

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
INSTITUTO DE ARTES
Mestrado em Artes

EUTONIA “O SABER DO CORPO”

MIRIAM DASCAL

CAMPINAS - 2005

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
INSTITUTO DE ARTES
Mestrado em Artes

EUTONIA “O SABER DO CORPO”

MIRIAM DASCAL

Dissertação apresentada ao Curso de Mestrado em Artes ao Instituto de Artes da UNICAMP como requisito parcial para a obtenção do grau de mestre em Artes em 3 de março de 2005 sob a orientação do Prof. Dr. Eusébio Lobo da Silva

CAMPINAS - 2005

Dedicatória

À minha mãe

Aos meus netinhos Alice e Caio

Ao meu pai in memoriam

Á Luana Lobo da Silva in memoriam

AGRADECIMENTOS

*Ao meu orientador e à todos que contribuíram valiosamente para a
realização deste meu trabalho,*

Eusébio Lobo da Silva

Marilia V. Soares

Elisabeth Zimmerman

Dulce Aquino

Claudio Dascal

George Barcat

Mônica Gandolfo

Momi W. Oliveira

Sandra B.Squirra

Cecília Barros Levy

Tatiana Dascal

Tamar Kremer

André Dascal,

Juliana Bayeux Dascal

Maria Alice Vassimon

Maria Cândida do Amaral

Dorothy Lenner

Marion Meyer

Aos meus queridos alunos

Aos meus mestres,

RESUMO:

Nesta dissertação realizo uma reflexão sobre os conceitos teóricos e práticos que fundamentam o trabalho de Eutonia e apresento uma pesquisa que elaborei a partir destes conceitos.

A Eutonia propõe um campo metodológico que envolve o autoconhecimento do próprio corpo e de sua atividade de movimento. Estabelece um campo investigatório no qual revelam-se conhecimentos, que denomino “o saber do corpo”.

Refletindo sobre este “saber“, reconheço e o relaciono com os pressupostos estabelecidos pela teoria fenomenológica de Merleau-Ponty, onde a noção de corporeidade e a dimensão existencial se incluem. Seguindo, descrevo sobre os conceitos teórico-práticos da Eutonia e, estabeleço uma conexão entre o processo de aprendizagem com o campo de criação. Para tal, realizo um recorte aprofundando minha pesquisa nas “posições de controle”, onde observo os campos de atuação destas posições em termos de ensino-aprendizagem, criação individual e coletiva, descritas como laboratório de Criação e de Direção. O final da dissertação é contemplado com um DVD que contém imagens de minha atuação como educadora e diretora no trabalho denominado “Performance Coletiva” realizado com meus alunos do curso de Pós-Graduação e Aperfeiçoamento “Dinâmicas Corporais como Expressões Terapêuticas “ das Faculdade Senac Ciências da Saúde no ano de 2004.

PALAVRAS CHAVES:

- **FLEXIBILIDADE DO TÔNUS**
- **AMPLIAÇÃO DA CONSCIÊNCIA**
- **EUTONIZAÇÃO DO MOVIMENTO**
- **EXPRESSIVIDADE**

ABSTRACT:

In this dissertation I reflect about theoretical and practical concepts that are the basis of the work with Euthony and presents a research based on these concepts. Euthony proposes a methodology that involves the knowledge of one's body and its activity of movement; establishing a research field that I have named " the knowledge of the body".

Considering the "knowledge", I identify and relate it to the principles of the phenomenology theory of Merleau- Ponty, where the notion of body and existential dimension come together. Following, the theoretic-practical concepts of Eutonia are described and then I establish a connection between the learning process and the creation. In order to do so, I use in my research on " control position" of Euthony, where I observe the possibilities of these positions in terms of teaching – learning, individual and collective creation described as Laboratory of Creation and Direction. At the end of the dissertation I have enclosed a DVD that contains images from my activities as teacher and directeur with the work "Performance Coletiva" performed in 2004 by my pos graduate students from the course I coordinate at Faculdade Senac Ciências da Saúde.

KEYWORDS :

- **TONUS FLEXIBILITY**
- **EXPANSION OF CONSCIENCE**
- **MOVEMENT EUTHONIZATION**
- **EXPRESSIVENESS**

SUMÁRIO

1 – INTRODUÇÃO.....	10
2- CORPO COMO FONTE DE SABEDORIA E EXPERIÊNCIA.....	16
3 – SOBRE A TEORIA E A PRÁTICA DA EUTONIA.....	22
3.1 CONCEITO DE EUTONIA.....	22
3.2 ORIGEM DA EUTONIA.....	26
3.3 “A EUTONIA É ANTES DE MAIS NADA UMA APRENDIZAGEM”.....	31
3.4 “O BOM TÔNUS”.....	33
3.5 ESTADO DE PRESENÇA: “O Corpo de Atenção”.....	43
3.6- PRINCÍPIOS DA EUTONIA.....	45
4 –METODOLOGIA.....	57
4.1 MOVIMENTO EUTÔNICO.....	61
4.2 POSIÇÕES DE CONTROLE.....	63
5. LABORATÓRIOS.....	65
5.1 LABORATÓRIO DE CRIAÇÃO.....	65
5.2 LABORATÓRIO DE DIREÇÃO.....	68
5.3. COMENTÁRIOS.....	72
6 . REFLEXÕES GERAIS.....	75
7. BIBLIOGRAFIA.....	76



“Posições de Controle”

“A EUTONIA propõe uma busca, adaptada ao mundo ocidental, para ajudar o homem do nosso tempo a alcançar uma consciência mais profunda de sua realidade corporal e espiritual, como verdadeira unidade”.

Gerda Alexander

I - INTRODUÇÃO:

“Nem coisa, nem idéia, o corpo está vinculado à motricidade, à percepção, à sexualidade, à linguagem, ao mito, ao sensível e ao invisível”(Merleau-Ponty,1999,79)

“O desafio parece ser o seguinte: deflagrar o processo de ensino-aprendizagem de técnica em dança, não como uma camisa-de-força que precisa ser adquirida, mas como um instrumento que possibilite a aquisição de liberdade para dança”. (De Silva, Lobo E.,1992:1)

A minha trajetória pessoal como dançarina-intérprete, educadora e eutonista, me motivou a investigar esta complexa abrangência dos mundos da Educação do Corpo e da Arte do Movimento.

Desde a infância, a dança foi para mim uma paixão que eu realizava espontaneamente pelos espaços de casa. Iniciei-me no mundo formal da dança com o balé clássico, aos sete anos e permaneci até os quatorze anos de idade. Durante este período emergi totalmente no mundo do balé que me influenciou bastante, no corpo e na expressão deixando marcas profundas, algumas positivas, outras nem tanto. Na puberdade as minhas necessidades se modificaram, não me encontrei mais identificada com o balé, me sentia desmotivada, mas ainda com desejo de dançar. Creio que neste momento já estavam latentes questões sobre o corpo e sobre o significado da dança para mim.

Precisei de muito tempo e muita dança para compreender esta minha busca: o significado da dança para mim, como saber do meu corpo, como encontrar na dança esta relação da minha própria individualidade e do meu entorno? Estas perguntas já estavam impressas no meu ser, e desde então, continuam sendo minhas grandes motivações.

Nessa época, o que mais me inquietava era o desejo de realizar uma técnica em dança que revelasse meu mundo, abrindo espaços para expressar sentimentos, emoções, delírios e fantasias, e onde a dança não se apresentasse como um treino de determinada técnica imposta de “fora para dentro”, mas que acontecesse

como um movimento de “dentro para fora”. Estas palavras sintetizavam, na minha adolescência, o meu entendimento e meu desejo ao dançar.

Com dezesseis anos iniciei uma intensa jornada de aulas de dança: o moderno expressionista com a professora Reneé Gumiel , a técnica de Marta Graham com a professora Rute Rachou, a dança Afro-Brasileira com Mercedes Batista, danças folclóricas israelitas e outras. Particpei de diversos espetáculos coreografados por Renée Gumiel, os quais faziam “minha alma” vibrar, pois ela criava suas coreografias aproveitando os nossos movimentos, mas que obviamente eram influenciados pelo seu estilo da dança expressionista. Com a idade de vinte três anos, conheci a professora Maria Duschenes e, através dela, a metodologia proposta por Rudolf Laban¹. Durante dez anos fui aluna de Maria Duschenes, a grande pioneira do método Laban no Brasil. Esta influência foi e ainda é marcante para mim. Considero Rudolf Laban “a grande cabeça da Dança”. A investigação e a sistematização sobre a movimentação humana por ele realizada são pesquisas completamente atuais e inovadoras para o estudo do movimento em geral e da Dança em particular, contém infinitas possibilidades de averiguações tanto no campo educacional, com nos campos terapêuticos e artísticos.

O que mais me encantava na época era a possibilidade de realizar o que Duschenes chamava de movimentos “naturais”, trazendo a idéia de uma movimentação mais orgânica. Frequentando, durante períodos diversos, as aulas desta mestra, fui experimentando a técnica de improvisação, o estudo dos fatores do movimento, esforço, dinâmicas do movimento, e a sofisticada e brilhante concepção sobre Espaço² desenvolvida por Laban. Particpei de diversas performances, onde realizávamos improvisações de movimento a partir dos princípios de Laban. Particpei no ano de 1978 do espetáculo “Magitex”, concebido por Maria Duschenes para a 1ª Bienal Internacional Latino-Americana, tendo como

¹ Laban(1879-1958), bailarino de origem húngara, desenvolveu um método renovador no ensino da dança.

² Fatores são os componentes do movimento: peso, tempo, espaço, fluência. Esforço são os aspectos qualitativos do movimento, “é a pulsão resultante das atitudes internas que ativam o movimento. Dinâmica: combinação das qualidades de esforço.”(Rangel , Lenira,*Dicionário Laban*,pág.90).

bailarinos convidados J.C.Viola , Juliana Carneiro da Cunha, Denilton Gomes (ex - alunos de Maria Duschenes). Para este espetáculo, trabalhamos durante um ano com aulas diárias de técnicas e composição do movimento, pesquisando a expressão do movimento brasileiro.

Depois do espetáculo Magitex, eu e outras cinco alunas de Maria Duschenes, fundamos o nosso próprio grupo de Dança, o Grupo Ex de Dança Contemporânea. Neste grupo todos os integrantes participavam na construção das coreografias e ao mesmo tempo eram os dançarinos-intérpretes, tínhamos como propósito da nossa dança “mostrar o nosso avesso”. Este grupo permaneceu junto por dois anos consecutivos, trabalhando assiduamente, construímos várias coreografias, C.Q.D., CADÊ, NÓS POR NÓS MESMAS, que foram apresentadas em diversos festivais e teatros de São Paulo, Rio de Janeiro e Salvador.

Neste período, eu e mais uma integrante do grupo EX de Dança, fundamos uma escola, Aanga Centro de Pesquisa do Movimento, que sediava o grupo de dança e onde me dediquei ao ensino de dança e que mais tarde denominei *consciência corporal e movimento expressivo*. Era um trabalho onde mesclava princípios de Laban, temas de movimento que criava para improvisações, e mais tarde acrescentando o que fui absorvendo nos workshops de Eutonia. Neste momento realizei alguns trabalhos como coreógrafa e intérprete, “Aisador”, a dança solo “Caminhar” e pequenos trabalhos com meus próprios alunos. Continuando sempre nesse percurso, foi ao conhecer a Eutonia que eu pude experimentar um caminho que reconhecidamente se tornou à base do meu trabalho tanto como educadora, quanto como dançarina-intérprete.

Esta longa trajetória de questionamentos internos, na tentativa de desvendar-me, e de descobrir uma dança pessoal, me levaram ao encontro com a Eutonia. Percebi que os recursos que me eram fornecidos por este trabalho no corpo, despertavam em mim de um modo muito sutil as sensações mais profundas,

ampliando a visão que eu tinha sobre o conteúdo da minha própria anatomia corporal. Resolvi fazer a formação para eutonistas, ingressando na 1ª escola de Eutonia da América Latina em Buenos Aires em 1989, dirigida e coordenada pela etonista argentina Berta Vishnivetz.

Durante esta trajetória pude vislumbrar um caminho que não fragmentava o corpo, que não divorciava a expressão espontânea da arte corporal, que ampliava e redefinia a dimensão corporal e potencializava a expressividade. Neste processo minucioso de observação interior foram se revelando os meus próprios bloqueios e tensões; comecei a compreender a real importância de um trabalho que visa a conscientização corporal, desenvolvido com tanta qualidade e refinamento pela Eutonia. Fui notando que meus movimentos adquiriam mais precisão, leveza, e eu me sentia mais integrada no sentir e no agir.

Depois destes anos todos vivenciando e trabalhando como etonista, e cada vez mais engajada na vida acadêmica, como professora e coordenadora do curso de Pós-graduação e Aperfeiçoamento, “Dinâmicas Corporais como Expressões Terapêuticas”, na Faculdade Senac Ciências da Saúde, me deparo com a necessidade de refletir sobre este campo de estudo e pesquisa que a Eutonia proporciona.

