réptil, até organizações mais complexas, como a dos mamíferos" (FERNANDES, 2006, p. 56). Esse percurso embrionário que trespassa a ancestralidade da

vida faz com que, após seu nascimento, o ser humano desdobre possibilidades de movimento que dialogam com essas heranças. Existem elos entre as espécies de seres vivos não apenas na fisiologia, na estrutura e na forma corporal, mas também no movimento corporal. O ser humano então compartilha padrões de organização do movimento com outros seres vivos. Bartenieff investigou a conectividade corporal revisitando esses padrões. Seu olhar procurou identificá-los e tornar as pessoas conscientes de sua existência, de sua importância, e também atuantes em sua dinamização. Ela explorou o resgate das habilidades corporais que esses padrões requerem de nós. E os chamou de Padrões Neurológicos Básicos (PNB). Segundo Fernandes, esse termo faz referência à "modificação simultânea dos sistemas nervoso e muscular rumo à complexidade" (FERNANDES, 2006, p. 56) neuromotora.

Bonnie Bainbridge Cohen acompanhou Bartenieff em parte dessa trajetória, colaborando com ela em várias explorações. Posteriormente, no âmbito do BMC, Bonnie se aprofundou em questões e explorações referentes aos padrões de integração corporal pelo movimento. Para ela, "O processo de desenvolvimento estabelece os padrões básicos de todo o nosso movimento" (COHEN, 2015, p. 51). O desencadeamento de um padrão a outro não se dá enquanto substituição, mas enquanto convivência e embasamento: "O desenvolvimento não é um processo linear, mas ocorre em ondas sobrepostas, com cada estágio contendo elementos dos outros" (COHEN, 2015, p. 51). Temos então que o desencadeamento dos padrões acontece, conforme palavras de Fernandes: "em espiral, onde sempre se 'volta' ao anterior porém modificado pela nova descoberta" (FERNANDES, 2006, p. 56).

O desenvolvimento do embrião, do feto e da criança é expresso em seu movimento. Até mesmo a estrutura é orientada pelo movimento das células em justaposição com todas as outras células. Os padrões de movimento aparecem, desaparecem e reaparecem em níveis de atividade integrada cada vez mais complexos. (COHEN, 2014a, p. 7)

Essas voltas espiraladas do processo de desenvolvimento nos fazem perceber que toda fase do desenvolvimento infantil repercute na vida adulta, e que a vida adulta pode visitar o desenvolvimento infantil:

Como cada estágio anterior serve de base e apoio para cada estágio sucessivo, qualquer desenvolvimento incompleto ou omissão de qualquer estágio provoca problemas de movimento e percepção. Ao retornar a esses padrões básicos, podemos repadronizar as nossas respostas e estabelecer conexões nervosas mais eficientes para sustentar o nosso movimento (COHEN, 2015b, p. 51).

Durante a vida uterina, alguns padrões vão se desenvolvendo, e outros se desenvolvem após a chegada do bebê ao mundo, onde o meio aéreo, o chão, a gravidade, a amplitude de espaço e as relações com outros seres irão dar ao corpo os estímulos necessários ao desenvolvimento de habilidades corporais mais complexas. Por toda a vida uterina, o ser gestado é nutrido por meio do cordão umbilical, o tubo que liga o organismo da mãe ao seu organismo; o tubo que adentra o centro do seu corpo. Dentro desse tubo, há um constante fluxo de nutrientes e gases respiratórios, e esse fluxo deságua na região central do corpo do embrião/feto, com a passagem dos fluidos maternos pelo orifício que posteriormente dará origem ao umbigo. Então, nessa época de nossas vidas, a ativação vital era grande na nossa região central, e as 'dormentes' e gelatinosas musculaturas do nosso corpo sentiam a propagação dos fluidos maternos. Havia, em nosso centro corporal um movimento delicado de alternância entre expansão e encolhimento. Esse movimento nuclear reverberava pelo nosso pequenino corpo, de modo que às expansões do centro, seguiam-se movimentos excêntricos das extremidades corporais, e aos encolhimentos, seguiam-se movimentos concêntricos das extremidades. Nos movimentos excêntricos das extremidades, elas se afastavam do centro, e nos movimentos concêntricos elas se aproximavam dele. Essa movimentação ocorria enquanto ressonância da propagação radial do fluido materno em nosso corpo. Bartenieff identificou que esse movimento é um padrão de integração corporal atuante no feto. Ela chamou esse padrão de 'irradiação umbilical'.

Segundo Bonnie Cohen, a irradiação umbilical estabelece a região umbilical como centro de comunicação do corpo. Cada extremidade do corpo (braços, pernas, tronco e 'cauda' - no nosso caso, o cóccix) se comunica/se relaciona com esse centro. E por intermédio dele, as extremidades se relacionam (COHEN, 2015, p. 52). Segundo Fernandes, o termo 'cauda' é usado "para valorizar o prolongamento imaginário e dinâmico do cóccix como ponto de referência em diversos movimentos de iniciação pélvica" (FERNANDES, 2006, p. 58). Bonnie Cohen, durante sua experiência de vida, ao longo de anos trabalhando com o padrão da irradiação umbilical, bem como com padrões subsequentes, notou que quando as extremidades, mediadas pelo centro, não conseguem ter um bom relacionamento entre si, essa dificuldade seguirá adiante em padrões corporais futuros, nos quais as extremidades não mais terão seu relacionamento mediado pelo centro.

Ciane Fernandes enfatiza o caráter respiratório da irradiação umbilical (à qual se refere chamando de 'Irradiação Central'): "A respiração irradia para as seis extremidades - cabeça, 'cauda' (cóccix), membros superiores e inferiores - na inspiração, e volta destas ao centro (umbigo) na expiração. O processo ainda é de 'enchimento' e 'esvaziamento'" (FERNANDES, 2006, p. 57). Ao dizer "ainda", Fernandes está fazendo menção ao fato de que o movimento de alternância entre expansões e encolhimentos é característico das

células no padrão respiração, sendo a irradiação umbilical um padrão derivado evolutivamente e ontogeneticamente do padrão respiração. Quando buscamos reviver a irradiação umbilical em nosso corpo, buscamos sentir a função nuclear irradiadora do centro ventral do corpo, procurando reconhecer sensações que partam dali e que reverberem radialmente no corpo, chegando às extremidades (membros, tórax-pescoço-cabeça, cauda). É um trabalho no qual sutilmente a visualização nos traz sensações pelos tecidos do corpo. Podemos nos imaginar gelatinosos, como quando éramos um jovem feto.

A conexão centro-periferias pode ser trabalhada a partir da respiração. Pode-se iniciar trabalhando-se a respiração celular, o que se mostra útil para despertar o sentimento de integração corporal, levando a um aumento da sensibilidade e da disponibilidade. Imaginamo-nos uma única grande célula que se dilata e se condensa a partir dos impulsos de movimento do núcleo. É importante sentir a região do umbigo, pois nela está o eco do momento de nossas vidas no qual fomos alimentados pelo orifício central de nosso corpo. Para sentir a região umbilical, podemos usar o tato, por meio do toque. Uma visualização pode ser feita imaginando-se esse ponto central e como ele irradia energia para todo o corpo durante a inspiração, propagando essa energia para as periferias. Quando exploramos a irradiação umbilical assumindo nossa estrutura esquelética, alternamos no corpo movimentos de encolhimento das extremidades em direção ao centro ventral, e movimentos de projeção das extremidades para longe e para fora do centro ventral. Essa movimentação torna mais ativas as cadeias musculares que conectam os membros ao centro e as partes superior e inferior da coluna ao centro.

A partir daí, uma possibilidade de continuidade é requerer dos experimentadores que comecem a trazer para a mobilidade corporal as expansões e recolhimentos percebidas dentro do corpo durante a somatização da respiração celular. A cada inspiração, quando o ar expande o volume do corpo como um todo, a pessoa deve expandir-se excentricamente, abrindo-se. Afastando as seis periferias do centro ventral. A cada expiração, ocorre um recolhimento das extremidades em direção ao centro, com o corpo esvaziando-se de ar, em um movimento concêntrico. Deve-se perceber, acima de tudo, que tanto o movimento corporal excêntrico quanto o concêntrico originam-se no próprio centro, ou seja, o próprio centro ventral projeta-se para fora e para dentro (em um afundamento), e o corpo reverbera isso, seguindo sua movimentação. O tronco, ao ressoar a intenção do centro, se move em extensão, afastando-se do centro vital, ou em flexão, recolhendo-se em direção ao centro. A ponta da coluna faz o mesmo. Os braços encolhem-se e projetam-se para longe. Os movimentos podem ser experimentados gradativamente, partindo-se de sutilezas e, aos poucos, podem ser aumentados. As extremidades podem se mover separadamente ou todas juntas.

A cabeça e o pescoço, na organização esquelética dinâmica de centro-periferias se movem como ponta de um membro (o tórax), sendo desalojada da cabeça a função de comando e controle, o que auxilia na liberação do movimento, com a inauguração ou reativação de novos padrões neuromusculares. A irradiação umbilical enquanto organização esquelética dinâmica do corpo ficou conhecida como 'estrela de Bartenieff', porque a estrela-do-mar, apesar de não ser vertebrada como nós, é um bom exemplo para o padrão de conexão centro-periferias, tendo sua boca em seu centro. Então, exploramos seis membros a reverberar na forma corporal a expansão e o recolhimento do centro. Os seis membros são: braço direito, braço esquerdo, perna direita, perna esquerda, tórax-pescoço-cabeça e cauda). Essa conexão, na alternância expansão-recolhimento nos ajuda a conhecer melhor nosso tamanho e o alcance desse tamanho no espaço, fazendo com que reconheçamos melhor o espaço que somos capazes de ocupar quando dilatados; os limites até onde nossas periferias chegam a partir da posição na qual nosso centro se encontra. Hackney nos aconselha: "[...] aumente sua consciência [direcionada] referente aos limites finais de todos seus membros" (HACKNEY, 2002, p. 72). No trabalho da estrela, o rolamento advindo da conexão centro-periferias foi bem explorado por Bartenieff. A dinâmica de recolhimento e expansão propicia o deslocamento do corpo no espaço.

Como possibilidades de desdobramento da exploração do padrão centro-periferias, podem ser propostas diferentes imagens sensório-motoras ligadas à questão fluídica. O ato de espreguiçar pode ser misturado à exporação dos encolhimentos e expansões. É proveitoso enfatizar a ação muscular nesse espreguiçar, estimulando a percepção tônica muscular, direcionando as sensações para uma mescla de estiramento e tensão - uma tensão vivificante. Assim, começam a ocorrer momentos de alongamento durante o movimento de expansão. Ao espichar e encolher o corpo, a pessoa pode experimentar variações na duração ou tempo dos movimentos, podendo experimentar momentos de posturas corporais, onde o alongamento é vivenciado de modo a poder-se focar sensações de organização óssea. Naturalmente o corpo vai entrando em deslocamento por meio dessa movimentação.

A horizontalidade pode ser bem explorada, de modo que o contato com o chão seja variado, explorando-se os desdobramentos possíveis da movimentação encolhimento-expansão, tendo-se não só o dorso no chão, mas também as laterais no chão e o ventre. Pela horizontalidade e contato com o chão, o corpo vai começando a naturalmente se deslocar pelo espaço por meio de rolamentos, como se pode ver na imagem exposta na página seguinte (retirada do livro de Hackney sobre os *Fundamentals* de Bartenieff):

Figura 10: *Total abrir e fechar corporal: todos os seis membros se movem porque seu centro se move.*

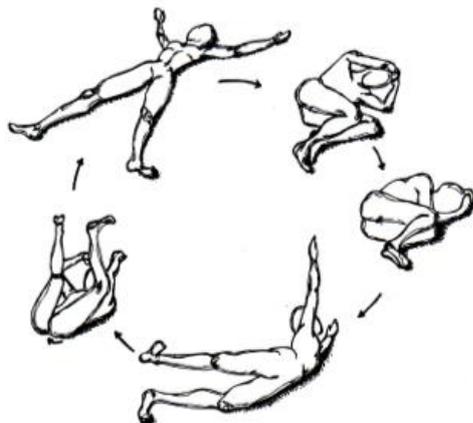


Imagem usada por Hackney para figurar a conexão centro-membros na expansão-encolhimento.
Fonte: HACKNEY, 2002, p. 72.

Como visto no capítulo 2, os receptores de peso, espaço e movimento, e nosso órgão gravitoceptor são estimulados conforme o corpo se coloca em diferentes posições e percorre diferentes caminhos de movimento. No trabalho com a horizontalidade ocorre uma boa estimulação desses mecanismos de reconhecimento da espacialização. O centro é que inicia os encolhimentos e expansões, e seu deslocamento vai mudando o contato do corpo com o chão. As cambalhotas surgem, como movimentos 'chamados' pelos impulsos de movimento do centro corporal. Como coloca Hackney: "Antes que eu possa confiantemente mover-me por conta própria no mundo, preciso ter um senso do meu próprio centro" (HACKNEY, 2002, p. 67, tradução nossa²⁹⁵). As imagens expostas a seguir registraram momentos em que alunos estavam explorando expansões e encolhimentos a partir do centro.

Figura 11: Expansão na horizontalidade.



Alunos: Leonardo Vieira Telles, em apoio na lateralidade corporal e Rafael Alves, em apoio dorsal.

²⁹⁵ *Before I can confidently move on my own in the world, I need to have a sense of my own center.*

Figura 12: Trânsito entre expansão e recolhimento na horizontalidade.



Alunos: Leonardo Vieira Telles (à frente e à esquerda), Walber Freitas (à frente e à direita), Karina Mercia (ao fundo e no centro) e Gilmar Bruno (ao fundo e à direita).

Figura 13: Recolhimento no nível baixo e médio-baixo, tendo-se o apoio na lateralidade corporal.



Alunos: Leonardo Vieira Telles (ao centro), Gabriel Bento (à esquerda, no plano médio), Bianca Colins (ao fundo, à esquerda), Natalia Sena (ao fundo, à esquerda mais ao centro), Karina Mercia (à direita, no plano médio) e Gilmar Bruno (ao fundo e à direita).

Figura 14: Expansão na horizontalidade, no apoio ventral.



Alunos: Leonardo Vieira Telles (à frente), em apoio no ventre; Gabriel Bento (à esquerda, no plano médio), em apoio lateral; Karina Mercia (à direita, no plano médio), em apoio lateral; Bianca Collins (no fundo à esquerda), em apoio lateral; Natalia Senna (no fundo, ao centro), em apoio lateral.

Noto que explorações centro-periferias/expansão-recolhimento podem ser ricamente trabalhadas em situação de contato entre os corpos, onde um corpo é suporte para o outro. Dá-se a seguinte dinâmica de movimento compartilhado: enquanto um se encolhe no chão, o outro se expansão sobre ele, tendo nele sua superfície de apoio. Pela aderência no contato, a pessoa expandida desliza pro chão e se encolhe, e assim a outra pessoa usa essa base para se expandir. Todos os apoios podem ser usados sobre a base do outro: costas, ventre, laterais do tronco, apenas pelve posterior, enquanto tórax posterior continua no chão etc. São muitas possibilidades. A troca vai indo em um tempo propício, que permita o reconhecimento das expansões como irradiações de força e vitalidade.

A inteligência centro membros, ao evoluir, cria no corpo o reconhecimento de que a extremidade da cabeça e a extremidade da cauda formam um eixo longitudinal, e disso surge um novo padrão de integração corporal, o qual Bartenieff chamou de 'cabeça-cauda' ou de 'espinhal', também conhecido como crânio-cóccix (FERNANDES, 2006, p. 58). Olhando para as outras espécies animais, encontramos esse padrão em animais mamíferos marinhos, como as focas, os golfinhos e as baleias. Fernandes faz menção aos gatos, que segundo ela, "possuem uma grande ênfase nessa organização, mas são de um estágio bem mais complexo" (FERNANDES, 2006, p. 58). Refletindo sobre essa informação passada por Fernandes, me pus a recordar memórias de gatos rolando, e também de cachorros rolando. Notei que, de fato, há uma forte conexão cabeça-cauda. A cabeça inicia o movimento e a cauda complementa a intenção da cabeça posicionando-se de modo a ajudar o alcance da

intenção da cabeça. Quando os cachorros estão deitados de barriga para cima, brincando e em seguida torcem o eixo para levantar, fica nítido que o padrão espinhal está em ação.

O estágio cabeça-cauda se desenvolve em nós após o nascimento. Creio que a gravidade desempenhe um papel muito importante na maturação desse padrão, pois o crânio é uma parte bem pesada do corpo do bebê, se comparado com outras partes, e o quadril também, já que nessas partes corporais os ossos são mais coesos e maiores. A coluna do bebê ainda não tem a curvatura lombar, de modo que ela fica toda no chão. Creio que o peso corporal no contato com um suporte aciona no corpo do bebê as respostas neuromusculares antigravitacionais, despertando a consciência do eixo.

A irradiação umbilical oferece suporte ao padrão crânio-cauda, porque impulsos de movimento gerados no centro do corpo se propagam pelo eixo da coluna, na comunicação entre cabeça e cauda. Aos impulsos vitais do centro corporal se soma a intenção motora da cabeça, que repercute na mobilidade da cauda. Em verdade então, temos uma conexão cabeça-centro-cauda. O centro dá suporte para o movimento das extremidades. Quando o bebê nasce e recebe muitos estímulos ambientais, a extremidade superior, que é a sede das intenções, se move no espaço, acompanhando o estímulo do ambiente. O movimento da cabeça faz toda a coluna se reorganizar no espaço. De acordo com Fernandes, o bebê que está desenvolvendo o cabeça-cauda "move a cabeça e a cauda alternada ou simultaneamente, ainda sem conseguir levantar a cabeça e o peito totalmente do chão quando colocado de bruços" (FERNANDES, 2006, p. 58).

Os sentidos do bebê estão se desenvolvendo. Dentro do útero começou o desenvolvimento do movimento, do tato e da audição. Fora da barriga, o olfato e a visão vão se desenvolvendo também. À medida que ele vai enxergando e escutando melhor, ele capta mais estímulos do ambiente. Suas tentativas de movimento tem intenção direcional correspondente à localização do estímulo. A cabeça o guia no espaço. Quando no colo ou próximo da mãe, seu olfato apurado reconhece o cheiro do leite materno e ele procura a mãe virando a cabeça para sua direção. Isso vai trazendo o movimento rotacional do eixo. E aqui temos um importante ponto: agora o bebê se alimenta pela boca, e não mais pelo cordão umbilical. Sua intenção de alimentar-se, conforme colocado no subcapítulo anterior, guiará o movimento de sua cabeça e de sua boca. Agora o bebê urina e defeca constantemente, o que o torna mais consciente da região anal. Desse modo, as duas extremidades também são estimuladas internamente por processos fisiológicos. Com a presença das extremidades sendo reforçada para o próprio corpo, a funcionalidade do eixo vai sendo reconhecida pelo corpo.

Quanto mais o bebê vai movendo as extremidades do eixo e a coluna, mais ele vai aprendendo a se mover. Quanto mais ele vai adquirindo força muscular e coordenação motora, mais vai tirando a cabeça do chão. O bebê percebe que virando a cabeça de lado e movendo a coluna, ele acaba virando para o lado, e de lado ele arqueia a coluna para virar de bruço. A inteligência rotacional do eixo, e a inteligência do arco do eixo vão se desenvolvendo. De acordo com Bartenieff, o rolamento é "a primeira tentativa de transportar a parte mais pesada do corpo, a parte baixa" (BARTENIEFF, 1980, p. 21, tradução nossa²⁹⁶). Uma vez de bruço, o bebê adquire força para manter a cabeça e o peito erguidos para cima, e passa a observar melhor o meio. O movimento de sua cabeça mostra onde está sua atenção. Sua intenção contamina toda a coluna. O bebê exercita bastante a extensão de coluna. Musculaturas dorsais bem desenvolvidas o ajudarão a conseguir manter-se com o tronco verticalizado quando aprender a sentar.

No trabalho de exploração da conexão cabeça-cauda ou crânio-cóccix, a coluna é um importante conteúdo. A cabeça deve ser considerada a ponta superior da coluna, e o cóccix sua ponta inferior. O cóccix não deve ser considerado na medida de seu tamanho, mas sim na medida de sua importância, que é grande. Os grandes arcos da coluna (grande flexão e grande extensão) são muito significativos, porque trabalham a aproximação das extremidades espinhais. O 'C' da coluna precisa ser investigado tanto na flexão da coluna, quanto na extensão e nas flexões laterais. A 'transformação do arco da coluna' é um estudo bem potente. Passei a usar esse nome para me referir ao exercício de transformar uma extensão de coluna em uma flexão lateral, uma flexão lateral em extensão, a extensão em flexão lateral e a flexão lateral em flexão ventral realizando-se um movimento contínuo e lento. Desenvolvo o exercício da transformação dos arcos com meus alunos, e para isso eles podem utilizar diferentes apoios do corpo no chão. Observei que na dança flamenca há um bom exemplo de transformação do arco da coluna. A transformação acontece quando a dançarina dobra seu tronco para a lateral, dando uma forma curva com o tronco e em seguida, mantendo essa forma, ela gira. Os toureiros também fazem algo semelhante.

Steve Paxton em seu trabalho de investigação do dorso (PAXTON, 2008) realiza um rolamento que ele atribui a Yvone Rainer (PAXTON, 2008), e que transcorre por meio da transformação do arco da coluna. Nesse rolamento, a coluna mantém-se constantemente em curva sutil, e as extremidades acompanham sua curvatura como se fossem extensões da coluna, com os braços esticados na direção do topo cabeça. O corpo forma um grande arco. Noto que a conexão crânio-cauda se expande, tornando-se também uma conexão mãos-pés. O rolamento se desenvolve com o arco voltado sempre para a mesma direção, mantendo-se sempre o mesmo 'C'. Desse modo, uma flexão lateral de coluna para a direita,

²⁹⁶ [...] is the first attempt to transport the heaviest part of the body, the lower part.

pelo rolar, se transforma em uma extensão, a extensão se transforma em uma flexão lateral para a esquerda, e essa se transforma em uma flexão ventral. Esse ciclo vai se repetindo até o rolamento chegar em seu destino. Esse exercício ficou conhecido por muitos como 'banana'. Noto que esse exercício desenvolve a consciência de que o centro oferece o suporte de esforço necessário para a intenção das extremidades, e de que é possível manter ininterruptamente uma refinada conexão centro-periferias durante um rolamento longelíneo, no qual há apenas moderada mudança na forma corporal (PAXTON, 2008).

Steve Paxton também demonstra o rolamento em torção (PAXTON, 2008). Nesse rolamento, os braços e pernas também estão estendidos tal qual prolongamentos da cabeça e da cauda. Se vamos rolar para a esquerda, quem inicia o movimento é ou o pé direito (perna), ou o braço direito. Passando rente ao corpo, esse membro puxa o restante do corpo para o rolamento. Steve menciona que o corpo deve permanecer reto, ou melhor, espichado, emcompridado. E a parte que puxa o rolamento não deve subir no espaço, mas apenas tomar uma diagonal rente ao corpo, permanecendo baixa, sendo sempre puxada para fora do corpo, como prolongamento da linha do eixo, como se fosse se emcompridar mais. Nesse rolamento, sentimos bem a inteligência espiralada da coluna, e como a cabeça pode puxar a cauda, ou a cauda puxar a cabeça. De modo geral, todo exercício de rolamento ajuda a desenvolver o padrão cabeça-cauda.

Para estimular a consciência da coluna, como em todas as possíveis investigações somáticas de movimento, podemos fazer uso de visualizações e de toques, além do movimento. Costumo explorar isso em meu trabalho, e farei a seguir algumas observações que considero serem pertinentes. Para que as visualizações surtam o efeito desejado, é importante que tenhamos contato com informações referentes à coluna, e com imagens da coluna, para conhecer sua forma geral e suas cruvas, o formato das vértebras, as articulações intervertebrais, os discos intervertebrais, o túnel existente na coluna por onde passa a medula, o formato do conjunto sacrococcígeo, a articulação com o crânio e com a pelve. O estudo visual da coluna precisa abordá-la tridimensionalmente, observando-se também o ventre da coluna. É produtivo também situar a coluna no volume do corpo, observando-se, por exemplo, sua relação espacial com as vísceras e com o diafragma. As articulações das costelas com a coluna também precisam ser conhecidas visualmente. A coluna, dessa maneira, não será erroneamente concebida como algo solto no espaço, mas sim como um eixo conectado aos membros, e envolto por diversas camadas corporais. No entanto, visualizar apenas a coluna, como se solta no espaço, também é útil, pois isso dilata para nós sua presença e sua "voz própria". Uma vez que tenhamos uma boa capacidade de visualizar a coluna, isso nos ajudará a estar mais conectados a ela, e a explorar mais seus

potenciais. Podemos visualizar nossa coluna em movimento enquanto nos movemos. E também podemos ver a coluna do outro se movendo enquanto ele se move.

Em relação ao toque na coluna, a percepção tátil de quem recebe o toque dilata a presença da coluna nos seus mapeamentos cerebrais do corpo. Com esse propósito, podem ser feitos, em dupla, exercícios de toque ósseo na coluna por meio de toque nos processos espinhosos. Experimentei o toque nos processos espinhosos na postura em pé em uma aula de contato-improvisação com o dançarino e coreógrafo Giovane Aguiar. E dois anos depois, em uma aula de BMC, na posição deitada. Passei a realizá-lo com meus alunos. Já realizei em postura em pé e em postura deitada. E atualmente o prefiro na horizontalidade. A presença de cada vértebra deve ser estimulada nesse toque. Com isso, o toque estimula a consciência óssea do eixo longitudinal. Quem toca irá exercitar a escuta tátil, para achar cada processo espinhoso. A Eutonia me inspirou a usar nesse exercício a técnica da complementação imaginária da forma. Nesse uso, a pessoa que recebe o toque visualiza a forma total da vértebra tocada, ou seja, a partir do toque no dorso da vértebra, ela irá visualizar o processo espinhoso encontrando os processos transversos (as barbatanas laterais da vértebra), o orifício que fica à frente das bases dos processos e o corpo da vértebra (a bolacha). A pessoa viaja o olhar pela imagem que visualiza lá no lugar onde está sendo tocada.

Após realizar esse toque eu costumo trabalhar um toque integrador, como pinceladas com a mão ao longo da coluna do parceiro. O movimento pode vir na sequência, por meio de uma livre exploração das sensações trazidas pelo toque. Essa exploração é a hora de procurar sentir cada articulação vertebral em movimento, e de se mover carregando na mente a imagem da coluna para reforçar sua presença. As conexões cabeça-cauda devem ser exploradas. Como a cauda empurra a cabeça no espaço? Como a cabeça empurra a cauda no espaço? O movimento também pode ser explorado juntamente com a estimulação tátil. A simples presença de mãos na nossa coluna, enquanto nos movemos, já nos abre possibilidades de movimento. Nessa situação, o movimento do movedor precisa transcorrer sem que seja prejudicada a qualidade do contato das mãos do colega com o eixo de suas costas. Nisso, é importante encontrar a velocidade harmônica. Nas fotos apresentadas a seguir, alunos estão realizando uma exploração perceptiva da mobilidade da coluna e da conexão cabeça-cauda. Eles estão em *perceptividade dinâmica*, reconhecendo diversos acontecimentos motores enquanto se movem. Além dos estímulos de movimento, há também estímulo tátil acontecendo, com a presença das mãos dos colegas sobre suas colunas.

Imagem15: Estimulação tátil da coluna durante o movimento de investigação da conexão cabeça-cauda (1).



Alunos: Danilo Procópio e Viktor Meirelles.

Imagem 16: Estimulação tátil da coluna durante o movimento de investigação da conexão cabeça-cauda (2).



Alunos: Silvana Rodrigues e Diogo Martins.

Imagem 17: Estimulação tátil da coluna durante o movimento de investigação da conexão cabeça-cauda (3).



Alunos: Danilo Procópio e Viktor Meirelles.

Imagem 18: Estimulação tátil da coluna durante o movimento de investigação da conexão cabeça-cauda (4).



Alunas: Nayra Castro e Pâmmera de Oliveira.

Imagem 19: Estimulação tátil da coluna durante o movimento de investigação da conexão cabeça-cauda (5).



Alunos: Danilo Procópio e Viktor Meirelles.

A intencionalidade da ponta do eixo (cabeça) pode ser explorada criativamente. A extremidade superior é a sede das intenções, e a extremidade inferior é a sede das pulsões. A cabeça vê, procura, vira-se para olhar, procura cheiros, chama, recua para proteger-se, inclina-se etc. É válido fazer um momento lúdico de exploração dos movimentos intencionais da cabeça, que pode ser atmosferizado por diferentes músicas. Nessa ludicidade perceptiva, todos níveis de altura do espaço devem ser visitados. Isso ajuda os exploradores a notar que as ações da cabeça são somaticamente potentes. É agradável e revelador experimentar movimentos que aconteçam quando estamos deitados, agachados etc. A reverberação dos movimentos na coluna ocorre de diferentes modos conforme estejam sendo utilizados diferentes apoios do corpo no chão. Deve-se observar como os movimentos repercutem na coluna; como a coluna é colocada em movimento devido às movimentações da cabeça. Pode-se também explorar uma ampliação da participação da coluna, e uma abstração do aspecto funcional dos movimentos da cabeça, expandindo-se esses movimentos. Os exploradores podem se relacionar entre si por meio dos movimentos intencionais da cabeça, se procurando, se virando para encarar um ao outro, retrocedendo,

negando, chamando etc. É interessante também explorar um jogo de estimulação e reação ao estímulo, no qual uma pessoa é estimulada por outra, ou outras, de modo imprevisto, reagindo diretamente aos estímulos, sem planejar ou racionalizar reações. Voltando à exploração individual, uma inversão pode ser feita: como o cóccix experimentaria as ações intencionais da cabeça?

Voltando aos padrões do movimento, conforme, na posição de bruço, o bebê passe a usar os braços como apoio e os pés como propulsão, ele se balança para frente e para trás, e começa a se rastejar encolhendo as duas pernas ao mesmo tempo, com as articulações coxofemorais rodadas para fora, e empurrando o chão com os pés ao esticar as pernas. Assim, ele se empurra para a frente, atualizando em seguida a posição dos braços no chão, apoiando-os mais à frente. Ele também pode fazer essa manobra para elevar o tórax no espaço. Essa movimentação mostra que o padrão 'homólogo' ou 'parte inferior-parte superior' encontra-se em andamento. Nesse padrão, o movimento se dá por meio de aproximação e afastamento entre parte inferior (pernas e quadril) e parte superior (tórax, braços, pescoço e cabeça). É a conectividade parte inferior-parte superior (HACKNEY, 2002, p. 111). Quando deitado, as mãos são usadas como apoio para afastar o tronco do chão, e também para possibilitar que as pernas possam mudar de posição. Os braços são fortalecidos. Segundo Bonnie Cohen, esse padrão estende a intenção da pessoa para além do espaço pessoal (COHEN, 2015b, p. 67). E Fernandes complementa dizendo que ele "capacita o indivíduo a conectar-se com a terra e relacionar-se com a gravidade, locomovendo-se no espaço e mudando de níveis" (FERNANDES, 2006, p. 59). Quando o bebê está deitado de costas, esse padrão se manifesta quando ele aproxima os pés da boca. Isso mostra que, conforme esclarecido por Bonnie Cohen, apesar dos padrões se manifestarem quando o bebê está de bruço, eles também se desenvolvem quando o bebê está deitado de costas, mas de um jeito diferente: ao invés do bebê se deslocar no espaço, ele articula os membros no espaço (COHEN, 2015, p. 189).

O padrão homólogo reforça para o corpo a mobilidade da coluna em parceria com o movimento articular das virilhas, o que nos possibilita "dobrar" o corpo. O bebê também irá desenvolver esse padrão quando sentado, com flexão das pernas em rotação externa das virilhas. Dessa posição sentada, ele lança o tronco para frente apoiando as mãos no chão e flexionando a coluna para a frente, ao mesmo tempo que empurra as laterais externas dos joelhos contra o chão. Isso faz com que ele passe para um ajoelamento, no qual fica sentado sobre os calcanhares. Isso faz ele subir no espaço e o prepara para o engatinhar. Mais tarde, o bebê usará o padrão homólogo não apenas para avançar para frente, mas também para ganhar a verticalidade total. Do ajoelamento ele vai para a posição de cócoras. E desta, ele se levanta. O tronco se desdobra enquanto as pernas empurram o

tronco, mas dessa vez, para cima. A ação de empurrar o chão com os pés pondo-se em pé fortalece as pernas do bebê, preparando-o para o caminhar.