A Eutonia, uma educação, uma terapia, uma arte do corpo, cujo objetivo é despertar e cultivar a consciência da unidade psicofísica de cada indivíduo, proporciona, através da sua pedagogia uma infinidade de recursos para o desenvolvimento pessoal e artístico. Criada nos anos 40 por Gerda Alexander (1908-1994) - a partir de questionamentos sobre a utilização de movimentos antinaturais na dança - chegou ao Brasil nos anos 80 introduzido por Joyce Riveros e Berta Vishnivetz³.

³ Joyce Riveros eutonista chilena e Berta Vishnivetz etonista argentina, diretora da 1ª Escola de Eutonia da América Latina.

Os conceitos prático-teóricos da Eutonia criam um vasto campo de investigação, tanto em relação aos estados corporais quanto às possibilidades de criação de repertórios de movimentos que expressam a personalidade. Neste processo metodológico, estabelece-se um campo de informações sobre o corpo que envolve o autoconhecimento do próprio sistema e de sua atividade de movimento. Estas informações conectadas com as do meio ambiente podem tornar-se e/ou servir de base para um campo criativo e expressivo do corpo.

Neste projeto procuro descrever e refletir sobre a minha própria experiência em Eutonia, conectando o processo de aprendizagem com o campo de criação, buscando estabelecer relações deste ensino-aprendizagem com a expressividade. Ao observar as possibilidades que esta metodologia promove no corpo, estarei verificando o quanto a Eutonia pode servir de base para a construção de uma linguagem do movimento, que expresse a personalidade de cada um e, por último, demonstrar a relação que os conceitos prático-teóricos da Eutonia podem gerar, assim como ampliar experiências do individual para o coletivo, promovendo a socialização e a participação num processo de criação coletiva.

Com este propósito estarei primeiramente realizando uma reflexão dos fundamentos e bases filosóficas da Eutonia que denominei “o corpo como fonte de saber e experiência”, reflexão esta baseada nos conceitos da fenomenologia onde o corpo ganha posição fundamental. Segundo a noção fenomenológica de corporeidade desenvolvida por Merleau-Ponty (1908-1961), o corpo, opondo-se à perspectiva mecanicista da filosofia e das ciências tradicionais. não é coisa, nem idéia: “é movimento, sensibilidade, e expressão criadora” (Merleau-Ponty, 1999:87) Esta concepção fenomenológica busca compreender a unidade mente-corpo, e incluindo a dimensão existencial, não se contenta em inventariar partes do corpo ou estabelecer uma imagem ou idéia do corpo, mas enfatiza a vivência como situação original e significativa da existência. Dentro deste ponto de vista se estabelece, segundo a concepção por mim adotada, um dos alicerces que fundamentam o método da Eutonia.

Estarei realizando num segundo momento, uma descrição dos conceitos prático-teóricos da Eutonia, através de uma ampla pesquisa bibliográfica sobre o tema, descrevendo conceito, objetivos, princípios, origem, o estado de presença, a questão do tônus, a metodologia, o movimento eutônico, e finalmente as posições de controle.

Na terceira parte farei um recorte aprofundando minha pesquisa nas posições de controle. As posições de controle são uma seqüência de doze movimentos criados por Gerda Alexander, que tem dupla finalidade, servem para verificar os encurtamentos musculares e ao mesmo tempo, quando praticados, atuam promovendo uma liberação e ampliação nos movimentos, tonificando o corpo. As posições de controle são os únicos movimentos codificados no trabalho de Eutonia.

Neste momento, irei descrever dois laboratórios por mim criados e desenvolvidos a partir das posições de controle onde observarei o campo de atuação destas posições de controle em termos de ensino, criação individual e criação coletiva e onde poderei verificar resultados qualitativos dos objetivos propostos: flexibilidade do tônus, eutonização ⁴ do movimento, ampliação da consciência e expressividade.

⁴ Eutonização do movimento : qualidade do movimento obtida pela prática dos princípios da Eutonia, caracteriza-se pela economia de energia, naturalidade de postura, precisão de gestos e leveza de movimentos.

2 - O CORPO COMO FONTE DE SABEDORIA E EXPERIÊNCIA :

“O que é o saber do corpo? é uma mistura que jamais fica pronta. Seus componentes são todos os objetos do mundo e todas as experiências, sentimentos e idéias da mente”

“A dificuldade das mudanças de entendimento, de pensamento, de valores, é grande. Isso se deve à inércia corporal, e não ao fato de o corpo ser um lastro ou constituir uma limitação .Ele é nossa possibilidade e condição de ser”. (Maturana,H.R. Emoções e linguagem na Educação e na política. Belo Horizonte, UFMG, 1998:61)

O título da nossa dissertação “Eutonia : O Saber do Corpo” , pode dar a entender que supomos que o corpo sabe das coisas distintas daquelas que a mente (ou alma) sabe. Estamos longe disto: não queremos perpetuar uma tal bifurcação da pessoa, geralmente atribuída a Descartes.

A tradição cartesiana esmerou-se na construção e defesa do dualismo corpo/alma. Ela considera que a realidade possui duas substâncias imiscíveis, que não se correspondem de forma direta: a res extensa e a res cogitans. A primeira determina a existência dos corpos, a segunda da alma e do pensamento.

Muitas de nossas percepções (fisiológicas e psicológicas) do corpo e da mente foram e ainda são influenciadas pelos esquemas que o cartesianismo favorece.

Esta doutrina desenha um corpo sujeito ao mecanicismo, logo, decomponível e incapaz de produzir “saberes”; faz da mente a única fonte de conhecimento e vida ativa. Não faz mal repetir: nossa pesquisa se afasta desta visão.

Se tivéssemos que optar por alguma forma de dualidade escolheríamos - apenas como recurso metafórico - o dualismo onda-partícula. Neste caso, corpo e alma poderiam ser vistos como aspectos transitórios e intercambiáveis de uma mesma e única realidade. Mas não utilizaremos este recurso; no lugar aproveitaremos as sugestões da fenomenologia.

Em primeiro lugar porque a fenomenologia contrapõe-se ao discurso que transforma o ser humano num mecanismo formado por um conjunto de partes distintas entre si.

Quando pesquisam o corpo e a mente, os fenomenólogos levam em conta a existência, ou seja, o mundo da vida. Não basta dividir e classificar o corpo e, separadamente, estudar as funções e possibilidades da mente. Precisamos compreender de que forma corpo e mente se interpenetram e estabelecem, no interior de uma unidade indissolúvel, infinitas conexões com o mundo e a vida. A propósito, chamamos sabedoria, justamente à estas conexões.

Corpo não é simples coisa decorrente da mecânica realizada por um relojoeiro cego (expressão de Isaac Newton, um bom discípulo de Descartes) é, sobretudo, movimento criativo, isto é, movimento que possui sensibilidade e capacidade de expressão de uma “personalidade”.

Seguimos a trilha aberta por Merleau-Ponty: “toda técnica corporal amplia a metafísica da carne. É necessário reencontrar o corpo operante e atual, aquele que não é um pedaço de espaço, um feixe de funções, que é um entrançado de visão e movimento” (O Olho e o Espírito).

Ao longo de sua obra (particularmente na Fenomenologia da Percepção), o filósofo nos faz ver um corpo bastante bem integrado à consciência (pensamento/alma).

No lugar de res extensa, vimos surgir, uma unidade profunda, a percepção e o movimento. São eles os principais responsáveis pela vitalidade do corpo que age: a consciência do corpo invade o corpo.

E a consciência em-si é compreendida, não a maneira do “cogito” cartesiano, mas por meio de suas relações com o corpo. Consciência é comportamento.

Tais relações entre corpo e a mente são inerentes à nossa situação bio-psicológica e acontecem, sobretudo, por meio da percepção. O dualismo

cartesiano é substituído por um complexo corpo-mente que só pode ser compreendido por meio da unidade percepção e movimento.

Então, a “consciência do corpo” não é meramente intelectual, não se reduz a algum conjunto de imagens idealizadas, simples decalques ou fotografias da realidade. Ela nasce de uma percepção criada durante o movimento.”Por princípio, toda percepção é movimento”, não havendo possibilidade de se compreender o corpo sem sua motricidade, sem sua capacidade de se pôr em movimento, de movimentar-se”(Fenomenologia da Percepção).

Para compreender a unidade que existe entre movimento e percepção precisamos pensar de outra forma o sistema nervoso e suas funções. Em a Estrutura do Comportamento, Merleau-Ponty propõe uma revisão dos conceitos fundamentais acerca do funcionamento do nosso sistema nervoso, bem como a relação corpo/consciência, várias destas questões vêm sendo retomadas pelas neurociências.

Contudo, a noção fenomenológica de corporeidade - que tenta dar conta da unidade mente/corpo - é mais abrangente que os termos “consciência de corpo” ou “ consciência corporal”.

Merleau-Ponty acredita que o espaço corporal é fruto do envolvimento que cada pessoa realiza com o mundo e a vida. O espaço corporal existe na medida em que se volta para o exterior e se relaciona com tarefas/projetos. O espaço do corpo é “a obscuridade de sala necessária à clareza do espetáculo; o” esquema corporal” é, finalmente, uma maneira de exprimir que meu corpo está no mundo”.

O discípulo de Husserl revira as explicações científicas fundadas na causalidade e na certeza. Deixa-se orientar pela indeterminação sempiterna que envolve a realidade; de bom grado, ele aceita a existência não excludente dos vários e diferentes sentidos que surgem da interrogação dos sentidos.

Nossos sentidos não são meros receptores a serviço da percepção e, por seu turno, a percepção não cumpre o “mecânico” papel de ordenar os dados sensoriais que lhe chegam.

Merleau- Ponty questiona duramente a análise da percepção como elemento ordenador da experiência sensorial e duvida que seja possível compreender a sensação e a percepção como sendo elementos distintos. Segundo ele, o meu corpo(o corpo-próprio) não pode ser desdobrado diante de mim como se fosse um tecido exposto no balcão de vendas. Meu corpo existe comigo, é a minha fonte de comunicação e relação com o mundo e a vida.

Ao incluir a dimensão existencial na sua pesquisa sobre o que estamos chamando de a sabedoria do corpo, Merleau-Ponty amplia as noções do mecanicismo científico. Por isso, ele não se contenta em inventariar as muitas partes do corpo ou em estabelecer uma idéia do corpo em movimento; seu propósito é qualificar o corpo como sendo uma situação original e significativa da existência.

No lugar de propostas fragmentadoras da análise científica clássica, Merleau-Ponty considera necessário construir conceitos que ampliem a compreensão da existência a partir da vivência corpórea.

Nesse sentido, ele desenvolve a noção de corpo-próprio como sendo uma realidade intencional da pessoa (sujeito) e a coloca em contraponto com a noção cartesiana de corpo-máquina, ou corpo-objeto. Merleau-Ponty quer superar a perspectiva do discurso que privilegia a causalidade e que coloca o corpo como sendo algo inferior à consciência.

Entende que o corpo não é uma massa material inerte resultante das leis da causalidade mecânica; não é produto de mecanismos tipo estímulo-resposta.

Sensação e percepção não são nem inferiores nem exteriores à racionalidade, tanto como a razão, a sensação e a percepção são imprescindíveis ao processo de criar conhecimento.

Esta nova relação corpo e consciência inauguram a análise existencial, uma abordagem de natureza humana que privilegia o mundo das experiências vividas; é no fundo deste mundo sem fundo que o conhecimento humano acontece.

A experiência do corpo revela um modo de existência profundamente significativo: a vivência –“quer se trate do corpo do outro ou de meu próprio corpo, não tenho outro meio de conhecer o corpo humano senão vivê-lo”. Diante de insuficiência das objetivações científicas e das especulações do idealismo metafísico, nosso filósofo pensa a condição humana, enfatizando as relações entre corpo e a consciência. Mais uma vez: o organismo não é coisa inerte; sua força advém do movimento próprio da existência.”Nessa medida, até mesmo os reflexos têm um sentido, e o estilo de cada indivíduo ainda é visível neles, assim como o batimento do coração se faz sentir até na periferia do corpo”.

Na linha do tempo, o passado do corpo sempre se reapresenta: é um presente contínuo. Assim, o comportamento humano é visto como resultante de um movimento único, durante o qual a criação e a destruição de formas estáveis (padrões de comportamento/movimento) vão acontecendo inelutavelmente.

A causalidade, na sua relação causa-efeito, de longe não esgota o movimento do vivo: o corpo-próprio é um dinamismo aberto a todo tipo de relações e acontecimentos.

Nem coisa, nem idéia, o corpo está vinculado à motricidade, à percepção, à sexualidade, à linguagem, ao mito, ao sensível e ao invisível. É um fenômeno complexo, e não pode ser reduzido à perspectiva de mero objeto regido pelas leis de mecânica clássica, exatas e invariáveis.

Corpo e consciência não são causalidades distintas, mas formam uma unidade resultante de dinâmica de experiência do corpo em movimento: “O corpo assim compreendido revelará o sujeito que percebe assim como o mundo percebido”.