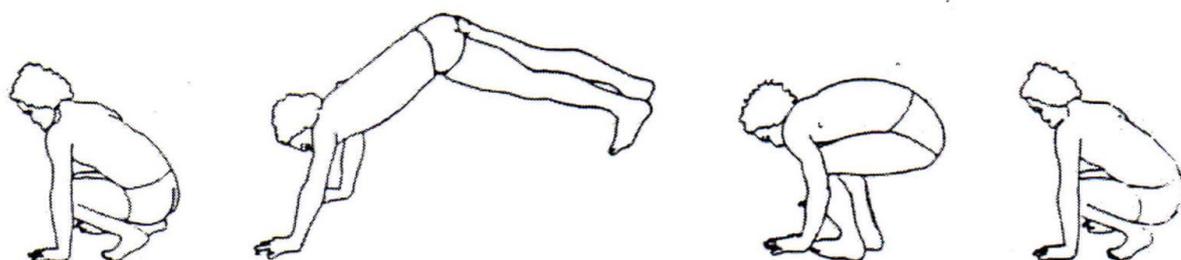
Os movimentos desse padrão lembram o movimento dos sapos, coelhos, esquilos. Muitos outros animais se deslocam por esse padrão apenas quando em alta velocidade, como os felinos e os cachorros. Nas imagem apresentada abaixo, vemos dois esquilos em padrão homólogo na verticalidade. E no desenho, um homem se deslocando em padrão homólogo na horizontalidade.

Figura 20: Esquilos em padrão homólogo.



Foto à esquerda: fonte: Mail Online de 19 de junho de 2012. Foto de Martin Patten.
Foto à direita: fonte: G1 de 31 de janeiro de 2012. Foto de Janek Skarzynski.

Figura 21: Homem em deslocamento homólogo em quatro apoios saltado.



Fonte: COHEN, 2015b, p. 70.

O balanço frente-trás, típico desse padrão, significa: transferir peso das mãos para a metade inferior do corpo, da metade inferior para as mãos, quando o bebê encontra-se deitado com o tórax estendido para cima sobre o apoio das mãos, com os braços esticados.

Ou: transferi peso da lateral externa dos joelhos para as mãos, das mãos para a lateral externa dos joelhos, quando sentado. Ou ainda: transferir peso dos joelhos para as mãos, das mãos para os joelhos, quando ajoelhado. A força dos membros é curtida pelo bebê, sua vivacidade se amplia, o cansaço exige muito repouso. Hackey se refere a esse padrão com as seguintes palavras: "Bem-vindo a um tempo de trabalho" (HACKLEY, 2002, p. 111, tradução nossa²⁹⁷). Pessoalmente, sinto esse padrão como sendo um encontro com a força muscular.

A exploração do padrão homólogo nos traz várias descobertas. Ela nos faz descobrir a virilha como uma dobra funcional entre duas metades não simétricas do corpo que se relacionam espacialmente. Nos faz redescobrir o balanço frente-trás sobre mãos e joelhos que provavelmente fizemos quando bebês para preparar uma avançada no espaço. Ao nos deslocarmos no estilo sapo, temos que deixar que a cintura seja como uma sanfona, que funcione como uma área de chamamento. A conexão superior-inferior nos leva a dar outra função para as mãos; funções diferente das usualmente dadas a elas. Passamos a trabalhar as mãos como base, nos apropriando dessa função não usual. Pelo uso das mãos como apoio, surgem muitas possibilidades de movimento. Aprendemos a saber entrar no chão com as mãos, a pisar o chão com as mãos. Eu constantemente digo a meus alunos: "Se você está usando a mão como base, não tenha receio de enfiar a mão no chão, use de fato a palma da mão, use a mão como se ela fosse um pé, para te dar uma base forte, expalhe os ossos das mãos no chão, use a musculatura da mão. Explore o cotovelo como se ele fosse um joelho, se conecte com essa força de apoio dos braço".

Para o *artista do movimento*, ter confiança na força de base das mãos e braços é muito importante. Ao confiarmos na capacidade das mãos e braços de absorver o peso, nos sentimos mais seguros e livres para explorar as inversões de eixo e os giros sobre as mãos. Estimulando o ambiente com músicas animadas, desenvolvo o estudo da movimentação do sapo com os alunos. Faço isso depois de ter explorado muitas maneiras de apoiar-se com as mãos, de transferir peso para as mãos, de utilizar as molas das pernas e de utilizar a sanfona parte superior-parte inferior para se mover e se locomover. Saltamos pelo espaço como sapos, nos desafiando. Em cada preparação de salto sentimos um desafio e uma coragem prazerosa. Os mais corajosos, desde que sejam fortes, podem tentar esse salto a partir da posição em pé, absorvendo o impacto da queda com as mãos. Assim ele se torna muito desafiador. Eu costumo pedir a meus alunos que assistam vídeos de pessoas praticando *Le Parcour*. Em muitos vídeos vemos os movedores realizando esses saltos de sapo que, no caso, mais parecem saltos de "esquilos voadores". Noto que a exploração das

²⁹⁷ *Welcome to a time of work.*

mãos como base a partir da inteligência corporal típica do padrão homólogo nos faz mais focados, fortes e confiantes em nós mesmo.

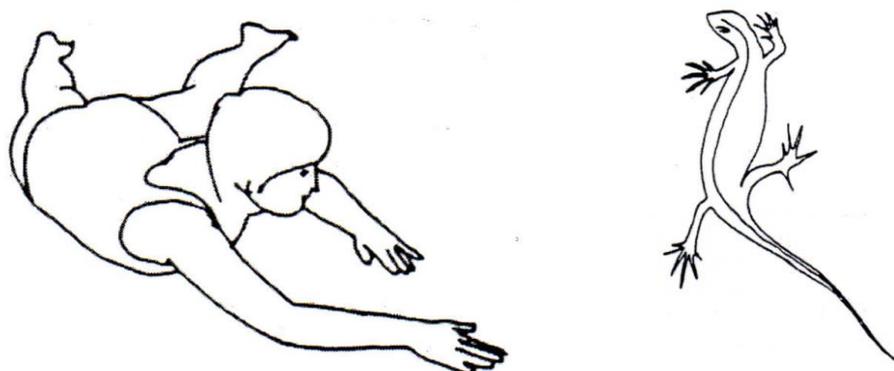
Em minhas investigações, notei que, partindo-se do mesmo princípio de extrapolação ou inversão de função, as pernas podem ser experimentadas no ar. O movimento das pernas no ar pode deslocar o corpo pelo chão. Por meio de solavancos ou coices das pernas no ar, o quadril é puxado para o alto, e dependendo da força do coice, ficamos por uns instantes apoiados apenas sobre a borda superior das escápulas e a cabeça. Se o coice for mais forte, damos pequenos saltos invertidos; saltos ao avesso. É preciso ter muito cuidado nesses saltitos invertidos, porque o impacto do retorno ao chão pode ser perigoso. É necessário ser sutil, ir aos poucos para perceber onde estão as estratégias de proteção. O uso do abdômen é uma delas. Se o coice for muito forte e direcionado para baixo logo depois da subida das pernas, desenhamos um semicírculo com as pernas no ar, aterrizando os pés no chão ao mesmo que o tronco é puxado (devido à sanfona parte inferior-parte superior) para a vertical, em outro tipo de pulo ao avesso, no qual terminamos acorados ou mesmo em pé, a depender da potência de cada um. Esse movimento é feito por dançarinos de dança de rua, por acróbatas e também por alguns capoeiristas. Noto que a descoberta do solavanco das pernas nos faz encontrar nossa força de modo especial, revigorante, confiante. Nos dá muita vitalidade.

Voltando ao bebê, vejamos outra maneira que ele tem de se rastejar: a maneira reptilínea. Nela, a movimentação corporal se dá na conexão entre braço de uma metade lateral do corpo com a perna da mesma metade, por meio de flexão lateral na coluna para aproximá-los. Ex.: flexão lateral na coluna para a direita, estabelecendo uma aproximação do braço direito com a perna direita. Notei que isso ocorre porque o bebê, ao invés de iniciar sua propulsão nas duas pernas, inicia apenas em uma. Assim, quando ele se empurra para a frente com uma única perna, ele acaba se voltando ventralmente para a lateral da perna que não empurrou o chão. Na próxima avançada, o arranjo corporal irá direcioná-lo para a outra lateral, e assim, os lados vão se alterando. Desse jeito, o rastejar acaba se dando em um sutil zigue-zague. É como o movimento de uma lagartixa. O bebê avança deslizando pelo chão, podendo também deslizar para trás, empurrando-se com as mãos. Esse padrão foi chamado por Bartenieff de 'homolateral'.

O padrão homolateral irá então diferenciar para o corpo suas duas metades laterais. Uma lateral se contrai enquanto a outra se expande (COHEN, 2015d, p. 75). De acordo com Fernandes: "Não se trata de diferenciar apenas o braço esquerdo do direito, mas todo o lado direito do corpo de todo o lado esquerdo. Ou seja, a partir da coluna (fase Espinhal), o corpo divide-se" (FERNANDES, 2006, p. 60). Isso ocorre porque o bebê é atraído por estímulos

auditivos e visuais advindos lateralmente no espaço, o que causa a contração da cintura no lado do tronco referente ao estímulo. Ora o estímulo vem de um lado, ora de outro, e é isso que faz o rastejar ser zigzagueado. A intenção do bebê é clarificada nesse padrão. Para isso ocorrer, o corpo está contando com o suporte dos padrões surgidos anteriormente. Esses padrões também estão no corpo, e passam a ser alternados com o padrão homolateral adquirido. Segundo Cohen, é importante que esse padrão se desenvolva nos dois lados do corpo, para a espinha do bebê ficar equilibrada. Nas palavras dela: "Diferenciar os dois lados do corpo também são conceitos importantes no estabelecimento da imagem corporal e da aprendizagem da pessoa" (COHEN, 2015d, 75). Lagartos, jacarés, lagartixas se locomovem por esse padrão.

Figura 22: Padrão homolateral em uma mulher e em um lagarto.



Fonte: COHEN, 2015d, p. 76; 73.

Gosto de experimentar esse padrão observando as sensações propriocepticas que surgem na cintura com a aproximação entre a orelha íliaca direita e a borda inferior da caixa torácica da lateral direita. Devemos observar o processo no lado esquerdo também. No lado que não está havendo a aproximação, ocorre um sentimento de arejamento entre as costelas. Creio que esse padrão estimula os pulmões de alguma maneira, já que a expansão vivida na lateral do tronco libera mais espaço para o pulmão dessa lateral, dentro da caixa torácica. A posição do rastejamento homolateral permite ao corpo acesso visual de 360 graus ao ambiente quando é realizada com mais elevação do tórax (mais extensão de coluna), pois a cintura gira, o tórax gira, o pescoço gira e a cabeça consegue olhar para trás. Nessa elevação, estamos apoiados sobre os antebraços ao invés de estarmos apoiados sobre o braço inteiro. Podemos também estar apoiados apenas na mãos, com o tronco ainda mais elevado. O que nos permite rotacionar tanto nesse padrão é o suporte que o já assimilado padrão cabeça-cauda ou espinhal nos dá. É muito rico explorar o foco circular da

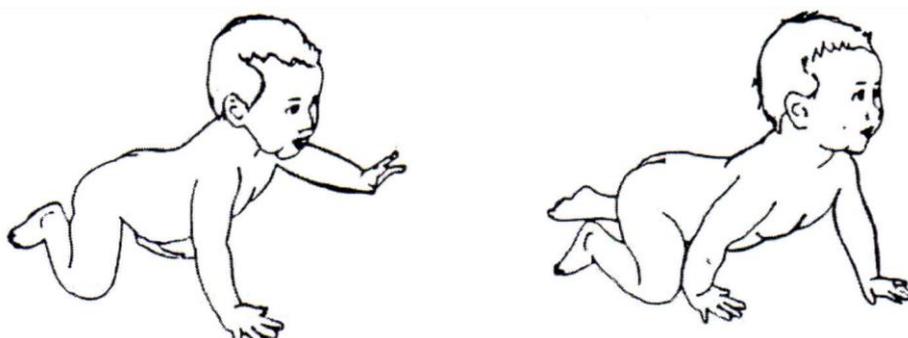
cabeça durante o deslocar rastejado homolateral. Esse foco vai nos conduzindo para o próximo padrão, o contralateral.

Voltando ao bebê mais uma vez, podemos dizer que o padrão contralateral se manifesta quando o bebê começa a engatinhar. As extremidades irão, a partir da posição de quatro apoios, se comunicar em diagonais: braço direito com perna esquerda e perna direita com braço esquerdo. A comunicação cruzada se dá pelo 'x' do corpo: as diagonais longitudinais formadas por membros de laterais opostas se cruzam no centro do corpo, passando pela coluna. Segundo Fernandes:

Este estágio consiste numa diferenciação que associa as duas organizações anteriores: a divisão entre parte superior e inferior (homóloga) e entre lado direito e lado esquerdo do corpo (homolateral). Assim, diferenciam-se os lados cruzados: Superior Direito e Inferior Esquerdo - Superior Esquerdo e Inferior Direito (FERNANDES, 2006, p. 61).

O engatinhar do bebê é fruto da exploração dos outros estágios e suas combinações. É o estágio de maior complexidade. Como coloca Fernandes: "Para chegar neste estágio, a criança alterna entre todos os anteriores, até atingir a maturidade neurológica necessária" (FERNANDES, 2006, p. 61). Segundo ela, o padrão contralateral "desenvolve o cérebro frontal e a autoconsciência, promovendo o comprometimento na ação" (FERNANDES, 2006, p. 61). Nós também nos locomovemos pelo padrão contralateral ao caminhar e ao correr, mas em uma variação desse padrão, quando ele se dá apenas sobre dois apoios: os pés. Podemos observar que enquanto caminhamos com a perna esquerda indo à frente, o braço direito vai à frente e quando a perna esquerda está à frente, o braço esquerdo vai à frente. Pessoalmente, acho muito interessante perceber e observar o padrão contralateral nas corridas vigorosas. É nítido como o braço está engajado na movimentação do corpo. É como se eu pudesse quase ver o engatinhar ali no correr.

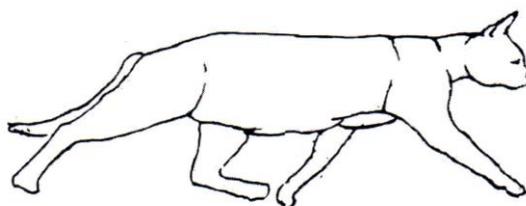
Figura 23: Bebê em contralateral engatinhado.



Fonte: COHEN, 2015b.

Muitos animais se locomovem na contralateralidade em quatro apoios: cavalos, elefantes, gatos, cachorros, macacos (que também alteram a base em dois apoios). É um deslocamento típico dos mamíferos terrestres. Fernandes descreve a sequência do movimento das patas de um cavalo: "transferindo o peso da frontal direita para a posterior esquerda, e da frontal esquerda para a posterior direita" (FERNANDES, 2006, p. 61). O membro da frente inicia e o de trás vem em seguida.

Figura 24: Gato se deslocando em contralateral.



Fonte: COHEN, 2015b.

A investigação desse estágio em laboratório somático nos mostra que ele, de fato, é suportado por todos os outros anteriores. Precisamos perceber que realmente, durante o engatinhar, o avanço do braço direito chama a perna esquerda e vice-versa. Podemos sentir a conexão cruzada. Para aquecer a percepção dessa conexão, podemos deitar no chão em estrela e praticar a conexão do braço direito com a perna esquerda. Pelo chão, espichamos para longe o braço direito, como se ele se prolongasse no espaço e nisso ficamos atentos para perceber se sentimos a perna esquerda "querendo atender a algum chamado" do braço direito. Experimentamos o contrário também, a perna esquerda se espichando e o braço direito "ouvindo" o direcionamento. Depois, trocamos: braço esquerdo e perna direita. Podemos sentir as cadeias musculares que cruzam nosso eixo. É estratégico fortalecer a conectividade cruzada nessa estratégia da estrela, porque não há movimento pelo espaço, estamos deitados, e podemos nos dedicar completamente a sentir a conexão. Depois, quando vamos engatinhar, fica mais fácil perceber que no jogo cruzado, o avanço do braço direito passa pela inteligência rotacional da coluna, e chega à perna esquerda.

Considero ser especialmente rica a pesquisa de diminuição de apoios: de quatro apoios, passarmos para três, e de três, para dois. Podemos ficar transitando entre esses apoios e alternar isso com modos de descer todo o corpo ao chão. Noto que o laboratório de contralateralidade nos faz sentir uma gana, uma vontade de conquistar algo, mexendo com nossas intenções. Noto que ao explorarmos a saída dos quatro apoios para os dois apoios usando a contralateralidade misturada aos outros padrões nos dá uma boa "ousadia" espacial, uma vontade de olhar de cima a baixo, e de baixo a cima. Noto que essa

exploração dá um ritmo ao olhar verticalizado, que sobe e desce na altura do espaço. As maneiras como saímos da posição deitada para vir para a posição do engatinhar também são importantes de serem exploradas.

Nas duas páginas a seguir, estão expostas imagens de um momento de uma performance na qual explorei movimentações de engatinhamento juntamente com caminhadas. O ser que figura as imagens é um engravatado com cara de rato-raposa. Ele segura os restos de uma capa amassada da Constituição Federal da República Federativa do Brasil, a qual ele havia rasgado e roído anteriormente. A performance, ocorrida no dia 28 de maio de 2016, iniciou na área externa do Museu Nacional da República, em Brasília, e foi finalizada em frente ao Congresso Nacional. O momento capturado na sequência de imagens apresentada se passou no gramado da Esplanada dos Ministérios. Ao longo desse gramado houve momentos de caminhada, de engatinhamento, de pausas em posição ajoelhada/de cócoras, de corrida, e de girada (em velocidade de caminhada). Houve também um pequeno salto giratório.

O engravatado transitava entre uma urbanidade caminhante e uma animalidade engatinhante. Quando estava urbano, costumava caminhar de frente e de costas, dando também, em alguns momentos uns passos em giro, para observar em 360 graus o espaço. Às vezes caminhava com os braços encolhidos na altura do tórax, às vezes ajeitando a gravata e olhando ao redor, às vezes levantando os dois braços para o alto, como o fazem os bandidos que estão sendo abordados pela polícia, mas em suas mãos ele mostrava restos da Constituição Federal. Quando engatinhava, tinha sempre uma meta espacial, estando constantemente atento a essa direção, como uma raposa que planeja atacar um galinheiro. No entanto, ele também olhava ao redor, como se estivesse procurando 'sacar se a barra tá limpa'. Durante o engatinhamento, segurava a Constituição em uma única mão, trocando-a de mão e às vezes aproximando-a da face para cheirá-la. Ao cheirá-la, começava mirando a Constituição com os olhos, e em seguida mirava o espaço, atento a uma direção. Durante as descidas ao chão, assim como as subidas, eu experimentava um trânsito entre as porções humano-bicho. As mãos apoiavam-se nos joelhos, que se dobravam. Na subida, com os joelhos dobrados, a gravata era ajeitada juntamente com um movimento de cabeça que testava os limites da gola da camisa enquanto o olhar mirava discretamente algumas direções no ambiente. As descidas ao chão e as levantadas tiveram tanta importância quanto os momentos de estar caminhando ou engatinhando.

É possível observar nas imagens como os padrões espinhal e homolateral dão suporte ao contralateral, estando presentes no movimento de livre engatinhar. E ao final é possível observar como o padrão homólogo surge no levantar.

Imagem 25: Padrão contralateral sendo suportado pelo padrão homolateral e homólogo.





Performance realizada no dia 28 de maio de 2016, no gramado da Esplanada dos Ministérios de Brasília.

4.6 Gravidade e resposta antigravitacional

A todo instante somos puxados para a Terra pela força de atração que sua massa exerce sobre nossas massas. Força que nos possibilita pisar o chão, cair ao chão e voltar para o chão após um salto; que possibilita nossa existência e a dos oceanos, montanhas, planícies etc. É a força de atração entre os corpos: a gravidade, uma das quatro forças fundamentais da natureza. A atração que todos os corpos materiais exercem uns sobre os outros. Como anunciado na Revista Planeta, "De todas as forças do universo, a gravidade é aquela que se estuda há mais tempo e, paradoxalmente, a menos conhecida" (DÓRIA, 2010). Para quem lida com a arte do movimento, sejam dançarinos, atores, ou outros artistas da cena, explorar as possibilidades de experiências corporais que a escuta gravitacional proporciona é algo que muito contribui para o desenvolvimento do potencial de expressividade corporal. Procuramos nos relacionar mais intensamente com a gravidade. Isso não significa que será preciso pular de para-quedas, mas que teremos que refinar nosso modo de perceber a ação da gravidade.

O conjunto de experiências que comporá a escuta gravitacional pode abarcar a visita a outros meios que não o nosso meio cotidiano. Em uma piscina, por exemplo, como a gravidade é diferente, o corpo e o movimento são percebidos de maneira diferente, pois o meio aquático diminui a força de atração que a terra exerce sobre nós. Ter uma árvore como superfície de suporte irá desdobrar o plano dos nossos hábitos. Um salto em queda livre certamente é uma experiência fortíssima, na qual, imagino eu, o suporte do ar deve ser sentido de modo incrível. No entanto, tendo-se apenas um pedaço de chão, a escuta gravitacional pode se desenvolver bastante. Em contato com esse chão, irei fazer contato com a gravidade, encontrar-me com minha massa corporal, e explorar minha ação antigravitacional. Ao afastar-me desse chão e em seguida tombar a ele, irei entrar em contato com uma força chamada peso.

Lembro um dia em que eu estava conduzindo uma atividade em sala de aula, na qual grupos de alunos manipulavam um colega, que deveria manter-se passivo (uma pessoa era manipulada em cada grupo). Na segunda etapa da atividade, a pessoa passiva teria que ir se tornando aos poucos mais ativa, passando a ser conduzida pelo grupo em seu deslocamento espacial, ao invés de ser completamente manipulada. Ao final, a pessoa se moveria sozinha, sem o estímulo dos colegas. Lembro das seguintes falas colocadas por alunos na roda de compartilhamento de experiências ocorrida após a finalização da atividade: "Quando fui manipular a perna dele enquanto ele estava completamente relaxado, ela me pareceu mais pesada do que eu supunha. Depois reparei que a perna dele era mais fina e menos musculosa que a minha, e isso me fez perceber que minha própria perna deve

ser bem mais pesada do que eu imagino."; "No final, quando eu estava me movendo sozinha, senti o corpo solto e me senti mais leve do que normalmente me sinto.". Após conversar com os alunos sobre como a relativização sensitiva do peso é algo inexoravelmente ligado ao nosso estado corporal, um aluno contou sobre um sentimento que vivenciou durante uma forte ressaca. Ele disse algo como: "Naquela manhã, ao voltar para casa depois de ter dormido apenas por duas horas na casa de um amigo, eu parecia pesar trinta toneladas. Parecia que eu não ia dar conta de chegar até minha casa. O percurso da estação de metrô até a porta da minha casa parecia ser cem vezes maior do que é."

Quando trabalhamos com pesquisa de movimento, seja no contexto de um processo de criação, seja em sala de aula, e lidamos com conteúdos tais quais tônus muscular, ação muscular, direcionamento espacial, equilíbrio, contato, eixo, reflexo postural, apoio ósseo etc., muitas dúvidas podem surgir quanto à natureza do peso. Isso ocorre porque as diversas vivências pelas quais passamos nos fazem experienciar diferentes percepções de peso. Depoimentos como esses do parágrafo acima mostram que nossa relação com o quanto pesamos, com o quanto pesam os outros e as coisas é mais variável do que notamos ser. Essa relação é algo que inside na desenvoltura do nosso movimento e nas qualidades expressivas corporais que performamos. Tem a ver com a ação antigravitacional praticada por nós e pelos outros. Para que os aspectos sensitivos e expressivos relacionados a isso possam ser proveitosamente discutidos e desdobrados, vale fazer aqui uma pequena revisão a respeito do processo físico referente ao peso. Esse revisar pode ser útil no sentido de esclarecer algumas obscuridades advindas das maneiras pelas quais o termo 'peso' é e foi usado nas práticas de movimento expressivo ao longo da história.

Começemos por recordar que todo corpo (seja vivo ou não) é uma massa: uma pessoa é uma massa; uma maçã é uma massa; uma pedra é uma massa; um planeta é uma massa; a Terra é uma massa. A Física diz que os corpos celestes se atraem, com os maiores (de mais massa) exercendo força de atração sobre os menores (menos massa). A essa força deu-se o nome 'gravidade'. Os limites espaciais do alcance da força de atração exercida por um corpo celestial sobre os corpos ao seu redor compõem o campo gravitacional desse corpo. Quanto maior a massa de um corpo, maior será sua gravidade, ou seja, maior será a força de atração que ele exerce sobre os outros corpos. É a diferença de massa existente entre dois corpos que irá indicar se um deles de fato sofrerá a força de atração exercida pelo outro. Corpos pequenos são muito suscetíveis à força de atração exercida por corpos de massa imensamente maior que a deles. Nesses casos, a gravidade exercida pelo corpo grande pode chegar a fazer com que o corpo menor seja puxado para ele. Para que isso aconteça, o corpo menor precisa estar dentro do campo gravitacional do corpo maior. O exemplo mais comum para essa situação é o de um corpo em queda livre,

como o que ocorre quando um homem salta de um penhasco. Ele está dentro do campo gravitacional da Terra. Na distância que ele se encontra do centro da Terra, existe forte atuação da gravidade terrestre. Já um astronauta que se encontra fora do campo gravitacional da Terra, não mais será puxado por ela em direção a seu centro.

Quando um corpo sofre a ação da gravidade de um corpo extremamente maior que ele, a força com que ele se aproximará do corpo maior é chamada 'peso'. O peso de um corpo é, então, uma força, e essa força é diretamente proporcional ao tamanho da distância existente entre esse corpo e o gigante corpo que o atrai. O peso também é diretamente proporcional à massa do corpo atraído. Um corpo de muita massa, ao ser puxado por um corpo gigante, sofrerá um peso maior que um corpo de pouca massa. Uma pessoa, ao cair do primeiro andar de um prédio, chegará ao chão com um peso maior que o peso com o qual uma formiga chega ao chão quando cai desse mesmo local. A Física nos diz: o peso de um corpo (ou força com que um corpo vai ao encontro do corpo que o atrai) terá intensidade igual à multiplicação da sua massa com a aceleração que irá ganhar. A essa aceleração foi dado o nome 'aceleração gravitacional'. A natureza dessa aceleração pode ser esclarecida com o seguinte pensamento: "Se o corpo pequeno está muito longe do corpo grande, a distância entre eles é extensa, o que significa que, ao receber o puxão do corpo maior, o deslocamento percorrido pelo corpo menor durará um tempo suficientemente longo para fazer com que sua velocidade aumente". Havendo muita aceleração, o peso do corpo será maior, ou seja, maior será a força com que ele chegará ao seu destino.

Uma vez esclarecida a física básica concernente ao peso, vale a pena discutir um ponto pragmático referente à confusão que costumamos fazer entre peso e massa. Ao subirmos na balança para ver o quanto estamos pesando, o número que vemos na balança equivale à nossa massa corporal. No entanto, dizemos: "Estou pesando tanto", ao invés de dizermos o que seria o correto: "Estou com uma massa corporal de tantos quilos". Se, três meses depois, ao subirmos na balança vemos que o número aumentou consideravelmente, dizemos: "Ganhei muito peso". No entanto, trata-se, mais uma vez, de massa corporal, e não de peso. Se nessa situação hipotética, sofrermos uma queda ao chão, o peso que teremos que absorver, será maior que o peso que absorveríamos caso tivéssemos sofrido essa queda um mês antes, quando éramos mais magros; quando nossa massa corporal era menor. Conforme mencionado a pouco, o peso é uma grandeza de intensidade proporcional não apenas à aceleração gravitacional, mas também, à massa corporal. Então, nosso peso se altera conforme ganhamos massa corporal (quando engordamos), ou conforme entramos em aceleração gravitacional (quando, por exemplo, caímos ao chão após um salto). A massa de uma pessoa será a mesma (se ela não engordar) caso ela esteja na praia ou no

pico do Everest. Se vou para a Lua, lá irei caminhar por lentos e flutuantes saltos, porque a gravidade que a Lua exerce sobre o ser humano é bem menor do que a exercida pela Terra.

Gerda Alexander nos lembra que as variações na nossa percepção de peso (sentir algo como estando mais pesado do que costuma parecer; nos sentirmos mais ou menos pesados ainda que na balança o número apontado seja o mesmo) são impressões vivenciadas por nós que têm a ver com o nível de tensão de base que está a caracterizar nosso estado muscular nesse ou naquele momento. Quando o nível de tensão de base de nossos músculos tem uma densidade que nos proporcione uma boa (equilibrada) autossustentação, nos sentimos mais leves. Isso significa que a pessoa que se sente leve vive uma disposição para autossustentar-se que é significativamente maior do que a possibilidade do colapso.

O peso, pelo fato de 'ser' algo tão real, e ainda assim, parecer relativizar-se, é um forte protagonista na dramaticidade da vida, além de também o ser na dramaturgia da cena. Percebemos peso em todas as coisas, e não apenas nas coisas materiais. Comumente nos referimos a uma situação de relação interpessoal dizendo: "Isso é muito pesado pra mim". Em tudo que fazemos existe um peso, ainda que seja o pronunciamento de uma palavra. Ou seja, o que digo também pesa, porque será recebido pelos outros de modo a interferir em sua tensão muscular de base e, devido a isso, irá atuar em sua percepção de peso. Todo toque que realizamos no mundo ao nosso redor, seja em pessoas ou em coisas; seja proposital ou acidental, tem um peso. Nosso toque pode ser brusco, pode ser delicado. O toque que fazemos em nós mesmos tem um peso. Como coloca Louppe: "[...] é essencialmente ao sentido do tacto que apelam as mutações no tratamento do peso" (LOUPPE, 2012, p. 104).

Mas de onde será que vem essa relação que existe entre nosso peso, o peso das coisas, nossas percepções e nossa disponibilidade física e psicológica? O início dessa resposta reside no fato de que a escuta da gravidade começa no útero. De acordo com Hartley, durante o período de vida no útero, ocorre no bebê o desenvolvimento de uma base nervosa sensorial para o entendimento corporal referente ao reconhecimento da força de gravidade da Terra (HARTLEY, 1995, 69). Como coloca Hartley, "O processo de ligação e o estado pré-consciente de unidade experienciados no útero dá base e torna possíveis todos os futuros passos do crescer e aprender" (HARTLEY, 1995, p. 70, tradução nossa²⁹⁸). Depois do nascimento, após estabelecido um ambiente nutridor e acolhedor para o bebê, este, sentindo-se seguro o suficiente, "pode entregar ou ceder seu peso à força da gravidade, ligando-se fisicamente à terra e à sua mãe por meio do contato de todo o corpo"

²⁹⁸ *The bonding process and related state of preconscious unity, experienced in the womb, underlies and makes possible all future steps in growing and learning.*

(HARTLEY, 1995, p. 69, tradução nossa²⁹⁹). Algo aparentemente tão simples, mas tão importante. Desse modo, o relaxamento proporcionado pelo suporte ou superfície de apoio prepara o bebê para a ação futura de responder de modo neuromotor a essa mesma superfície. "O bebê ainda não pode levantar a si mesmo, mas esse ceder e soltar do seu peso para baixo para encontrar a terra é o primeiro passo no descobrimento de ambos: a força antigravitacional e sua própria mobilidade" (HARTLEY, 1995, p. 69, tradução nossa³⁰⁰). A força antigravitacional mencionada por Hartley, em realidade, é ação antigravitacional: uma força vital corporal muscular utilizada para responder cineticamente (por movimento) à gravidade no sentido de opor-se a ela espacialmente.

No relaxamento, quando o bebê cede seu peso à superfície de apoio, o peso, juntamente com a gravidade, comprime o corpo do bebê, e isso o estimula a reagir. Nas palavras de Hartley: "Os tecidos do corpo são sutilmente comprimidos por essa ação mútua do peso corporal encontrando uma superfície resistente, e isso habilita a criança a sentir e tornar-se consciente de sua substância física, peso e presença" (HARTLEY, 1995, p. 69, tradução nossa³⁰¹). O bebê se tensiona reagindo à compressão. Então, sua relação com a superfície de suporte é de entrega e também de recolhimento, tensionamento, sendo válido lembrar que nessa relação interferem variados estímulos internos do bebê, referentes a seu funcionamento fisiológico, bem como estímulos ambientais. Suas reações vão evoluindo, e o bebê adentra uma fase de descobertas de movimentos corporais e de interações com o mundo. Nisso, "ele precisa aprender sobre como se mover sobre essa terra" (HARTLEY, 1995, p. 68, tradução nossa³⁰²), tendo a gravidade como sua principal interlocutora. Passa a reconhecer a ação antigravitacional ativamente, além de passivamente. Ou seja, além de captar perceptivamente a compressão do peso que atua sobre ele, assim como a intenção antigravitacional dos movimentos das pessoas que lhe dão suporte, ele faz movimentos que tem intenção antigravitacional, atuando voluntariamente. Em sua evolução, ele irá conhecer o peso de suas partes corporais e a força necessária para movê-las. E então, "irá aprender a governar suas respostas a essa força de forma proposital" (HARTLEY, 1995, p. 69, tradução nossa³⁰³). Ele vai desenvolvendo o controle do movimento. Conforme avança nesse processo, o bebê irá empurrar o corpo para afastar-se da superfície de apoio e se

²⁹⁹ [...] *can surrender or yield its weight to the force of gravity, bonding physically to the earth and to its mother through whole-body contact [...]*

³⁰⁰ *It cannot yet lift itself up, but this yielding and releasing of its weight down to meet the earth is the first step in discovering both the force of antigravity and its own mobility.*

³⁰¹ *The body tissues are subtly compressed by this mutual action of body weight meeting a resistant surface, and this enables the child to feel and become aware of its physical substance, weight, and presence.*

³⁰² [...] *it must learn about [...] how to move upon this earth [...]*

³⁰³ [...] *[if] will learn to master its responses to this force in a purposeful way.*

deslocar no espaço, e nisso ele adentra o aprendizado da dosagem de sua força para o empurrar.

Na aprendizagem desse dozar, ao exagerar na força aplicada para empurrar-se ou para empurrar o outro ou algo, o bebê também acaba por experienciar o sentimento de isolamento. Como esclarece Hartley, "Existe risco nesse ato intencional" (HARTLEY, 1995, p. 70, tradução nossa³⁰⁴). Isso remete ao aspecto psicológico do empurrar, e suas implicações. Percebo que enquanto empurramos algo ou alguém quando bebês, aprendemos não só a fisicamente empurrar, mas também a negar algo ou alguém, a afastar algo ou alguém, ou a nos afastar. Isso leva ao pensamento de que, após a primeira infância, quando já crianças, jovens e adultos, nós continuamos a praticar esse padrão básico de movimento (ceder e empurrar). E isso, não apenas fisicamente (já que, de acordo com o BMC, todos os padrões iniciais continuam existindo, ao longo do tempo, funcionando como base para os posteriores) mas também comportamentalmente, por meio de outras ações.

Em relação ao estudo de Laban referente ao seu 'fator peso', podemos entender que ele partiu da concepção de que os movimentos são diferentemente expressivos quando há no corpo um grau maior ou menor de tensão muscular. Louppe dá a Laban o mérito por ter trazido o peso para o centro da questão da expressividade corporal. E, sem dúvida, Laban foi de fato muito importante nisso. No entanto, penso ser necessário lembrar que a participação do peso na expressividade também estava sendo levada em conta por outros estudiosos e artistas contemporâneos de Laban, e mesmo anteriormente a Laban. A saga do peso na investigação da gestualidade e do movimento já estava presente, por exemplo, na expressividade pantomímica de François Delsarte e na rítmica corporal de Jaques-Dalcroze.

Enquanto Laban estava elaborando os rascunhos de suas teorias, o peso, pelo âmbito da música e da dança, entra em cheio na história da expressividade, com a composição que Igor Stravinsky trouxe de um sonho seu, e que nomeou *A Sagração da Primavera* (1913). Em vários trechos dessa obra musical, a mão do pianista não toca as teclas do piano, mas bate nelas, com força, com peso. No balé homônimo que dançou essa composição musical - coreografado por Nijinsky - uma bailarina de uma companhia da linha clássica tomba ao chão como nunca houvera ocorrido na história do balé. Deitada de bruços, com a cabeça semierguida e apoiada sob os cotovelos, ela dá murros no chão. Nijinsky contou com a acessoria de Marie Rambert para montar a coreografia do balé. Bailarina e professora de balé, mas também formada na rítmica corporal dalcrozeana e professora dessa prática, Rambert tem ali a missão de ajudar Nijinsky a modular os corpos

³⁰⁴ *There are risks in this willful act [...]*

de acordo com a tensão da música feita por Stravinsky (SOUZA, 2011, p. 245-246). O balé fruto dessa parceria choca a elite que gostava de ver mulheres delicadas flutuando no ar, e abala o mundo da dança.

Como coloca Louppe, o balé negava o peso, enquanto que nas inovações cênicas ocorridas na modernidade, o peso é trazido para o centro das questões. Louppe cita Merce Cunningham quando este se refere a essa mudança paradigmática: "ao contrário de negar (e, por isso, afirmando) a gravidade na sua ascensão, o corpo obedece à gravidade deixando-se conduzir para o chão" (CUNNINGHAM, 1952 apud LOUPPE, 2012, p. 105). O peso passa a ser não apenas uma pesquisa de eficiência, mas "um desafio poético primordial" (LOUPPE, 2012, p. 105).

O fato dos artistas da Denishaw Company (Graham, Humphrey, Weidman) explorarem em suas carreiras próprias a queda é colocada como uma inovação. Mas o que foi a queda da virgem na Sagração da Primavera senão um prenúncio das inovações desses artistas? A Denishaw School foi fundada em 1915 por Ruth Saint Denis e Ted Shawn. A Sagração estreou em 1913. No enredo da Sagração, e não apenas na coreografia, a queda está presente como um dos personagens principais: a virgem a se auto-sacrificar será escolhida pelo destino pelo seguinte critério: a primeira a cair três vezes na prolongada e sonolenta dança da lua. O ato final do enredo é a própria queda hiperlativa: a morte.

O nível baixo é usado pelos pioneiros da dança moderna, e nisso houve uma contribuição das estátuas delarteanas. Tal qual os corpos de mármore expostos nos museus, dançarinos do início do século XX deitavam-se no chão e nele ficam muito a vontade, em posturas que buscavam a graciosidade, e das quais desenvolviam movimentos (SOUZA, 2011). Vemos isso em obras de Duncan, de Wigman. A dança expressionista alemã também lança mão da modulação das tensões corporais. A partir desse estudo, Laban explorou as diferentes visualidades, as diferentes comunicabilidades inerentes aos diversos níveis de tensão de base quando esses são associados a diferentes qualidades de continuidade do movimento, assim como a diferentes velocidades e trajetões espaciais. Cenicamente, ele buscava o drama que aflora dessas associações, para alcançar uma maior potência da capacidade de comunicar do movimento.

Na contemporaneidade, o peso é explorado de maneira mais experimental, por um viés mais perceptivo/sensitivo. Sendo influente na pesquisa de movimento relacionada à exploração somática do peso, o BMC considera que as respostas ao peso, ou seja, as diferentes modulações da tensão de base e os movimentos devem ser trabalhadas de modo a procurar-se sentir não apenas a face muscular dessas tensões, mas sua instância celular.

Para Bonnie Bainbridge Cohen, o organismo inteiro pisca em modulações pulsantes das tensões de base.

A partir de uma investigação contaminada por essa perspectiva celular, na atualidade o chão é explorado como suporte para um corpo que nele se esparrama. Um corpo que relaciona-se inclusive ventralmente com ele e com o peso. É a escuta horizontalizada da força gravitacional da Terra. Podemos até brincar dizendo que a dança moderna caiu para se liberar, subindo, na sequência, para continuar sua liberação. Enquanto a dança contemporânea caiu para ficar, e ali se esparramar. E depois de um tempo, subiu para voar. A percepção da gravidade no relaxamento pleno traz novos dados somáticos para os exploradores do movimento expressivo, pois na horizontalidade sentimos a ação gravitacional da Terra de modo pulverizado, por todo o corpo, como se fôssemos um corpo líquido, que vive horizontalmente o puxão vindo da Terra, sentindo-o como possibilidade de modulação de tensões enquanto rearranjos no espaço interno. Tem-se o chão como lugar a se explorar. Tal qual uma sonda explora as profundidades do subsolo a partir de uma superfície. Como Louppe aponta, é um tipo de concepção do dançar: "[...] onde o corpo pensa, se perde e se abandona a um chão que a ele se entrega, produz qualidades excepcionais de movimento devido ao repouso dos tensores. [...] sendo as sequências de solo [chão] praticamente obrigatórias em qualquer prática de dança" (LOUPPE, 2012, p. 106).

Os rolamentos, popularizados pela pedagogia da vertente não-dança da dança estadunidense dos anos 1960 - a qual encontrava-se influenciada pela Educação Somática - contribuíram para um aprofundamento da escuta gravitacional, e trouxeram outras possibilidades de vocabulário corporal. Com o contato-improvisação aparecendo no mundo, e com a intensificação que ele deu para os estudos de rolamento, os rolamentos deixam de se restringir ao chão, passando a ocorrer também no alto, sobre as costas de um parceiro de dança, ou sobre seu ombro. Mais do que nunca, investiga-se na dança a função do manejo do centro de peso corporal na propulsão do corpo no espaço, assim como na mobilidade a ser alcançada durante as carregas. Em seus escritos em anatomia aplicada ao movimento, os quais acompanham bastante as questões investigadas pelo BMC, Olsen nos detalha o que fazer para localizar esse centro:

identificamos o ponto criado pela intersecção de todos os três planos primários do corpo, com cada um dividindo o corpo igualmente pelo peso (parte superior e parte inferior; frente e trás; lado esquerdo e lado direito). O centro de gravidade está localizado entre o botão interno do umbigo e a parte anterior da coluna (na altura da quarta ou quinta vértebra lombar na

maioria dos corpos), e intersecta a linha axial vertical. (OLSEN, 1998, p. 35, tradução nossa³⁰⁵).

Saber usar o centro de peso passa a ser algo essencial quando se pretende colocar ao avesso o tradicionalismo da modesta desobediência gravitacional na qual a dança tanto se viciou durante séculos, com seus saltos comportados. É algo fundamental quando se pretende colocar os pés nas alturas e a cabeça para baixo durante um salto invertido. Na contemporaneidade, o estudo do peso novamente se desloca para sua funcionalidade, mas em um contexto de teorização e de produção artística no qual a funcionalidade não é algo separado da expressividade. E isso nos leva a novas expressividades. Por meio desse caminho, a força muscular volta a ser estudada, bem como sua ausência, e nisso surgem muitas poéticas vigorosas e tantas outras respeitosamente moribundas. O que parece estar em jogo é uma nova maneira de reconhecer o peso, de explorar o movimento, de conceber o corpo, e de se relacionar com sua potência expressiva; uma maneira que se diferencia de maneiras ocorridas a um século atrás: o corpo não expressa estados emocionais, ele é uma profusão de estados expressivos.

Algo que muito ajudou o *artista do movimento* a chegar a uma nova relação com a gravidade, foram os percursos que ele passou a percorrer dentro de suas memórias uterinas. O BMC propõe que sintamos a gravidade do útero materno por meio de imaginações. Imaginamos o ambiente fluido, o espaço imenso, que depois se tornou menor, mas continuou sendo espaçoso, e que por fim se tornou bem apertado. Nossas pernas e braços, e também a cabeça e as costas empurravam as paredes do útero materno depois de terem sido despertadas por movimentos reflexos das pernas. O que gerou o movimento reflexo das pernas se não a gravidade atuando sobre nossas mães e, conseqüentemente sobre nós, fazendo com que fôssemos mobilizados dentro do ventre materno, sentindo a resistência do meio fluídico no qual vivíamos. Temos que lembrar, recordando assunto tratado no capítulo 2 (em 'Funcionamento da percepção de movimento' - página 112), que a gravidade não nos causa apenas a resposta antigravitacional, mas que ela faz parte de nossa percepção do movimento.

A exploração de movimentos e de percepções de movimento no meio aquático nos dá a oportunidade de vivenciarmos concretamente as relações entre gravidade, meio e resistência. E já foi transformada em obra de arte. Variadas performances e até mesmo

³⁰⁵ [...] we identify the point created by the intersection of all three primary body planes, each dividing the body equally by weight (top to bottom, front to back, side to side). The center of gravity lies behind the belly button at the front of the spine (4th or 5th lumbar vertebra in most bodies), and intersects the plumb line.

espetáculos utilizaram o ambiente aquático como palco revelador da gravidade, e das poéticas corporais que ela revela.

Ao investigar-se na prática todas essas questões relacionadas ao peso, à gravidade e à propulsão, percebe-se como é complexo o trabalho antigravitacional realizado pelo corpo. Ter ossos e ligamentos é importante nisso. Ter músculos também. Ter nervos, medula e cérebro, igualmente. No entanto, ter mente é o mais fundamental. É uma mente corporalizada. É a orquestração de diferentes atividades e funções do organismo que nos proporciona estarmos somaticamente em diálogo com a gravidade. É a conexão da consciência com as percepções motoras que faz com que esse diálogo nos liberte em níveis renovados. Muitos processos corporais fazem parte desse diálogo, como intencionalidade espacial, ação e tônus muscular, intenção postural, uso da estrutura esquelética, todos a serem discutidos no próximo subcapítulo. De modo que, para esse capítulo, irei focar as seguintes questões: o reconhecimento do eixo e do peso a partir da verticalidade; relações existentes entre a ação antigravitacional e o alinhamento do eixo longitudinal; reconhecimento da gravidade na horizontalidade; propulsão e absorção de peso; e escuta das forças imaginárias que dialogam com a gravidade.

A Educação Somática nos chama a perceber que percebemos a gravidade. Apesar de sermos seres que lidam com ela automaticamente, e apesar dela ser uma força que atua sobre nós a todo instante, incessantemente, somos capazes de perceber sua presença e com ela dialogar voluntariamente e exploratoriamente. A corporificação dessa percepção, ou seja, sua somatização, nos modifica, nos tornando mais adaptados ao movimento e mais expressivos.

4.6.1 Eixo, equilíbrio e desequilíbrio

Nossa verticalidade é inteligentemente econômica, pelo menos, em condições ideais. Isso quer dizer que, se nossa musculatura postural está automaticamente alinhada, quando em pé, experimentamos a gravidade como algo que nos estimula antigravitacionalmente. Quando estamos em pé e o tronco e a cabeça estão bem alinhados com o crânio, de modo a não existirem desvios para fora do eixo longitudinal, a descarga de peso desce direto da cabeça para os pés, seguindo o eixo longitudinal. Estamos perfeitamente ou quase perfeitamente perpendicularizados com a superfície de apoio, e experimentamos o prazer da verticalidade: uma situação de harmonização antigravitacional onde nos sentimos conectados com o apoio do chão, o que tônica nos conforta e nos encoraja, e conectados com o céu, o que nos estimula e nos instiga. Explorar, em posição vertical, a percepção da ação antigravitacional por meio da percepção do alinhamento do nosso eixo longitudinal consiste em uma investigação ao mesmo tempo básica e avançada. É uma

experiência que sempre nos levará a descobrir mais detalhes, a ter mais impressões. Para Ida Rolf, quando o corpo está bem alinhado em seu eixo vertical, e a força da gravidade flui por ele, essa circunstância aparentemente simples permite ao corpo espontaneamente se curar (ROLF, 1995, p. 172).

Gerda Alexander deu o nome de 'transporte' à nossa ação postural intencionada; a "utilização consciente do reflexo postural" (ALEXANDER, 1991, p. 38). Por meio do uso desse nome, Gerda queria explicitar a diferença entre a intencionalidade postural, que é algo que tem direção no espaço interno, e os reflexos posturais inconscientes. No exemplo abaixo, Gerda narra como realizar um transporte antigravitacional na verticalidade:

O reflexo tônico postural pode ser conseguido conscientemente a partir do arco do pé, passando pela tíbia, o perônio, a articulação do joelho, o fêmur e a cabeça do fêmur, a articulação do quadril, a cintura pélvica, e a parte superior do sacro em direção à quinta vértebra lombar e através de toda a coluna, até o atlas. Pode-se conseguir esse alinhamento não só a partir dos pés, mas também a partir de qualquer outra parte do corpo: em posição sentada, por exemplo, a partir do quadril. (ALEXANDER, 1991, p. 38).

Em um simples exercício de caminhada, o qual desenvolvo com meus alunos, exploro esse transporte do tônus muscular na ação antigravitacional. Começo experimentando uma caminhada onde pretendemos posicionar a cabeça o mais alto possível, como se ela estivesse sendo puxada por um fio invisível. Depois, iremos empurrar bem o chão para baixo com a sola dos pés. Em seguida, iremos parar e parados iremos empurrar o chão com os pés e, na sequência, fazer outra força no sentido contrário desse empurrão, uma força que puxa o tornozelo para o alto e que percorrerá nossas pernas, na direção da subida, com essa intenção de trazer para o alto. Quando a puxada interna para o alto realizada em cada perna chegar à região da nossa pélvis, elas se encontrarão na região abaixo do umbigo, tornando-se uma única força de puxada interna. Essa força unificada subirá por todo nosso eixo longitudinal do tronco e finalizará por nos levar a projetar o topo da cabeça para o teto, como se fôssemos encostar o topo da cabeça no teto e empurrá-lo para cima.

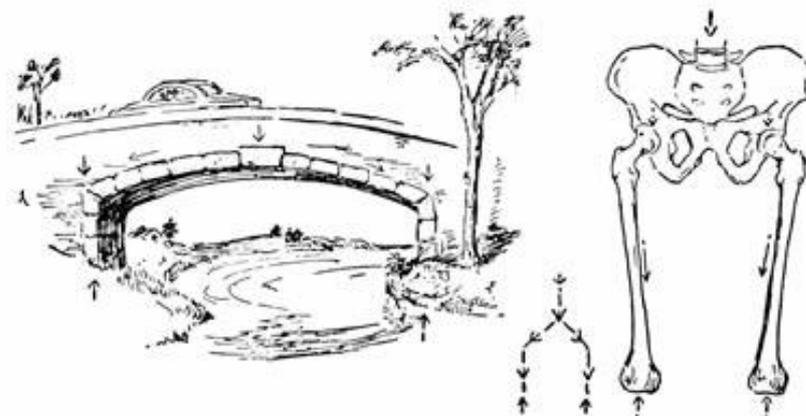
Esse exercício está acionando nossas musculaturas antigravitacionais. Ao tomarmos consciência disso, devemos procurar, em uma próxima vez que formos fazer esse mesmo exercício ou algum semelhante, sermos o mais eficazes e econômicos possíveis. Isso significa que, ao mesmo tempo que tenho que empurrar o chão, usando seu suporte, e crescer para cima, posicionando minha cabeça mais ao alto, tenho que solicitar um esforço muscular vigoroso apenas das musculaturas mais necessárias a esse grupo de ações. Para

isso, realizo o empurrar dos pés e projetar do topo da cabeça com muita atenção, aguçando minha escuta proprioceptiva, para conseguir 'desligar' as ações musculares desnecessárias ao meu 'encumprimento' longitudinal vertical. É importante que a pélvis esteja bem posicionada, sem estar 'empinada' além do ponto natural causado pela curvatura lombar. Também é importante que as escápulas estejam bem posicionadas, para que os ombros não caiam para a frente. Sem a interferência de um quadril mal posicionado e de um ombro mal posicionado, podemos sentir o eixo da coluna mais nitidamente.

À medida que minhas percepções forem sendo aguçadas por eu estar bem alinhada e estar empregando apenas o esforço necessário, vou percebendo que a cabeça é movida para o alto devido ao empurrar do pé. Percebo uma conexão direta entre os pés e a cabeça. Quando empurro com os pés o chão, e puxo a força de sentido contrário, vou sentindo que antes mesmo dessa força chegar à base do meu crânio, como quando ela está, por exemplo, na altura da minha pélvis, ela já fez com que minha cabeça fosse posicionada um pouco mais acima no espaço. E nisso, vou percebendo o topo da cabeça chegando lá no alto de um modo mais passivo, o que provavelmente significa que usei minhas musculaturas de modo a privilegiar o trabalho das pequenas musculaturas antigravitacionais mais internas, sem solicitar esforço de minhas musculaturas medianas e superficiais da nuca e do pescoço. Com essa reorganização da dinâmica antigravitacional, deixamos os grandes grupos musculares livres para as ações corporais que se dão em grandes amplitudes de movimento.

Para causar um contraste com a experiência narrada nos parágrafos anteriores, faço com meus alunos outro exercício. Peço a eles que voltemos a caminhar pelo espaço, que plantemos a base no chão, que façamos todo o trabalho de puxar o corpo para o alto a partir do contato da sola dos pés com o chão e, a partir daí, peço para eles abandonarem a puxada, mantendo-se de pé, o que os faz sentir a descarga do peso, ao invés de sua elevação. Nessa circunstância, é interessante perceber como, se a pélvis estiver bem funcionada, podemos de fato perceber a descarga de peso na sola dos pés e nos sentimos como que vegetalizados, plantados no chão. Essa impressão é o que chamamos '*grounding*', "enchãozamento". Na imagem abaixo, a descarga de peso que desce do tronco para as pernas é comparada à descarga de peso ocorrida em uma ponte.

Imagem 26: Desenho fazendo uma analogia entre a distribuição de peso do centro de uma ponte para seus pilares de sustentação e a distribuição de peso do tronco para as pernas.



Fonte: <http://www.ideokinesis.com/pioneers/todd/todd.htm>

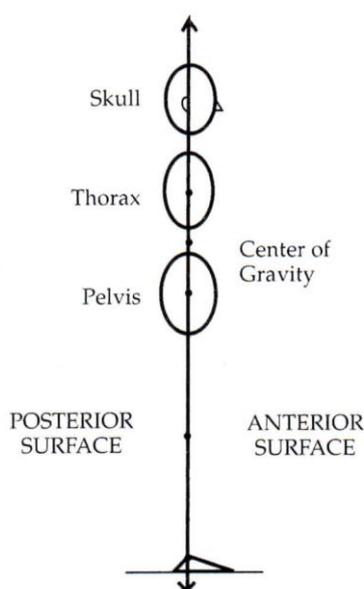
E ainda desenvolvo um terceiro exercício de caminhar pelo espaço realizando agora um baixo acionamento de nossas musculaturas axiais antigraavitacionais, o que significa que não iremos fazer pressão na sola dos pés contra o chão que pisamos, e que não iremos projetar o topo da cabeça para o alto. Para isso, iremos pisar o chão meio que 'sem vontade de pisar', ou como se evitássemos discretamente com ele nos encontrar, ou nele afundar. A cabeça também não tem intenção espacial de subir seu posicionamento na verticalidade. Ela pouco se comunica com a sola dos pés. A pélvis não é percebida como uma zona de junção da força que mora nas duas pernas, e nem como base da força que mora no tronco. Nessa proposição, é nítida a falta de contato intencional da sola dos pés com o chão. Isso faz com que não haja 'gana' antigraavitacional ao longo do eixo longitudinal do tronco, e nem 'gana' de alcançar ao longo do pescoço e da cabeça. O corpo torna-se mais pesado, a mente mais oprimida, e a disposição prejudicada, ainda que essas impressões sejam sutis.

Também podemos experimentar o alinhamento corporal no eixo longitudinal por meio de uma abordagem que enfatiza mais a percepção de como parte da massa corporal se distribui ao longo do eixo longitudinal. Precisamos estar em pé para perceber isso melhor. Esta abordagem considera três zonas de peso: pélvis, caixa torácica e crânio. É importante que o centro de gravidade do corpo não seja confundido com a zona pélvica. O centro de gravidade situa-se no exato ponto que divide o corpo em duas partes com a mesma quantidade de massa - parte superior e parte inferior. Ou seja, do centro de gravidade para cima (em direção à cabeça), o corpo pesa o mesmo tanto que do centro de gravidade para baixo (em direção aos pés). Conheci essa abordagem na época da minha graduação em dança na UFBA. Ela foi enfatizada em várias disciplinas. Olsen nos oferece uma imagem didática que facilita o reconhecimento da localização do centro de gravidade:

Olsen comenta a imagem que disponibiliza, explicitando as marcas laterais do alinhamento:

Do exterior do corpo, as marcas para o alinhamento são: lateral do tornozelo (o maléolo), com lateral do joelho; o qual, por sua vez, alinha-se para cima com a lateral do quadril (grande trocanter do fêmur); esta com a lateral da caixa das costelas e da cintura escapular (cavidade gleinodal), e o centro da orelha. (OLSEN, 1998, p. 35, tradução nossa³⁰⁶).

Figura 27: As três zonas de peso atuantes no alinhamento longitudinal da massa corporal (vista lateral).



Fonte: OLSEN, 1998, p. 35.

Tradução (em sentido anti-horário, começando da esquadra superior): 'crânio', tórax, pélvis, superfície posterior, superfície anterior, centro de gravidade.

Identificar em si mesmo a localização do centro de gravidade - a qual indica que o peso do corpo foi igualmente distribuído entre parte inferior do corpo e parte superior - é algo muito importante. Isso pode ser experimentado quando nos equilibramos horizontalmente sobre uma barra (como a barra de um trapézio circense) ou outro apoio pontual, mantendo o corpo esticado, e percebemos que, para não cair, precisamos apoiar na barra exatamente uma região específica do centro corporal. Quando encontramos esse ponto de apoio e de equilíbrio, fica nítido para nós que ali é o ponto intermediário do peso corporal.

³⁰⁶ On the exterior of the body, the landmarks for alignment are: the side of the ankle (the malleolus), with the side of the knee, lined up with the side of the hip (greater trochanter of the femur), with the side of the rib cage and shoulder girdle (glenoid fossa), and the center of the ear.

Uma maneira interessante de perceber as relações dinâmicas que existem entre o centro de gravidade e os outros dois centros de peso do corpo no jogo antigravitacional se dá por meio da realização de uma ação corporal bem simples: a flexão da coluna a partir da posição em pé, seguida da flexão da virilha, e o posterior retorno à posição em pé pelo movimento regresso; o que também é conhecido como 'enrolar e desenrolar a coluna'. Eu utilizo esse exercício com meus alunos. Na época em que conheci o método Pilates, lá pelo início do ano de 2003, realizei bastante esse exercício. Notei como ele é potente, mesmo sendo simples. Esse movimento também é bom para outros propósitos, como para o reconhecimento das vértebras se articulando. Ele causa um estado sereno.

Deve-se começar estabelecendo-se um bom enraizamento da sola dos pés no chão, e uma boa tonificação da ação postural antigravitacional axial. Em seguida, começa-se a enrolar a coluna para a frente tendo-se o foco da auto-observação perceptiva/sensitiva na articulação atlo-ocipital, o lugar onde a base do crânio apoia-se sobre a ponta superior da coluna. Então, delicadamente, vai dando-se continuidade ao flexionamento da coluna, mas de modo a garantir-se que cada articulação existente na coluna seja percebida, escutando-se o movimento vivenciado por elas, a amplitude, a localização, a tensão e a fluidez. Ao chegar-se no fim da flexão da coluna, deve-se flexionar aos poucos a articulação coxofemoral, até que a pélvis também tenha saído da linha longitudinal e pesado para a frente, encontrando-se por fim dependurada em tombamento. Nesse momento experimenta-se um maior tensionamento nas pernas e no ventre, para que o corpo não tombe como um todo para a frente. Na segunda fase do exercício, ocorre o desfazimento da flexão da coluna e da flexão da virilha. De início, deve-se perceber o posicionamento do cóccix e do sacro antes e depois da pélvis ser trazida de volta para o eixo, bem como o trajeto que irão fazer, o que também é válido para as vértebras lombares e para todas as outras vértebras. Então, no sentido contrário do da descida, a cabeça será a última coisa a voltar para a vertical. Quando o alinhamento tiver sido configurado novamente, deve-se repetir algumas vezes esse movimento. É interessante alterar esse movimento com caminhadas, percebendo-se o comportamento do alinhamento durante a marcha, ou seja, como o corpo se reorganiza axialmente a cada passo.

São diversas os exercícios que possuem o potencial de trabalhar a conscientização do eixo, do alinhamento dos centros de peso e da ação antigravitacional axial. Para experimentar-se a percepção do eixo e sua ligação com os pés de modo a entrar-se em contato com um sentimento de unidade longitudinal, de continuidade, o exercício de balanço do eixo parece ser bem proveitoso. Em posição em pé, com pernas alinhadas com a largura do quadril, experimenta-se, por meio de apoio fixo dos pés, um movimento sutil de balanço do corpo todo para frente e para trás, no qual o corpo balança como uma tábua, de modo a

acontecer movimento apenas na articulação dos tornozelos. Esse também é um exercício de conscientização dos reflexos antigravitacionais, e da transferência da descarga de peso entre as áreas da sola dos pés.

Primeiramente, o pé deve pisar o chão como um todo, espalhando-se no chão. Os dedos dos pés devem ser sentidos participantes desse espalhar. Os arcos dos pés estão ativos, pois também estamos em acionamento antigravitacional. O balanço pode começar muitos aos poucos, como que sentido para quem faz, mas imperceptível para quem está observando de fora. A sutil e rica ação muscular que acontece no corpo do pé, principalmente na sola dos pés é percebida detalhadamente. À medida que se vai aumentando a amplitude do balanço, percebe-se mais nitidamente a conexão entre o eixo longitudinal perpendicular ao solo e o apoio horizontal dos pés paralelo ao solo. Fica-se experimentando a transição do eixo entre as diagonais em que é colocado. Conforme a amplitude do movimento vai aumentando, começam a surgir oscilações, e pequenos desequilíbrio são experimentados e contornados com pequenos desalinhamentos dos três centros de peso, por meio de movimentos compensatórios, e sem que os pés cheguem a sair como um todo do chão. Daí, começa-se um caminho contínuo e 'aos poucos', de regresso à posição inicial do exercício. Uma vez que essa posição tenha sido alcançada, deve-se notar como está a percepção de peso, de eixo, a tensão muscular e, de modo especial, o sentimento de repouso: se é mesmo um sentimento de repouso ou se o movimento ainda está muito presente no corpo, enquanto eco de movimento.

Em uma segunda fase desse exercício, pode-se experimentar a amplitude máxima do balanço da tábua. Ao passo que chega-se perto dos extremos do balanço para frente e para trás, o desequilíbrio é experimentado de modo intenso, e o desalinhamento dos centros de peso, enquanto reflexos proprioceptivos que buscam reconquistar o equilíbrio, se faz de modo mais maximizado. O equilíbrio ainda pode ser recuperado. Ao encontra-se os extremos desse balanço, o resgate do equilíbrio torna-se impossível, e a maneira como isso se dá também deve ser sentida de modo minucioso. Dessa oscilação sem volta, acaba-se por dar-se um passo à frente, como reflexo de manutenção da integridade física. E com esse passo, acrescido de mais um ou dois, reconquista-se o eixo vertical. Uma variação interessante dá-se quando não nos permitimos dar um passo à frente, e a queda se sucede. Esta é uma queda que exigirá uma boa capacidade muscular de absorção do peso na palma das mãos, o que significa força nos braços, a fim de que o ventre e a face não encontrem o chão de supetão.

Ficar em pé, no eixo, e ser empurrado por outra pessoa para frente ou para trás, para a esquerda ou para a direita também é uma experiência produtiva, e traz o elemento do

suspense de um modo diferente. Quando o empurrão está por vir de trás, não sabemos quando virá, nem em que intensidade, nem quais ou qual a área do nosso dorso será usada pelo nosso parceiro como superfície para o empurrão. A prontidão se instala, e o sentido de preservação é colocado junto ao de adaptação. A resiliência neuromuscular do corpo é fomentada. Não há tempo de pensar enquanto se tomba, apenas de agir. À partir daí, adentramos um pouco mais um conteúdo muito fascinante, as quedas e tudo que vem com elas: absorção de peso, direcionamento urgencial, inércia de movimento e recuperação do eixo. Uma gama de descobertas começam a acontecer quando estudamos esse conteúdo. É um conteúdo que pode ser explorado em proposições diversas e distintas: individualmente, em parcerias ou em coletivos; sob diferentes superfícies de apoio; em diferentes estados corporais.

Louppe, ao discutir a queda, traz um conceito histórico provocador atribuído a Doris Humphrey (uma das primeiras exploradoras das quedas): a "morte vertical" (HUMPHREY, 1959 apud LOUPPE, 2012, p. 105) e a mudança de lógica que ela proporciona à significação do quedar-se. Tradicionalmente vista, no contexto social e também no meio do balé e de outras danças predominantemente verticalizadas, como algo negativo, à queda é dado por Humphrey um sentido libertacional, regenerador, revigorante e até mesmo sagrado. No entendimento de Louppe: "[...] a queda, seguindo a imaginação do próprio corpo não tem nada de fúnebre. Ao invés, o corpo liberta-se da 'morte vertical' quando o peso do corpo se abandona à sua própria inclinação (LOUPPE, 2012, p. 105). Pensar sobre a queda à partir dessa perspectiva, nos faz esvoaçar no pensamento: "O que vem depois da queda?". Diferente de uma queda relacionada à fatalidade de um destino em alguma instância destruidor, como as anunciadas quedas da virgem predestinada a dançar até morrer em *A Sagração da Primavera* (1913) de Nijinsky, a queda que nos tira da 'morte vertical' nos leva em direção a um destino ondulado e recheado de impulsos revigoradores; um destino no qual nosso 'fardo' é a entusiasmante aventura de dançar ocupando tanto a horizontalidade quanto a verticalidade, e deleitando-nos com todos os lugares transicionais existentes entre essas duas circunstâncias.