Enfim, o que é o saber do corpo? É uma mistura que jamais fica pronta. Seus componentes são todos os objetos do mundo e todas as experiências, sentimentos e idéias da mente.

Eu sou corpo/o corpo sou eu. Sabedoria do corpo = sabedoria de viver = experiência+pensamento+arte. É liberdade, aprendizagem e escolha.

“quando abrimos nossos olhos todas as manhãs , damos de cara com um mundo que passamos a vida apreendendo a ver.O mundo não nos é dado:construímos nosso mundo através da experiência ,classificação, memória e reconhecimento incessantes. Não se vê, sente ou percebe em isolamento—a percepção está sempre ligada ao comportamento e ao movimento , à busca e à exploração do mundo”. (Sacks,O.,1995:129).

3- SOBRE A TEORIA E A PRÁTICA DA EUTONIA.

“ a Eutonia criada no Ocidente abre aos que estão vivendo (ou morrendo) conosco - a possibilidade de viver o presente com maior consciência e sentido” (Alexander, G.1983, prefácio 3ªedição, XVI).

3.1 CONCEITO DE EUTONIA:

“A EUTONIA propõe uma busca, adaptada ao mundo ocidental, para ajudar o homem do nosso tempo a alcançar uma consciência mais profunda de sua realidade corporal e espiritual, como verdadeira unidade” (Gerda Alexander, 1983,9).

A Eutonia propõe um caminho através da experimentação e da observação do corpo; é um caminho que integra a Arte, a Educação e a Terapia. A vivência e a experiência são fundamentais neste caminho. O corpo é o foco do trabalho, o corpo entendido e vivido como unidade.

Este conceito de corpo como unidade se opõe a uma visão fragmentada do corpo, prisioneira de um conceito racionalista, cartesiano. O corpo como unidade se reconhece enquanto uma totalidade, um todo, *holos*⁵ o corpo é esta totalidade, sensível, emocional, físico-fisiológica, mental, espiritual. O corpo é este todo, uma realidade integrada, complexa, indissociável, denominada também soma. Adotamos o conceito de soma descrito por Thomas Hanna (1972).

“Soma” não quer dizer “corpo”; significa “Eu, o ser corporal”. “Body” tem, para mim, a conotação de um pedaço de carne - carne pendurada de um gancho no açougue ou estendida sobre uma mesa de laboratório, privada de vida e pronta para ser trabalhada ou usada. O Soma é vivo; ele está sempre contraindo-se e distendendo-se, acomodando-se e assimilando, recebendo energia e expelindo energia. Soma é pulsação, fluência, síntese e relaxamento - alternando com o medo e a raiva, a fome e a sensualidade” (Hanna, T.1972:28).

⁵ Holos, palavra grega que significa todo.

Um dos objetivos essenciais da Eutonia é identificar o soma próprio de cada pessoa, ou seja, a sua própria realidade somática, ampliando a consciência que cada um tem sobre si mesmo. Comenta Gerda Alexander, “a Eutonia, convida-o aprofundar essa descoberta de si mesmo sem 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” (Gerda Alexander , 1983: 9).

A Eutonia é uma pedagogia e uma terapia corporal, propõe processos que estimulam um desenvolvimento pessoal e que resultam em transformações corporais; “põe o indivíduo em uma situação de pesquisa relativa à sua própria individualidade. Esse é um procedimento objetivo que permite que a pessoa libere suas energias latentes, descubra e reforce sua identidade e experiencie sua unidade psicossomática” (Brieghel, G.1999, 17).

Esta pedagogia - que enfaixa a experiência de captar o ser na sua totalidade, partindo de um contato vivo através de experiências vivenciadas e observadas no ambiente - resulta na recusa de qualquer norma e modelo e de toda ritualização de gestos ou mecanização de movimentos. É uma pedagogia que está centrada na pessoa.

Neste sentido, a pessoa tem um papel fundamental no trabalho de Eutonia. Ele mesmo tem que fazer suas descobertas e trabalhar para o seu desenvolvimento. Segundo Gerda a “educação e reabilitação são primordialmente assunto da pessoa envolvida, e não do professor, cujo papel é a motivação do processo, que não tem nada a ver com passividade, nem com influência normativa sobre o aluno” (Gerda Alexander, 1978: XIX, prefácio 3ªedição).

Trata-se de um método investigatório de observação do corpo, onde há uma duplicidade na observação, a pessoa é simultaneamente, o “observador” e “o observado” da própria experiência.

Este caráter investigatório na metodologia da Eutonia se destaca, promovendo processos que estimulam a conscientização do corpo e a ampliação da consciência. “Sentir”, “Perceber”, “Conhecer”, são atributos do corpo, são instâncias próprias de nossa possibilidade de conhecer, capacidades inerentes ao corpo. Buscar, reconhecer, estimular, desenvolver este “**saber do corpo**”, é um dos objetivos fundamentais da Eutonia.

Trata-se pois de oferecer condições para que o corpo vivido ⁶ reconheça e amplie estas possibilidades que lhe são próprias, promovendo estas capacidades e atualizando-as. Este é o procedimento no trabalho da Eutonia: estimular o corpo a “sentir, perceber, conhecer” o que se apresenta. É aprender acessando as informações do próprio corpo, uma maneira da pessoa se atualizar, “o método é permeado pela idéia de criar oportunidades para que o corpo se atualize frente a estimulação de suas habilidades cognitivas” . (Hercules, R. 2000:20).

O objeto de investigação é o corpo e esta investigação se processa desde a pele até os ossos, articulações e órgãos vitais, ou seja, a partir da anatomia corporal. Sabendo-se que a anatomia corporal é uma complexa integração - física, fisiológica, sinestésica, emocional, mental, espiritual - que constituem o nosso Soma. Esta anatomia engloba pele, ossos, músculos, cartilagens, órgãos, e tantos mais sistemas, micros e macroscópicos. Engloba nossa herança genética, cultural, social, individual. Nessa anatomia funções e forma se interagem e se integram expressando “o que somos” e “como somos”, nossa filo e ontogênese.

⁶ Corpo vivido refere-se à relação do Ser com seu mundo, habitando um determinado espaço. Coloca-se aqui uma ligação do corpo com a consciência, já que a essência da consciência é “ situar-se “, assumir a situação no momento vivido. A consciência é ainda definida como “ ser no mundo”, sendo o corpo o veículo deste ser no mundo. Esta é ressaltada pelos estudos fenomenológicos.

O modo de funcionar, de se mover, de se comunicar, compõe nossa anatomia. Memória corporal, dores e prazeres constituem esta anatomia, que é dinâmica, plástica, viva, em permanente autoconstrução. Esta anatomia é a nossa realidade somática, “*Realidade Somática* nos revela os ritmos da construção somática-existencial, os corpos tecendo e desmanchando formas, mundos, experiências”. (Keleman,1995:13)

A Eutonia propõe a investigação dessa anatomia, enquanto um corpo vivo em autoconstrução permanente. Entrar em contato com a própria anatomia, é mergulhar na sua realidade somática, é abrir espaços - espaços internos e externos- é interiorizar-se e é ao mesmo tempo ampliar-se. Movimento de constrição e dilatação, expansão e contração. É abertura para vivenciar o que se apresenta. É estar presente e vivo, é estar no corpo - in-corporar-se - é liberar-se, ampliação da consciência.

“A ampliação da consciência não é fruto de imagens mais ou menos vagas ou experiências místicas. Afirma-se pouco a pouco por meio de exercícios precisos e contínuos que aguçam a sensibilidade proprioceptiva.” (Alexander, G. 1983,45)”.

Pesquisando esta anatomia do corpo, despertando a sensibilidade para o *sentir*, *perceber*, *conhecer*, sem julgamentos prévios ou valorativos, conquistamos, um amplo campo de liberdade e de autonomia pessoal. Permitindo-se sentir o que se está sentindo sem julgar se é feio ou bonito e outros julgamentos de valor, esta pedagogia valoriza a experiência vivida, as diferenças individuais, e demonstra o respeito à pessoa.

Em síntese, a Eutonia propõe um caminho de reconhecimento do corpo como uma unidade somática, de reconecção com as “reais sensações”, de ampliação do campo perceptivo-cognitivo promovendo o autoconhecimento e criando oportunidades para que o corpo reconheça estruturas intrínsecas do próprio processo cognitivo, que denominei anteriormente de “**saber do corpo**”.

3.2 A ORIGEM DA EUTONIA.

A Eutonia foi criada por Gerda Alexander (1908-1994), nascida na Alemanha, na cidade de Wupertal. Desde sempre se interessou pelo movimento e pela investigação do corpo, sua história de vida é permeada pela busca de uma expressividade pessoal, livre de condicionamentos dos estilos de dança, e pela busca de sua própria saúde; os depoimentos oferecidos por Gerda⁷ que contam sobre sua trajetória desde a infância até a idade adulta e como chegou na criação da Eutonia, são muito ricos e esclarecedores sobre esta brilhante pesquisadora do corpo e do movimento.

Desde pequena teve um estimulante ambiente artístico e musical; freqüentou na infância aulas de rítmica segundo o método de Jacques Dalcroze ⁸ com Otto Blensdorf, tornando-se mais tarde professora de rítmica. Quando ainda criança, realizou em diversas ocasiões interpretações junto com outras crianças de contos de fadas e pequenos bailados e na sua juventude pode em diversas ocasiões observar como os corpos eram moldados segundos as escolas e estilos de dança, o que a indignava e a fez pensar em como desenvolver um método de trabalho onde os movimentos fossem individualizados, Também nos conta que desde seus primeiros dias de vida foi acometida de uma saúde muito instável, e aos 17 anos sofreu de vários acessos graves de febre reumática seguidos de crises cardíacas, que a debilitaram muito. Para a medicina da época ficaria condenada a uma cadeira de rodas, no entanto todas estas manifestações e doenças a fizeram perceber e aguçar o contato com seu corpo e observar os processos de recuperação e cura.

⁷ Violeta Hemsy de Gainza , Conversaciones con Gerda Alexander”

⁸ Jacques Dalcroze, inovador no campo do ensino musical, criador do método de ensino da música com a participação do movimento corporal; no método se aprende a atuar corporalmente frente a música improvisada.

Todos estes fatores e sua profunda conexão com os acontecimentos de sua época forjaram esta personalidade, sensível e crítica, despertando uma inquietante busca, propiciando a criação de um original método educacional e terapêutico para o corpo, tendo como tônica, a regularização e o equilíbrio das tensões e como fundamento à “liberdade de expressão” de cada um.

Comenta Gerda, ”o começo da Eutonia se encontra unido, na realidade, a meu interesse no movimento, que se remonta a minha infância. Sempre me obsecou a idéia de uma educação pelo movimento que não estivesse baseada na imitação” (Hensy de Gainza, V.1985:19)...”Me maravilha pensar na riqueza de variações que seriam possíveis se cada qual se expressara de uma maneira pessoal baseando-se nas leis do movimento, na gravidade e antigravidade e sua manifestação no espaço” (apud: 25).

Fundou em 1957, na Dinamarca, a primeira Escola de Eutonia, onde pode trabalhar com um grupo grande de alunos e adeptos, porém, somente após muitos anos de trabalho e pesquisas que veio a escrever um livro, em 1976, tendo como título original “ Eutonie – Ein Weg der Korpelichen Selbsterfahrung”, em português, “ Eutonia – um caminho para a percepção corporal”.

Num dos prefácios deste livro, Gerda tece diversos comentários sobre seu método: “Não foi minha intenção, e nem me parecia possível, esgotar todos os aspectos da Eutonia. Essa intenção já estaria, de início, fadada ao fracasso, porque a Eutonia não é, de forma alguma, um sistema isolado da prática cotidiana; ela está constantemente ligada a todos os aspectos e atividades da vida. 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, G. *prefácio da 3ªed.* 1978).

3.2.1- MEU ENCONTRO COM A EUTONIA

“ O sentido do sentido” (Dascal, M.2005:29).

“ Uma necessidade libertária do corpo”(Dascal, M.2005:29).

“Potencializando movimentos que são emanções do ser” (Dascal, M.2005:30).

O meu primeiro encontro com a Eutonia foi através da professora Patricia Stokoe⁹ que estava passando pelo Brasil vindo da Dinamarca, onde havia participado de uma jornada intensiva com Gerda Alexander. Neste momento eu participava de um grupo de Dança Educacional, e me especializava no método de Rudolf Laban com a professora Maria Duchenes¹⁰.