Nessa perspectiva do entusiasmo, o *ressalto* (*rebound*, recuperação) ocorre de modo dinâmico, como o jogo de impulsos direcionais e o balanço, multi-possibilitador por natureza. O impulso surge como modo de colocar o peso em fluxo, e um fluxo de natureza gravitacionalmente antigravitacional, ou seja, quando o movimento se dá por um impulso de sentido cíclico, que faz com que o peso apenas passe pelo chão; um sentido que carrega em si uma intenção curvilínea, que torna convexa a relação com a superfície e, a relação com a gravidade. Podemos cair e voltar para a vertical sem muito esforço. Louppe, ao se referir aos impulsos, diz: "[...] libertam o corpo no espaço" (LOUPPE, 2012, p. 109-110). Ela

também usa um termo muito legal: "catapultagens" - "catapultagens [...] do peso através do corpo" (LOUPPE, 2012, p. 110). Já quando se refere ao balanço, Louppe o define, em termos funcionais, como sendo uma maneira a mais de escapar ao peso que somos (além da queda); uma forma de liberá-lo. Podemos conceber que essa liberação típica do balanço é uma maneira de fazer o peso se tornar leve. Pessoalmente, penso que quando se possui uma boa capacidade de 'ressaltar', ou seja, de realizar a saída da horizontalidade por meio de fluxo, o prazer da suspensão é mais aproveitado, pois ele chega a nós como prenúncio de um arco revigorante, que nos fará visitar velozmente a horizontalidade e nos recolocará novamente de pé, vibrantes.

Em variados exercícios podemos trabalhar a maximização das sensações que acompanham a suspensão. Em um deles, que também é uma brincadeira realizada entre crianças, e que por isso provavelmente seja conhecido por muitas pessoas, experimentamos a percepção de ficarmos suspensos entre duas quedas: a queda para frente e a queda para trás. Três pessoas participam (como protagonistas, pois pode haver também a participação de quem observa). Uma se posiciona entre as outras duas, de modo a estar de frente para uma (que está de frente para ela), e de costas para a outra (que também está de frente para ela). Quem está no meio deve manter o corpo axialmente alinhado, de forma perpendicular ao solo, mas sem estar excessivamente tensionado. Pecarberá seu eixo. Essa pessoa é empurrada para frente por quem está atrás dela, e recebida por quem está à frente dela. Em seguida, é empurrada por quem está à frente, e recebida por quem está atrás. É importante que a pessoa empurrada e suportada mantenha-se na mesma direção e sob o mesmo apoio dos pés, e que esteja em 'tábua', como no exercício comentado anteriormente.

É rica a experiência de, ao ser empurrado de um apoio para outro, viver as percepções que surgem com as diferentes velocidades. São diferentes qualidades de suspensão; de atravessamento do espaço; e de movimento sustado. É rico sentir o equilíbrio chegando juntamente com a perpendicularidade do eixo, ou quase chegando, em uma perpendicularidade apenas passageira, que logo transforma-se novamente em 'diagonalidade' desabante. É rico perceber como a gravidade não cessa, e como ela vai nos atraindo para o solo cada instante mais intensamente conforme nos afastamos da perpendicularidade do nosso eixo longitudinal. Fechar os olhos e viver essa experiência de flerte com o eixo longitudinal sem que haja a participação da visão costuma ser algo ainda mais intenso. O objetivo desse exercício é esse flerte dinâmico e essencialmente transitório com a verticalidade, tendo-se o alinhamento dos centros de peso como prerrogativa.

4.6.2 Gravidade, antigravidade, levidade e antilevidade

Além de utilizarmos os trabalhos de eixo e equilíbrio para perceber a gravidade, podemos percebê-la pela horizontalidade. Conforme mencionado anteriormente, no trabalho com a horizontalidade corporal, sentimos a gravidade espalhando o corpo no chão; é outra perspectiva. Como coloca Bartenieff: "Trabalhar por meio de exercícios no chão minimiza a luta com a gravidade e adianta muito a complexa rede de ações e reações ao ambiente, às outras pessoas, ao espaço em volta e outros modificadores da descarga de energia" (BARTENIEFF, 1980, p. 21, tradução nossa³⁰⁷). Podemos deitar de costas no chão e simplesmente relaxar. E a partir daí, deixar o corpo pesar e imaginar que afundamos em direção ao centro da Terra. Costumo pedir a meus alunos que imaginem que o ventre do corpo, toda a face anterior do corpo desce para encontrar a face posterior. Em uma aula que frequentei, ouvi essa metáfora. Contudo, não me lembro qual foi a ocasião. Sinto que ela é muito efetiva para baixar o tóns, o que traz o sentimento de reconhecimento da gravidade.

Também podemos experimentar relaxar na posição de bruço, entregando nosso ventre para a Terra, e junto do nosso ventre, todos os nossos pensamentos, nossos medos etc. Um momento de entrega do peso para a Terra pode nos reabastecer. Lembro-me de uma ocasião em que fiz isso em uma grande pedra feita de rocha de cristais, à beira de um rio. Eu estava molhada e queria me aquecer, pois o vento estava frio. Deitei de bruço na rocha para me aquecer, já que ela estava quente. Me lembrei do exercício de entrega de peso e de tudo para a Terra, e o pratiquei. O calor da rocha me aqueceu, e acho que isso colaborou para a experiência mística que vivi. Senti uma conexão muito forte com a rocha e senti ela me conectando com o subsolo rochoso. Era como se meu ventre fosse uma passagem entre ela e eu; entre eu e a Terra. Acabei dormindo e quando acordei, foi difícil sair da rocha, abandoná-la. Me senti, de fato, ligada afetivamente a ela. Quando finalmente parti, eu estava em um estado de paz que carreguei por um bom tempo. Na foto apresentada na página seguinte, a entrega do corpo à gravidade era também a entrega da angústia à Terra. O trabalho de entrega do peso à Terra foi a base de uma interpretação teatral, na qual a personagem lamentava uma morte. Exponho essa imagem e esse fato apenas para complementar as informações, lembrando que essa tese não se volta para a análise do uso da sensibilidade somática na cena.

³⁰⁷ *Working through exercises on the floor minimizes the struggle with gravity and postpones much of the complex network of acting and reacting to the environment, other people, the space around, and other modifiers of the discharge of energy.*

Imagem 28: Registro de um momento no qual a poética do soma gravitacional também era poética de cena durante apresentação de um exercício de cena (dirigido por mim) no IV IESB em Cena, em dezembro de 2014.



Aluna: Tatiana lunes.

A escuta da gravidade também pode ser muito eficiente quando a praticamos por meio do nosso padrão mais básico de deslocamento espacial: o rolamento. Bartenieff ressalta a importância do rolamento como estratégia para reconhecer a gravidade e o papel do centro corporal no transporte do peso: "A sensação de peso do corpo é dominante no rolar a diante" (BARTENIEFF, 1980, p. 21, tradução nossa³⁰⁸). Hartley descreve uma escuta gravitacional muito delicada e potente, na qual a consciência é convidada a perceber de modo sofisticado, a partir da horizontalidade, a ação da gravidade sobre o corpo. Selecionei alguns trechos:

Comece deitando de costas no chão [...] Feche seus olhos. Sinta as partes onde seu corpo faz contato com o chão; perceba o chão se espalhando para fora em volta de você, em todas as direções, suportando seu peso; imagine as fundações da construção alcançando profundo em direção ao coração da terra [...] Deixe seu corpo se soltar e se espalhar para encontrar o chão que está segurando você. Sinta sua pele se abrindo para receber o toque da terra e do ar [...] Torne-se consciente de que seu corpo é feito de bilhões de minúsculas células vivas [...] Permita a cada célula liberar seu peso em direção ao suporte da terra [...] Sinta de novo a terra se

³⁰⁸ *The sensation of body weight is dominant in rolling around [...]*

espalhando para suportar você, carregando você por meio dos seus próprios grandes movimentos pelo espaço. Quando você se sentir pronto, role gentilmente para um lado do corpo, e com o mínimo de esforço possível. Nessa nova posição, sinta o puxar da gravidade atuando em cada minúscula individual célula. Relaxe e aproveite as sensações. Role novamente para o outro lado do corpo e descanse. Esse é um momento de eternidade. Então, role levemente para o estômago [de bruço]. Sinta como a redondeza da terra segura você. (HARTLEY, 1995, p. 18-21, tradução nossa³⁰⁹).

Em uma aula de alguma disciplina que cursei na minha graduação em dança na UFBA (infelizmente não me recordo qual), experienciei um exercício que hoje noto ser semelhante ao descrito por Hartley, e que passei a chamar de 'rolamento das areias no fundo do lago corpo'. Realizo esse exercício com meus alunos, e sempre constato um efeito significativo. Deitados no chão de costas, imaginamos que o corpo é um volume fluídico; que da pele para dentro somos um lago. As partes que sentimos nosso corpo tocar o chão compõem o fundo do lago. Nessas valas existem grãos de areia acumulados. Quando lentamente e pelo mínimo de esforço muscular, rolamos milimetricamente para um dos lados, sentimos os grãozinhos de areia rolando uns sobre os outros, porque eles sempre ficam decantados nas áreas onde nosso corpo está em contato com o chão. O movimento de rolar faz os grãozinhos rolares também. Paramos sobre o apoio da lateral do corpo, completamente relaxados, e percebemos quais são as novas áreas do corpo em contato com o chão. Observamos os grãos de areia ali sedimentados. Rolamos lentamente para a posição de bruço, e percebemos a nova mudança. Então, passamos a rolar a partir do rolamento dos grãos: são eles que nos levam a rolar, e não nós que levamos eles a rolar. O rolamento dos grãos nos faz rolar.

Este é um exercício de uso de imagem mental metafórica de grande efeito, que, primeiramente, nos faz nos sentir parte do chão, e em um segundo momento, nos faz perceber bem detalhadamente como nosso peso se transfere pelo espaço, a partir de mínimas variações espaciais conforme rolamos. O contraste do tônus baixo com as áreas naturalmente pressionadas contra o chão pelo nosso peso corporal faz com que percebamos a gravidade; nós percebemos ela agindo.

³⁰⁹ *Begin by lying on your back on the floor [...] Close your eyes. Feel the places where your body makes contact with the ground; sense the floor spreading out around you, in all directions, supporting your weight; imagine the foundations of the building reaching deep into the heart of the earth [...] Let your body soften and spread to meet the ground that is holding you. Feel your skin opening to receive the touch of earth and air [...] Become aware that your body is made up of billions of tiny living cells [...] Allow each cell to release its weight into the support of the earth [...] Feel again the earth spreading out to support you, carrying you through her own great movements through space. When you feel ready, roll onto one side gently and with as little effort as possible. In this new position feel the pull of gravity acting on each tiny individual cell. Relax and enjoy the sensations. Roll again onto the other side, and rest. This is a moment of eternity. Then roll softly onto your stomach. Feel how the roundness of the earth holds you.*

Quem já passou pela experiência de rolar a partir do rolamento das areias decantadas nas áreas mais fundas do lago-corpo, nunca irá subestimar o poder que a sutil percepção da gravidade pode exercer sobre a fluidez dos movimentos. Durante esse rolamento, percebemos como a 'tarefa' de nunca nos desligarmos da atração gravitacional da Terra faz com que, ao transferirmos constantemente a superfície de apoio durante a rolada, mantenhamos sintonizadas, de um modo muito potente, nossa capacidade enfaticamente neuromuscular de rearranjar continuamente o tônus muscular com nossa capacidade enfaticamente proprioceptiva de intencionalidade espacial.

A partir da entrega do peso e do reconhecimento da gravidade, podemos começar um trabalho sensível de reação à gravidade. Conforme imaginamos o corpo afundando, pressionamos o chão, para sentir a força que nos leva para o sentido contrário do da gravidade. Passamos a afastar algumas partes do chão, enquanto continuamos com outras entregues ao chão. Na foto abaixo, podemos ver o Rafael (no chão) em entrega e em resposta, ao mesmo tempo, enquanto a Natalia e o Gabriel estão em pé, testando a entrega e a resposta em pé.

Figura 29: Entrega e reação à gravidade.



Alunos (da esquerda para a direita): Natalia Sena, Rafael Alves e Gabriel Bento.

Quando desenvolvemos a entrega e resposta no chão, podemos fazer um jogo de pontos de apoio no chão, mudando os pontos de apoio. Hackney nos orienta: "[...] observe quais partes do corpo estão suportando você. Explore relações de equiparação de peso em uma, duas, três ou quatro partes do corpo"(HACKNEY, 2002, p. 57, tradução nossa³¹⁰). Conforme vamos combinando diferentes partes corporais enquanto pontos de descarga de peso (e de contato com o chão), vamos fortalecendo nossas musculaturas. Podemos chegar a posições e movimentos bem contorcidos e desafiadores.

Em trabalhos em dupla, podemos usar nossa força ou nosso peso para aumentar a descarga de peso a passar pelo corpo do nosso colega. A pessoa que recebe o peso extra deve deixar ele passar, até chegar no chão, sem ativar suas musculaturas no sentido de repelir esse peso. Quem impõe o peso extra deve variar esse peso, para que a pessoa que recebe possa perceber a diferença entre diferentes descargas de peso. Com essas ações, também sentimos melhor a presença do tînus e dos ossos, conforme será abordado no subcapítulo seguinte. Na foto abaixo, Natalia e Walber deixa, passar por eles o peso extra que recebem de Bianca e Emmanuel.

Figura 30: Sentindo a descarga de peso extra.



Alunos (da esquerda para a direita): Bianca Colins (em pé), Natalia Sena, Emmanuel Paz (em pé) e Walber Freitas.

A resposta ao peso, quando por meio de uma forte propulsão, é um movimento vigoroso que nos faz experimentar o chão como se ele tivesse uma espécie de mola. Cedemos à gravidade deixando que as articulações das pernas sejam mobilizadas, para em

³¹⁰ [...] *noticing what body parts are supporting you. Explore equipoise relationships on one, two, three, or four body parts.*

seguida empurrar a Terra e nos impulsionar para o alto. Todos os saltos são propulsões. Para conseguirmos dar um grande salto precisamos, anteriormente, flexionar tornozelos, joelhos e virilhas: entregar o peso para a Terra e em seguida empurrá-la. Para otimizar esse aprendizado, costumo trabalhar com meus alunos algo que chamei de 'terceiro apoio': é o uso consciente das musculaturas do fundo da pelve muscular para propulsionar o tronco. Quando essas musculaturas estão fortes, quando podemos contraí-las, tornando coeso o chão do nosso tronco, temos mais força para os saltos e para os agachamentos. É claro que temos que ter força nas pernas, contudo, a força do assoalho pélvico também é muito importante. A contração voluntária da região perineal da pelve nos ajuda a entender como nosso chão pélvico se propulsiona. Eu sugiro aos meus alunos nos movermos pelos três apoios - pés e fundo pélvico - para explorarmos saltidos, agachamentos e grandes saltos. Noto que a conexão com a força do fundo pélvico gera uma atmosfera diferenciada na sala, algo tribal, rústico, forte, resistente, valente e versátil.

Figura 31: Explorando a propulsão.



Alunos (no sentido anti-horário, começando do centro): Walber Freitas, Natalia Sena e Tatiana Lunes.

A boa propulsão nos faz encontrar outro proveitoso fenômeno antigravitacional: o *momentum*. No instante em que estamos no alto, e nosso peso foi momentaneamente anulado pela força motora empreendida por nossos músculos, vivemos o *momentum*: o instante fugaz no qual não temos peso. Nesses momentos podemos fazer manobras corporais radicais gastando pouca energia. O *momentum* é um uso super otimizado do tempo, é aproveitar o instante certo para reverter livremente a direção do corpo no espaço.

Figura 32: *Momentum* e propulsão durante uma roda de movimento apresentada no II IESB em Cena, em dezembro de 2013.



Alunos: Luana Garcia e Felipe Dórea.

Figura 33: Propulsão na horizontalidade durante uma roda de movimento apresentada no II IESB em Cena, em dezembro de 2013.



Alunos: Marcos de Oliveira e Luana Garcia.

Os saltos nos pedem que saibamos cair. Da mesma maneira como cedemos à Terra antes de empurrá-la e saltar, quando caímos, precisamos novamente ceder à Terra, amortecendo nossa queda com o flexionamento das articulações da perna. Uma queda completa, na qual terminamos no chão, nos exige algo a mais: saber distribuir o peso do corpo no chão durante um segundo ou menos. As articulações devem estar soltas, e precisamos conhecer os caminhos do quedar-se ao chão. Por conta disso, é sempre importante estudar trajetórias de quedas em velocidade lenta. Explorando diferentes modos de cair, entendendo qual distribuição de peso estará sendo feita quando esse mesmo movimento estiver acontecendo em alta velocidade. É apenas pelo treino das quedas que nos tornamos livres para voar.

O estudo dos espirais é importante nas quedas. As quedas espiraladas nos possibilitam mais controle da distribuição de peso. Mais uma vez, a velocidade lenta é boa para o estudo do percurso espiralado de quedas. É importante reverter o sentido como que voltando o filme: retornar para o alto desfazendo o caminho de descida. É a reversibilidade do movimento, da qual Feldenkrais falava dando bastante importância: um princípio da inteligência corporal (FELDENKRAIS, 1977). Estudar a reversibilidade do movimento nas quedas é uma maneira de nos munirmos de subidas no espaço, além de descidas. Nas fotos da página a seguir, vemos diferentes momentos de quedas e descidas para o chão.

Figura 34: Explorando queda e absorção de peso.



Alunos (no sentido anti-horário, a partir da esquerda): Karina Mercia, Tatiana Lunes e Gabriel Bento.

A "vitória" contra a gravidade nos leva a ganhar o espaço aéreo, o ar. Subimos na altura do espaço. Considero importante observar que o contato com o chão pode nos sensibilizar em relação ao contato com o ar, e a gana de subir pode continuar existindo mesmo depois de já estarmos em pé. Tentar escalar o ar é um desafio que eu proponho aos meus alunos, e seus desdobramentos são bastante interessantes. A ação antigravitacional se prolonga para além dos limites do nosso corpo. Digo aos meus alunos: "Tente subir mais!"; "Como seria possível?"; "Como você percebe os pés no momento em que escala o ar?"; "Como seus braços Ocupam o espaço?"; "E suas mãos? Elas encontram algum suporte no ar?". É claro que adentro o jogo da *inventividade perceptiva*³¹¹.

Em uma oficina dada por Tica Lemos em Brasília, vivenciei um exercício no qual uma pessoa toca um ponto da pélvis de outra pessoa com a ponta do dedo, e a pessoa que recebe o toque deve fazer essa parte tocada levitar, o que significa que seu sistema sensoriomotor acionará padrões de sofisticada coordenação motora, acionando o tônus antigravitacional apenas naquele local (ou algo próximo a isso). Em seguida, a pessoa que dá os estímulos toca em outro ponto, e depois em outro mais alto, e depois em outro ainda mais alto, até chegar no peito da pessoa, e até chegar em suas orelhas. Observei que o corpo vai se rearranjando delicadamente no espaço, serpentinamente. Gostei muito de conhecer esse exercício, porque ele me abriu outra perspectiva para trabalhar o voo, que não a do salto. Depois disso, experimentei esse exercício com meus alunos em uma variação: um aluno caminhava lentamente enquanto outros em volta dele iam dando esses toques e o estimulando a ligar, do quadril para a cabeça, as respostas musculares antigravitacionais. Chamei isso de 'caminhada para o voo'. Foi muito interessante perceber como a cintura escapular e os braços naturalmente se comportam durante esse exercício: eles também levitaram, mesmo sem terem sido tocados.

Ciane Fernandes menciona que nos *Fundamentos de Bartenieff*, "Devido à constituição e função diferenciadas, a cintura pélvica e a cintura escapular são também tratadas como Centro de Peso e Centro de Levitação" (FERNANDES, 2006, p. 59). Em realidade, o centro de levitação de Bartenieff engloba todo o tórax. Isso é curioso, porque o tórax, juntamente com o quadril e a cabeça, é um dos três centros de peso do corpo, como visto no tópico 'Eixo, equilíbrio e desequilíbrio'. Penso que, exatamente por ser o tórax pesado, é muito rica essa proposição de Bartenieff, que demanda que haja uma dedicação ao reconhecimento de uma função aérea no tórax, em diferenciação com uma função de base do quadril. É um modo diferente de abordar essas partes corporais no todo do movimento, e a relação que pode existir entre elas. A sensibilidade vai se ampliando.

³¹¹ Conceito apresentado na nota 103, na página 68.

Simbolicamente, o centro de peso está relacionado com a terra, e o centro de levitação, com o ar. E, em relação ao volume imaginário, conforme menciona Fernandes, o centro de peso tem seu volume preenchido, "como se cheio de terra" (FERNANDES, 2006, p. 67), enquanto o centro de levitação é vazio, "leve como o ar" (FERNANDES, 2006, p. 67).

Essas ideias de Bartenieff podem ser muito exploradas e desdobradas na investigação perceptiva/sensitiva e expressiva do movimento. Em termos de visualização, podemos investir em imagens do centro de peso como um volume preenchido de terra, denso, pesado, o que irá ajudar a trazer o sentimento de estabilidade e suporte para essa área. Podemos procurar perceber como esse reconhecimento do peso que existe nesse centro nos coloca em conexão com a gravidade, fazendo-nos percebê-la de um modo interessante. Em relação ao centro de levitação, podemos investir na imagem de um volume vazio, rarefeito, muito leve, que chega a levantar, parecendo até que esse centro poderia se soltar do restante do tronco e subir pelo ar. Essas visualizações podem trazer mais forte a percepção de mobilidade e soltura espacial para esse centro. Quanto mais as imagens utilizadas para o centro de peso e para o centro de levitação sugerirem uma polarização entre pesado e leve, 'da terra' e 'do céu', maior será a impressão de diferença de peso entre esses dois centros. Penso que essa diferenciação, quando vivenciada, faz reluzir no sistema somatosensorial a linha medial horizontal do corpo, a qual separa parte inferior de parte superior. Essa diferenciação faz com que o automatismo neuromotor passe a abarcar novos usos dessa linha, o que aumentará o repertório automático de comunicação cinética entre parte inferior e parte superior.

De acordo com Fernandes, Bartenieff propõe, a partir de seu princípio da 'Transferência do Peso Corporal', explorações de movimento realizadas a partir de um jogo dinâmico entre o movimento do centro de peso (quadril) e o movimento do centro de levitação (tórax). Nesse jogo, a iniciação do movimento ora se dá no centro de peso, sendo seguida pelo movimento do centro de levitação, ora o contrário, explorando-se também iniciações conjuntas simultâneas dos dois centros (FERNANDES, 2006, p. 67).

A ideia da levitação, trazida por Bartenieff, acaba por sugerir que escutemos também (além da gravidade) a levidade. Se formos aos dicionários procurar o significado desse termo, encontraremos definições como: "Falta de peso de um corpo ou objeto; ausência de peso de um corpo"³¹²; "Leveza física"³¹³. Em uma aula de BMC entrei em contato com o sentimento de ausência de peso de uma maneira que me marcou. Em uma proposta de exercício colocada pela professora Walburga Glatz, a levidade foi criativamente encarada como uma força de atração exercida pelo céu, pelo Espaço Sideral; uma força que nos puxa

³¹² Dicionário Online de Português.

³¹³ FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. Novo dicionário da língua portuguesa. 2. ed.

para o alto. Apesar de não haver nenhuma comprovação científica de que essa força exista, percebi que utilizá-la como provocação para o movimento pode ser muito proveitoso. Juntamente com a escuta da levidade, foi proposto que também escutássemos a antigravidade e a antilevidade, outras duas forças imaginárias, ou não comprovadas pela ciência. Para sentir a antigravidade, partimos da imaginação de que existe uma força que vem de dentro da Terra, e que atua no sentido de nos empurrar para longe dela, projetando-nos para o alto. E para sentir a anti-levidade, imaginamos uma força provinda lá do Espaço Sideral, e que nos repele para longe dele, empurrando-nos para o chão.

No início desse jogo de *inventividade perceptiva*³¹⁴, nos colocamos a sentir a ação individual de cada uma dessas quatro forças (gravidade, antigravidade, levidade e antilevidade). Depois, passamos a investigar as sensações e movimentos decorrentes da combinação de duas dessas forças. Considerei esse exercício tão potente, que o incorporei ao conjunto de exercícios que costumo trabalhar. Quando levo esse exercício a algum grupo, sugiro que haja o reconhecimento de cada uma das quatro forças, e que sejam experimentadas todas as possíveis combinações entre elas (gravidade e antigravidade; gravidade e levidade; gravidade e antilevidade; levidade e antilevidade; levidade e antigravidade; antilevidade e antigravidade). Na experimentação das três forças imaginárias, é preciso que sejamos leais ao propósito da *inventividade perceptiva*. Ao imarginarmos a ação de cada uma dessas forças, precisamos partir de sensações bastante sutis: sensações que iremos encontrar em nós (referentes à nossa propriocepção), mas que podem ser confundidas com sensações que seriam consequência da ação dessas forças, caso elas existissem.

Primeiramente, é interessante por-se em pé e sentir a gravidade em estado de quietude, na ausência de ações musculares intencionais que gerem movimentação do corpo no espaço. Devemos chamar para a mente corporalizada a noção de que existe uma força que nos puxa para o centro da Terra. Imaginamos a gravidade agindo e sentimos sua ação. Visualizações podem vir à mente, de modo que estar com os olhos abertos pode torna-se um obstáculo para esse imaginar, caso a visão esteja nos levando a um estado mental analítico, interpretativo ou de julgamento. É interessante então fechar os olhos, ainda que por instantes salpicados. Ao procurarmos em nós as sensações mais sutis de escuta gravitacional, começamos a adentrar o campo das especulações sensoriais; as tentativas perceptivas. Isso nos tornará mais receptivos às sensações inventivas referentes às outras três forças, e mais crédulos em relação a suas ações. Como mencionado no início do parágrafo, existe ausência de movimentação corporal no espaço, mas isso não significa que

³¹⁴ Conceito apresentado na nota 103, na página 68.

estamos cristalizados ou travando a nós mesmos. Devemos estar relaxados. Percebemos movimentos musculares mais internos, e suas reverberações em nossa estrutura esquelética, bem como em nossos conteúdos viscerais.

Em um segundo momento, experimenta-se escutar a antigravidade. Todo o cuidado que foi tido na escuta gravitacional também será empreendido na escuta antigravitacional, como também nas outras próximas. Em seguida, experimenta-se a leveidade, de modo a deixar-se aflorar a escuta 'levitacional'. Por fim, desenvolve-se a escuta 'antilevitacional'. Em um terceiro momento, ainda na posição de pé, e em um estado de ausência de ações musculares espacialmente intencionais, combina-se as escutas. Todas as possibilidades são carregadas de especificidades, de modo a serem muitas as nuances sensoriais experienciadas. Sensações estranhas ou exóticas podem ocorrer, podendo até mesmo nos conturbar um pouco, ou nos maravilhar, como sensações siderais, sensações embrionárias, sensações de afundamento e de levitação. Algumas sensações vivenciadas são obscuras, difíceis de descrever, tornando-se indecifráveis.

Figura 35: Explicando/somatizando gravidade, antigravidade, leveidade e antileveidade (1).



Alunos: Bianca Figueiredo, Gilmar Bruno, Karina Mercia, Bianca Colins, Walber Freitas, Rafael Alves, natalia Cenas, Tatiana Iunes Emmanuel Paz, Leonardo Vieira e Gabriel Bento.

Figura 36: Explicando/somatizando gravidade, antigravidade, leveidade e antilevidade (2).



Alunos: Bianca Figueiredo, Gilmar Bruno, Karina Mercia, Bianca Colins, Walber Freitas, Rafael Alves, natalia Cenas, Tatiana lunes Emmanuel Paz, Leonardo Vieira e Gabriel Bento.

Uma vez que a essência das forças e suas combinações tenham sido experimentadas na ausência de movimentação espacial, nos espalhamos pela sala para explorarmos cada uma delas e diferentes combinações entre elas. Deixamos que elas nos levassem pelo espaço. Espontaneamente, acabamos por transitar em todos os níveis de altura do espaço, e por nosso espaço interior, amalgamando-nos a diferentes atmosferas, visitando limites, confluências e zonas intermediárias.

Quando experimentei esse exercício pela primeira vez, a combinação que mais me impressionou foi a dupla antilevidade-antigravidade. Foi muito forte a experiência. Me senti em um lugar quase que sem existência, comprimida entre duas forças que me expeliam: uma vinda do céu, e que me empurrava para longe do céu, e outra vinda da Terra, que me empurrava para longe da Terra. Me senti um feto em determinado momento, um ser que flutua, que não tem acesso ao chão, mas que também não pode ir para o Espaço. Ao mesmo tempo que existia um sentimento de fragilidade, existia uma força nisso, como se fosse uma semente de algo potente; uma latência. Nas fotos expostas nas páginas seguintes, alunos estão explorando livremente as forças e suas diversas combinações.

Figura 37: Alunos explorando as sensações de gravidade, antigravidade, levidade e antilevidade, bem como suas combinações (1).



Alunos: Walber Freitas (à frente), Leonardo Vieira (no centro); e ao fundo, da esquerda para a direita: Emmanuel Paz, Karina Mercia, Tatiana Lunes, Natalia Sena, Gabriel Bueno, Bianca Colins e Rafael Alves.

Figura 38: Alunos explorando as sensações de gravidade, antigravidade, levidade e antilevidade, bem como suas combinações (2).



Alunos: Natalia Sena (no centro à esquerda) e Walber Freitas (no centro à direita); e ao fundo, em sentido anti-horário, começando da esquerda: Emmanuel Paz, Bianca Figueiredo, Tatiana Lunes, Karina Mercia e Gabriel Bueno.

Figura 39: Alunos explorando as sensações de gravidade, antigravidade, leveidade e antilevidade, bem como suas combinações (3).



Alunos: Gilmar Bruno e Natalia Sena (ao centro); Karina Mercia à esquerda; Tatiana Lunes e Gabriel Bueno ao fundo e Walber Freitas à direita.

Figura 40: Alunos explorando as sensações de gravidade, antigravidade, leveidade e antilevidade, bem como suas combinações (4).



Alunos: Walber Freitas à frente e Gabriel Bueno ao fundo.

Figura 41: Deixando as forças 'gravidade', 'antigravidade', 'levidade' e 'antilevidade' se combinarem.



Aluno: Walber Freitas. Na última foto: Walber e Karina Mercia.

4.7 Tonificação, ação e estrutura

Antônio Damásio, em seu livro *O Erro de Descartes*, comenta, conforme já mencionado no capítulo 3, que a malha muscular guarda em si mesma cargas emocionais e senhas de acesso a sentimentos estruturais, que são sentimentos ligados ao sistema sensoriomotor, e que servem de base para todos os sentimentos voltados a outras pessoas e ocasiões (DAMÁSIO, 1996, p. 12-16). De acordo com Damásio, esses sentimentos fundamentais estão relacionados com nossa sensibilidade, e abarcam a percepção individual de conforto e desconforto físico e psicológico. Comumente, devido à sutileza da manifestação desses sentimentos, nós os negligenciamos; os ignoramos porque não temos noção de sua dimensão. Eles acabam sendo considerados por nós simples tensões musculares; apenas resultados de nossa mecânica motora mal empregada. No entanto, o histórico de nossos sentimentos fundamentais vai constituindo nossa memória tônica muscular.