Stokoe nos deu um trabalho de Eutonia durante três horas. Tive uma imediata empatia com o trabalho. A experiência foi impactuante, não apenas pela novidade da proposta “sentir a pele”, tocar no osso “, mas pelas mudanças que fui notando, de uma sutileza difícil de colocar em palavras; principalmente quando experimentei o toque nos ossos, um sentimento de estar centrada, de ter meus pés presentes como raízes conectadas com o solo, de perceber o que identifiquei depois com um tempo maior de prática “ meu fio terra” , a minha verticalidade , um corpo “ in-corporado”. A sensação de estar inteira, integrada, e ao mesmo tempo, os meus movimentos tinham uma extrema leveza. Esta primeira experiência me trouxe uma gama de sensações , emoções e um profundo bem estar , este prazer gerado por uma investigação tão concreta do corpo, me fascinou. Realmente foi paixão de “primeira vista”, além da grande novidade da experimentação dos ossos , pude também perceber que havia uma profunda consistência no método, o modo como o trabalho era desenvolvido, a energia que mobilizava, as transformações que este trabalho suscitava. Depois desta experiência deslumbrante, resolvi “perseguir” a Eutonia, comecei a fazer todos os workshops das eutonistas¹¹ que por São Paulo aportavam. Estava encontrando

⁹Patrícia Stokoe, origem anglo-argentina, autora de diversos livros, denominou seu trabalho “Expressão Corporal”.

¹⁰ Maria Duschenes(1914) bailarina húngara radicada no Brasil desde 1950, discípula de R.Laban.

¹¹ Joyce Riveros e Berta Vishnivetz.

neste método, novo, original para mim, uma identificação profunda, algo que tinha sentido, “o sentido do sentido” que há tempos eu buscava na minha trajetória como dançarina intérprete, coreógrafa e educadora, tive então a certeza que havia encontrado na Eutonia “a base do meu trabalho”.

Como já havia comentado no capítulo introdutório, desde meus seis anos de idade danço, cursando aulas de balé clássico durante sete anos, participando de freqüentes apresentações e espetáculos, os quais eram muito gratificantes e desafiadores. Nessa fase me sentia totalmente envolvida, “era uma pequena bailarina”. No início da adolescência tudo mudou, o balé clássico perdeu o sentido, comecei a criticar tudo, me sentia desidentificada com o conteúdo proposto, com o procedimento do ensino, com os padrões de movimentos estabelecidos pela técnica; foi um momento de ruptura. Com os anos, fui compreendendo esta minha revolta contra a tecnicidade provocada pelo ensino clássico do balé. A minha então rebeldia, vinha dessa relação rígida corporal que os padrões do ensino clássico provocavam no corpo, padrões que se refletiam tanto nos movimentos cotidianos quanto na expressividade. Essa liberdade de expressão que tanto ansiava e que era meu “leit motiv” pude entendê-la melhor com o tempo, como uma necessidade libertária do corpo e, que me impulsionou a buscar e conhecer novas técnicas e diferentes estilos de dança, permitindo esse encontro “empático” com a Eutonia.

Ao conhecer a Eutonia, percebi quantos recursos poderia obter para questões que vinha observando no meu próprio corpo e no meu trabalho como bailarina e professora. Também para mim o encontro de um equilíbrio corporal, de uma liberdade de movimentos e da personalidade na manifestação da expressividade foi sempre uma busca fundamental na minha trajetória de vida e profissional. Na prática eutônica me surpreendeu verificar quantas contraturas meu corpo carregava que eu não tinha a menor idéia. Foram surpresas agradáveis e desagradáveis. Tive que notar a minha aparente flexibilidade, perceber crispações, encurtamentos e dores. Identificando zonas de prazer, sensações

novas, lembranças antigas, fui descobrindo as histórias do meu corpo. Imagens interessantes que provocaram crises e reflexões. Notadamente foram se abrindo espaços internos, revelando-se um corpo pouco conhecido, ampliando um contato com minha própria realidade, nesse intenso processo vivido fui descobrindo e potencializando movimentos, movimentos que são emanções do ser.

3.3 A EUTONIA É ANTES DE MAIS NADA UMA APRENDIZAGEM.

A Eutonia é uma aprendizagem, onde o aprendizado se processa através de princípios e técnicas que permitem o aluno progredir por meio de um trabalho individualizado, ou seja, o aluno se encarrega de seu estado psicofísico, torna-se autônomo, os exercícios propostos são situações de pesquisa exploradas livremente segundo as possibilidades e as motivações do aluno. É "um método prático de experimentação corporal" (Hércules, R.2000:4).

Não se trata de um procedimento no qual se ensina uma postura corporal ou uma técnica de movimentos, de respiração etc, não se trata de uma técnica mecanicista, pressupõe procedimentos que se fundamentam na experimentação e na pesquisa do próprio corpo. É neste sentido um método empírico de investigação, pressupõe a experiência, mas também se encarrega de operacionalizar a experiência, ou seja, o método cria condições que estimulam experiências e estas experiências são oportunidades que estabelecem um campo de pesquisa no qual o modo como o corpo se organiza num dado momento seja percebido.

O sentido da aprendizagem aqui é fundamental, implica processos e objetivos, que fazem do corpo o meio, "mídia", o canal da aprendizagem, e o conteúdo da aprendizagem, pois esta acontece no corpo e com o corpo, ele é sujeito e objeto da própria investigação. O aprendizado se processa como uma experiência em que o objeto pesquisado se estabelece no corpo e se processa no corpo; o sujeito investigado é o próprio observador de sua experiência e experimentação. Isto implica num conceito de aprendizagem onde o sujeito não está passivo, ele é o motor, o produtor, o inventor neste processo, é simultaneamente ator e observador. Por conseguinte, os conceitos prático-teóricos deste aprendizado se focam no repertório pessoal de cada um, reconhecendo e respeitando este repertório de vida que cada pessoa tem. Gradativamente este foco se amplia da consciência individual para o ambiente, da consciência da pele, à consciência do

espaço exterior e interior do corpo e à consciência da relação entre interior e exterior.

A relação interpessoal no trabalho de Eutonia ocorre depois de uma longa prática individual. Mesmo estando num espaço coletivo, o primeiro momento será sempre uma pesquisa sobre o próprio corpo, com o tempo se estende à relação com objetos - bolas de tênis, bambus, almofadas e outros. O trabalho de contato entre os participantes do grupo, se inicia quando a pessoa está suficientemente consciente para ser capaz de organizar sua ação em relação a outra pessoa sem perder sua autonomia. Como comenta Brieghel (1999), “evitando-se uma identificação inconsciente com o colega, preservando uma independência do sujeito, o contato simultâneo se processa com o desenvolvimento da personalidade, é um processo de amadurecimento onde o individuo assume seu direito de existir e ocupar seu espaço, seu lugar em um grupo e na sociedade”(Brieghel.1999:25).

3.4 O BOM TÔNUS

“ a homogeneidade do tônus de base é vivida pela pessoa e reconhecida pelos outros como uma manifestação da unidade psicossomática” (Alexander,G.1983:22)

O termo Eutonia é composto por duas palavras gregas: 'eu' que significa bom, harmonioso e 'tônus' igual a tensão, ou seja, tonicidade, grau de tensão ou elasticidade de nossas fibras musculares. Esta palavra foi criada em 1957 por Gerda Alexander “ para expressar a idéia de uma tonicidade harmoniosamente equilibrada, em adaptação constante e ajustada ao estado ou à atividade do momento”. (Alexander, G.1983: 9).

Temos um tônus de base e um contínuo movimento muscular, algumas vezes pode haver mais tensões e outras vezes menos tensões; o fluxo muscular se altera mas nunca para, ou seja, sempre temos tensão, O trabalho em Eutonia visa o estabelecimento da tensão harmoniosa, o equilíbrio das diferentes tensões que coexistem no corpo, um equilíbrio do tônus geral. O propósito da Eutonia é a regularização, normalização e equilibração das tensões.

O que é para Eutonia:

- **Regularização do tônus:** quando desaparecem as fixações existentes em grupos isolados de músculos, reintegrando-se ao conjunto da musculatura; equilíbrio dos músculos agonistas e antagonistas.
- **Igualação ou homogeneização do tônus:** quando as fixações de uma ou várias fibras musculares dentro de um músculo são dissolvidas.
- **Normalização do tônus:** quando um tônus global fixado reencontra sua variabilidade.

A regularização, a igualação e a normalização do tônus são possibilidades qualitativas que se busca no trabalho da Eutonia. São possibilidades para se adquirir um tônus adequado a cada situação, a cada momento que se vive.

O **bom tônus** significa tensão adequada a ação, exemplificando, quando atravessamos uma rua o nível de tensão necessário é diferente do que necessitamos para quando se vai dormir.

O corpo tem possibilidades de manifestar todas as variações de tônus que a vida cotidiana e profissional exige. Estas mudanças e variações nem sempre estão presentes no corpo. Nas práticas de Eutonia a ação sobre o tônus se obtém a princípio, dirigindo a atenção para determinadas partes do corpo, para seu volume, seu espaço interno, para a pele, os tecidos, os órgãos, o esqueleto e o espaço interior dos ossos. Estas práticas liberam o tônus muscular, permitindo movimentos mais econômicos e prazerosos.

Tônus:

“O músculo se alonga e se contrai, se expande e encolhe. Esse ritmo de expansão pode ser localizado ou abrangente, um microfluxo ou um macrofluxo de diferentes estados musculares chamados tônus” (Keleman, S.1995:17)

Tônus existe em todo organismo vivo. Existem diversas definições de tônus; em Eutonia, tônus é definido como: o grau de atividade em um músculo em descanso aparente. Como comenta Keleman (1995), “ a ação muscular tem um fluxo incessante. O músculo se alonga e se contrai, se expande e encolhe. Esse ritmo de expansão pode ser localizado ou abrangente, um microfluxo ou um macrofluxo de diferentes estados musculares, chamado tônus.”. Na verdade, um músculo está sempre ativo, mesmo quando aparentemente esteja passivo; O grau de atividade de um músculo, ou seu tônus, nunca chega a “zero” grau, exceto em casos de paralisia, depois de receber injeções de curare, ou quando se está morto.

É o grau de “tensão” em um músculo que particularmente afeta a circulação do sangue e da linfa mesmo quando se está dormindo. O tônus é responsável por toda atitude e toda postura que o corpo pode assumir enquanto em movimento ou em descanso. Normalmente, num organismo saudável, o tônus deve aumentar

simultaneamente quando o corpo está em movimento e diminuir quando o corpo está em descanso. Mas, existem partes do nosso corpo, grupos de músculos, por exemplo, cujo tônus permanece muito alto no descanso, típico da insônia, .Em Eutonia , nos referimos a isso como “tônus fixado”.

A atividade do tônus está intimamente ligada com sistemas vitais do organismo e em diferentes funções, tais como: sistema nervoso central, o sistema nervoso autônomo (parassimpático e simpático), o senso de equilíbrio, a orientação da atenção. Um tônus fixado ao nível de certos grupos musculares pode prejudicar cada uma das funções vitais comprometendo todo o processo organizador do movimento.

Função tônica:

O músculo está sempre em atividade mesmo que isto não é traduzido em gestos ou movimento, a 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; por isso é tão importante adquirir o maior domínio possível do tônus, do qual depende todo nosso comportamento.

A nossa musculatura é composta de dois tipos principais de músculos: músculos lisos ou involuntários e músculos estriados ou voluntários.

Os músculos lisos: São controlados pelo sistema nervoso autônomo ou vegetativo; os movimentos destes músculos, regulam a nossa digestão, circulação linfática, atividade endócrina. Por exemplo estes são os músculos das vísceras(estomago, intestinos, etc), das glândulas (glândulas salivares, sudoríparas).

Os músculos estriados: São controlados pelo sistema nervoso central; possuem duas funções: atividade cinética e atividade tônica.

- Atividade cinética também chamada de atividade fásica, atividade de alongamento e contração das fibras musculares que movimentam o membro no espaço. Esta atividade é voluntária e controlada pelo sistema nervoso central.

- Atividade tônica é a que dá a tensão básica ao músculo assim como ao corpo todo, é o tônus de base, é responsável por todas as posições feitas pelo corpo em atividade ou em descanso, ela é involuntária mas ela pode ser influenciada indiretamente.

Tanto o sistema nervoso autônomo como o sistema nervoso central exercem funções independentes porém ambos estão proximamente associados e capazes de atividades sinérgicas. Por exemplo: nossas pálpebras se fecham regularmente para cobrir nossos olhos por um décimo de segundo para limpá-los e descansá-los, esta atividade involuntária é feita pela função tônica dos músculos elevadores das pálpebras, podendo levar horas sem cansar. Porém se estamos cansados, depois de uma longa jornada, nossas pálpebras se tornam também cansadas, ou seja, o tônus geral do corpo junto com os músculos elevadores das pálpebras está baixo, caso neste estágio decidirmos manter os olhos abertos de qualquer maneira, nós estamos fazendo um esforço voluntário para “segurar” nossos olhos abertos, nós recorremos a função voluntária e fásica dos músculos elevadores das pálpebras. O simples ato de manter os olhos abertos se torna cansativo e dolorido apesar de que as pálpebras serem quase sem peso.

Esta distinção entre atividade tônica e a função fásica é essencial para se entender o significado que tem para a Eutonia a função do tônus. Algumas das investigações em Eutonia consistem em restabelecer o tônus adequado ao corpo baseado nas atividades habituais da pessoa, ou seja, o tônus não deve ser baixo demais senão a pessoa se move com uma sensação de peso e experimenta uma certa dificuldade em iniciar o movimento, e quanto mais baixo o tônus maior a exigência da função fásica voluntária, o que causa uma quantidade maior de esforço muscular e fadiga; o tônus também muito alto pode levar a perda de

flexibilidade e restringir os recursos articulares do corpo. A atividade de função do tônus não pode ser voluntária, durante a transmissão do impulso de um nervo voluntário para o músculo, o tônus do músculo não pode ser mudado, o músculo se contrai quando estimulado.. Se uma pessoa exerce uma contração voluntária permanente ela se torna rígida, “paralítica cerebral”, resultando numa perda da sensibilidade local e progressiva deteriorização do equilíbrio autônomo, isto é o que acontece na maioria das vezes em trabalhos corporais que somente se preocupam em fortalecer a musculatura. Criam contrações musculares crônicas por reforçar constantemente a função cinética e voluntária em detrimento da função tônica. Dessa maneira se perde a “fluidez tônica”, os músculos permanecem constantemente tensionados. Já no trabalho de Eutonia se atua na função tônica, buscando a variação do tônus. Ao longo do trabalho esta sensação se tornam mais precisa e resulta em menos esforço no movimento.

”O trabalho com o tônus muscular na Eutonia não se relaciona apenas com estados emocionais; estabelece também uma relação com os estados mentais, criando condições para o organismo se auto-conscientizar, para reorganizar-se plasticamente, para conquistar habilidades de mover-se com economia de esforços e ampliar escolhas no repertório próprio de movimentos”. (Hercules, R. 2000,36)

3.4.1- A INFLUÊNCIA DO TÔNUS MUSCULAR SOBRE AS EMOÇÕES E IMAGINAÇÃO.

“Hoje conhecemos os estreitos vínculos que existem entre a tonicidade e as experiências vividas pelo indivíduo, consciente ou inconscientemente. A expressão do corpo, suas atitudes e movimentos, assim como a respiração e a voz são manifestações diretas desses vínculos.” (Alexander,G.1983:9) .

O tônus muscular é o primeiro meio de comunicação entre o recém nascido e sua mãe. Cada situação de vida requer um distinto nível de tônus muscular: para subir correndo uma escada se necessita um nível muito elevado, para dormir e relachar-se se requer um nível muito baixo.

A tonicidade repercute no ser humano como um todo. A vida afetiva, os estados emocionais alteram o tônus e a maneira que está distribuído no corpo; por exemplo, a tristeza é geralmente associada à sensação de garganta comprimida e um esterno hiper sensível; o medo com a sensação de estômago e músculos abdominais contraídos; alegria com a sensação de leveza; raiva com a sensação de músculos contraídos nas costas, ombros, mandíbula, etc. São reações involuntárias, padrões organizados de movimentos, de comportamentos que W. Reich ¹² denominou “courageas musculares”. “Todas as sensações, todas as emoções, todos os pensamentos são, de fato, padrões organizados de movimento. As pessoas manipulam suas emoções ou desenvolvem padrões de stress físico quando alteram suas ondas musculares pulsáteis básicas”. (Keleman, S, 1995:17).

Segundo as investigações do biólogo e neurologista Henri Walon , existem estreitas relações e interações entre o tônus e a atividade cerebral. Segundo Walon, cada mudança de consciência atua sobre um conjunto de tensões e toda perturbação muda, não apenas o estado corporal, mas também o comportamento e o estado de consciência do indivíduo.

¹²¹² William Reich (1897-1957):médico, psicanalista,um dos mais destacados discípulos de Freud, pioneiro do trabalho de psicanálise com abordagem corporal.

modifica não apenas o estado corporal, mas também o comportamento "O tônus postural, próprio dos músculos clônicos, assim como o sistema vegetativo e o conjunto das regulações fisiológicas estão em inter-relação estreita com o nosso psiquismo, da mesma maneira que por estas diferentes vias se manifestam as partes consciente e inconsciente de nossa personalidade. Assim, por essas diferentes vias, manifestam-se em nosso corpo a parte inconsciente e a parte consciente da nossa personalidade. Cada mudança de consciência atua sobre o conjunto das tensões. Toda perturbação e o estado de consciência da pessoa"(Alexander, G, 1983:9).

Nosso tônus muscular – e por conseguinte nossa reação ante a vida- pode estancar-se num nível determinado , impedindo-nos de movermos com liberdade e responder oportunamente a diversas situações de vida. É neste sentido que a Eutonia introduz a idéia de "flexibilidade no tônus", esta flexibilidade nos permite atravessar cada grau da tonicidade muscular do descanso à atividade, com maior vigilância e competência. A flexibilidade da função tônica nos permite experimentar a gama das emoções com tôdas as suas minuciosas sutilezas. A medicina está preocupada, acima de tudo, com pacientes cujo tônus é alto demais (indivíduos "hipertônicos", que sempre tendem a fazer mais do que o necessário) , ou com indivíduos cujo tônus é baixo (indivíduos "hipotônicos", que estão num estado de hipocinese e passividade). A Eutonia tem uma preocupação suplementar com aqueles indivíduos cujo tônus permanece imobilizados no nível médio, incapazes de fazer adaptações físicas, emocionais, ou de criar espontaneamente. A flexibilidade do tônus nos permite reagir criativamente e espontaneamente a cada novo estímulo e exigência da vida. Esse é um dos aspectos mais importantes no trabalho de Eutonia: **equilibrar e regularizar as tensões através da harmonização do tônus muscular.**

Acima nos referimos a Eutonia no seu aspecto educacional, uma aprendizagem somática. Agora podemos contemplar seu aspecto terapêutico. As práticas de Eutonia liberam o tônus muscular, influenciando o tônus postural, permitindo movimentos com menos esforços e mais prazerosos, e a longo prazo tem efeitos

sobre a respiração, a circulação sanguínea , o metabolismo e o equilíbrio neuro-vegetativo.

3.4.2- Tônus e meio ambiente

“A flexibilidade do tônus permite que se passe por toda a gama de sentimentos humanos e se retorne ao tônus habitual” (Alexander, G. 1983: 12)

Nosso meio ambiente exerce uma enorme influência sobre o nosso tônus. O ambiente geo-físico (terreno, pressão atmosférica, temperatura, eletromagnetismo), os animais , as plantas, os seres humanos, o nosso ecossistema influencia todo o organismo, incluindo a função tônica. Todo encontro com outro ser humano influencia profundamente o nosso tônus; já notamos o impacto que pessoas nervosas ou ansiosas podem ter sobre aquelas que estão ao seu redor, dizemos que elas “carregam” o ambiente. O impacto de uma pessoa calma e relaxada é totalmente diferente. Estas influências tônicas, e se são positivas, negativas, conscientes, inconscientes, condicionam a natureza das nossas relações com outros seres humanos. Crianças são particularmente sensíveis a tais influências, mesmo sabendo que os adultos podem voluntariamente esconder seus estados da mente, as crianças, diante destas pessoas manifestam-se as vezes aos gritos , outras aos choros, denunciando estes estados.

Toda interação social é acompanhada por uma mudança de tônus, é fundamental estar ciente disso. Essa é uma das razões porque a regularização do tônus e sua adaptação ocupam o lugar central na pedagogia da Eutonia.

3.4.3- TÔNUS E DANÇA

“ A sensação que se depreende é que o bailarino adquire um novo corpo” .

“Toda atividade, mesmo a inibição, envolve esse processo organizador do movimento. Uma compreensão do processo organizador é essencial para aprender como fazer as coisas de modo diferente, porque o tônus muscular pode ser alterado pelos centros neurais de medula espinhal ou por níveis superiores do sistema nervoso central” (Keleman, 1995:17).

O conhecimento e a possibilidade de interferir nos mecanismos de regulação do tônus corporal, tem caracterizado a Eutonia como uma prática corporal que possui amplas possibilidades de aplicação. Nas Artes pode-se inferir a importância desta saber do corpo ; tanto para o bailarino como para o ator é fundamental esta capacidade de variação tônica.

A conscientização das possibilidades de variações do tônus é uma das ferramentas essenciais para arte corporal, como já foi comentado anteriormente, a flexibilidade da função tônica nos permite experimentar a gama das emoções com todas as suas minuciosas sutilezas. A fluidez do tônus de base permite expressar toda escala da sensibilidade humana tão necessário para o ator, bailarino e, intérpretes em geral. Quanto mais domínio do tônus, mais versatilidade e expressividade terá o artista. “ quando um ator entra na pele de um personagem e o recria por meio de suas atitudes , seus movimentos e sua voz, este é um produto principalmente de uma transformação do seu próprio tônus”. Alexander,1983:43)

Na dança esta investigação do tônus proposta pela prática eutônica, torna-se para o bailarino uma ferramenta extremamente enriquecedora tanto para sua própria saúde corporal como para o seu desempenho artístico. Esta prática permite o reconhecimento de bloqueios muitas vezes antigos e pouco conscientes, que interferem na fluidez dos movimentos, permite também reconhecer hábitos de movimentos que são estereótipos freqüentemente não observados no trabalho cotidiano e que nestas observação do próprio corpo se revelam. Ao estar reconhecendo o estado em que se encontra a distribuição do tônus no seu corpo, o bailarino poderá perceber e compreender como se organiza em seu corpo e como realiza seus movimentos, poderá vir a regularizar, normalizar e equilibrar tensões eliminando dores que na maioria das vezes são adquiridas por um excessivo trabalho muscular.

O trabalho com o tónus não trará apenas benefícios para o bem estar corporal do bailarino, mas também para o desenvolvimento de uma linguagem de dança. O domínio do tónus amplificando possibilidades do corpo, possibilitará além de uma eficácia na realização do movimento, possibilidades de novas realizações corporais. Independente de estilos ou técnicas de dança, esta investigação eutônica, promove no bailarino um desenvolvimento pessoal liberando sua própria capacidade criativa e interpretativa, trazendo através das sensações uma apropriação maior da expressão.

A sensação que se depreende é que o bailarino adquire um novo corpo. Pude observar este fenômeno no meu próprio processo de aprendizagem e com meus alunos. Recentemente, em 2004, realizei um trabalho individual com uma bailarina da Cia 2 do Balé de Cidade de São Paulo, onde pude confirmar esses conceitos prático-teóricos aqui desenvolvidos e que poderiam dar margem para um novo projeto de pesquisa. Deixo apenas aqui testemunhado o depoimento escrito pela prof^a Dra Helena Katz no jornal o Estado De S.Paulo¹³: "Aquela Lilia que nos habituou com impecáveis atuações, fruto de sua técnica sólida de bailarina, simplesmente desapareceu para dar lugar a uma artista cheia de aptidões novas. Como resultado de uma dedicação total a um processo de exigências inteiramente outras, construiu um novo corpo com o mesmo talento de antes" .

¹³ Artigo escrito por Helena Katz, Caderno 2 Especial para o jornal Estado de S.Paulo, 8 de dezembro de 2003:D11

3.5 O ESTADO DE PRESENÇA : “O Corpo de Atenção”

“ A presença é uma condição de inteireza. Ser inteiro é combinar num dado momento tudo aquilo que somos(nem mais nem menos). O ser humano se exprime nas dimensões física, emocional, mental. Este é o corpo humano- a associação que nos mantém vivos, orgânicos. Estar presente é estar física, emocional e mentalmente num mesmo lugar. É estar incorporado” (Bonder, Nilton. Cap.I Crimes contra a Nudez, pág.37)

A aprendizagem se desenvolve através de um processo minucioso de observação interior e mediante o desenvolvimento da sensibilidade influenciando de modo consciente os sistemas normalmente involuntários que regulam o tônus e o equilíbrio neuro-vegetativo.

Para chegar ao desenvolvimento desta sensibilidade é necessária uma capacidade de observação profunda, uma "presença" graças a qual se desenvolve a atitude de ser objeto da própria observação e de viver simultaneamente as mudanças que esta observação produz no organismo. Tanto no estado de passividade, quanto na atividade, se requer sentir conscientemente, ou seja, sentir as variações que intervêm no tônus e nas funções neuro-vegetativas durante a movimentação.

O estado de presença acontece quando você se encontra com a atenção e intenção dirigida para o momento que está vivendo, para o “aqui e agora”, você se encontra completo na ação que realiza, não tem julgamento do certo ou errado, do bonito ou feio, é o que é, talvez este seja o estado de pura consciência¹⁴.

O estado de presença não é um estado de relaxamento, onde o individuo busca a passividade, o desligamento, chegando até a dormir, aqui se busca um estado de atenção, estar acordado, alerta para sentir e perceber, receptivo ao que está ocorrendo em seu corpo. “Essa **presença** requer ao mesmo tempo uma neutralidade de observação e uma amplitude de objetivos que não devem ser influenciados pela expectativa de um determinado resultado. Essa neutralidade e

¹⁴pura consciência: há muitas conceituações de consciência, empregamos aqui no sentido dos processos onde as informações vindas do fluxo contínuo dos pensamentos, percepções, sensações e ações se organizam.

essa abertura são condições fundamentais para o desenvolvimento eutônico” (Alexander,G.1983:10).