O adjetivo 'tônica' vem do nome 'tônus', que é o grau de tensão de base existente nos conteúdos corporais. O tônus não é apenas muscular, é algo do organismo, pois não existe apenas tônus nos músculos, mas em todos os conteúdos do corpo que tenham em seus "ingredientes" a dupla actina-miosina e seus acompanhantes. Essa dupla de proteínas realiza o principal jogo dinâmico que confere aos tecidos corporais a propriedade de contractibilidade e relaxamento. A tonificação é então uma função vital que interrelaciona todo o organismo. Segundo Bonnie Cohen: "O tônus dos órgãos influencia o tônus muscular" (COHEN, 2015, p. 74). A seguir, segue uma definição para o tônus muscular:

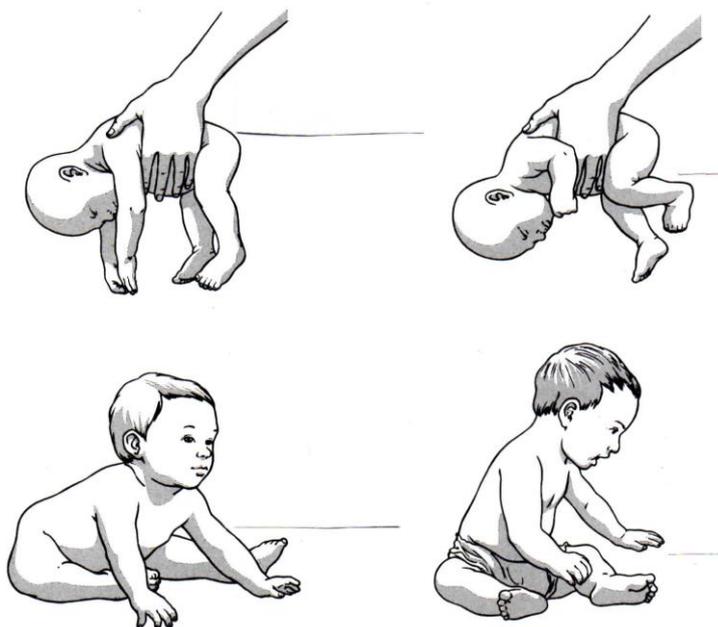
'a atividade de um músculo em repouso aparente'. Esta definição indica que o músculo está sempre em atividade, mesmo quando isso não é traduzido em movimentos ou gestos. Nesse caso, não se trata da atividade motora, no sentido mais frequente da palavra, mas sim de uma manifestação da função tônica. [parag] Essa função tônica tem a propriedade de regular a atividade permanente do músculo, que condiciona nossa postura e faz com que a musculatura esteja preparada para responder rapidamente às múltiplas solicitações da vida. [parag] Por isso é tão importante adquirir o maior domínio possível do tônus, do qual depende todo o comportamento. (ALEXANDER, 1991, p. 12).

Bonnie Cohen se refere ao tônus muscular usando a expressão 'tônus postural básico'. Ela o define como sendo "a prontidão dos músculos para responder" (COHEN, 2015, p. 215). Bonnie considera que o tônus é uma indicação do tipo de relação que cada um de nós tem com a gravidade, e que a qualidade do nosso movimento é um reflexo dessa relação. Ela diz:

Um tônus baixo indica que encontramos dificuldade para enfrentar a força de atração da Terra; um tônus elevado indica que reagimos excessivamente à atração da gravidade; um tônus regular, equilibrado, indica que temos um relacionamento confortável ou equilíbrio com a força da Terra. (COHEN, 2015, p. 215).

Nosso tônus é uma função vital regulada pelo organismo, e é influenciada pelos ciclos do organismo. Imaginemos um corpo completamente desacordado, dormindo profundamente às três da manhã. E esse mesmo corpo ao meio-dia, em uma reunião de trabalho que adentrou o horário do almoço. Seu tônus não é o mesmo nessas duas ocasiões. O organismo regula o tônus de maneira diferente durante o dia e durante a noite. As mudanças no tônus são mudanças nas circunstâncias de vida. Conforme Gerda Alexander, o nível tônico das pessoas normais varia um pouco (ALEXANDER, 1991, p. 13). A constituição e o temperamento influem no tônus, de modo que a depender das características físicas e de personalidade das pessoas, o tônus ser um pouco mais alto em umas pessoas, e um pouco mais baixo em outras. Para Gerda, só podemos falar em pessoas hipertônicas ou hipotônicas no sentido de suas hipotonias ou hipertônias serem um distúrbio do organismo, "quando o nível anormalmente baixo ou alto do tônus de uma pessoa se mantém fixo" (ALEXANDER, 1991, p. 13). E distúrbio semelhante ocorre quando "o tônus se mantém fixo num nível médio, sem capacidade de oscilações emocionais ou artísticas" (ALEXANDER, 1991, p. 13). A ilustração abaixo contrasta bebês com tons bem diferentes:

Figura 42: Bebês com tônus baixo à esquerda, e com tônus equilibrado à direita.



Fonte: COHEN, 2015, p. 81.

Como expõe Gerda, citando Henri Wallon, as crianças, "Já antes de nascer vivem sob a influência dos estados de tensão e emotivos da mãe" (ALEXANDER apud GAINZA, 1997, p. 37-38). Como exposto no subcapítulo anterior, na vida uterina, o primeiro sentido a ser despertado é o movimento, e a gravidade nos traz a experiência da pressão. Nos comunicamos de modo tátil com o ambiente uterino usando nosso tensionamento muscular: empurrando, nos reajeitando lá dentro. De acordo com Gerda, "A comunicação entre mãe e filho se mantém depois do nascimento, por meio do ajustamento tonal" (ALEXANDER, 1991, p. 51). O bebê vai crescendo e se comunicando pelo tato e pela voz, de modo que, nessas duas expressões, a adaptação tonal é bem significativa (ALEXANDER, 1991, p. 53). Gerda cita Henri Wallon para dizer que as crianças pequenas imitam as pessoas que amam, com elas se comunicando dessa maneira. "Quando está muito orgulhosa de seu pai ou de sua mãe imitará seu comportamento, sua forma de parar ou de caminhar" (ALEXANDER apud GAINZA, 1997, p. 37-38). Conforme explica Gerda:

Essa capacidade de adaptação tonal não é própria somente da infância, mas continua sendo possível durante toda a vida. Notadamente nos artistas, constitui a condição fundamental para que se possa, por exemplo, viver e interpretar a música, assim como para que alguém possa experimentar em si mesmo as dificuldades e alegrias dos outros. (ALEXANDER, 1991, p. 54).

O ajustamento tonal vivenciado pelo bebê, de algum modo, continua existindo no contágio tônico. Este, diz respeito ao fato de que nossa função vital de tensionamento muscular é uma função que espelha ou absorve o ambiente. Inconscientemente trazemos para nosso tônus muscular tensões atuantes em situações ou em pessoas que observamos. Isso diz que nossas percepções se comunicam pelos músculos. Gerda fala sobre a transferência tônica:

Também a conduta dos outros modifica a tonicidade. Uma pessoa tranquila e relaxada pode exercer uma influência benéfica sobre todo um grupo, enquanto outra, nervosa e tensa, terá o efeito contrário. As crianças e os animais são particularmente sensíveis a essas transferências tônicas. Também as experimentamos quando assistimos a uma partida de futebol, a um espetáculo ou a um concerto, quando nos deixamos entusiasmar, quando nos comunicamos, estremecemos ou nos tranquilizamos (ALEXANDER, 1991, p. 12-13).

Podemos mesmo pensar que a transferência tônica liga todos nós, que ela é um fenômeno que, em uma instância muito sutil, nos torna uma única coisa. Como cada um de nós tem uma história, podemos também pensar que pela transferência tônica nós

compartilhamos nossas histórias uns com os outros. Na imagem abaixo, podemos ver Ida Rolf e um bebê trocando tónus enquanto se encaram. Quanta história no tónus dela e quanta história a ser vivida no tónus dele. E o que seus tónus estarão conversando?

Figura 43: Ida Rolf e um bebê se encarando.



Fonte: EUROPEAN. Foto de Ron Thompson.

O tónus é então a base da expressividade corporal. Nas palavras de Gerda Alexander: "A flexibilidade do tónus permite que se passe por toda a gama de sentimentos humanos e se retorne ao tónus habitual" (ALEXANDER, 1991, p. 13). Para o *artista do movimento* que lida com dramaturgias corporais, a experimentação do surgimento de um estado mais emocional por meio de exploração tônica é uma possibilidade muito rica. No trecho transcrito abaixo, Gerda narra um exercício que viu ser aplicado por Igor Stravinsky em uma dupla de atrizes. A expressividade conseguida pelo tónus muscular marcou Gerda:

Lembro-me do modo de Stravinsky proceder com os atores. Eles trabalham em grande parte com a imaginação. Quando presenciei pela primeira vez uma demonstração de sua tarefa grupal memorizei um exercício realizado por duas mulheres, uma de corpo muito grande e outra de talhe pequeno, que deviam representar um diálogo entre um elefante e um passarinho. Estavam sentadas cada uma em uma cadeira, sem se mover, mas, depois de alguns minutos, não havia dúvidas sobre o que estavam imitando: a menor era um elefante, tão claramente quanto a maior, um passarinho. E isso foi conseguido atuando sobre o tónus. (ALEXANDER apud GAINZA, 1997, p. 38).

A Educação Somática tomou para si a missão de dialogar com a vida sensitiva existente na malha motora tônica. Já que nossos músculos guardam lembranças de sentimentos, o trabalho com o tônus nos faz acessar nossa história muscular afetiva, que também é uma história emocional relacional. E é para além disso, ele dinamiza a reinvenção que fazemos de nós mesmos.

De acordo com Gerda Alexander, tensões, fixações tônicas, são resultado de inibições de comportamentos ou sentimentos, tais quais repressões de angústias, de raivas, de impulsos sexuais, de tristezas etc. Quando vivemos um momento no qual nos contemos tonicamente, travando o fluxo de transmutação tônica, estamos, sem que percebamos, passando dados muito densos para nossa memória tônica. Isso significa que, se no momento do embate tônico, não estivermos conscientes de nossa vida tônica, não formos capazes de transformar nossas tensões, com o acúmulo de embates na memória neuromotora, as tensões reprimidas se tornam "inconscientes, habituais e mecânicas, tornando impossível uma qualidade de emoção verdadeira" (ALEXANDER, 1991, p. 52). Para evitar isso, precisamos aprender a perceber o momento em que uma tensão sobressalente surge, e o caminho por meio do qual podemos conduzi-la pelo corpo e para fora do corpo, para que possamos transformá-la em outra coisa. Um simples sacudir ou espichar já nos ajuda. Precisamos aprender a ter contato com nossas tensões, o que nos chama a perceber o tensionamento do organismo como um todo e o pré-movimento - um tensionamento localizado e intencionalmente dinâmico - o estágio 'embrionário' do movimento.

Quando temos uma boa percepção tônica, percebemos melhor o fundo do movimento, do qual fala Behnke no capítulo 1 (página 86). O que Gerda Alexander chama de "totalidade sensorial primitiva" (ALEXANDER, 1991, p. 53). Gosto de pensar na seguinte imagem: quando percebemos o fundo, podemos também perceber quando algum lugar de seu relevo se projeta para o alto, fazendo surgir uma onda, essa onda pode chegar até a superfície, e pode desaguar, fazendo surgir no corpo um movimento muscular. Percebemos também ondas que não chegam a desaguar, que após chegarem à superfície, se dissipam, misturando-se novamente ao oceano. Essas ondas se passam a todo instante dentro de nós. Nesse ponto, ao refletirmos sobre como o pré-movimento ou impulso iniciador do movimento pode ser percebido antes mesmo de ser percebido o movimento corporal no espaço, cruzamos o caminho com Rudolf Laban e Hubert Godard, dentre outros.

A ideia de impulsos internos do movimento dialoga diretamente com a noção de consciência tônica. Nas palavras de Laban, encontramos a seguinte conceitualização para 'esforço': "impulsos interiores dos quais se origina o movimento" (LABAN, 1971, p. 10). Os

impulsos são aquilo que podemos perceber antes mesmo de serem percebidos os fatores do movimento (peso, tempo, espaço e fluência) que, de acordo com a teoria labaniana, são a manifestação do esforço. Em um dos fatores de Laban - o fator peso - encontramos o tônus corporal. Como exposto por Ciane Fernandes, quando há movimento corporal intensionado, ou seja, resultante de um acionamento voluntário do esforço, Laban se refere ao peso ativo; e quando há peso no movimento mas sem que haja volitividade nesse movimento, Laban se refere ao peso passivo (FERNANDES, 2006, p. 131). Um exemplo de peso passivo é quando estamos caminhando e sem querer batemos o braço em algo. O braço não está sendo colocado em movimento pela nossa vontade. Seu movimento é consequência do movimento de outras partes do corpo. Essa ideia de Laban abriga em si o trabalho passividade-atividade.

Hubert Godard (GODARD, 2001, p. 13), por sua vez, conceitualiza 'pré-movimento' localizando esse fenômeno tanto na origem de um movimento, quanto na sua continuidade:

essa atitude em relação ao peso, à gravidade, que existe antes mesmo de se iniciar o movimento [...] Esse pré-movimento vai produzir a carga expressiva do movimento que iremos executar. [...] [e] será submetido a grandes variações durante a permanência da forma. (GODARD, 2001, p. 13-14).

Nessas palavras de Godard, vemos que, para ele, a pré-expressividade é anterior ao movimento, e que todo movimento tem uma carga expressiva. Essa carga, claro, pode ser baixa, e não chegar a nos impactar ou comunicar algo (mas ainda assim, comunicará à nossa percepção). A partir dessa noção passada por Godard, entendo que a expressividade é mais potente na medida de três proporções: à medida que a gama de graus tônicos ocorrentes no corpo é ampla; à medida que conseguimos transitar pelos diferentes graus de tensionamento muscular durante o movimento; e à medida que nossa dinâmica vida interior pode fluir por nossos tensionamentos e movimentos.

Para o corpo poder fluir, poder acontecer espacialmente em sua existência somática, temos uma estrutura que nos possibilita isso: nosso esqueleto. Essa estrutura é feita de ossos costurados entre si pelos ligamentos. Os músculos forram essa estrutura sempre tendo uma das suas pontas fixada em um osso e a outra em outro osso. Segundo Bonnie Cohen: "Os músculos e ligamentos criaram a força que moldou os ossos por meio do processo evolutivo" (COHEN, 2015, p. 36). Quando os músculos se contraem, causam o movimento articular, o que faz com que seja mudado o ângulo existente entre os ossos. O movimento dinamiza as múltiplas possibilidades angulares. Para Bonnie, analisando apenas forma dos ossos, já podemos saber muito a respeito da força muscular que neles atua. Ela

exemplifica: "Se um osso tem uma grande protuberância, então deve haver uma força que o está puxando para criar essa protuberância. Ou se ele tem uma depressão, então isso indica uma área onde é necessária uma cavidade para apoiar alguma outra coisa" (COHEN, 2015, p. 36).

Os ossos tem forma. Diferente dos músculos, que são feixes gelatinosos, os ossos são duros e muito variados em suas formas. É curioso pensarmos que é da forma do osso que vem a forma da parte corporal referente a esse osso. Temos ossos por todo o corpo: o esqueleto nos dá nossa forma. Como coloca Gerda Alexander: "O sistema ósseo, cuja eficácia está contida na beleza de suas formas, tem em si todas as possibilidades do movimento" (ALEXANDER, 1991, p. 39). Essa frase de Gerda pode parecer estranha a primeira vista, porque são os músculos que executam os movimentos. No entanto, os ossos compõem a forma que é colocada em movimento. Então, nós nos movemos do modo como nos movemos devido à forma dos nossos ossos.

É bom saber que nossos ossos são "parentes" das rochas, dos cristais; é bonito. Como explica Bonnie Cohen:

Os ossos são compostos por elementos de natureza animal e mineral. Quando os elementos minerais são removidos, o osso mantém a sua forma original, mas é completamente flexível. Um osso longo, por exemplo, uma costela, pode ser facilmente dobrada até formar um nó. Mesmo eliminando os elementos minerais, um osso preservará sua forma original, porém nesse caso se tornará frágil. Transformar-se-á em migalhas com um mínimo esforço. Na vida, esses dois aspectos estão intimamente ligados. O elemento mineral dá ao osso dureza e rigidez; o elemento animal determina a sua resistência e elasticidade (resiliência). (COHEN, 2014a, p. 1).

Particularmente, acho muito confortante e estimulador pensar nisso: que nossos ossos têm elasticidade. Andrea Olsen detalha mais informações. Segundo ela, os esqueletos que vemos em laboratórios correspondem a cerca de 65% do peso do esqueleto vivo (OLSEN, 1998, p. 39). Os outros 35% equivalem a uma mistura de "tecidos conectivos em uma substância de base aquosa com muitos vasos sanguíneos e nervos" (OLSEN, 1998, p. 39, tradução nossa³¹⁵). O osso é vivo. Nossos 206 ossos são vivos (OLSEN, 1998, p. 39). Eles tem camadas, e na camada mais interna, a medula óssea, as células do sangue são produzidas (OLSEN, 1998, p. 39). Isso me emociona: o precioso sangue é produzido no local mais seguro do nosso corpo. Quando pequenos, todos os ossos produzem células. Depois de crescidos, a produção fica concentrada nos ossos da coluna, ombros e pélvis.

³¹⁵ [...] *connective tissues in a watery ground substance with many blood vessels and nerves.*

Pessoalmente, eu sinto que simplesmente ter em mente essa vida óssea, já faz com que nos movamos de modo diferenciado. Gerda Alexander diz que entrar em contato com a força do organismo residente nos ossos é um encontro com a "força vital mais profunda" (ALEXANDER, 1991, p. 39). Para Gerda, a tomada de consciência dos ossos proporciona "uma segurança interior e uma resistência" (ALEXANDER, 1991, p. 37). Quando conhecemos a forma dos nossos ossos, e o modo como essas formas estão unidas no esqueleto, nos tornamos mais versáteis em nossa movimentação corporal, e mais capazes de nos suportar. Como coloca Gerda Alexander: "Quanto mais as imagens que temos em mente das nossas estruturas ósseas e sistema ósseo for semelhante à imagem real, melhor. As falsas imagens obstruem os caminhos da tomada de consciência" (ALEXANDER, 1991, p. 38). Gerda também enfatiza que quando adquirimos percepção clara, precisa de um osso, de sua forma, isso "produz um efeito regulador no tônus de todos os músculos que estão em relação com os ossos realmente sentidos" (ALEXANDER, 1991, p. 38). O desenvolvimento da consciência óssea causa um fortalecimento da consciência do eu (ALEXANDER, 1991, p. 38).

Transportar um esqueleto pelo espaço, juntamente com todas as vísceras que o acompanham, não é uma tarefa muito fácil. Esse conjunto não é nada leve e o esqueleto é consideravelmente desengonçado. Não digo isso pela perspectiva do nosso dia-a-dia, obviamente, mas pela perspectiva da sincronização orgânica e do esforço muscular que possibilitam isso. É uma tarefa complexa. Quando estamos muito, mas muito cansados, conseguimos captar um pouquinho, apenas vislumbrar o gasto energético que o corpo constantemente vivencia para realizar esse transporte. Transportar esse esqueleto transportando também inúmeras sensações, percepções, sentimentos, pensamentos e emoções é ainda mais complexo. Então, temos que dar um desconto para o corpo, compreendendo que é normal que tenhamos nossas tensões musculares. E podemos nos tornar pró-ativos no processo de recuperação energética e rearmonização tônica do corpo. Como *artistas do movimento*, podemos também nos tornar semeadores de peculiares paisagens tônicas, bem como provocadores de localizados tensionamentos musculares.

4.7.1 Tônus, atividade e passividade

O cerne da exploração expressiva do tônus muscular - na qual trabalhamos o reconhecimento de nosso tônus habitual e sua extrapolação - não reside na potência do alto tensionamento, mas sim na sutileza, na sensibilidade. A nível real, de mudança real, orgânica, é a sensibilidade que tem o poder de repercutir nos sistemas que regulam o tônus muscular e o equilíbrio neurovegetativo, conforme exposto por Gerda Alexander (ALEXANDER, 1991, p. 10). Ou seja, a sensibilidade gerará mais expressão autêntica. A

expressividade somática é essa: a expressividade orgânica, concreta, eco ou fruto do que sentimos, do que se passa em nós. A expressividade somatopoética é isso mais a expressividade advinda do que somos capazes de evocar a partir da sensibilidade somática.

Gosto de trabalhar um exercício que considero muito potente e delicado: o exercício que chamei de 'espelho tônico'. A finalidade é vivenciar o tônus do outro e o impacto disso no próprio tônus. Tive a ideia de explorar esse exercício depois de ter passado por um exercício de aquecimento da sensibilidade no âmbito de um curto processo criativo do qual participei, o projeto Encontro de Bastidor: Uma Odisseia. Projeto concebido e realizado pelo Coletivo Instrumento de Ver, em Brasília no ano de 2013. No aquecimento que mencionei, estávamos todos (o elenco) em volta de uma mesa, e havia cadeiras em volta dela, de modo que podíamos ficar sentados ou em pé, como preferíssemos. Por nós estava circulando um livro grande de fotografias de pessoas, todas em preto e branco. O livro passava na mão de um por um. Cada um, quando estava com o livro consigo, escolhia uma fotografia e trazia para si o tônus da pessoa da fotografia, e uma forma corporal. Devíamos levar um tempinho olhando para a imagem, captando detalhes, antes de passar o livro para o colega do lado. Tínhamos que segurar a fotografia em nosso corpo até o livro chegar de novo em nossas mãos, e aí escolhíamos outra foto e assim prosseguia. Foi revelador para mim. Exploramos o apoio da mesa e o espaço em volta da mesa.

Minha vontade me levou a desenvolver exercícios parecidos. Então, trabalhei o 'espelho tônico'. Uma pessoa de frente para a outra. As duas sentadas em cadeiras. Olhos nos olhos. Antes, precisa haver um relaxamento e uma mobilização corporal, para as pessoas estarem a vontade e prontas para o exercício. Uma vez que estejam olhos nos olhos, eu lia um pequeno texto para elas e uma delas devia trazer um tônus para o rosto e corpo e deixar esse tônus, aos poucos, montar uma máscara no rosto, mesmo que sutil. E segura essa máscara. A outra pessoa só observa, capta, recebe. Depois, o observador monta em seu rosto, aos poucos, a máscara que viu ser construída no rosto do colega. Quando ele tiver chegado nela, o criador da máscara pode descansar, desfazendo o tônus. E observa a própria máscara no rosto do outro. Depois, os papéis se invertem. E depois, quem está a refletir a máscara do colega cria uma segunda máscara, como resposta para a máscara que experimentou como espelho. Seu colega "pega" essa máscara e responde ela, transformando-a em outra, e assim eles vão prosseguindo.

É preciso lembrar que o trabalho é de tônus, de exploração de tônus, não de estereótipos ou tipos faciais. Deixamos a máscara nos contaminar, percebemos como ela está surgindo, onde ela começa, em que ponto do rosto, por onde caminha no nosso rosto, o que nos causa. Como contamina a respiração, o interior da boca, a língua, a garganta,

nosso tônus visceral da cabeça e pescoço. Como ela contamina os olhos. O trabalho não deve ser baseado no exagero, mas no detalhe, na sutileza. Esse jogo contamina o pescoço e o tronco. E aos poucos, os braços podem ir entrando na máscara, o quadril também, as pernas, até que o corpo todo esteja nela. Conforme a máscara vai se expandindo, vamos percebendo como o tônus vai caminhando pelo corpo, se direcionando, se propagando, contaminando outras partes, como se move pelo interior do corpo, como vai surgindo em diferentes partes ao mesmo tempo, como ele chega aos pés, qual passa a ser o posicionamento dos pés no chão etc. Podemos sair da cadeira e usar todos os níveis de altura do espaço. Nas duas imagens expostas a seguir, vemos máscaras - expressões - que foram levadas para a cena durante um exercício de cena apresentado no IESB em Cena de novembro de 2013.

Figura 44: Como o tônus diz coisas sem precisarmos dizer nada.



Alunos (da esquerda para a direita): Bianca Figueiredo, Rafael Alves, Larissa Liberato e Júnior Férris.

Figura 45: Voz em off (gravação) dizendo: "Sim, eu aceito", enquanto o tónus diz: "Sim, estou tentando. Mas não sei como irei suportar".



Podemos tentar ouvir nosso tónus habitual, e nessas tentativas, podemos reparar que ele varia. Ao fazer isso, estamos reconhecendo nosso tónus. O exercício de reconhecimento do tónus, eu costumo trabalhar em diferentes momentos de uma vivência, quando nos deitamos, em repouso, e observamos como estamos, no que diz respeito à tensão do corpo. Se fazemos isso depois de diferentes atividades, vamos percebendo algumas mudanças a cada vez que nos deitamos para perceber. Essa estratégia de entrar em repouso depois de algum exercício para simplesmente ouvir o estado do corpo é comentada por Gerda Alexander (1991) e por Moshe Feldenkrais (1977). Podemos, por exemplo, chacoalhar o corpo em repouso no chão (alguém chacoalhar nosso corpo), para despertar a consciência do volume interior corporal, e depois de finalizado o chacoalhar, podemos observar a presença do tónus, que estará ressaltado pela vibração nos tecidos. Quando paramos para ouvir o tónus, nossa atenção não pode ser desviado pela pulsação cardíaca ou pela respiração. Podemos escolher uma parte do corpo para focar, podemos simplesmente estar atentos a todo o corpo, podemos visualizar nosso sistema muscular, podemos tocar uma parte do corpo. Pessoalmente, me inspirando no BMC, acredito ser útil pensar nas moléculas que dão a propriedade da contractibilidade aos tecidos do corpo - a dupla actina-mosina e suas acompanhantes - conforme mencionado anteriormente. Durante aula de BMC, experienciei visualizações dessa dupla em ação.

Figura 46: Em passividade, sentindo o tônus.



Aluno: Leonardo Vieira Telles.

Para essa visualização, é importante saber qual tipo de movimento acontece na macromolécula da qual a actina e a miosina participam. É um movimento muito interessante, que vale a pena ser estudado. A grosso modo, podemos dizer que é como se houvesse espaços preenchidos por conteúdos pouco consistentes entre varetinhas consistentes arranjadas em fila, e que, com a inervação muscular ativada, bracinhos que vem de fora dessa fila aproximam as varetinhas umas das outras, comprimindo os conteúdos pouco consistentes que existem entre elas. Eu noto que quando passamos a saber isso, e a sermos capazes de ter uma imagem em mente para isso, nos tornamos mais capazes de tensionar e também, de relaxar. Digo isso porque sinto que simplesmente pensar nessa imagem, já aciona algum nível de tensão em nós. Então, podemos visualizá-la apenas como uma relampejada, sem nos demormos nela. Isso já é o suficiente para criar um sentimento de maior identificação do/com nosso tônus.

Após o reconhecimento do tônus, podemos tensionar e destensionar o corpo todo, em diferentes graus de tensinamento e destensionamento, percebendo as mudanças entre as diferentes tonificações. Uma maneira proveitosa de fazer isso é em dupla, podendo uma pessoa reconhecer as variações da outra. Podemos tocar um colega, enquanto ele tensiona-se e destensiona-se, e ir percebendo as diferenças. Gerda Alexander dá um

exemplo de como um eutonista reconhece o nível de fluidez na variabilidade tônica voluntária de um aluno: "O aluno, passivo do ponto de vista motor, faz subir ou descer seu tônus verdadeiramente, enquanto o professor, manipulando seu corpo, observa as variações do tônus mediante as diferenças de peso" (ALEXANDER, 1991, p. 14-15). Quando Gerda diz: "faz subir e descer seu tônus", ela está dizendo 'tensiona e relaxa'. E quando ela se refere à perceber as diferenças de peso, ela está fazendo menção à relativização no modo como percebemos o peso de uma pessoa.

Nesse ponto, surge um dado muito importante para o *artista do movimento*: ele, assim como todas as pessoas, se sente mais leve ou mais pesado, a depender da circunstância do momento. É como Gerda exemplifica: "A mesma escada que, num momento de alegria, subimos sem esforço, nos parece interminável quando estamos num estado depressivo, em que sentimos nosso corpo como se fosse feito de chumbo" (ALEXANDER, 1991, p. 12).

O *artista do movimento* pode atuar voluntariamente no tônus para se sentir mais leve ou mais pesado, conforme queira estimular estados corporais em si mesmo. Isso precisa ser treinado. Na minha época de aluna da UFBA, participei de exercícios de manipulação, mas sem ter muito conhecimento a respeito dessas questões todas referentes ao tônus. Nós tínhamos que estar 100% relaxados enquanto éramos manipulados por um ou alguns colegas. Após a manipulação, deixávamos o eco da mobilização mover o corpo. Era muito novo tudo que surgia: os movimentos, os apoios no chão, as descidas e subidas na altura do espaço e os sentimentos que vinham. Assim que conheci esse tipo de proposta, passei a usá-las em minhas aulas, com meus alunos. Posteriormente, em uma aula de BMC, fui ninada no colo de uma amiga como se eu fosse um bebê. Ela usou seus braços para me posicionar redonda no seu colo, ajeitando minha coluna em 'C', meus braços recolhidos próximos ao corpo, e minhas pernas também. Ela me acolheu do modo como devemos carregar os bebês pequenos quando queremos oferecer conforto a eles. Foi uma experiência muito rica e delicada. Nas fotos abaixo, na primeira eu manipulo uma aluna 100% passiva, e na segunda, dois alunos estão em uma foto corporal na qual ela está completamente passiva, e ele está em poder do peso dela. Na cena que decorreu dessa foto corporal, ele manipulava ela como se ela estivesse morta.

Imagem 47: Manipulação do outro 100% passivo. Reconhecendo os lugares de toque que são mais fáceis de causar o deslocamento do outro.



Aluna: Bianca Figueiredo.

Imagem 48: Lamentando a morta: contraste de tons em cena.



Alunos: Rafael Vieira e Bianca Figueiredo.

Em uma ocasião vivida durante um processo criativo com a diretora, dançarina e coreógrafa Giselle Rodrigues, fizemos em dupla um exercício de cruzar o punho com o punho do colega, estando nós de frente um para o outro, e nos movermos conforme em um duelo: ora um empurra o punho contra o punho do colega, e caminha para frente, fazendo o colega caminhar para trás; ora o colega põe mais força que está recebendo e vira o jogo, empurrando o seu empurrador para trás, enquanto caminha para frente. Depois, experimentamos o mesmo exercício usando os dois braços, e isso foi sendo transformado em uma luta. A partir do ponto em que eu não deixava mais meu colega me empurrar, começava um combate, e podíamos usar os braços para tentar derrubar o colega. Essa experiência me fez passar a explorar de novas maneiras o exercício de manipulação passiva que eu já gostava de utilizar. Passei a experimentar com meus alunos a escala 100%: de completamente passivo para completamente reativo.

Nesse tipo de proposta, a pessoa manipulada, quando, inicialmente, encontra-se em estado de passividade total, tem um desafio: não prender suas musculaturas e confiar na capacidade do colega que a manipula de não deixar nenhuma parte do seu corpo cair ao chão ou se machucar. Quando ela não deixa o relaxamento acontecer, ou quando, no meio da mobilização, ela se move, percebemos que há uma dificuldade em vivenciar a entrega do movimento. Como coloca Gerda: "os movimentos passivos mostram a capacidade do indivíduo para dominar sua inervação motora e os reflexos miotáticos" (ALEXANDER, 1991, p. 35).

A pessoa ou grupo que manipula deve ter muitos cuidados como, por exemplo, cuidar da cabeça do colega manipulado, assim como dos joelhos e cotovelos, para que essas articulações não fiquem abandonadas e não se estendam sozinhas, pelo peso, o que pode ser desconfortável para quem está passivo. Aos poucos, a pessoa passiva começa a participar do movimento. Mas ela participa apenas 5%. É preciso ser leal a essa medida, procurando realmente implementá-la. Depois, ela passa a participar 10%, e depois 30% e assim vai, até que ela esteja participando 100% do movimento, o que significa que o exercício deixou de ser uma manipulação para ser uma condução. A pessoa que conduz não precisa carregar nenhum pouco do peso do outro, pois o outro já assumiu para si a tarefa de usar o nível de tensionamento necessário para se mover por conta própria. Após a condução, começa a fase da reatividade: eu não deixo mais o outro me conduzir com suas mãos; mas eu não fujo. Eu tiro suas mãos, me defendendo. Disso parto para um ataque, pretendendo ter controle sobre o movimento de quem tenta me conduzir. A essa altura as duas pessoas estão em um tensionamento muito alto e ambas estão atacando e se defendendo. O exercício termina na exaustão. Costumo dizer que esse exercício visita toda a 'paleta de tonicidades'.

Carregar alguém também é uma ótima maneira de perceber o papel do tônus na resposta à gravidade. Quando carrego meu colega totalmente relaxado, ele é mais pesado do que quando o carrego a partir do *momentum* dele, conforme esse termo fora explicado no subcapítulo anterior (página 272). A massa corporal dele não mudou e nem seu peso, mas tenho a impressão de que ele está mais leve. Como coloca Gerda Alexander: "É preciso mais energia para movimentar um corpo mole e relaxado do que um outro tenso e tonificado" (ALEXANDER, 1991, p. 12). Podemos explorar diferentes jogos de carga a fim de dominar melhor o *momentum*.