Este estado de “presença”, tão importante na nossa vida cotidiana e fundamental para um bom desempenho na vida profissional se desenvolvem na consciência desperta. Este estado de presença requer ao mesmo tempo uma observação neutral e uma amplitude de olhar a qual não deve estar influenciado pela espera de um determinado resultado. Esta abertura e ao mesmo tempo esta neutralidade são as condições fundamentais para um desenvolvimento eutônico.

“com o tempo , as sensações se tornam mais claras, você começa a dar-se conta de como suas ações, sensações e pensamentos estão arraigados em seu corpo. Começa a vislumbrar novos âmbitos de experiência pessoal, conhecer a si mesmo, e ser mais consciente dos demais. Esta nova consciência lhe dará uma nova noção do que é o ser humano.”(Lindell, L.1987:112)

3.6 PRINCÍPIOS DA EUTONIA.

A conscientização do corpo, a ampliação do saber de si-mesmo, a regularização do tônus, se processa através dos princípios fundamentais deste método. São eles:

- **Conscientização superficial e profunda da pele.**
- **Conscientização do volume do espaço interno.**
- **Conscientização dos ossos.**
- **Contato.**

O movimento eutônico se estrutura a partir destes princípios e do desenvolvimento deste corpo de “atenção”.

Estes quatro princípios são para a Eutonia a base de toda a investigação do corpo. Destes princípios se destacam três princípios específicos: **tato consciente, contato consciente e transporte.** Segundo Brieghel (1994) “no plano pedagógico a EUTONIA apresenta três princípios específicos: “tato consciente”, “contato consciente”, “transporte consciente” sob a orientação específica da atenção que representa um papel determinante na prática da eutonia e caracteriza os três princípios fundamentais.”(ibid:25)

CONSCIENTIZAÇÃO SUPERFICIAL E PROFUNDA DA PELE:

“ A primeira tarefa, que pode levar muito tempo, é a de despertar a sensibilidade de pele e assim, recuperar a imagem do corpo.” (Alexander, G.1983:11)

A primeira tarefa do trabalho em Eutonia é despertar a sensibilidade superficial e profunda da pele. Este desenvolvimento da conscientização superficial e profunda da pele chamamos em Eutonia de “tato consciente”. Tato consciente se define pela percepção consciente da pele, de suas funções e de sua relação com o interior do corpo. Esta tarefa promove uma gama de informações devido a

importância que tem a nossa pele e atua diretamente na imagem corporal. Entende-se por imagem corporal “a figuração de nosso corpo, formada em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós” (Schilder, P.1992:101).

O grau de desenvolvimento da sensibilidade pode ser avaliado por meio do teste da imagem corporal, que consiste em uma representação do próprio corpo por meio de uma modelagem, e de desenhos do corpo humano. Neste trabalhos se pode observar e perceber a importância que desempenha a consciência da imagem que cada um tem de si.

A IMPORTÂNCIA DA PELE: “ NOSSO INVÓLUCRO”

“o que é mais profundo no homem é a pele” Paul Valéry

O corpo todo é recoberto pela pele, é o mais extenso órgão do nosso corpo, nos envolve completamente, é o nosso invólucro. “A pele, como uma roupagem contínua e flexível, envolve-nos por completo. É o mais antigo e sensível de nossos órgãos, nosso primeiro meio de comunicação, nosso mais eficiente protetor”. (Montagu, 1988:21). A pele delimita territórios, o que é de fora, o que é de dentro, interface entre o ambiente interno e o ambiente externo, é um órgão de comunicação (Anzieu,1989).

Proteger e envolver o corpo são as funções mais comumente associadas à pele. Segundo Montagu, este órgão tem mais de vinte funções: é responsável pela manutenção de nossa temperatura (através do suor), pela proteção do organismo contra lesões mecânicas e ataques de microorganismos, pela produção de hormônios que sintetizam a vitamina D. A pele tem funções primordiais no equilíbrio e regularização do tônus, e outros mais, “talvez depois do cérebro, a pele seja o mais importante de todos os nossos sistemas de órgãos” (Montagu:22). Podemos, também, afirmar que a pele sintetiza a expressão dos nossos estados físicos, fisiológicos, psicológicos, emocionais.

Tanto a pele como o sistema nervoso originam-se da mais externa das três camadas de células embrionárias, a ectoderme. A ectoderme constitui uma superfície geral que envolve todo o corpo embrionário. A ectoderme também se diferencia em cabelo, dentes e nos órgãos dos sentidos do olfato, paladar, audição, visão e tato, ou seja, em tudo que acontece fora do organismo. O sistema nervoso central, cuja função principal é manter o organismo informado do que está se passando fora dele, desenvolve-se como porção de superfície geral do embrionário que se vira para dentro. O restante do revestimento de superfície, após a diferenciação do cérebro, da medula espinhal e de todas as demais partes do sistema nervoso central, torna-se pele e seus derivados: pêlos, unhas e dentes. “O sistema nervoso é uma parte escondida da pele ou, ao contrário, a pele pode ser considerada como a porção exposta do sistema nervoso. Desta forma, aprimoramos nossa compreensão dessas questões se pensarmos na pele e nos referirmos a ela como o sistema nervoso externo, como um sistema orgânico que, desde suas primeiras diferenciações, permanece em íntima conexão com o sistema nervoso central ou interno” (ibid:23). A inter-relação entre pele e o sistema nervoso é tão forte que a área de representação tátil da pele no cérebro é tão extensa que chega a ser maior que as áreas de representação de outras partes do corpo.

A pele é tão significativa para o ser humano que utilizamos vocabulários relacionados a suas funções para expressarmos como nos sentimos: pessoas frias ou calorosas. Lugares aconchegantes. Ou ainda, no sentido tátil, pessoas ásperas, uma colocação bem feita é sólida, uma mal colocada é furada, sem sustentação.

Bebês, mamíferos, humanos ou não, que tenham por algum motivo sido separados da mãe imediatamente após o parto sofrem de problemas de todos os tipos, desde um retardo no crescimento e desenvolvimento do organismo até mau funcionamento de sistemas imunológicos, urogenital, circulatório, respiratório e

comportamentais. Pesquisas realizadas em mamíferos comprovaram que se estes animais não lambessem suas crias ao nascer, elas morreriam. Do ponto de vista comportamental, adultos e bebês que tiveram estimulação tátil satisfatória, ao nascer ou durante a vida, apresentam menos excitabilidade e menos stress às mudanças do ambiente. As mães humanas em geral não lambem os filhotes, a não ser em algumas culturas específicas. Montagu (1988) comenta que o movimento das contrações uterinas durante o processo de parto substituem as lambidas das fêmeas de outras espécies, estimulando o organismo, não só do ponto de vista tátil, mas também respiratório, circulatório e endócrino, preparando-o para a vida extra-uterina. As mensagens passadas nesta fase através do contato extraceptivo (sensores da pele), proprioceptivos(do próprio corpo), interoceptivo (sensores do sistema gastro-intestinal) terão uma influência crucial no relacionamento do bebê com o mundo e com o outro. Montagu acredita que nesta fase começa o condicionamento de certos hábitos e reações; dificuldades nesta fase podem se manifestar futuramente como problemas digestivos ou de pele. Como já se comentou acima, a pele(octoderme) e o sistema nervoso tem a mesma origem, com se fossem dobras que se diferenciam. A pele é a parte externa do sistema nervoso. Entende-se agora a importância da nossa pele, além das inúmeras funções, temos uma inteligência da pele, o que Montagu (1988) denomina com muita propriedade “a mente da pele”.

O tato é o mais geral dos sentidos do corpo, difuso por todas as partes da pele, no homem especialmente desenvolvido nas pontas dos dedos e lábios. Por isto, seguidas vezes, o tato é definido como ato de sentir com as mãos, porém ele não se restringe à mão, estende-se por toda superfície da pele; o tato nos fornece informações sobre a consistência, a temperatura e a forma dos objetos - “conhecemos os elementos que participam do tato, como pressão, dor, prazer, temperatura, movimentos musculares da pele, fricção e assim por diante” (Montagu, 1988:31) - e principalmente através do tato tomamos consciência do corpo, de sua superfície, e de seu espaço interior.

TATO CONSCIENTE:

"Por meio do tato, experimento os limites do meu organismo , vivencio minha forma corporal exterior, o que permite a identificação comigo mesmo. Além disso, o tato nos oferece informações essenciais sobre o mundo que nos cerca- suas formas , sua temperatura, sua consistência-, sobre as numerosas sensações provenientes do exterior- pressões , choques e golpes- e sobre a comunicação não-verbal, como por exemplo a sensação de ternura, dor , indiferença ou agressão. (Alexander.G., 1983:18).

O trabalho de Eutonia privilegia o sentido do tato. O desenvolvimento da consciência de toda superfície da pele, que chamamos em Eutonia "tato consciente" estimula os processos perceptivos intensificando a atenção, a percepção do espaço corporal, delimitando a forma exterior e o espaço interior, fornecendo uma imagem corporal mais precisa, o " eu corporal", percebido como uma unidade, o que proporciona um sentimento de segurança, sentimento de ser e ter uma identidade. "A percepção consciente, ativa o sistema nervoso central por meio das vias sensitivas e motrizes e leva a uma estruturação sutilmente diferenciada do esquema corporal. Como decorrência há uma melhoria funcional da motricidade. As conseqüências são graça, equilíbrio, destreza e habilidade" Brieghel, G.1994:26). Também produz efeitos positivos sobre funções vitais do organismo, tais como a circulação e a respiração. No trabalho de EUTONIA iremos estimular e desenvolver a conscientização superficial e profunda da pele, sabendo que estamos estimulando comprovadamente os sistemas imunitários, digestivos e respiratórios do nosso organismo.

"Ver é uma forma de tocar à distância, mas tocar fornece a verificação da realidade"(Montagu,:127)

O "tato consciente" constitui a base indispensável do "contato consciente".

3.6.2- CONSCIÊNCIA DO VOLUME DO ESPAÇO INTERNO.

Somos seres tridimensionais, o volume do corpo que é constituído de pele, músculos e ossos, tendões e ligamentos, órgãos internos, veias e artérias, são os elementos do nosso "mobiliário", do espaço do corpo. Muitas vezes há espaços do corpo que não se sente, são desconhecidos. A proposta da Eutonia é tomar consciência deste espaço tridimensional, aguçando, e concentrando a atenção nas diferentes regiões do corpo, de modo que o volume, as funções dos órgãos e os diferentes aspectos do corpo se tornem presentes, é torná-los presente, "habitá-los".

A consciência do espaço interno do volume do corpo é no trabalho da Eutonia uma experiência integrada "gestáltica". A pessoa, ao dirigir a atenção para cada parte de seu corpo, ela começa a habitar, a ocupar este espaço determinado, integrando ao corpo todo, "percorre as diversas distâncias que vão de um lado a outro: do antero-posterior, depois a largura etc. A atenção dirigida se mantém em cada uma e em todas as partes exploradas, de modo a ir integrando as relações entre umas e outras, completando a percepção da forma tridimensional de região e/ ou de todo o corpo"(Vishnivetz,B ano:35).

Este processo desperta sensações únicas em cada pessoa, pois além de reconhecer os limites, os conteúdos e sensações que emergem durante esta experiência vital, desperta aspectos orgânicos básicos do auto-conhecimento e da imagem corporal.

3.6.3- CONSCIENTIZAÇÃO DOS OSSOS:

“A tomada de consciência das diferentes qualidades ósseas (solidez, elasticidade, porosidade) e da medula óssea são as etapas sucessivas que permitem viver a experiência da força vital mais profunda” (Alexander, G. 1983:39)

O esqueleto e as suas articulações funcionam como um brilhante sistema de alavancas. Podemos afirmar que esta biomecânica é a estrutura básica do corpo; “os ossos não oferecem apenas proteção para o nosso organismo, mas, também, uma estrutura de apoio para o peso do corpo. Através de um sistema organizado de alavancas, os ossos dirigem e determinam o movimento” (Todd, 1959). Neste sistema esquelético, os ossos são, analogicamente, “ os alicerces de um edifício”, e tem, simbolicamente, muitas conotações, tais como, permanência, força, firmeza. Na língua hebraica ossos “etzem”, significa “essência”.

“O sistema ósseo contém em si todas as possibilidades de movimento” (Gerda Alexander)

Um dos aspectos de maior originalidade na Eutonia é o trabalho com os ossos. A conscientização da estrutura óssea implica no conhecimento teórico - através do Atlas de Anatomia - e da experiência prática. Esta experiência implica numa investigação realizada através da percepção da forma, do tamanho, da direção no espaço, da estrutura do tecido, da posição que um osso ocupa no volume do espaço interno, que é único e pessoal e que constitui cada indivíduo.