Além de trabalharmos o tônus pelo tensionamento, pelo toque, pela paleta atividade-passividade e pelo *momentum*, também podemos trabalhá-lo diferenciando zonas de atividade e zonas de passividade no próprio corpo durante o movimento. Quando aluna da UFBA, conheci o rolamento no qual uma parte ativa inicia o rolamento enquanto o restante é 'carregado'. É como se, estando nós deitados de costas, alguém estivesse puxando nosso braço direito para o nosso lado esquerdo, causando em nós um rolamento. Há um momento em que a parte iniciadora não tem mais o que contribuir, e damos a tarefa de iniciar o movimento a outra parte, para que possamos rolar continuamente. Entender como a relação passividade-atividade acontece no movimento é um trabalho importante e que muito se relaciona com a capacidade de ter fluidez de movimento. Podemos explorar essa relação em todos os níveis de altura do espaço.

A questão da flexibilidade tem muito a ver com o tônus muscular e com o tensionamento muscular (acionamento voluntário de tensão), além de estar relacionada também com a respiração. No que concerne ao aspecto da tensão muscular, preciso ter variabilidade de tônus, capacidade de relaxamento, força e senso de direcionamento espacial para ter flexibilidade. Alongar é colocar o corpo em posições que estirem determinados grupos musculares. É saber relaxar esses músculos na medida do possível, respirar plenamente e direcionar os tensionamentos. Costumo dizer a meus alunos: "No alongamento, queremos que o músculo se encompride, e não que ele se ressinta. Não será esticando na marra nosso músculo que iremos mostrar a ele que ele é capaz de se encompridar. Assim ele irá se proteger e relutar". É no jogo de troca entre relaxamento, tensionamento e intenção direcional do tensionamento que iremos nos mover em flexibilidade. É um jogo de: 'saber estar com essa parte relaxada agora, com o centro coeso e com aquelas partes tensionadas apontando para lá, e agora tensionar essa parte apontando para cá e relaxar as outras'. Não precisamos estar o tempo todo nesse comando, porque, conforme bem enfatizado no capítulo 3 (páginas 138-139), precisamos poder simplesmente curtir o movimento, simplesmente vivê-lo. No entanto, passar por esse processo de aprendizado irá criar conhecimento mais complexo no nosso funcionamento

neuromotor. Quando estivermos explorando livremente o movimento, o corpo irá usar esse conhecimento.

Constantemente eu proponho aos meus alunos o alongamento dinâmico: mover-se a partir do contato com o chão, a partir da horizontalidade, usando a pressão do corpo contra o chão para montar posturas de alongamento, passando de uma para outra. As posturas exigem que estiquemos algumas articulações até o ponto no qual sentimos musculaturas sendo estiradas. Precisamos estar atentos ao arranjo corporal. Temos consciência dos pontos de apoio no chão, ou áreas de contato com o chão. Percebemos como usar o empurrar o chão. Percebemos muitas vezes, que se torcermos um pouco mais a cintura, ou encaixarmos um pouco mais o quadril, o alongamento em questão irá se intensificar. Nesse alongamento, não experimentamos apenas o alinhamento, mas o desalinhamento também. Transitamos de um para o outro, percebendo o jogo tônico que se desdobra em nós, e passando por rolamentos e "varridas corporais" de chão (deslize ou arraste de partes do corpo pelo chão). Quando trabalhamos o alongamento pelo sentir, nos libertamos de possíveis amarras estéticas. Passamos a buscar o alongamento por que queremos ganhar mais liberdade de movimento, e não porque queremos apenas alcançar uma abertura de pernas ou outra postura. É preciso alongar para encompridar os músculos, pois, como dito pela própria Gerda: "Os encurtamentos no comprimento natural do músculo (em repouso) limitam os movimentos das articulações e dificultam o estabelecimento do reflexo tônico postural, inconsciente e natural" (ALEXANDER, 1991, p. 11).

Cada pessoa precisa descobrir e explorar seu próprio alongamento dinâmico. Para poder fazer isso, ela precisa conhecer posturas de alongamento, mas esse conhecimento não lhe basta de modo algum. O conhecimento mais importante no alongamento dinâmico é aquele que ela gera para ela mesma ao se mover por meio do sentir: "O que está espichando agora? Como me posiciono para espichar ainda mais essa parte sem trazer muita tensão às suas musculaturas? É aqui o limite? Ou aqui? Como não prejudicar minha respiração? Daqui, para onde eu poderia seguir? Qual parte me pede para ser a próxima a ser espichada?".

Figura 49: O alongamento dinâmico sendo praticado em uma roda de movimento apresentada no II IESB em Cena, em dezembro de 2013.



Aluna no centro: Letícia Madeira.

O alongamento nos demanda ter consciência óssea. Precisamos saber onde estão os ossos e como eles se articulam. Visualizamos os ossos e a situação da articulação. Exploramos a técnica do prolongamento proposta por Gerda Alexander: imaginamos o vetor do alongamento indo para além da ponta distal da parte corporal estendida (VISHNIVETZ, 1995, p. 40). Por exemplo, se estico um braço para o lado espichando ele nessa direção, imagino que ele se estica para além do espaço; imagino que ele é mais comprido do que de fato é; sinto a linha do estiramento indo bem longe.

4.7.2 Forma óssea, apoio ósseo e movimento articulado

Se quisermos saber como é nos mover enquanto somas ósseos, teremos que ganhar consciência óssea. É preciso conhecer os ossos: seus tamanhos, formatos, consistências e encaixes. Essas características precisam estar vivas em nossa mente, para que possamos reconhecer a participação dos ossos no nosso movimento, e explorá-la. De acordo com Gerda Alexander, a tomada de consciência óssea é uma porção significativa da tomada de consciência global, na qual sentimos "a integração corporal de sistemas distintos" (ALEXANDER, 1991, p 38).

Diante da importância da consciência das formas ósseas, criei um jogo de descrição da "cara" e do "jeiã" de cada osso. Nele, eu e meus alunos observamos um esqueleto no centro da roda, fazemos um momento de apreciação, e depois falamos sobre os ossos. Cada osso não é descrito apenas pelas características geométricas ou anatômicas, mas também pelos sentimentos que eles nos causam, pelas semelhanças que eles guardam com objetos ou animais. Dentre as descrições anatômicas, frequentemente um aluno observa que os dedos em verdade são enormes, começando próximos do nosso punho. Eu chamo a atenção para o fato de que o nosso braço está ligado ao tronco apenas pela delicada clavícula, já que as escápulas tem livre movimentação sobre as costas. É muito agradável esse jogo. Comumente um aluno diz que o sacro e o cóccix parecem o chucalho do rabo da cobra cascavél; que a caixa torácica parece uma armadura de guerra ou de super-herói. Eu digo a eles que os processos laterais e o processo espinhoso das vértebras me lembram barbatanas, e que as falanges dos dedos me lembram pequeninas chupetas. E brinco: "Aposto que vocês nunca imaginaram ter pequenas chupetas na ponta dos dedos!". Desse jogo, pode ir surgindo uma conversa sobre a funcionalidade de cada conjunto ósseo.

Ciane Fernandes dá alguns exemplos de descrições funcionais de ossos: "[...] os pés têm maior capacidade de suportar peso, enquanto as mãos, com suas longas falanges, maior mobilidade e habilidades finas" (FERNANDES, 2006, p. 59); "[...] a cintura escapular é bem mais instável e funcionalmente mais móvel do que a cintura pélvica" (FERNANDES, 2006, p. 59). Na foto abaixo, meus pés aparecem próximos a uma coluna fotografada por mim em uma aula de BMC. Os pomponzinhos espalhados na coluna estavam representando a localização de nossas glândulas endócrinas ao longo do tronco.

Figura 50: Observando uma "coluna endócrina".



Autoria própria (a foto, não a pelve-coluna).

Uma vez que conheçamos os ossos e tenhamos iniciado nossa "amizade" com eles, podemos aprender a visualizar nossos ossos de diversos pontos de vista. Isso nos demanda não apenas conhecer sua forma, mas conhecê-la muito bem. É algo que aponta que estamos bem conscientes de sua tridimensionalidade. Esse trabalho de visualização tridimensional também é sugerido por Gerda (ALEXANDER, 1991, p. 38). Tomando a caixa torácica como exemplo, temos que ser capazes de visualizá-la por inteiro em nossa mente, e temos que fazer isso como se estivéssemos olhando ela de frente, de costas, de lado, de cima e de baixo. A caixa torácica ainda nos possibilita olhá-la de dentro. Os detalhes também podem ser visualizados, como as articulações costovertebrais, e para termos eles em mente, temos antes que ter feito um estudo visual detalhado. Na foto abaixo, eu me posicionei por baixo da caixa torácica do esqueleto didático que estava sendo usado em uma aula de BMC. Pela imagem dá pra reparar bem na diferença do tamanho das costelas.

Figura 51: Caixa torácica vista por baixo.

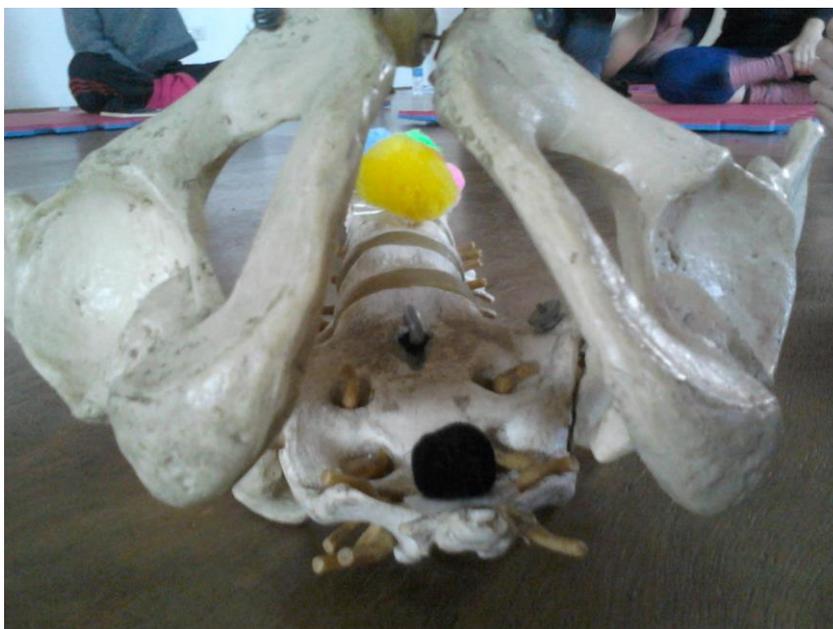


Autoria própria (a foto, não o esqueleto).

Eu encaro o estudo de visualização dos ossos como algo para durar no tempo, afinal, são 206 ossos. Minha primeira tentativa de visualização óssea foi feita com o conjunto ósseo do quadril. Lembro como eu achava difícil visualizar sua forma. Ainda hoje, não tenho a forma totalmente detalhada em todos os pontos de vista na minha mente, mas avancei muito. Acho produtivo, e me ajuda bastante, visualizar o osso enquanto o toco, e enquanto massageio ele me movimentando contra o chão. Aprendi essas estratégias no BMC. Em uma aula de BMC tive um encontro marcante com esse conjunto ósseo. Nós estudamos as imagens, estudamos o esqueleto e depois nos tocamos, cada um tocando a

si mesmo. Seguimos com os dedos uma boa parte da forma desse osso, tudo que se é possível tocar nele. O toque da púbis e dos ísquios é revelador. É bem interessante entender, pelo tato, que os pontos duros que sentimos no bumbum quando nos sentamos com a coluna ereta tem uma continuidade de forma com o osso que dói quando sem querer batemos a área entre a base das pernas no aro da bicicleta. Seguir com os dedos as pontes que ligam essas protuberâncias me fez ganhar mais consciência do posicionamento espacial do meu quadril dentro do todo da minha postura. Atualmente tenho estado interessada em tocar as porções láteroposteriores dos íliacos. Ando me surpreendendo em perceber como elas são altas. Ando descobrindo como sentir seu contorno. Também tenho estado igualmente interessada no toque no sacro e nos encontros sacroilíacos.

Figura 52: Base da coluna com complexo pélvico visto de baixo.



Autoria própria (a foto não a coluna-pelve).

A primeira vez que recebi um toque ósseo proposital, não foi de mim mesma, mas de um colega, durante uma aula de contato-improvisação com Giovane Aguiar, no ano de 2012. Naquele dia eu descobri que receber toque nos ossos é muito bom. Foi a primeira vez que senti um toque ósseo, e a experiência me impressionou. Eu nunca havia pensado no fato de que um osso gosta de ser tocado. Para mim, quem gostava de ser tocado era músculo e pele. Estávamos em pé e em duplas, e uma pessoa da dupla tocava cada processo espinhoso da outra pessoa. Giovane nos alertava a respeito da qualidade do toque. Ele disse algo como: "O toque não pode ser muito forte, porque assim pode ser muito incômodo e machucar. O osso se ressentir." Essas palavras me marcaram, porque eu

percebi nitidamente que osso é sensível, pois eu senti dores ósseas em alguns ossos durante o toque, enquanto não senti em outros. Fiquei imaginando porque um doeu e o outro não se a força que estava sendo usada era basicamente a mesma. Meu colega, que estava a par das minhas sensações também ficou curioso com isso. A "massagem" nos processos espinhosos da coluna foi uma abertura de horizontes. Senti a presença das minhas vértebras e a consistência delas, embora eu não tivesse muita noção da forma delas na época.

Gerda Alexander diz que depois das tomadas de consciência referentes a cada osso ou conjunto de ossos, um dia surge a consciência da totalidade do esqueleto. Ela fala que essa tomada de consciência do esqueleto como um todo pode demorar anos para se dar, e pode acontecer quando menos se espera (ALEXANDER, 1991, p. 39). Para ela, essa consciência transforma nosso tônus. Ela diz: "[...] a percepção dos ossos produz um efeito regulador no tônus de todos os músculos que estão em relação com os ossos realmente sentidos" (ALEXANDER, 1991, p. 38). Então, se trabalharmos nossa percepção óssea por todo o corpo, estaremos colaborando para a regulação do nosso tônus muscular (harmonização do tônus das diferentes partes do corpo). Algo que ajuda na tomada de consciência esquelética, penso eu, é a visualização do esqueleto enquanto nos movemos. Podemos ir nos movendo lentamente, para dar tempo de ir visualizando como está o esqueleto. É como se tivéssemos uma visão de raio x. Também podemos observar alguém se movimentando lentamente, e ir visualizando o esqueleto da pessoa.

A esse trabalho de visualização, podemos somar um trabalho de pressão sobre os ossos, preensando-os contra o chão. Esse é um trabalho de horizontalidade. Uma pessoa está deitada e completamente relaxada, e outra pressiona seus ossos contra o chão. Isso fará a forma óssea pressionada ressaltar em sua mente. Conforme mencionado no subcapítulo anterior, as musculaturas passivas não geram dados de movimento para a percepção, e assim, os ossos serão a onda da vez a se elevar na calmaria perceptiva. Os grandes conjuntos ósseos do tronco (complexo pélvico e caixa torácica) trazem sensações mais "largas", pois eles envolvem nossas vísceras. O toque é nos ossos, e não chega a incomodar as vísceras, mas acredito que elas sentem esse toque e isso repercute em nossa percepção. A pressão sobre esses conjuntos ósseos nos faz perceber o volume do nosso quadril e do nosso tórax, de modo a identificarmos diretamente os limites desses volumes com os ossos. Podemos experimentar esse exercício combinado com rolamento. Depois, vamos nos mover para perceber os ecos dessas pressões. Nós mesmo iremos pressionar nosso corpo contra o chão para provocar a memória do pressionamento feito pelo outro. Iremos deixar o corpo se deslocar pelo contato dos ossos com o chão, por meio de rolamentos, engatinhamentos, cambalhotas. O osso do crânio não deve ser esquecido e

nem as escápulas. Como desdobramento, podemos subir no espaço e perceber os ossos nessa nova conjuntura. Como é caminhar sentindo a presença deles, levantar os braços, girar, ajoelhar etc.

Outro trabalho que pode ser feito, é usar o próprio corpo como superfície de apoio para o repouso do colega, com o objetivo de fazer com que ele sinta, de forma mais ressaltada, sua superfície óssea que encontra-se em contato com o apoio. Na imagem a seguir, levando em consideração a dupla mais à frente - Karina e Gabriel - podemos ver que Karina está utilizando o dorso de seus pés como superfície de apoio para a pelve posterior do Gabriel. Isso fará com que Gabriel note, de modo ressaltado, a presença da superfície posterior de sua pelve (ilíacos, sacro e cóccix). Os receptores dessa região ficam mais estimulados que os receptores das outras partes do seu corpo, porque a superfície irregular na qual sua pelve posterior descansa contrasta, em seu todo proprioceptivo, com a superfície plana na qual o restante do corpo está apoiado.

Figura 53: Sentindo passivamente a superfície óssea sacroilíaca devido ao apoio irregular.



Alunos: Gabriel Bento e Karina Mercia à frente, e Bianca Figueiredo e Tatiana Lunes ao fundo.

As pernas da Karina fizeram uma parede para o apoio dos pés do Gabriel em uma perpendicularidade que compactou toda a parte inferior do corpo dele. Desse modo, o Gabriel, mesmo relaxado, tem sua parte inferior compactada. Isso faz com que o peso de sua parte inferior seja descarregado para o chão pressionando seu complexo ósseo posterior da pelve contra o dorso do pé da Karina. Quando há uma situação como essa, a pessoa que faz a base pode balançar a parte do seu corpo que está sendo usada como base, para fazer chacoalhar o corpo do colega. Na ocasião da foto, Karina fez isso. E em seguida, reposicionando constantemente suas pernas e usando suas mãos, ela enrolou a coluna do Gabriel, até a pelve dele estar posicionada quase acima da cabeça dele. Na sequência, ela desenrolou, vagorosamente, fazendo com que ele pudesse sentir passivamente a pressão de seu peso em cada uma de suas vértebras durante a desenrolada.

Imagem 54: Sentindo passivamente o início de um enrolar da coluna.



Alunos: Gabriel Bento e Karina Mercia à frente, e Bianca Figueiredo e Tatiana Lunes ao fundo.

O BMC frisa a diferença entre mover-se pelos músculos, mover-se pelos ossos e mover-se pelos ligamentos. Insirada nesse modo de conceber o movimento, e também no movimento passivo frisado pela Eutonia, dei um nome para o movimento que, pelo mínimo

de esforço muscular, reconhece e utiliza a forma dos ossos para se locomover e subir no espaço: o 'movimento articulado'. Em contraste com esse movimento, o 'movimento muscular' é aquele que não nota a presença dos ossos, por ser baseado na força muscular. Como visto na introdução desse capítulo, os músculos atravessam as articulações. Eles saem de um osso e aterrizam em outro, passando pela articulação. Quando há um nível alto de tensionamento muscular, a articulação entra em uma condição mais rígida, pois a tensão muscular limita a possibilidade de ajustes espaciais que nela ocorrem durante o movimento. Então, é possível criar contrastes na textura do movimento a partir da diferença entre o movimento muscular e o movimento articular.

A proposta que hoje estou chamando de movimento articulado, eu conheci quando era aluna da UFBA. Hoje, observo que na exploração do movimento articulado, sentimos pressão nas juntas, o que significa que nossos espaços articulares estão sendo comprimidos, já que não há intenção postural antigravitacional nos músculos. Nos relacionamos com o esqueleto como se ele fosse um boneco desarticulado. À medida que vamos subindo no espaço, precisamos ser mais fiéis ao propósito, porque os músculos vão sentindo mais vontade de participar. Noto que quando conseguimos nos manter no propósito, e experienciamos o movimento articulado em pé, isso nos ajuda a nos aproximar mais da tomada de consciência esquelética. Uma vez em pé, podemos explorar a queda pelo movimento articulado, o que chamo de 'desmonte articular'. Trabalhar com essa polaridade (movimento articulado x movimento muscular) e também com seus entremeios, me fez descobrir outra possibilidade para a explicação de movimentos coreográficos.

Olsen faz uma proposta mais organizada, ela sugere que mobilizemos cada articulação separadamente (OLSEN, 1998, p. 41). Ela sugere que iniciemos deitados em repouso. Ela diz: "Toque a escala do corpo, como um músico, e mova cada osso em sequência, dos pés à cabeça" (OLSEN, 1998, p. 41, tradução nossa³¹⁶). No sequenciamento do movimento, Olsen sugere que observemos como um movimento articular vai despertando a próxima articulação, que ainda não está sendo mobilizada ativamente, mas que passa a ser provocada e percebida. A escápula também deve ser explorada.

Ainda em relação aos espaços articulares, vale a pena lembrar que podemos usar o toque para estimulá-los ou por estiramentos, ou por compressões. Conhecer os ligamentos, ter noção de sua textura e elasticidade/densidade agrega sensações a essa experiência. Enquanto uma pessoa está passiva, outra realiza nela os toques. Os estiramentos fazem com que os espaços articulares sejam dilatados e com isso, amplificados para nossa percepção. O fato de nós percebermos esses espaçamentos em condição de passividade

³¹⁶ *Play the scales of the body, like a musician, and move each bone in sequence from the feet to the head.*

muscular faz com que, em nossos mapeamentos cerebrais do corpo, as juntas fiquem mais reluzentes, ganhando mais a atenção do sistema somatossensorial. Explorei esses exercícios inspirada na Eutonia e no BMC. Podemos fazer isso em todo o corpo, em todas as articulações, até mesmo nas mais pequeninas, como as articulações das falanges dos pés, os diferentes segmentos dos nossos dedos. O sentimento que vem depois é de arejamento. Já as compressões, segundo o BMC, são interessantes porque mostram para o corpo a descompressão. Ou seja, são interessantes porque ressaltam o oposto delas. Sentir que uma junta foi descomprimida é muito bom. Pode ser tão bom quanto sentir uma junta sendo estirada. Para a descompressão ser curtida, precisamos desfazer a compressão lentamente. Após ter o corpo liberado pelas descompressões e arejado pelos estiramentos, podemos nos mover utilizando nosso próprio movimento para estirar, comprimir e descomprimir nossas juntas. E por fim, podemos simplesmente nos mexer.

Imagem 55: Fazendo um estiramento que repercutiu nas articulações da perna.



Alunos: Emmanuel Paz (em pé) e Walber Freitas (deitado). E ao fundo: Tatiana Lunes (em pé) e Blanca Figueiredo (deitada).

Depois de termos as juntas estimuladas, estamos prontos para uma exploração muito rica, a dos micromovimentos. O propósito dessa exploração é nos fazer sentir o movimento pelas juntas; sentir a vida de movimento que há nelas. Podemos iniciar deitados a partir da passividade, ou não. A posição deitada nos dá o feedback tátil do chão, o que

pode nos ajudar a sentir mais localizadamente os micromovimentos. No entanto, os micromovimentos também são ricamente explorados em pé. Os micromovimentos devem ser experimentados primeiro isoladamente, depois, simultaneamente: vários micromovimentos ao mesmo tempo. Até o corpo se tornar um todo pulsante de micromovimentos. O processo precisa ser gradual, para ser consistente. Não é estranho se vivenciarmos movimentos reflexos durante essa exploração. A intenção muscular é tão precisa que a estimulação nervosa pode extrapolar-se. Certa vez, fiz um desfile de micromovimentos com meus alunos. Todos exploraram seus micromovimentos, e depois uns assistiram os outros. Os desfilantes, posicionados em linha na nossa frente, vinham "andando" em nossa direção. Muitas sutilezas de movimento se revelaram. Assistimos e depois conversamos sobre. Observamos que aquilo nos despertou percepções reflexas. O toque pode ser usado para reforçar a percepção dos micromovimentos. Para quem toca, é uma oportunidade de sentir os micromovimentos do outro, o que acaba nos tornando mais atentos aos nossos próprios micromovimentos. Quem é tocado está recebendo o estímulo tátil como um reforço, um *feedback* bipontual (são duas mãos) que complementa o *feedback* do chão. A presença das mãos do colega e o calor que elas transmitem geram motivação na pesquisa dos micromovimentos.

Imagem 56: Percebendo micromovimentos no outro pelo tato / Sentindo micromovimentos com o auxílio de um estímulo tátil.



Alunos: Silvana Rodrigues e Diogo Martins.

4.8 Espacialidade

Existir corporalmente é ocupar um lugar no espaço, podendo essa ocupação ser dinâmica ou não. Quando nos movemos, ocupamos dinamicamente o espaço ao redor do nosso posicionamento, e quando nos deslocamos, ocupamos dinamicamente o espaço, mudando nosso posicionamento. Quando nos movemos, a depender do meio espacial onde estamos, e da velocidade e amplitude de nossos movimentos, podemos colocar o próprio meio em movimento, como é o caso dos nossos movimentos em uma piscina: nos movemos e a própria água entra em movimento. Se formos pensar o espaço ontologicamente, nos defrontaremos com o próprio mistério do Universo. Se o pensarmos simbolicamente, nos defrontamos com nossos mistérios existenciais.

Pensando no soma, podemos dizer que ele ama o espaço, porque o espaço possibilita o movimento. O soma no espaço é um corpo vivo, autoimpressivo e interativo ocupando o espaço. O soma sente grande afinidade com o espaço, porque ele também é um espaço. Ele percebe e sente muitos movimentos acontecendo no espaço que ele é. E também percebe e sente muitos movimentos acontecendo no espaço ao seu redor. Para o soma, explorar o espaço é uma possibilidade de extravasar-se, de desaguar. Explorando o espaço ele sente a si mesmo; enquanto unidade, e isso o equilibra. É bom sentir-se no espaço. E esse sentir-se é localizar-se e ter direcionamento.

Como nos lembra Bartenieff, espaço físico é tridimensional, tem três dimensões: altura, largura e profundidade (BARTENIEFF, 1980, p. 25). Nosso corpo também é tridimensional, também tem altura, largura e profundidade. Se pensarmos no direcionamento espacial, ao se mover pelo eixo vertical, o corpo irá subir e descer no espaço. Ao se mover pelo eixo horizontal, o corpo irá de um lado para o outro. E ao se mover pelo eixo sagital, o corpo irá se mover para frente e para trás. Quando estamos em pé, a altura do corpo vai da sola dos pés até o topo da cabeça. No entanto, quando estamos deitados, a altura vai das nossas costas até nosso ventre (se estamos deitados de costas). Reconhecemos e exploramos a tridimensionalidade do nosso espaço interno corporal por meio de ajustes direcionais no arranjo corporal, os ajustes tônicos posturais. E quando extrapolamos os limites corporais, ocupamos o espaço externo. Por essa perspectiva, o espaço é uma extensão de nós.

Independente de qual altura do espaço o corpo estiver ocupando, sempre haverá a possibilidade de mover-se em três planos espaciais: o plano frontal, ou plano da porta, no qual o corpo como um todo ou os segmentos corporais se movem sempre na lateralidade; o plano sagital, ou plano da roda, no qual o corpo como um todo ou os segmentos corporais se movem no sentido posterior (para trás) ou anterior (para frente); e o plano transversal, ou

plano da mesa, no qual o corpo como um todo ou os segmentos corporais se movem circularmente. Os movimentos feitos no plano da porta são bem visualizados se a pessoa que realiza os movimentos está sendo observada de frente ou de costas. Os movimentos do plano da roda são bem nítidos se vemos a pessoa de perfil. Os movimentos do plano da mesa são bem visualizados se vistos de cima ou de baixo (o que não é muito usual).

Em relação à exploração de movimento referente aos planos do espaço, penso que ela pode se dar por um viés que não parta de uma estimulação externa, como ter-se a imagem do plano em mente, mas interna. A primeira situação ocorre quando visualizamos os planos para nos movimentarmos dentro deles. A segunda, quando somos guiados pela percepção de ativação de cadeias musculares que englobam diferentes partes do corpo, podendo ser cadeias laterais, ou dorsais, ou ventrais, ou diagonais (cruzadas). Desse modo, somos estimulados não pelo que vem de fora (a imagem dos planos que montamos em nossa mente), mas por um feedback proprioceptivo e cinestésico. Por este viés, o uso da informação 'planos do espaço' passa a gerar conhecimentos corporais, ao invés de gerar apenas conhecimentos de disposição espacial. É produtivo sempre lembrar que a exploração dos planos do espaço é também exploração da conectividade corporal.

Um exemplo interessante de exploração de movimento que, intrinsecamente, traz em si um uso potente dos planos do espaço é o exercício de rolamento em arco, praticado por Steve Paxton e já comentado no subcapítulo 'Integração das partes corporais', nas páginas 232-233. Nesse exercício, o eixo longitudinal mantém-se curvo na mesma direção o tempo todo, mesmo estando em rolamento. Isso faz com que sintamos que estamos em inteligência lateral, e que ela vai se transformando em inteligência frontal, depois, em inteligência lateral novamente, e depois em inteligência 'para trás'. Percebemos as diferentes cadeias se sucedendo.

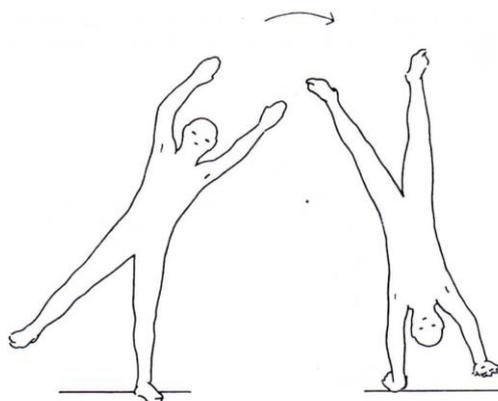
A inteligência corporal surge da conexão entre as partes, e dessa conexão na exploração do espaço. Todo movimento é uma exploração do espaço, mesmo os movimentos nos quais não saímos do lugar, e mesmo os movimentos internos posturais. Os bebês vão testando seus movimentos conforme vão ganhando força muscular. A intenção e a direção espacial devem ser equalizadas. Como visto no tópico anterior, os músculos conectam um osso ao outro, e os ligamentos costuram a ponta de um osso à ponta de outro osso. O direcionamento da tração muscular e a delimitação espacial imposta pelas tiras ligamentares dá direcionamento espacial ao movimento. Perceber esses direcionamentos é muito rico, pois expande a dinâmica do nosso movimento. O BMC costuma dizer que os ligamentos e os músculos colocam o corpo nos trilhos do movimento. Inspirada nisso, desenvolvi a seguinte metáfora: é bom sentir o trem em cima dos trilhos, porque ele só é

veloz porque está em cima dos trilhos. Ampliando essa metáfora, temos que é pela combinação de todos os "trilhos" que existem em nosso corpo, tal qual uma malha ferroviária, que nos movemos multidirecionalmente no espaço.

Alguns movimentos do corpo se dão por uma inteligência de lateralidade. Outros, por uma inteligência de frontalidade-posterioridade. E outros, por uma inteligência rotacional ou giratória. As vértebras da coluna se inclinam para um lado e para o outro; se flexionam para frente e retornam para trás; e giram. E existem muitas nuances de combinações entre esses movimentos básicos. Quando concebemos o movimento do corpo no espaço como uma consequência de seus movimentos articulares, notamos mais uma faceta do *contínuum* fora-dentro. Quando começamos um movimento que tem intencionalidade de avançar no espaço em um deslocamento - se lançar em um trilho - podemos iniciar o movimento com o corpo todo de uma vez, ou iniciar com uma parte, e sequencialmente deixar que o corpo a siga. Sabemos qual é a direção que será tomada. Iniciar o movimento com o corpo todo é ter uma única intenção e ir como um todo. Iniciar o movimento com uma parte do corpo é estimular a vontade de movimento dessa parte, e reforçar a presença dela no mapeamento sensoriomotor. O BMC recomenda o toque no corpo do Bebê como uma maneira de estimulá-lo a iniciar movimentos pela parte tocada. De acordo com Bonnie Cohen, "Aumentar a resposta de uma criança ao toque em qualquer área aumenta, na mesma medida, sua capacidade de iniciar o movimento dessa área" (COHEN, 2015d, p. 25).

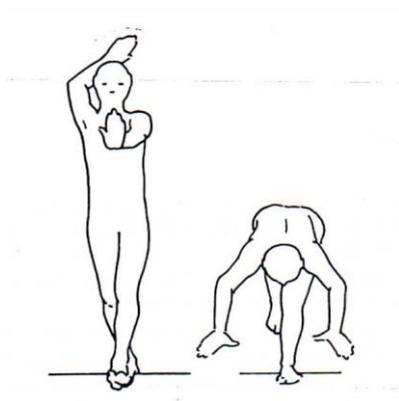
Podemos também nos relacionar com o espaço apenas ocupando ele, sem nos deslocarmos nele. Uma ocupação pode acontecer ao mesmo tempo que um avanço. Nas imagens abaixo, retiradas do livro *Body movement: coping with the environment*, de Bartenieff (1980), é possível perceber nitidamente a intencionalidade do movimento e a parte iniciadora:

Figura 57: Movimento pela lateralidade (plano da porta).
Braços iniciando a entrada no espaço.