Somos esqueleto, para muita gente pode parecer esquisito e apavorante esta afirmação! O esqueleto é vivo. Dentro em pouco irá se virar, andar, mover o corpo e a cabeça num solilóquio. É impossível não sentir que este esqueleto é uma pessoa! O bater do coração e o jorrar do sangue significam vida. Mas por trás deste fluxo de sangue o que sustenta a vitalidade é o osso. O osso fabrica sangue. Antecede ao sangue. O numero total das células de sangue vermelho num adulto é sempre computada em bilhões. A duração de vida de uma única célula é de cerca de 10 dias. A renovação e reposição de células continua no

tutano dos ossos. Os ossos vivem. Devemos senti-los vivos se quisermos entender sua interdependência com seus tecidos flexíveis adjuntos. Podemos então apreciar a importância de sua função em relação ao corpo inteiro. Eles ajudam todos os outros tecidos com a proteção das suas cavidades, apoio do peso e a fabricação de células vermelhas. O osso tem em comum com todo o tecido do corpo a qualidade de recuperação que é a única propriedade de todo protoplasma vivo. O osso, embora fornecendo proteção e apoio, fornece também pontos de força de alavanca para as máquinas do movimento, os músculos. O esqueleto é fabricado de maneira a fazer alguma coisa, e é difícil separar o fazer e o fabricar, sendo o crescimento, o desenvolvimento, e a função estão interligados. (Todd, 1959)

São inúmeros os efeitos produzidos pelo desenvolvimento da consciência dos ossos no procedimento da Eutonia. Segundo Wishnivetz (1997) são efeitos que se repercutem tanto fisiologicamente quanto psicologicamente. Vejamos cada um deles:

EFEITOS FISIOLÓGICOS:

- 1- Libera tensões crônicas mais ligadas ao osso.
- 2- Eleva o tônus muscular, observável pela sensação subjetiva da pessoa de mover-se com leveza.
- 3- Estimula a circulação sangüínea, observável pela mudança da cor da pele, turgidez e temperatura adquirida pelos tecidos.
- 4- Facilita a experiência do “transporte”¹⁵.
- 5- Facilita o alinhamento postural, assim como a coordenação dos movimentos.
- 6- Promove um equilíbrio melhor e maior em todo o corpo.
- 7- Facilita a utilização das forças com economia de esforço ao carregar, empurrar e levantar pesos.

¹⁵ Transporte: será desenvolvido no próximo ítem.

- 8- Modifica a distribuição do peso do corpo, beneficiando a postura e os movimentos em geral.

EFEITOS PSICOLÓGICOS:

- 1- A consciência dos ossos desenvolve a percepção de um modo mais preciso. Sente-se o espaço interno e se aguça a percepção no uso do movimento no espaço externo.
- 2- Adquire-se maior autoconfiança. O esqueleto é uma estrutura interna concreta. Senti-lo promove uma sensação de solidez, de permanência, de estabilidade interna. Esta sensação de solidez resulta da liberação de tensões profundas;
- 3- Produz na maioria das pessoas um sentimento de alegria e paz, porque as pessoas se movem com segurança e, ao mesmo tempo, extrema leveza. O tônus fica mais elevado, o que produz bom humor.

Comentando sobre a conscientização da estrutura óssea no trabalho de Eutonia, cito Wishnivetz:

“Consiste, em parte, no realinhamento e recuperação das direções adequadas das linhas de força resultantes das diferentes influências às quais o corpo se vê submetido durante as atividades cotidianas. Ao restabelecer a distribuição das forças de modo apropriado, não só regenera o tecido ósseo, mas as reações reflexas e automáticas passam a se realizar com maior precisão e economia durante o trabalho muscular, o que também tem influência sobre o tônus dos músculos. (apud, 1997:60).

O trabalho sobre os ossos estimula a regeneração do tecido ósseo, produzindo benefícios para muitas enfermidades como por exemplo a artrose”

TRANSPORTE CONSCIENTE:

“A palavra **transporte** foi empregada por razões práticas e designa o reflexo proprioceptivo de estiramento”(Brieghel. 1999 :28)

O Transporte Consciente é uma prática que desenvolve a consciência de como uma força aplicada em qualquer parte do corpo é transmitida através de seus tecidos. É a utilização consciente do reflexo de estiramento. O reflexo de estiramento é inato, facilmente observável nas crianças pequenas. “Ele é a transmissão de energia pelo corpo, mais precisamente pela ossatura, em seguida prolongando os eixos do corpo em direção ao exterior.(ibid,28)

O transporte consciente tem como objetivo melhorar a estática em todas as posições, aumenta o equilíbrio, a possibilidade da verticalidade e torna os gestos cotidianos mais eficazes: andar, correr, sentar-se, levantar-se, abaixar-se, endireitar-se, levantar, carregar, puxar, empurrar, etc.; além de agir na funcionalidade dos movimentos, desenvolve a consciência da unidade do corpo, o sentimento de segurança, a estabilidade mental, e o contato com a realidade.

3.6.4- CONTATO

“O artesão experiente entra em contato com os materiais por meio de suas ferramentas, o bom músico se “confunde” com seu instrumento (Alexandre.G. 1983:19)

Para a Eutonia há distinção entre tato e contato. O tato permanece na periferia do corpo, pelo contato ultrapassamos conscientemente o limite visível do nosso corpo. O “contato consciente” define-se por uma ampliação intencional do campo da consciência , para além dos limites visíveis do corpo.

Segundo Gerda através do contato incluímos em nossa consciência o campo magnético perceptível e eletricamente mensurável do espaço que nos rodeia¹⁶. Seria uma função inata, esta aptidão inconsciente que temos para o contato. Se expressa primeiro nas relações mãe-filho, e se processa durante toda nossa vida; estamos sempre empregando o contato , em maior ou menor grau. Na Eutonia a proposta é de desenvolver esta capacidade inata de contato, que amplia possibilidades de comunicação, de se estar no mundo. Podemos ter um contato real com os seres humanos, os animais, as plantas, os objetos através, desta fronteira exterior, mesmo quando não os tocamos diretamente. Ampliando desse modo nossas possibilidades de experiência, podemos atingir uma relação mais viva com os seres humanos e com as coisas.

O contato consciente é um dos trabalhos fundamentais em Eutonia, “ consiste no intercambio ativo e consciente que se estabelece consigo mesmo, com um objeto ou com outra pessoa quando a atenção é dirigida para além dos limites do próprio corpo”. (Vishnivetz 1987:39).

O trabalho com o contato em Eutonia compreende uma ação consciente que amplia a compreensão de “como” estabelecemos nossa comunicação “metacorporal”. Esta atividade tão usual na nossa vida cotidiana, toma diferentes

¹⁶ O fenômeno do contato medido com o dermamômetro do professor Regelsberger(Siemens) determina, segundo o professor Steitz, de Munique, uma mudança específica na resistência elétrica da pele. (Alexander.G, 1983:18)

dimensões ao se tornar consciente, amplia nosso conhecimento, de “como” e “o que” comunicamos, o nosso “canal silencioso”.

“A genialidade de Gerda Alexander foi levar esse contato cotidiano com o que nos cerca para o âmbito de atividade consciente . Gerda nos ensinou a prestar atenção , a observar e perguntar : “ O que fazemos? Como fazemos? . Nos ensinou a mantermos despertos , atentos, em uma atitude aberta, curiosa, em relação ao que estamos percebendo. Somos simultânea, atores e observadores de um fenômeno do qual, a cada dia, habitualmente somos tão somente atores e, às vezes, “vítimas”.(Vishnivetz, B.1987:40).

Há diversas formas de realizar o contato consciente, sendo que para a Eutonia ele vêm após um longo trabalho sobre a pele, os ossos, o volume do espaço interno do corpo. Gerda Alexander enfatiza a necessidade de se realizar a experiência do contato consciente depois que a pessoa tenha vivido e integrado a experiência do espaço interno e da estrutura óssea. Refere-se antes de tudo, a exploração e reconhecimento dos eixos do corpo e do centro de gravidade. Enfatiza, também, que este trabalho promove uma independência autêntica, promovendo interdependências para agir, para criar. O contato consciente incentiva a conexão de dois seres diferenciados e independentes que estabelecem uma relação não simbiótica, mas criativa.

Basicamente estes são os princípios da Eutonia, uma técnica não dirigida mas que busca o registro do observado e do experimentado, onde não existem exercícios pré-estabelecidos e cada aula é uma aventura, e para praticar só existe uma condição prévia: “ter vontade de descobrir, mediante suas próprias e verdadeiras sensações a realidade de seu corpo como fonte de sabedoria e de experiência “ (Lidell, L. 1987:112).

Trata-se da tentativa de viver com consciência.

4- METODOLOGIA:

“ Na Eutonia as perguntas são fundamentais”.

“ eu diria, são espaços de “ liberdade” sem julgamentos”.

As práticas corporais sempre estão permeadas de perguntas que se processam em momentos diferentes da aula, despertam e ativam “o sentir”, “o perceber”, “o conhecer” do corpo. São perguntas para desenvolver a faculdade de observar as reações do próprio corpo, que estimulam a pesquisa pessoal

Estas perguntas são fundamentais, podem ser consignas gerais tais como: como você sente seu corpo hoje? Que partes do seu corpo você sente mais? O que está sendo mais difícil de sentir ? que sensações, emoções, pensamentos ocorrem com você neste momento?

ou consignas mais detalhadas: “ao sentir a pele, o que você está sentindo, percebendo , sabendo agora?”, “como seus pés tocam o chão? “ você sente o chão te carregar ou você carrega o chão?

Não há julgamentos ou questionamentos de valor nas perguntas, não há o feio ou bonito, o certo ou errado, não há interpretações. As perguntas são espaços de abertura para individualidades se manifestarem, eu diria são espaços de “ liberdade” sem julgamentos.

Esta aprendizagem promove um saber, que é pessoal e particular. Provoca processos de comunicação do corpo. O aluno é um ativador de sua experiência, ele constrói uma experiência particular e singular, torna-se “agente e paciente” da experiência, é responsável pelo próprio desenvolvimento. Sua experiência se amplia em acordo com sua abertura para viver o que está sendo vivido, este é o sentido dessa prática, consciência das possibilidades e motivações próprias.

“A ampliação do consciente não é fruto de imagens mais ou menos vagas ou de experiências místicas. Afirma-se pouco a pouco por meio de exercícios precisos e contínuos que aguçam a sensibilidade proprioceptiva”(Alexander,G.1983:45).

Essa aprendizagem nos ensina a mantermos despertos, atentos, em uma atitude aberta à experiência; nos ensina a prestar atenção, a observar e questionar **o que fazemos e como fazemos**. E, o fato de prestar atenção ao corpo, produz modificações no tônus e influencia as funções vitais. “São produzidas transformações na percepção das sensações: elas evoluem, deslocam-se e se clarificam” . (Brieghel,1999:19)

O fundamento desse método está na orientação consciente da atenção em direção às sensações reais e na percepção das sensações reais da pessoa em relação a tudo que a rodeia. Esse processo de interiorização não isola a pessoa do seu ambiente, cria condições para mudanças e transformações pessoais, trazendo através das percepções das sensações uma apropriação maior da individualidade. Esta aprendizagem promove essa capacidade de se dispor ao contato, de buscar uma autêntica autonomia corporal que estabelece processos de comunicação do corpo.

”A interiorização sem relação com o ambiente cria um isolamento. A percepção das sensações reais elimina os riscos de uma fuga no imaginário, por esta razão a sugestão e a auto-sugestão não são empregadas na pedagogia da Eutonia.” (apud:18).

O aluno constrói uma experiência particular e singular, torna-se “agente e paciente” da experiência, responsável pelo próprio desenvolvimento. Sua experiência se amplia em acordo com sua abertura para viver o que está sendo vivido, tendo consciência das possibilidades e motivações próprias. Comenta Gerda Alexander “ a ampliação do consciente não é fruto de imagens mais ou menos vagas ou de experiências místicas. Afirma-se pouco a pouco

por meio de exercícios precisos e contínuos que aguçam a sensibilidade proprioceptiva.”(Alexander,G.1983:45)

A formação do profissional eutonista requer um trabalho pessoal intenso, tanto em relação a sua própria prática como em relação às atitudes como professor e terapeuta. “Todo professor deve ter aprendido em si mesmo aquilo que deseja que seu aluno descubra. Aquele que ainda apresenta tensões no diafragma ou no períneo será incapaz, mesmo com a melhor das técnicas, de ajudar um neurótico angustiado a normalizar sua respiração inconsciente. Sem um trabalho de base sobre si mesmo não se pode praticar a terapia. Esta regra é fundamental.” (apud:48) .

As experiências vividas pelo eutonista condicionam a sua forma de trabalho onde não há receitas e soluções definitivas mas questões que são constantemente reavaliadas de acordo com a realidade do momento.

“ É de suma importância que o professor desenvolva capacidade de observar o comportamento, a atitude corporal do aluno, seus movimentos, o tônus, o ritmo respiratório e a qualidade de voz, a circulação, quer dizer, todas as manifestações não verbais que indicam seu estado físico e psíquico. O professor deve , além disso, experimentar em si mesmo o estado do tônus do aluno. (apud:35)

Os princípios e as técnicas da Eutonia tem como base experiências vividas que são praticadas em repouso, no movimento e no contato com o ambiente. Os processos de pesquisa que o aluno desenvolve ocorrem através de instruções do toque e da palavra As aulas em geral ocorrem em grupo. Nessa prática de ensino-aprendizagem o grupo é bastante valorizado, pois permite um enriquecimento pessoal pela diversidade de personalidades, ampliando a troca de experiências. Este ensino em grupo pode ser completado, caso necessário, por aulas particulares e tratamentos individuais. Geralmente as aulas se iniciam pelo **inventário** onde se realizam observações do estado em que o

corpo se encontra, um reconhecimento de como ele esta organizado naquele presente momento, num segundo momento se trabalha algum conceito prático-teórico que viabilizam novas informações e experiências e num terceiro momento busca-se a aplicação do que foi percebido , revisitando-se ações e movimentos, possibilitando um campo expressivo.