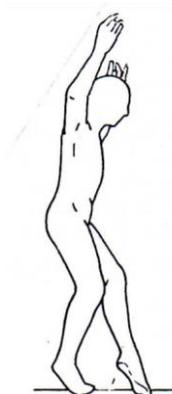
Fonte: BARTENIEFF, 1980, p. 37.

Figura 58: Movimento pela frontalidade/posterioridade (plano da roda).
Braços iniciando a entrada no espaço.



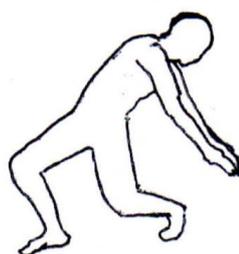
Fonte: BARTENIEFF, 1980, p. 37.

Figura 59: Ocupação do espaço lateral (plano da porta) com movimento pela frontalidade
(plano da roda): braços para as laterais e pernas iniciando a entrada no espaço.



Fonte: BARTENIEFF, 1980, p. 47.

Figura 60: Movimento rotacional (plano da mesa). Iniciação giratória dos braços.
Tronco em rotação seguindo a intenção direcional dos braços.



Cópia manual de parte de uma imagem apresentada por Bartenieff (BARTENIEFF, 1980, p. 39).
Observação: a face da pessoa ilustrada está voltada para os braços.

É bastante produtivo iniciar a inicialização do movimento no espaço começando com o micromovimento, percebendo a direcionalidade do movimento ainda no espaço interno corporal. Vamos ampliando aos poucos o movimento, até ganharmos o espaço e nos deslocarmos nele. Isso desenvolve nossa percepção de continuidade entre espaço interno e espaço externo. Por exemplo: o movimento é esticar o braço para a lateral. Ao iniciarmos lentamente e muito atentamente, iremos perceber o nascimento da intencionalidade na pressão que a cabeça do úmero faz contra o ombro (fossa da escápula) e na sequência, a escápula, juntamente com o ombro, chama nossa atenção, comprimindo musculaturas dorsais próximas à sua borda lateral interna. Começamos a sentir as costas participando, à medida que o cotovelo vai subindo. Nisso, é perceptível que a intencionalidade externa do movimento aciona, dentro de nós, forças contrárias a essa direção. Então, sentimos, ainda que nebulosamente, o jogo dos antagonismos musculares no direcionamento dos movimentos do corpo no espaço. Podemos experimentar várias iniciações diferentes, e assim ir acordando áreas internas, ao mesmo tempo que ocupamos o exterior. Após entendermos a dinâmica do jogo, começamos a brincar com a velocidade e com impulsos.

Duas iniciações (para direções diferentes) podem se suceder rapidamente, e o corpo se adaptará a isso, se remodelando, e seguindo uma das intenções de avanço. Na foto abaixo, estou mostrando para a turma que eu adentrei o espaço lateral com o braço esquerdo, e ele puxou meu tronco. Mas que, na sequência, minha cabeça iniciou outra intenção, de ir pro outro lado, de modo que eu fiquei com minha intencionalidade espacial dividida, e que eu iria deixar uma dessas intenções prevalecer, mas tentando não escolher racionalmente, e sim percebendo para qual das direções minha percepção de movimento estava querendo me levar.

Figura 61: Duas inicializações de movimento opostas. "Para onde irei?"



Começando da esquerda: Leonardo Vieira Telles, Bianca Colins, Gilmar Bruno, Natalia Sena, Gabriel Bento, Karina Mercia, Tatiana Lunes, Rafael Alves, Emmanuel Paz e Walber Freitas.

Para surpreendermos a nós mesmos, podemos trabalhar em duplas ou trios, de modo que uma pessoa, de olhos fechados, receba toques direcionais da/das outra/outras pessoas, tendo que iniciar o movimento com a parte que foi tocada. O que estou chamando de toque direcional é uma pinceladinha rápida, um toque no qual reconhecemos a direção. A resposta da pessoa tocada tem que ser imediata. Desse modo, sua intencionalidade de direcionamento espacial virá em tempo relâmpago, apenas quando ela for tocada. Quando ela receber dois estímulos ao mesmo tempo, o jogo começa a se complexificar. Qualquer parte do corpo pode ser tocada, mas é bom começar o jogo com partes mais fáceis, como os braços e as pernas. Depois que a temperatura do jogo já tiver aquecido, partes não convencionais podem ser acionadas, como costelas, cauda e cabeça. Com isso, estamos acionando novas capacidades em nossa malha neuromotora. Diferentes partes na função de iniciadoras do movimento irão desencadear tipos diferentes de ocupação dos níveis de altura e dos planos do espaço.

Dialogando com esse exercício em alguns aspectos, está o exercício que chamei 'escuta 360°': uma vivência desafiadora onde uma pessoa (de olhos abertos) é estimulada direcionalmente por um grupo. A estimulação leva a pessoa estimulada a percorrer o espaço 360°, sendo que, para isso, o grupo dá a ela o suporte necessário, e a manipulação necessária, quando for o caso. A escuta aos estímulos não pode ser seletiva, é preciso encarar todos os estímulos que vierem. E a resposta tem que ir até o fim, até que a direcionalidade do movimento tenha se esgotado. Desse modo, o suporte dos colegas deve ser, de fato, usado, aproveitado. O chão, será, muitas vezes, um chão móvel, propulsor, direcionador e de relevo mutável. Os colegas, por sua vez, devem estar bem sintonizados entre si, dinâmicos e muito bem dispostos. Outros temas participam desse exercício, como 'passividade e atividade' e 'contato', mas nesse caso, eles estão ocorrendo como base, dando apoio à investigação de direcionamento espacial - esta sim é o foco; é o centro do furacão.

Nas fotos apresentadas nas páginas seguintes, um grupo de alunos realiza esse exercício enquanto eu os oriento. Karina está no núcleo do exercício. Está sendo estimulada direcionalmente, e deve levar "a sério" a intencionalidade espacial que dão a ela. Ela deve ir até o fim do direcionamento proposto. Se os estímulos de direcionamento vão puxando ela para uma curva, ela tem que entrar nessa curva, mesmo que isso signifique rolar para trás em 360° no plano sagital. Ela precisa percorrer todo o ciclo do movimento que existe potencialmente na iniciação dada a ela. Os alunos dão suporte a ela e fazem algumas manipulações para ajudá-la a poder prosseguir livremente nos seus direcionamentos.

Figura 62: Seguindo os estímulos direcionais (1).



Alunos (em sentido anti-horário, começando pela esquerda): Rafael Alves, Emmanuel Paz, Tatiana lunes, Leonardo Vieira Telles, Walber Freitas e Karina Mercia no centro.

Figura 63: Seguindo os estímulos direcionais (2).



Alunos (em sentido anti-horário, começando pela esquerda): Leonardo Vieira Telles, Emmanuel Paz, Rafael Alves, Tatiana lunes, Walber Freitas e Karina Mercia no centro.

Figura 64: Seguindo os estímulos direcionais (3).



Alunos (em sentido anti-horário, começando pela esquerda): Walber Freitas, Rafael Alves, Leonardo Vieira Telles, Tatiana lunes e Karina Mercia (ao centro).

Figura 65: Sentindo o direcionamento e seguindo os estímulos direcionais (4).



Alunos (em sentido anti-horário, começando pela esquerda): Tatiana lunes, Walber Freitas, Leonardo Vieira Telles, Rafael Alves, Emmanuel Paz e Karina Mercia ao centro.

Para a iniciação do corpo todo avançando no espaço; o corpo como uma única coisa, é produtivo usar os olhos fechados mais uma vez, ou vendados. É o exercício do conduzido, um exercício disseminado em diferentes abordagens. Uma pessoa sem visão é guiada por outra, que lhe segura um antebraço ou um ombro. As duas pessoas irão, em primeiro lugar, acertar seus passos, achar um ritmo comum. É preciso cumplicidade entre elas duas. É preciso que a pessoa que guie saiba que também deve cuidar da pessoa sem visão. E a pessoa sem visão precisa confiar no seu guia. Depois que o ritmo compartilhado de caminhada for encontrado, o guia começa a explorar caminhadas bem intencionadas em sua direcionalidade. As curvas precisam ser curvas. Os ângulos retos, ângulos retos. A pessoa sem visão vai percebendo como ela está mudando seu direcionamento no espaço mesmo sem estar enxergando. Quando a sintonia está boa e o medo superado, o guia começa a correr em alguns momentos, e a pessoa sem visão tem que acompanhar suas acelerações na mesma hora. A corrida dos dois tem que ser sincronizada. As direções também serão experimentadas na corrida. Quando finalizado o exercício, antes que os papéis sejam trocados, a pessoa sem visão abre os olhos e experimenta os mesmos direcionamentos e velocidades, mas se apropriando do controle visual do deslocamento.

Outra possibilidade de parceria é quando estamos em movimento passivo, sendo manipulado por outra pessoa, ou outras, de modo a experimentar a orientação espacial passivamente. É muito interessante. Somos virados para um lado, virados para o outro. Nosso rosto pode ser virado para um lado, podemos ser balançados para um lado e depois virados para um balanço para o outro lado. Variações podem ser experimentadas se passamos a fazer o jogo da porcentagem tônica descrita nas páginas 281 e 282, mas com intencionalidade direcional no espaço. De alguma maneira, isso nos remete ao útero, quando tínhamos um direcionamento espacial que não partia de nós (além de termos o nosso próprio). 'Receber as direções' é uma ideia que cabe aqui nesse exercício.

Também podemos abandonar a exploração dos trilhos e iniciar o movimento com uma parte do corpo como se estivéssemos pintando algo no espaço ao acaso, deixando nossas pinceladas fluírem; deixando nossa marca nele. Como se, por onde passássemos, deixássemos uma cor. Se preferirmos algo ainda mais cru, podemos simplesmente iniciar o movimento no espaço sentindo a parte que inicia avançando no espaço livremente, sem a imagem da pintura. Na foto apresentada a seguir, o Rafael está fazendo uma inicialização do movimento pelas costas. A intenção de deslocamento espacial dele parte das costas. O trajeto que ele fez após o clique dessa foto foi uma descida para o chão em diagonal espiralada. Quando sabemos qual parte queremos que o aluno trabalhe como iniciadora, podemos estimular essa área antes. Para isso, podemos usar visualização, toque ou movimento. Na ocasião da foto, cada aluno estava explorando a iniciação na parte que

queria. Eu estava apenas dando sugestões. Mas, supondo que eu tivesse planejado de todos explorarem a iniciação pelas costas, eu poderia, para prepará-los, ter realizado uma visualização das costas com eles sentados de olhos fechados, pedindo para eles enxergarem pelas costas; verem, na imaginação deles, o que as costas deles estão vendo. Poderia ter realizado uma massagem na costas, ou um contato dois a dois, costas com costas se movendo no espaço. E poderia ter trabalhado rolamentos.

Figura 66: Sentindo a inicialização pelas costas.



Alunos: Gabriel Bento (à esquerda) e Rafael Alves (à direita).

O direcionamento espacial também pode ser explorado pela perspectiva contrária: do espaço para o corpo, ao invés de ser do corpo para o espaço. Nessa possibilidade, imaginamos a trajetória antes, visualizamos ela no espaço, como se estivéssemos vendo seu desenho. Depois de certos do seu desenho, concretizamos a trajetória, entrando nela. Conheci esse exercício na época que era aluna da UFBA. Podemos também, no meio do movimento, interromper a trajetória corporalmente, mas nos sentirmos continuando ela na imaginação, e em outro momento, retomá-la novamente. Isso nos remete ao jogo de Feldenkrais de troca entre ação imaginada (apenas intencional) e ação realizada (intenção na ação) (FELDENKRAIS, 1976). Trajetórias também podem ser visualizadas em diferentes níveis de altura do espaço. Uma variação desse exercício é fazer o contrário: deslocar-se

nas direções e depois olhar o espaço vazio enxergando os trajetos traçados nele. Olhar para o espaço e ver nele a vida de movimento espalhada pelos caminhos possíveis é uma prática imaginária sofisticada que desenvolve nossa sensibilidade direcional e nossa integração com o espaço. Somos parte dele, nos vemos nele e sabemos que ele está em nós.

4.9 Observação e contato

Partindo de trilhas abertas por Thomas Hanna (1995, p. 8), podemos pensar em maneiras de explorar a potência do olhar do soma. Conforme colocado no capítulo 1, o soma não tem apenas a percepção de primeira pessoa, pois ele também vivencia sua percepção em relação ao outro. A partir disso, criei um nome para me referir ao olhar que o soma direciona ao outro, às coisas, ao mundo: '*observação somática*', e desenvolvi uma reflexão relacionada a essa observação, bem como exercícios para praticá-la. Penso que a *observação somática* também é um importante conteúdo a ser trabalhado em processos de aprendizado que visam o desenvolvimento da expressividade do soma e seu potencial poético.

A *observação somática* é um soma observando, é o soma voltado para fora. Gosto da seguinte metáfora: a pulsante face interna da membrana que reveste o soma - a face que assiste a todo o fluxo somático - tem a mesma constituição que a face externa de sua membrana. Então, praticar o olhar do soma é trabalhar nossa capacidade de capturar sutilezas durante a recepção do mundo. Se aquilo que o soma observa for uma pessoa, ele irá captar ressonâncias da vida perceptiva, sensitiva e emocional dessa pessoa. Vejo que a *observação somática* é pura ocorrência de um dos princípios da Educação Somática, o princípio que diz que existe um *contínuum* entre o soma e o ambiente. A prática da *observação somática* é receber o ambiente e engrandecer-se com isso. Nesse exercício, recebemos o mundo sem o filtro do juízo de valor, sem intencionalidade³¹⁷ e sem expectativas. Aprendemos que a recepção do mundo nos sensibiliza e que isso nos abre para uma maior conexão conosco mesmos.

Com a prática da *observação somática*, nossa recepção do mundo vai se tornando mais sofisticada. Isso pode nos dar a habilidade de, durante nosso cotidiano, sentir mais o outro quando o olharmos, ao invés de enxergá-lo de um modo demasiado racional. Também pode acontecer de o outro se sentir acolhido ao mirar nossos olhos, sentindo que estamos 'deixando ele entrar'.

³¹⁷ Sem que tenhamos qualquer intenção.

Devido ao fato do observador somático estar aberto perceptivamente, nele se maximizam fenômenos que a todo instante acontecem quando observamos alguém, como o contágio tônico e a empatia cinestésica. O primeiro fora mencionado em 'Tonificação, ação e estrutura' - página 283. O segundo abarca o primeiro, e consiste em uma contaminação de sentimentos e emoções vivenciadas pelo observador quando ele observa uma pessoa que se encontra envolvida sensitivamente e/ou emocionalmente com os movimentos que realiza. Para o *artista do movimento*, a entrega a esses fenômenos lhe causa ganho de sensibilidade. E por esta ser a matéria-prima com a qual o *artista do movimento* somático trabalha para criar sua arte, temos que a *observação somática* é uma coleta de materiais de trabalho. Os materiais de trabalho do soma não estão então apenas dentro dele, mas fora dele também. Buscando aproveitar essa situação, eu explorei a ideia de um jogo que chamei de 'passeio do soma ao mundo das pessoas'. Nesse jogo, saímos para o mundo enquanto somas. Nossos poros captam sinais somáticos nas pessoas e nós deixamos esses sinais serem processados por nossa percepção somática. Vamos procurando, com as antenas bem projetadas para o alto, sentir o que as pessoas sentem e perceber o que elas percebem observando-as enquanto corpos reveladores de instâncias somáticas. É claro, é um jogo imaginativo.

O passeio do soma ao mundo das pessoas pode se desdobrar em jogos de captura e forma, nos quais o observador somático se enche de dados corporais advindos de uma situação observada, e a partir desses dados, cria movimentos, retratos corporais ou sequências de retratos, de modo que a situação observada estará presente em sua criação. Então ele leva essa situação em seu corpo para mostrar para parceiros de estudo. Essa demonstração pode ser absorvida pelos colegas por meio da *observação somática*, e experimentada também por eles.

Quando praticamos a *observação somática* no âmbito de nossas relações interpessoais, procuramos sentir o outro com os olhos, tocá-lo com o olhar, enxergá-lo com os ouvidos, ouvi-lo com o toque. Ocorre uma espécie de escuta de sensações/percepções alheias: é o soma captando a vida somática do outro. As nuances relacionais consistem em um delicado e potente material de estudo para o *artista do movimento*.

Além de nutrir o *artista do movimento*, a *observação somática* traz a ele outro tipo de benefício: a aquisição de movimentos. Conforme exposto no capítulo 1, em 'As camadas do desenvolvimento das habilidades corporais' (página 88), a observação nos faz aprender, espontaneamente, maneiras de nos mover. Praticando a recepção somática em contextos nos quais o movimento está sendo explorado por outras pessoas, o *artista do movimento*

estará desenvolvendo múltiplas habilidades. Devemos ser capazes de viver dentro de nós o movimento que observamos, porque não devemos nos limitar a fazer uma arte tecnicista³¹⁸.

Desse modo, a ideia de *observação somática* nos leva a outro tipo de observação, a qual chamei de *observação somática do outro somático*. Mary Whitehouse e suas observações referentes ao jogo observador x testemunha - jogo no qual consiste o Movimento Autêntico - foi uma grande inspiração nessa reflexão. Essa observação ocorre quando o outro que somaticamente observamos está a explorar a navegação de seus próprios estados somáticos. Nessa circunstância, somos capazes de captar mais fundo o soma do outro. No entanto, o observador somático deve cuidar para que ele observe/sinta o outro soma sem deixar de observar/sentir a si mesmo. Refletindo a respeito dos desdobramentos da *observação somática do outro somático*, me vieram algumas questões, como por exemplo: "O que é olhar somaticamente para um soma?" "Como é ouvir somaticamente um soma?" "O que ocorre durante o testemunho somático de um soma se revelando?". A meu ver, esas são questões que podem ser desdobradas em pesquisas que visem trabalhar a poética do soma na cena.

Inspirada no Movimento Autêntico, exploro com meus alunos o testemunho do movimento do colega, uma maneira de praticar a *observação somática do outro somático*. O Movimento Autêntico, conforme mencionado no capítulo 1, a partir da página 54, é uma cooperação entre duas pessoas com funções distintas: movedor e testemunha. O movedor aguarda até que surja um impulso inconsciente de movimento e a testemunha está ali para dar suporte psicológico ao movedor, e para crescer, sensibilizar-se.

O exercício que desenvolvo com meus alunos creio que é mais simples, pois não demanda que aguardemos impulsos inconscientes autênticos. No jogo que proponho, o movedor se deixa mover por dados somáticos que ele gera ao se mover, e que o instigam e o fazem querer continuar se movendo. A testemunha observa isso. Essa situação gera uma espécie de vínculo. Noto que passamos a nos mover não apenas estimulados pelo que estamos percebendo e sentindo, mas também, estimulados pela presença da testemunha. Também pode ocorrer de um momento moverdor-testemunha ocorrer durante outro exercício maior, quando, por exemplo, um aluno se retira da atividade para observar. Nessas situações, algumas das nuances mais sutis do jogo moverdor-testemunha são perdidas, já que o vínculo de cumplicidade entre a dupla fica fora da questão. No entanto, também considero muito válido. Na primeira foto apresentada na página seguinte, Karina se move conectada com seu movimento. Na segunda foto, Emmanuel encontra-se observando.

³¹⁸ Mesmo sentido que o usado na página 10, na nota 22.

Figura 67: Deixando vir o movimento somático.



Aluna: Karina Mercia.

Figura 68: Testemunhando o movimento de um soma.



Aluno: Emmanuel Paz.

O exercício movedor-testemunha, após finalizada a movimentação do movedor, pode se desdobrar em uma conversa somática pelo olhar, mas um tipo diferente de olhar, o olhar que toca; que é como um toque. Esse não é o olhar que interpreta, julga e tira conclusões. É um olhar que chamei de *olhar tátil*. Acho muito importante conversar sobre isso com os alunos, sobre a importância de reconhecer em nós esse tipo de olhar, e praticá-lo, porque é possível que as pessoas se sintam desconfortáveis em um primeiro momento, ao praticar essa troca de olhar. Para que esses incômodos não ocorram, a mente deve estar vazia, evitando-se assim racionalizações, julgamentos. Em uma aula de BMC, fui conduzida a olhar o que estava acontecendo no ambiente e a olhar objetos sem analisar, mas apenas tocando com o olhar as coisas vistas. Foi a partir dessa experiência que desenvolvi o exercício do olhar tátil. Na foto abaixo, duplas de alunos estão trocando olhar tátil, e um aluno que ficou sem par - o Rafael - está a observar-se no espelho.

Figura 69: Praticando o contato não físico



Ao centro: Tatiana Iunes e Bianca Figueiredo. À direita: Walber Freitas e Emanuel Paz.
Ao fundo: Rafael Alves, Natalia Sena e Bianca Colins.

Durante a troca de olhar tátil entra mais em questão o contato não físico do que a observação. Noto que há uma ligeira diferença entre contato e observação. Posso estar

olhando o outro e ele me olhando enquanto procuramos dados somáticos um no outro, enquanto lemos somaticamente o que vemos. Estamos nos observando. Um exemplo disso é o exercício do espelho tônico, comentado na página 291, em 'Tônus, atividade e passividade'. Por outro lado, podemos estar trocando olhar sem estarmos observando um ao outro, mas apenas tocando com o olhar. Essas duas coisas estão muito relacionadas, e podem ser muito semelhantes. Mas também podem ser nitidamente diferentes, a depender da situação. Quando duas pessoas se olham é quando mais o contato se confunde e se mistura com a observação.

Em outras circunstâncias, fica mais fácil distinguir um do outro. Por exemplo, em um jogo de cardume, no qual uma pessoa se move voltada para uma direção e todas as pessoas que estão atrás dela se movem como ela, no tempo dela, temos que, nas pessoas que imitam o movedor, a observação está acontecendo em níveis muito altos e o contato com o movedor está acontecendo em níveis bastante sutis. Há contato, porque o movedor sabe que as pessoas estão ali logo atrás dele, e que eles estão juntos temporalmente em um mesmo movimento. No caso do movedor que está guiando o cardume sem vê-lo, não há observação, mas há o contato bastante sutil com o grupo. O contato é necessariamente uma sintonia e a observação não. A sintonia requer que ambos os lados saibam que estão juntos, não importa a distância.

No contato não físico há sintonia sem haver contato corporal. Mesmo não havendo o encontro corporal, há sustentação nesse contato: o outro me sustenta sem estar sustentando meu peso; ele me sustenta com sua presença; sou emocionalmente sustentado por ele e ele por mim; estamos juntos. Noto que além do contágio tônico e da empatia cinestésica, outros fenômenos acontecem, como a cumplicidade sentimental. Quando há olhos nos olhos, esse contato é vivenciado de modo intenso pelo olhar táctil. Na foto exposta na página seguinte, Natalia e Leo estão realizando um contato não físico na cena. No momento do contato, eles se encaravam como iguais, mas a cena se desenvolvia para uma dominação psicológica dele sobre ela, e em seguida, eles realizavam uma sequência coreográfica em quatro apoios e ajoelhamento, na qual ele acabava carregando ela sobre suas costas, como se ela fosse eu manto. Dizendo isso, não pretendo explicar a cena, mas apenas contextualizar a imagem.

Figura 70: Contato não físico como momento de cena.



Alunos: Natalia Dutra e Leonardo Vieira Telles.

O contato não físico também pode ser praticado sem que haja olhos nos olhos, conforme no exemplo do cardume. Posso estar do lado de alguém, sem que nos enxerguemos, mas ainda assim podemos estar em contato. No entanto, isso é diferente de apenas perceber a presença do outro, pois além de perceber o outro, eu direciono pelo menos parte de minha presença para ele. Também podemos praticar o contato não físico nos movendo em explorações de movimento, dançando. Nos movemos em contato um com o outro, mas sem haver um encontro corporal. Andrea Olsen sugere fazermos um jogo de gradação do contato a distância durante uma dança: uma dupla se move sem tirar os olhos um do outro. Depois, as pessoas se movem atentas uma à outra, mas deixando de praticar o contato visual. E por fim, perde-se o contato (OLSEN, 2014, p. 149). Acho interessante os desdobramento que podem vir a partir desse exercício proposto por Olsen. Como por exemplo, uma pessoa passar a acompanhar ou monitorar a outra, espelhando sua expressividade somática.

O contato físico pode surgir de modo bem assumido desde o início, quando nos propomos a iniciar um contato intenso com alguém, ou pode surgir mais ao acaso, como

quando as pessoas de um cardume encontram-se muito próximas umas das outras, e passam a se esbarrar. Não devemos subestimar nenhuma ocorrência de contato físico. Um simples esbarrar pode gerar em nós novos dados somáticos. Na foto abaixo, alunos vivenciam um cardume na finalização de uma roda de movimento apresentada como exercício de cena.

Figura 71: Contato não físico e físico como momento de cena.



Alunos na linha à frente, da esquerda para a direita: Guilherme Azevedo, Maik Alves, Thiago Batalha, Livia Oliveira, Karina Mercia.

Quando o contato físico com o outro é intenso, os dados somáticos vindos do contato ocupam espaçosamente e profundamente o soma. Isso ocorre porque a estimulação tátil é forte, havendo também estimulação térmica nela. No contato físico, interferimos, atuamos ou alimentamos o estado somático do outro a partir de nosso próprio estado somático, ao mesmo tempo em que somos provocados, nutridos pelo outro. Isso gera novas experiências e mais questões. Desse modo, o contato é potencialmente poético, assim como o soma. A intensidade do contato físico não deve ser confundida com intensidade de peso. Podemos estar apenas enconstados um no outro e estarmos trocando intensamente impressões somáticas. Na imagem a seguir, Leo e Natalia, apenas por um contato de testa e nariz, estabelecem um clima poético no espaço.

Figura 72: Contato físico como momento de cena.



Alunos: Leonardo Vieira Telles e Natalia Dutra.

Uma maneira que acho bastante produtiva de iniciar um trabalho de contato físico é explorar a consciência das costas pelo contato. Desse modo, os alunos tem o foco da questão na percepção das costas, no contato físico de fato, nas percepções que surgem disso: minhas costas em contato com outra costas. Vivenciei esse exercício como aluna da UFBA, e nunca o abandonei, e nem abandonarei, tamanha a novidade que ele me trás toda vez que encontro com ele.

Nesse exercício, começamos sentados com nossas costas apoiadas nas costas de um colega. Eu me sento no meu eixo, me apoiando bem sobre meus ísquios, e para isso preciso achar uma posição confortável para as pernas. Meu colega se senta no eixo dele. Nós temos nossos eixos em contato. Eu sustento meu peso e ele sustenta o peso dele. Ficamos assim por um tempo, apenas sentindo 'a flor do tato se abrir'. Gosto de usar essa expressão em sala de aula, considero que ela surte efeitos produtivos. Na foto exposta na página seguinte, Tatiana e Gil vivenciam esse momento:

Figura 73: Estabelecendo o contato pelo dorso (1).



Alunos: Tatiana Lunes e Gilmar Bruno.

Após um tempinho nessa percepção tátil passiva, as duplas começam a experimentar um balanço lento. Uma hora um flexiona a coluna para frente, o que faz com que o outro desça no espaço, apoiado sobre suas costas, outra hora o outro flexiona-se à frente, suportando o peso do colega que se abre em extensão. Isso vai se alternando: um suporta o peso e o outro entrega, depois trocam-se as funções. Na volta da flexão, voltamos também lentamente. A partir do momento que sentimos o colega iniciar a descida imediatamente liberamos nosso peso para ele, pois queremos manter o contato entre as nossas costas. Eu acabo deslizando sobre as costas do colega, e isso faz parte. A cabeça também deve estar entregue ao suporte oferecido pelo outro. Nas fotos apresentadas na página a seguir, alunos oferecem suporte para o peso do colega:

Figura 74: Estabelecendo o contato pelo dorso (2).



Alunos: Karina Mercia e Walber Freitas

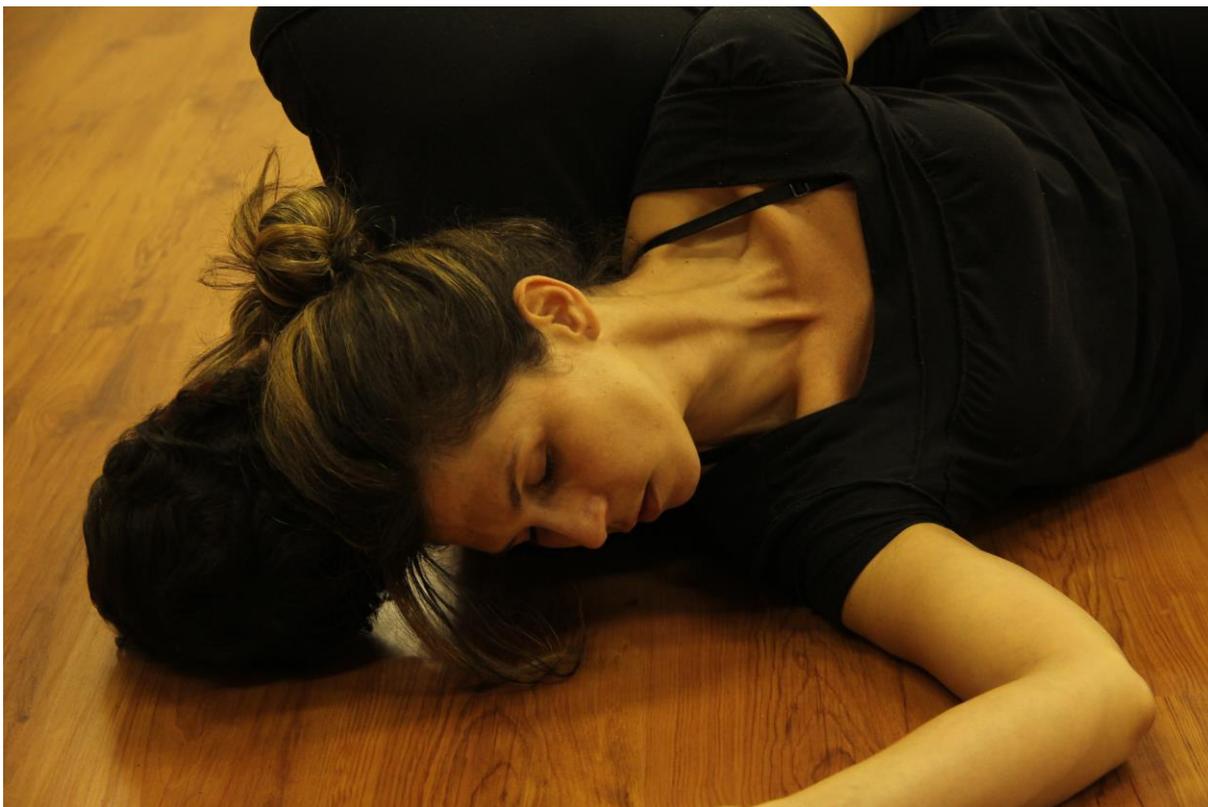
Figura 75: Estabelecendo o contato pelo dorso (3).



Alunos: Gilmar Bruno e Tatiana Lunes à frente, Karina Mercia e Walber Freitas à esquerda e Gabriel Bento e Bianca Figueiredo ao fundo.

Depois de algumas repetições do balanço, experimentamos a descida para a lateral. Quando uma das pessoas da dupla inicia a descida para o lado, a outra pessoa segue imediatamente. As costas não se separam. Eles chegam juntos ao chão, sentem a horizontalidade e voltam juntos, também lentamente. É preciso saber usar as mãos para dar apoio à descida lateral. Quem puxou a descida puxa a subida. Depois as funções são trocadas: quem iniciou segue. Isso fica se alternando algumas vezes. Nas duas próximas imagens, alunos compartilham a horizontalidade pelas costas:

Figura 76: Estabelecendo o contato pelo dorso (4).



Alunos: Karina Mercia e Walber Freitas

Figura 77: Estabelecendo o contato pelo dorso (5).



Alunos: Tatiana Iunes e Gilmar Bruno.

As duplas começam então a extrapolar os movimentos de balanço e de deitada, se liberando no espaço, mas sempre com as costas unidas, como se fossem o mesmo ser. Em cada corpo, os músculos são mais solicitados, mas é preciso não perder a conexão com os ossos. As alturas do espaço podem ser exploradas, e o jogo pode tornar-se mais vigoroso. Depois de desenvolvida a exploração, as duplas se separam e cada um experimenta mover-se individualmente a partir das costas, no eco da experiência, revisitando movimentos, modos de ocupação do espaço e percepções de movimento vivenciadas em dupla, e explorando novas coisas que surgirem. Nas imagens a seguir, alunos estão nesse momento de livre exploração do contato pelas costas.

Figura 78: Estabelecendo o contato pelo dorso (6).



Alunos: Walber Freitas e Karina Mercia.

Figura 79: Estabelecendo o contato pelo dorso (7).



Alunos: Rafael Alves e Emmanuel Paz.

Figura 80: Estabelecendo o contato pelo dorso (8).



Alunos: Rafael Alves e Emmanuel Paz à esquerda e Karina Mercia e Walber Freitas à direita.

Foto 81: Estabelecendo o contato pelo dorso (9).



Alunos: Karina Mercia e Walber Freitas.

Foto 82: Estabelecendo o contato pelo dorso (10).



Alunos: Tatiana Lunes e Gilmar Bruno.

Steve Paxton e outros importantes personagens da dança contato-improvisação nos ensinaram muitas coisas referentes ao contato corporal como lugar de surgimento de movimento, percepção e sentimento. O ponto crucial nele é a troca de peso. No entanto, há outro tipo de contato muito importante nessa dança: o rolamento do ponto de apoio. Para explorar essa movimentação a dois, começamos encostados um no outro, compartilhando um mesmo eixo (se eu me retirar, meu parceiro cai e se ele se retirar, eu caio), giramos lentamente ao mesmo tempo, o que causa a mudança constante do nosso ponto de contato. Esse exercício pode ser realizado de modo a percebermos a pressão que o peso do outro parcialmente transferido para mim causa na minha parte corporal por onde se dá nosso contato. Vou percebendo as mudanças de pressão por uma observação de certa forma parecida com a que realizamos quando rolamos individualmente pelo chão.

O contato físico nos ensina como fluir com o outro no movimento, como suportar o peso do outro, e como ser mais leve para o outro, uma vez que estejamos sendo suportados por ele. É importante trazer a discussão do tônus e da descarga de peso para dentro do aprendizado do contato, pois temos que saber ser maleáveis para o outro, e ser responsáveis pelo nosso peso, mesmo se estivermos nos braços do outro. Então, precisamos saber utilizar bem nossa ação antigravitacional. Trazemos os conhecimentos

adquiridos com o estudo do tônus e da ação antigravitacional para o momento do contato corporal. Gosto de realizar com meus alunos exercícios em dupla de complementação da forma corporal sob o apoio do corpo do outro, pois esses exercícios nos ajudam a entender os encaixes que podem ocorrer entre nosso corpo e o corpo do outro. A consciência dos pontos de apoio no chão é um pré-requisito para essas explorações. E a consciência óssea é mais despertada.

Imagem 83: Encaixe de formas corporais.



Alunos: Karina Mercia e Gabriel Bento.

O entendimento do encaixe das formas corporais é o que nos possibilitará explorar o estudo de carregas e de vôos suportados pelo outro. Trazemos a consciência do contato e da troca de peso para a verticalidade. Utilizamos nosso tônus e ação antigravitacional visando nos tornarmos mais leves para o colega que nos carregará. Temos com o colega a aderência corporal necessária ao sabermos utilizar o tônus certo e a pressão certa no contato. Aproveitamos as propulsões e a força extra para saltar que nosso colega nos oferece. Aproveitamos igualmente o *momentum* para manobrar o corpo no ar, e o encaixe que o corpo do colega nos proporciona para aterrizar nele e nele ficar, se for o caso. As explorações de carregas são ricamente vivenciadas quando combinadas com explorações de contato a distância, manipulações corporais, conduções do movimento do outro e

diálogos tônicos posturais. Na imagem exposta a seguir, Rafael acolhe Bianca em sua forma corporal após tê-la ajudado em sua propulsão para sair do chão.

Imagem 84: Momento de contato e carrega como cena.



Alunos: Rafael Alves e Bianca Figueiredo.

Considerações finais

A pesquisa registrada nesta tese mostrou que a sensibilidade somática é a base sobre a qual diferentes texturas expressivas corporais surgem. Constantou que a Educação Somática oferece muitas possibilidades expressivas ao *artista do movimento* ao fazê-lo se encontrar com conteúdos tão preciosos à sua própria vida. A respiração, a resposta antigravitacional, o contato, a integração musculoesquelética e todos os outros temas de movimento trabalhados no capítulo 4 desta tese são fenômenos vitais e, justamente por isso, trabalhá-los exploratoriamente, expandindo os limites e profundidade de suas ocorrências em nós, possibilita que nossa própria vida corporal se expanda; nossa paleta de cores corporais, de cores de movimento. Se essa paleta se expande, expande-se nossa expressividade. Tal expansão acontece por meio da expansão de nossas percepções, sentimentos e emoções relacionadas à vivência do movimento.

O mundo fica mais complexo aos olhos de quem tornou-se um movedor somático, e mais artístico, despertando o artista que há em todos. No caso do *artista do movimento*, ter sua sensibilidade artística desdobrada, sendo aumentada sua capacidade de expressar sentimentos, emoções e percepções, lhe dá mais instrumentos para trabalhar no mundo a comunicação de ideias, pontos-de-vista, ideais e acontecimentos. Palavras, textos ou coreografias não são manifestações vazias de dados somáticos, e quando exploramos os dados somáticos, a exploração nos faz reconhecer isso e valorizar isso. Passamos a nos admirar com a dinâmica de nossa vida interior. O soma massageia nossa existência, nos mostrando que é possível massagear os outros com nossa presença somática.

A exploração dos temas apresentados no capítulo 4 desta tese, conforme mencionado na introdução de tal capítulo, precisa ser híbrida. Ou seja, conforme estamos explorando um tema, aproveitamos um momento propício para trazer outro tema à exploração. Depois, seguimos em frente na exploração temática que iniciou a experimentação, mas, novamente, trazemos um pouco de outro tema para a exploração. Em dado momento, o tema da exploração acabou se transformando em outro, de modo que vamos passando por misturas temáticas, e descobrindo hibridismos entre os temas. Podemos descobrir metáforas que ligam um tema a outro. Os exercícios mostram que a exploração temática do movimento somático é, em si mesma, uma mistura. Em diversos momentos, o exercício trabalhado está sendo amparado em dois temas para que possa ser explorado um terceiro tema, como é o caso do exercício discutido nas páginas 316 e 317, no

qual uma pessoa recebe de um grupo um toque de intencionalidade espacial e uma base para o movimento (tema 'espacialidade'), precisando, para isso, manter-se bastante consciente de seu tônus muscular, a fim de conseguir conferir certa porcentagem de passividade a sua ação corporal (tema 'tônificação, ação e estrutura'), ao mesmo tempo que precisa manter-se consciente do contato travado com os colegas, para poder se mover fluidamente sobre eles quando a intencionalidade de movimento sugerida a ela assim o exigir.

Conforme os temas tenham sido investigados em momentos de foco perceptivo, seja por motivação motora ou imagética, podemos deixar o corpo jogar espontaneamente com esses temas, dando a ele a oportunidade de liberar-se da percepção, conforme enfatizado por Bonnie Bainbridge Cohen (COHEN, 2015, p. 123-124). No meu modo de ver essa questão, nossa libertação do foco perceptivo é também uma liberação da própria percepção, pois ela passa a acontecer majoritariamente de modo subconsciente, fluindo em sua natureza de processo orgânico, automático (no sentido de autonomia orgânica). Quando sentimos os movimentos ao invés de percebê-los, ainda estamos no reino da percepção, mas uma grande parte das tarefas desse reino foi devolvida à subconsciência. Ficamos em um lugar perceptivo no qual lidamos com o tempo-espaço, com os ritmos do corpo em movimento. Estamos em um estado mais cinestésico que proprioceptivo, e isso nos liga à memória cinestésica corporal. Isso lembra nosso sistema neuromotor que somos seres de movimento e nos resurge o ânimo corporal típico da infância. Passamos a vivenciar o movimento como uma preciosa ocupação, um precioso momento - um momento que nos toma 100%, que nos faz ficar 100% no agora, 100% no fazer. Esse estado pode nos levar a brincar. Brincando, retornamos para os multifocos perceptivos do movimento, pois o brincar nos desafia corporalmente, tornando-nos conscientes dos desafios impostos pelo movimento. Então, voltamos nossa atenção para a feitura do movimento, do ato corporal. No entanto, em seguida podemos ser novamente tragados pelo fazer, abandonando outra vez a percepção focada do movimento.

O estado sensitivo do movimento, além de nos fazer brincar, também pode nos emocionar. Devido à nossa malha motora ser encharcada de memórias sentimentais, conforme exposto por Antônio Damásio (DAMÁSIO, 1996, p. 12-16), ela aciona a dinâmica das emoções. Vejo que a emoção está presente em diferentes graus na exploração somática, pois até em um momento perceptivo, de foco único - de *atenção perceptiva* - podemos sentir uma pontada de emoção. Se nossa percepção do movimento abriu uma brecha na nossa sensibilidade, despertando uma zona que encontrava-se em amnésia sensoriomotora - expressão usada por Thomas Hanna (HANNA, 1995, p. 349-351) - nossa vida sentimental também está sendo estimulada. A experiência do movimento somático me

mostrou que um ato corporal pequeno, um movimento simples pode trazer uma emoção. Não é apenas a catarse corporal solta no espaço que traz a emoção. Então, os fluxos da somatização devem ser entendidos como um processo complexo de transição de estados e de convivência de estados. É como se todos eles estivessem sempre ocorrendo em alguma medida, mesmo que ínfima, enquanto um está se sobressaindo, tornando-se ampliado, dominante.

A condução da exploração somática do movimento precisa estar atenta aos detalhes da vida somática. Por isso, quem conduz precisa estar em estado somático. É preciso que eu, ao guiar pessoas por uma viagem somática, esteja lá na viagem, e não fora dela. Muitas vezes, aquilo que vou dizer será a voz da memória das minhas vivências expressivas somáticas. Minha experiência chega corporalmente e verbalmente às pessoas. No entanto, o tempo do silêncio existe dentro da fala condutora, e isso é importante. Somas nos sensibilizam, de modo que conduzir processos de exploração expressiva do movimento somático nos engrandece como pessoas, e também como artistas. Digo isso porque, em diversos momentos de condução, vi coisas poéticas acontecendo nos somas que estavam em frente aos meus olhos: coisas que me diziam coisas nas nuances de sua expressividade; que me tocavam sentimentalmente, perceptivamente, comunicando algo, fazendo mover algo dentro de mim. Essa força mobilizadora, que mobiliza quem a vê, é a *poética do soma*. O movimento que esse soma está experienciando é o *movimento somatopoético*.

O *movimento somatopoético* interessa àqueles que lidam com somas porque nele se manifestam questões existentes nas pessoas. Essa pesquisa apontou que esse movimento é muito útil aos *artistas do movimento*, considerando dentre estes diretores e coreógrafos, porque, além de ser um desdobramento da sensibilidade, é material para a confecção de dramaturgias corporais. Vou novamente utilizar a ideia de Bonnie Bainbridge Cohen (COHEN, 1993, p. 1), sobre os ventos e as areias, para expor o que percebi durante a pesquisa em relação à liga soma-cena. Bonnie diz que a mente é como o vento e o corpo, como a areia. Isso me faz compreender que somos o ambiente; somos vento e areia, e que o explorador de dramaturgias corporais e também o explorador de 'dramaturgias corporais' - expressão utilizada por Helena Katz³¹⁹ - pode incitar ventos a realizar uma travessia pelo ar, para criar correntes aéreas inusitadas.

Os incitadores de ventos observam as marcas que o ar faz na areia, e tentam descobrir os segredos que elas nos revelam. Passam a colecionar esses segredos, como

³¹⁹ Fala proferida em uma aula que frequentei do mestrado em Dança do Programa de Pós-Graduação em Dança da UFBA, em junho de 2006.

quem vai amontoando peças soltas, e se colocamos a descobrir qual paisagem pode ser montada com esse quebra-cabeça. Os jogadores disponíveis a esse jogo se movem deixando-se levar pelos ventos que os atingem. A poética dos somas vai assim configurando uma rede de expressividades. É como coloca Olsen: quando o artista se lança no mundo do movimento somático, a cena é uma questão de desenlace: 'da sala de aula para o palco' (OLSEN, 2014, p. 177). A poética do soma é transportável para a cena. Mas isso é assunto para outra pesquisa. Que esta tese possa colaborar nessa transposição. E ao dizer isso, tenho em mente também que a cena, o 'palco', pode se dar em diferentes configurações. Inclusive, na rua, em meio aos transeuntes do dia-a-dia, sem que eles tenham sido anteriormente avisados de que iriam se deparar com uma cena.

Referências

Bibliográficas

ÁCHARYÁ, Avadhútika Ánandamitra. **Yoga para a saúde integral**. Edições Ananda Marga: Brasília, 2012.

ALEXANDER, Gerda. **Eutonia**: um caminho para a percepção corporal. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

ALEXANDER, F. M. **O uso de si mesmo**. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

_____. **A ressurreição do corpo**. São Paulo: Martins Fontes: 1993.

ALON, Ruthy. **Espontaneidade consciente**: retornando ao método natural. São Pulo: Summus, 2000.

ALVES, Rubem. **Variações sobre o prazer**. São Paulo: Planeta, 2014.

BANES, Sally; CARROLL, Noël. Trabalhando e dançando: uma resposta ao artigo de Monroe Beardsley "O que acontece na dança?" (Trechos selecionados). Tradução de Ciane Fernandes. **Cadernos do GIPE-CIT**, Salvador, n. 18, p. 10-13, abr. 2008. Estudos em movimento I: corpo, crítica e história.

BARKER, Sarah. **A técnica de Alexander**: aprendendo a usar seu corpo para obter a energia total. São Paulo: Summus, 1991.

BARTENIEFF, Irmgard; LEWIS, Dori. **Body movement**: coping with the environment. Amsterdam: Gordon and Breach Science Publishers, 1980.

BARTENIEFF, Irmgard; DAVIS, Martha; PAULAY, Forrestine. **Four adaptations of Effort Theory in research and teaching**. New York: Dance Notation Bureau, 1970.

BEARDSLEY, Monroe C. O que acontece na dança? (Trechos selecionados). Tradução de Leda Muhana Iannitelli. **Cadernos do GIPE-CIT**, Salvador, n. 18, p. 5-9, abr. 2008. Estudos em movimento I: corpo, crítica e história.

BEHNKE, Elizabeth A. Matching. In: JOHNSON, Don Hanlon (Ed.). **Bone, breath and gesture**: practices of embodiment. Berkeley: North Atlantic Books; San Francisco: The California Institute of Integral Studies, 1995.

BERTAZZO, Ivaldo. **Cidadão corpo**: identidade e autonomia do movimento. São Paulo: Summus, 1998.

BEZAS, Georges; WERNECK, Alexandre Lins. Idioma grego: análise da etimologia anatomocardiológica: passado e presente. **Revista Brasileira de Cirurgia Cardiovascular**, São José do Rio Preto, v. 27, n. 2, p. 318-326, abr./jun. 2012.

BIENAISE, Johanna. **Présence à soi et présence scénique en danse contemporaine**: expérience de quatre danseuses et onze spectateurs dans une représentation de la pièce The Shallow End. 2008. Dissertação (Mestrado em Dança). Programa de Mestrado em Dança, Universidade do Quebec em Montreal, Montreal, 2008.

BOLSANELLO, Débora Pereira. Afinal, o que é educação somática? In: BOLSANELLO, Débora Pereira (Org.). **Em Pleno Corpo: Educação Somática, Movimento e Saúde**. Curitiba: Juruá, 2010.

BRACKETT, E. G. Foreword. In: TODD, Mabel E. **The thinking body: a study of the balancing forces of dynamic man**. Princeton: Dance Horizons Book; Princeton Book Company, 1937.

BROCKBANK, Nicholas. **What did Alexander discover and why is it important?**. Disponível em: <<http://www.alexandertechnique.com/articles2/brockbank/>>. Acesso em 22 de junho de 2016.

BUCHHOLZ, I. Breathing, voice, and movement therapy: applications to breathing disorders. **Biofeedback Self Regul**, jun., 19(2), p. 141-53. 1994.

COHEN, Bonnie Bainbridge. **Sentir, perceber e agir: educação somática pelo método Body-Mind Centering**. São Paulo: Edições Sesc São Paulo, 2015.

_____. Apostila do módulo **Fluidos** do Programa de Formação - Educador do Movimento Somático - Brasil, credenciado pela The School for Body-Mind Centering®. Tradução de Adriana Pees. 2015. São Paulo, Brasil, em julho de 2015.

_____. Apostila do módulo **Desenvolvimento Ontogenético** do Programa de Formação - Educador do Movimento Somático - Brasil, credenciado pela The School for Body-Mind Centering®. Tradução de Adriana Pees. 2015. São Paulo, Brasil, em julho de 2015.

_____. Apostila do módulo **Padrões Neurocelulares Básicos** do Programa de Formação - Educador do Movimento Somático - Brasil, credenciado pela The School for Body-Mind Centering®. Tradução de Adriana Pees. 2015. Curso em Picinguaba, São Paulo, Brasil, em janeiro de 2015.

_____. Apostila do módulo **Sistema Esquelético**. do Programa de Formação - Educador do Movimento Somático - Brasil, credenciado pela The School for Body-Mind Centering®. Tradução de Adriana Pees. 2014. Curso em São Paulo, Brasil, em abril de 2014.

_____. Apostila do módulo **Sentidos e Percepção 1** do Programa de Formação - Educador do Movimento Somático - Brasil, credenciado pela The School for Body-Mind Centering®. Tradução de Adriana Pees. 2014. Curso em São Paulo, Brasil, em abril de 2014.

_____. Apostila do módulo **Sistema dos Ligamentos** do Programa de Formação - Educador do Movimento Somático - Brasil, credenciado pela The School for Body-Mind Centering®. Tradução de Adriana Pees. 2014. Curso em São Paulo, Brasil, em janeiro de 2014.

_____. Apostila do módulo **Sistema Endócrino** do Programa de Formação - Educador do Movimento Somático - Brasil, credenciado pela The School for Body-Mind Centering®. Tradução de Adriana Pees. 2013. Curso em São Paulo, Brasil, em janeiro de 2013.

_____. **Sensing, feeling and action: the experimental anatomy of Body-Mind Centering**. Northampton: Contact Editions, 1993.

DAMÁSIO, Antônio. **O mistério da consciência**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

_____. **O erro de Descartes**: emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

DEWEY, John. Introdução. In: ALEXANDER, F. M. **O uso de si mesmo**. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

DOMENICI, Eloisa. O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo. **Pro-Posições**, Campinas, v. 21, n. 2 (62), p. 69-85, maio/ago. 2010.

DÓRIA, Zamali. Um mistério chamado força da gravidade. In: **Revista Planeta**. Ciência. Edição 457, outubro de 2010. Disponível em: <<http://revistaplaneta.terra.com.br/secao/ciencia/um-misterio-chamado-forca-da-gravidade>>. Acesso em: 10 de setembro de 2015.

DOWD, Irene. **Taking root to fly**: articles on functional anatomy. Nova York, 1995.

EISENBERG, MG. **Dictionary of Rehabilitation**. Nova York: Springer Publishing Company, 1995.

FEITIS, Rosemary. Ida Rolf talks about Rolfing and physical reality (Introduction). In: JOHNSON, Don Hanlon (Ed.). **Bone, breath and gesture**: practices of embodiment. Berkeley: North Atlantic Books; San Francisco: The California Institute of Integral Studies, 1995.

FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo movimento**. São Paulo: Summus, 1977.

_____. **O poder da autotransformação**: a dinâmica do corpo e da mente. São Paulo: Summus, 1994.

FERNANDES, Ciane. **O corpo em movimento**: o sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas. São Paulo: Annablume, 2006.

FORTIN, Sylvie; VIEIRA, Adriane; TREMBLAY, Martyne. A experiência de discursos na dança e na educação somática. **Movimento**, Porto Alegre, v. 16, n. 02, p. 71-91, abril/junho de 2010.

FRANCO, Joana Bortolini. **Significado corporeado e significado como uso**: uma investigação das relações entre a linguística cognitiva e a filosofia de Wittgenstein. 2014. Dissertação (Mestrado em Linguística). Programa de Pós-Graduação em Semiótica e Linguística Geral, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2014. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8139/tde-22052015-103908/pt-br.php>>. Acesso em: 15 de junho de 2015.

GAIARSA, José Ângelo. Apresentação da edição brasileira. In: FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo movimento**: exercícios fáceis de fazer, para melhorar a postura, visão, imaginação e percepção de si mesmo. São Paulo: Summus, 1977.

GAINZA, Violeta Hemsy de. **Conversas com Guerda Alexander**: vida e pensamento da criadora da eutonia. São Paulo: Summus, 1997.

GILMORE, Robert. **Alice no país do quantum**. Rio de Janeiro: Zahar, 1998.

GINDLER, Elsa. Gymnastik for people whose lives are full of activity. In: JOHNSON, Don Hanlon (Ed.). **Bone, breath and gesture: practices of embodiment**. Berkeley: North Atlantic Books; San Francisco: The California Institute of Integral Studies, 1995.

GINSBURG, Carl. **The intelligence of moving bodies: a somatic view of life and its consequences**. Santa Fé: AWAREing Press, 2010.

GLEISER, Marcelo. **A dança do universo: dos mitos de criação ao Bing Bang**. São Paulo: Companhia das Letras, 2006.

GODARD, Hubert. Gesto e percepção. **Lições de dança 3**. Rio de Janeiro, n. 3, p. 11-35, 2001.

GOULD, Stephen Jay. Size and Shape. **Natural History**. jan.1974. Disponível em: <http://www.naturalhistorymag.com/editors_pick/1974_01_pick.html>. Acesso em: 12 de junho de 2015.

GREINER, Christine. **O corpo: pistas para estudos indisciplinares**. São Paulo: Annablume, 2005.

GUIMARÃES, Márcia T. Bittencourt. Apresentação da edição brasileira. In: **O poder da autotransformação: a dinâmica do corpo e da mente**. São Paulo: Summus, 1994.

HACKNEY, Peggy. **Making connections: total body integration through Bartenieff Fundamentals**. Nova Iorque; Londres: Routledge, 2002.

HANNA, Thomas. What is Somatics? In: JOHNSON, Don Hanlon (Ed.). **Bone, breath and gesture: practices of embodiment**. Berkeley: North Atlantic Books; San Francisco: The California Institute of Integral Studies, 1995.

_____. Interview with Mia Segal. In: JOHNSON, Don Hanlon (Ed.). **Bone, breath and gesture: practices of embodiment**. Berkeley: North Atlantic Books; San Francisco: The California Institute of Integral Studies, 1995.

_____. Interview with Carola Speads. In: JOHNSON, Don Hanlon (Ed.). **Bone, breath and gesture: practices of embodiment**. Berkeley: North Atlantic Books; San Francisco: The California Institute of Integral Studies, 1995.

_____. **Bodies in revolt: a primer in somatic thinking**. Nova York: Dell Publishing, 1970.

_____. **The body of life: creating new pathways for sensory awareness and fluid movement**. Rochester: Healing Arts Press, 1993.

_____. **Somatics: reawakening the mind's control of movement, flexibility and health**. Cambridge: Da Capo Press, 1988.

HERNANDEZ, Márcia Strazzacappa. **Fondements et enseignement des techniques corporelles des artistes de la scène dans l'état de São Paulo (Brésil) au XXème siècle**. Tese, Université Paris 8 – Vincennes – Saint Denis, Doctorat en Esthétique, Sciences et Technologie des Arts, 2000.

HUIZINGA, Johan. **Homo ludens**. São Paulo: Perspectiva; Digital Source, 2000.

JOHNSON, Don Hanlon (Ed.). **Bone, breath and gesture: practices of embodiment**. Berkeley: North Atlantic Books; San Francisco: The California Institute of Integral Studies, 1995.

JOHNSON, Mark. **The meaning of the body**: aesthetics of human understanding. Chicago; Londres: The University of Chicago Press, 2007.

KATZ, Helena. Método e técnica: faces complementares do aprendizado em dança. In: SALDANHA, Suzana. **Angel Vianna**: sistema, método ou técnica?. Rio de Janeiro: Funarte, 2009.

KATZ, Helena; GREINER, Christine. Por uma Teoria do Corpomídia. In: **O corpo**: pistas para estudos indisciplinados. São Paulo: Annablume, 2005.

KATZ, Helena; GREINER, Christine. A natureza cultural do corpo. In: SOTER, Sílvia; PEREIRA, Roberto (Org.). **Lições de dança 3**. Rio de Janeiro: Univercidade, 1998.

KESSELMAN, Susana. **El pensamiento corporal**: de la inteligencia emocional a la inteligencia sensorial. Buenos Aires: Lumen, 2005.

LABAN, Rudolf. **The mastery of movement**. Londres: MacDonald & Evans, 1971.

LAKOFF, George; JOHNSON, Mark. **Metáforas da vida cotidiana**. Campinas: Mercado de Letras; São Paulo: Educ, 2000.

MAUSS, Marcel. **Les techniques du corps**. Les classiques des sciences sociales. Edição eletrônica de Jean-Marie Tremblay. 2002. Disponível em: <<http://www.philo-online.com/TEXTES/MAUSS%20Marcel%20Les%20techniques%20du%20corps.pdf>>. Acesso em: 10 ago. 2015.

MATT, Pamela. 2014. **Mabel Elsworth Todd**. Disponível em: <<http://www.ideokinesis.com/pioneers/todd/todd.htm>>. Acesso em 22 de junho de 2016.

MATURANA, Humberto; VARELA, Francisco. **De máquinas y seres vivos**. Autoopoiesis: la organización de lo vivo. Buenos Aires: Lumen, 2003.

McHOSE, Caryn; FRANK, Kevin. **How life moves**: explorations in meaning and body awareness. Berkeley: North Atlantic Books, 2006.

NOË, Alva. **Action in perception**. Cambridge: MIT Press, 2006.

OSLEN, Andrea. **The place of dance**: a somatic guide to dancing and dance making. Middletown: Wesleyan University Press, 2014.

_____. **Bodystories**: a guide to experiential anatomy. Lebanon: University Press of New England, 1998.

PAXTON, Steve. **Material for the spine**: a movement study. (DVD). Bruxelas: Contredanse, 2008.

PORTELA, Bruno de Oliveira Silva. **A cura d'alma na psicologia de Carl Gustav Jung**. 2013. 120 f. Dissertação (Mestrado em Ciência da Religião) - Programa de Pós-Graduação em Ciência da Religião, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2013. Disponível em: <<https://repositorio.ufjf.br/jspui/bitstream/ufjf/1031/1/brunodeoliveirasilvaportela.pdf>>. Acesso em 20 de jun. de 2016.

QUEIROZ, Clélia Ferraz Pereira de. **Corpo, mente, movimento e contato**: BMC e dança, arte e ciência. Fortaleza: Expressão Gráfica Editora, 2013.

_____. **Corpo, dança, consciência:** circuitações e trânsitos em Klaus Vianna. Salvador: EDUFBA, 2011.

RAMOS, Eramar. **Angel Vianna:** a pedagogia do corpo. São Paulo: Summus, 2007.

RÍDNIK, V.D. **Qué es la mecánica cuántica?** [S. l.]: Mir, 1977.

ROLF, Ida. Ida Rolf talks about Rolfing and physical reality (excerpts). In: JOHNSON, Don Hanlon (Ed.). **Bone, breath and gesture:** practices of embodiment. Berkeley: North Atlantic Books; San Francisco: The California Institute of Integral Studies, 1995.

ROLNIK, Suely. **Cartografia Sentimental:** transformações contemporâneas do desejo. Porto Alegre: Sulina; editora da UFRGS, 2007.

ROSENBERG, Alfons. Prólogo: o lugar da eutonia no espírito da época. In: ALEXANDER, Gerda. **Eutonia:** um caminho para a percepção corporal. São Paulo: Martins Fontes, 1991. 2 ed.

RUBENFELD, Ilana. Interview with Irmgard Bartenieff. In: JOHNSON, Don Hanlon (Ed.). **Bone, breath and gesture:** practices of embodiment. Berkeley: North Atlantic Books; San Francisco: The California Institute of Integral Studies, 1995.

SACKS, Oliver; DAMASIO, Antônio; CARVALHO, G. B.; COOK, Norman D.; HUNT, Harry T. An open letter to Christof Koch. **Scientific American**, Mind Guest Blog. Disponível em: <<http://blogs.scientificamerican.com/mind-guest-blog/exclusive-oliver-sacks-antonio-damasio-and-others-debate-christof-koch-on-the-nature-of-consciousness/>> Acesso em: 24, jun., 2015.

SCHIFFMAN, Harvey Richard. **Sensação e percepção.** Rio de Janeiro: LTC, 2005.

SELVER Charlotte. **Charlotte Selver about her early life and study.** 2013. Disponível em: <<http://sensoryawareness.org/charlotte-selver-about-her-early-life-and-study/>>. Acesso em 18 de junho de 2016.

SHAWN, Ted. **Every little movement:** a book about Delsarte. Nova Iorque: Dance Horizons, 1963.

SHERWOOD, Lauralee. **Fisiologia humana das células aos sistemas.** São Paulo: Cengage Learning, 2011.

SHUBIN, Neil. **Your inner fish:** a journey into the 3.5-billion-year history of the human body. Nova York: Pantheon Books, 2008.

SOUZA, Elisa Teixeira de. **O sistema de François Delsarte, o método de Emile Jaques-Dalcroze e suas relações com as origens da dança moderna.** 2011. 273 f. Dissertação (Mestrado em Artes) - Programa de Pós-Graduação em Artes, Universidade de Brasília, Brasília, 2011. Disponível em: <http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/9475/1/2011_ElisaTeixeiradeSouza.pdf>. Acesso em 13 de jul. de 2015.

SOWA, John F. Philosophy in the flesh: the embodied mind and its challenge to western thought. Review. In: **Computational Linguistics**, v. 25, n. 4, dec. 1999. p. 631-634.

STRAZZACAPPA, Márcia. As técnicas de educação somática: de equívocos a reflexões. In: BOLSANELLO, Débora (org.). **Em Pleno Corpo**: Educação Somática, Movimento e Saúde. Curitiba: Juruá, 2010.

_____. Educação somática: seus princípios e possíveis desdobramentos. **Repertório**: Teatro e Dança, Salvador, ano 12, n. 13, p. 48-54, 2009.2.

TODD, Mabel E. **The thinking body**: a study of the balancing forces of dynamic man. Princeton: Dance Horizons Book; Princeton Book Company, 1937.

VISHNIVETZ, Berta. **Eutonia**: educação do corpo para o ser. São Paulo: Summus, 1995.

WEAVER, Judyth O. **The Influence of Elsa Gindler-Ancestor Of Sensory Awareness (2006)**. 2006. Disponível em: <<http://judythweaver.com/writings/the-influence-of-elsa-gindler-ancestor-of-sensory-awareness/>>. Acesso em 13 de junho de 2016.

WHITEHOUSE, Mary. The tao of the body. In: JOHNSON, Don Hanlon (Ed.). **Bone, breath and gesture**: practices of embodiment. Berkeley: North Atlantic Books; San Francisco: The California Institute of Integral Studies, 1995.

DVDs

PAXTON, Steve. **Material for the spine**: a movement study; une étude du mouvement. Bruxelas: Contredanse, 2008.

Sites

ASSOCIATION for Hanna Somatic Education. About Thomas Hanna. **History and Founder**. 2016. Disponível em: <http://hannasomatics.com/index.php/about_somatics/history_and_founder/>. Acesso em: 15 de setembro de 2015.

BODY-MIND Centering: an embodied approach to movement, body and consciousness. **Licensed Training Organizations**. Disponível em: <<http://www.bodymindcentering.com/licensed-training-organizations>>. Acesso em 29 de junho de 2016.

EUROPEAN Rolfing Association. **Dr. Ida Rolf**. Disponível em: <<http://www.rolfing.org/index.php?id=138>>. Acesso em 21 de junho de 2016.

GUILD for Structural Integration. **Ida P. Rolf, Ph.D.** Disponível em: <<http://www.rolfguild.org/about/ida-p-rolf-phd>>. Acesso em 21 de junho de 2016.

IDEOKINESIS.com.

ROLFING: Integração Estrutural. **Idal Rolf**: origem da Integração Estrutural ou Rolfing. Disponível em: <<http://integracao-estrutural.com/rolfing/origem.html>>. Acesso em 21 de junho de 2016.

SENSORY Awareness Foundation. <http://sensoryawareness.org>