4.1 MOVIMENTO EUTÔNICO

“Todos os princípios fundamentais encontram-se conjugados no movimento em eutonia: “o tato consciente”, o “contato consciente” e o “transporte consciente”. (Brieghel, 1999:33)

Depois de preparar, contatar e integrar a nossa realidade somática, iniciamos a grande aventura, que é a conscientização, expressão e a composição dos movimentos, que nos permite o acesso a um universo infinito de possibilidades expressivas e criativas. A estruturação do movimento eutônico amplia e desenvolve o dinamismo corporal e a comunicação grupal.

“O movimento na Eutonia caracteriza-se pela leveza na execução e pelo emprego mínimo de energia, mesmo em um trabalho de força. Essa leveza do movimento supõe que todas as fixações do tônus sejam suprimidas e que os músculos que não participam do trabalho tenham o mesmo tônus de base. A homogeneidade do tônus de base é vivida pelo sujeito e percebida pelo outro como uma manifestação de unidade psicossomática” (Alexander, G. 1977:36)

O movimento é realizado sob a orientação da **atenção dirigida**, que influencia na qualidade do movimento, resultando num movimento fluente e realizado sem esforço. “A experiência demonstrou que obtemos resultados diferentes dependendo da direção da atenção e das estruturas sobre as quais a atenção é exercida (pele, ossos, órgãos etc.)... A atenção dirigida conscientemente aos prolongamentos dos eixos do corpo produz uma inervação equilibrada entre os músculos agonistas, antagonistas e sinergistas. Disso resulta um movimento desembaraçado que é realizado sem esforço. A eletromiografia controla essa forma de intervenção com objetividade e demonstra a diferença de qualidade entre o movimento ginástico corrente e o movimento na Eutonia. “ (Brieghel, 1999:19)

Um dos aspectos mais originais e interessantes na técnica do movimento eutônico é o trabalho com a intenção do movimento. A pessoa pode influenciar seu tônus pela **intenção** do movimento que quer realizar. Este é um dos aspectos observados por Gerda no desenvolvimento de suas pesquisas com o movimento; a intenção de não fazer o movimento mas imaginar a sua trajetória cria

possibilidades de influenciar o tônus. “O indivíduo pode influenciar seu tônus pela intenção do movimento que quer realizar. A representação do trajeto do movimento põe em ação as fibras gama do sistema nervoso” (apud:19)

A consciência da pele, a consciência dos ossos, do volume do espaço do corpo, e o contato são as bases para que o movimento eutônico se realize, em consequência, a pessoa pode movimentar-se em unidade, expressar-se com qualidade de presença, com gestual mais preciso e menos gasto de energia, o que resulta numa contribuição de grande valor tanto nas ações do cotidiano quanto na expressão artística.

4.2 POSIÇÕES DE CONTROLE

As posições de controle são um conjunto de seqüência de movimentos criadas por Gerda Alexander entre os anos 30 e 34, que tem primordialmente uma dupla função: servem para observarmos os encurtamentos musculares, e ao mesmo tempo, ampliar a elasticidade muscular.

Estas posições são como um teste onde as sensações observadas, nos faz perceber e conscientizar “onde” e “como” se encontram os pontos de tensões do corpo. “As posições de controle mostram exatamente onde o indivíduo tem algum encurtamento muscular, e não pode realizar, portanto, o máximo de variações de movimento que permitem a estrutura óssea”. (Alexander, G. 1975:47).

Gerda criou estas posições inicialmente para “verificação e avaliação da elasticidade e o comprimento normal do músculo e flexibilidade das articulações, condições essas, fundamentais para a postura e o movimento funcional” (Maeda L., Cecília tese mestrado pág.35)

Esta seqüência de movimentos começa nos pés e vai até a cabeça, influenciando cada segmento do corpo e suas respectivas articulações de tal maneira que em dado momento todas as partes do corpo estão participando. “ os movimentos das posições de controle estão “desenhados” de tal modo que todas as articulações se ativam em sua maior amplitude de movimento. Esta última é determinada pelas características particulares de seus componentes, tais como a estrutura e direção dos ossos, conformação e distribuição dos ligamentos de sustentação , superfícies articulares e grau de tensão dos músculos.”(Vishnivetz,B.1987:93)

Ao praticá-las sentimos as nossas tensões, percebemos as crispações, fixações de tônus, encurtamentos, limitações de movimentos; não precisamos que uma outra pessoa nos aponte onde estão nossas dificuldades e tensões, não precisamos de um espelho que nos ajude a constatar o nosso estado postural, e ao mesmo tempo a sua prática possibilita o restabelecimento da flexibilidade ósteo-

articular, da conscientização dos pontos de tensão, da “eutonização” do movimento. Nas posições de controle podemos identificar regiões do corpo que passam despercebidas , regiões tensas que nunca antes havíamos percebido , entramos em contato com regiões doloridas devido aos encurtamentos e crispações e regiões que denotam dores crônicas com profundas contraturas, esses estados ósseos-articulares, se tornam presentes, podemos sentir com precisão onde e como se encontra a natureza dessas dificuldades. Ao mesmo tempo no contato com estas dificuldades, vamos estabelecendo um “ dialogo corporal” , que vai gradativamente possibilitar o restabelecimento da elasticidade muscular , da amplitude de movimentos claro que tudo vai depender de como se encontra o corpo do indivíduo , como está o nível de tensão muscular, estrutura dos ossos, dos ligamentos, dos tendões e fixações tônicas.

Estas posições são praticadas lentamente, concentradamente, individualmente e em grupo utilizando-se todos os princípios e elementos da eutonia: estado de presença, tato e contato consciente, transporte, movimentos ativos e passivos, percepção dos espaços internos do corpo, consciência dos ossos, localização espacial.

5- LABORATÓRIOS

Estarei agora descrevendo laboratórios por mim desenvolvidos que foram realizados a partir de experiências como educadora, bailarina-intérprete e diretora artística. Com este propósito estarei apresentando dois laboratórios que denominei **laboratório de criação e laboratório de Direção**, que foram por mim concebidos e desenvolvidos como uma dança solo e uma performance coletiva. Todos estes projetos foram baseados e desenvolvidos segundo os conceitos práticos-teóricos da Eutonia e a partir das posições de controle.

5-1 LABORATÓRIO DE CRIAÇÃO: Dança-solo

“Esta experimentação gerava no meu corpo dançante muito prazer, o prazer do antigo e de um novo conhecido”.

“Um corpo dançante é igualmente um corpo em permanente construção. É um corpo onde os movimentos são possíveis a partir do que se informa e do que se oferece ao corpo” .(Dantas, Mônica,pág.32, 1999).

“A dança é um ato puro de metamorfoses. O instante gera a forma, e a forma faz ver o instante”. Paul Valéry citado por Sasportes (1983,p.75).

Esta dança foi criada a partir das posições de controle. Quando praticava as posições uma após a outra sentia que meu corpo realizava uma dança. Percebia que os movimentos destas posições - que na Eutonia são praticados com dupla finalidade: como um teste para a auto-percepção dos encurtamentos, crispações e contraturas musculares e como um treino, que promove flexibilidade muscular - continham uma estética, uma beleza , uma poética.

Fui observando a riqueza contida neste “pequeno” universo das 12 posições. Cada uma delas completas em si mesmas, testando a musculatura, atuando no tônus, provocando sensações variadas, transpassavam estados corporais e anímicos. No desenrolar de uma posição de controle após a outra, com o corpo num “estado de atenção”¹⁷ se fazia uma dança. Esta dança era gerada pelo próprio sentido cinestésico dos movimentos que meu corpo imprimia e que por sua

¹⁷ estado de atenção: se refere ao “O corpo de atenção” cap.3.5

vez, eram gerados pelas posições de controle. Mediados por transições de movimentos de uma posição a outra, os movimentos adquiriam novos ritmos, impulsos, sentimentos, emoções, enfim uma nova paisagem.

“O movimento no corpo que dança é transitoriedade e traço que deixa marcas; impulso e contenção; é velocidade e lentidão; é imobilidade e ação. O movimento é matéria-prima da dança, visto que a torna real ao conferir a ela visibilidade” (Dantas, M.1999:30).

No decorrer do processo de criação da coreografia, pedi a colaboração de uma musicista, Adriana Holtz¹⁸, que veio com seu violoncelo e começamos uma pesquisa musical, onde ela executava no instrumento uma gama de sons e eu improvisava movimentos, tendo sempre como estrutura básica as 12 posições de controle.

“O fazer inventa o próprio modo de fazer” (Dantas,M.1999)

Na medida que ia dançando a partir desta estrutura codificada em 12 posições, começava a fluir possibilidades transformadoras. Criar e recriar, construir e desconstruir movimentos mantendo a mesma ordem seqüencial. Neste momento já estava estabelecido uma composição poética, cuja base de movimentos codificada em posições se metamorfoseavam intencionalmente em novos movimentos que eram ou não influenciados pelos estímulos sonoros do potente violoncelo.

Esta experimentação gerava no meu corpo dançante muito prazer, o prazer do antigo e de um novo conhecido. Adriana me sugeriu realizar esta improvisação com o Prelúdio da Suite nº 1 de J,S.Bach, música esplendorosa, que serviu de apoio a composição já realizada, e que afetou o meu corpo profundamente. Ou

¹⁸ Adriana Holtz, violoncelista da orquestra OSESP, frequentou diversos workshop de Eutonia por mim realizados no ano de 2004.

seja, esta música ampliou meus espaços internos/externos, provocando novos sentimentos e emoções, influenciando a composição da dança.

Apresentei esta dança em diferentes ocasiões e locais.

DANÇA-SOLO

Descrição:

material cênico

- número de participantes : dançarina-intérprete e músico.
- espaço cênico: Espaço Gandhi, Praça Túlio Fontoura, Ibirapuera, São Paulo.
Faculdade Senac Ciências da Saúde, São Paulo.
- vestuário: saia de voal em tons rosado-púrpura e colant roxo no Espaço Gandhi e na Faculdade foi acrescentado um pano de quatro metros de voal branco.
- Música utilizada : Prelúdio da Suite nº 1 de J,S.Bach
- Instrumento musical utilizado : violãocelo

Apresentei esta Dança-solo por duas vezes consecutivas (2003) no Espaço Gandhi. Dançando ao ar livre em chão de terra acompanhada pelo violoncelo, no meio de um perfumado eucaliptal, propus primeiramente ao público um trabalho de sensibilização corporal e depois realizei meu solo.

Que momentos gratificantes! sentimento de integração comigo, com as pessoas que ali estavam me apreciando, atentas , silenciosas e presentes. Sensações sutis, conexões desde a célula do meu corpo à pele, além da pele, expansão e contato, o micro ,o macrocosmo , tons da beleza !

Mais recentemente (dezembro de 2004), apresentei este solo no auditório da Faculdade Senac Ciências da Saúde. Sendo este espaço tão diferente do anterior tanto em relação ao ambiente – espaço fechado, palco italiano – quanto em relação ao propósito do evento (estávamos realizando uma comemoração de finalização de curso) , ocorrendo a dança após um debate sobre arte, ciência e tecnologia, Neste apresentação acrescentei previamente ao solo um vídeo de três minutos com o artista violaocelista YoYoMa tocando Bach e em seguida em

silêncio realizei uma lenta caminhada desde a platéia até o palco, com um pano de voal branco cobrindo todo meu corpo, e só então realizei a dança solo.

O resultado foi diferente das outras ocasiões, O tempo, o tônus corporal e a atmosfera do trabalho foram de qualidades diferentes. Penso que os momentos preliminares (vídeo e caminhada) prepararam o público para um clímax que foi a dança solo propriamente dita. E, a dança adquiriu novos contornos. Havia um clima diferente no tônus do meu corpo e no tônus do público, tanto que muitas pessoas após a apresentação me descreveram a grande emoção que sentiram e o quanto foram tocadas pela dança; muitos deles, alunos e ex-alunos do curso de Pós Graduação “Dinâmicas Corporais como Expressões Terapêuticas”, reconheceram as posições de controle e se admiraram com as possibilidades de criação e transformação do tema, comentaram sobre as metamorfoses do corpo e a beleza expressiva adquirida naquele contexto. Foi para mim uma experiência gratificante e esclarecedora sobre o sentido da linguagem poética.

Estas experiências me permitiram observar o potencial criativo e poético contidos nas posições de controle, fato que gerou um trabalho de direção a partir da mesma base estrutural.

5-2 Laboratório de Direção:

“O grupo foi desenvolvendo uma unidade sintônica, a sensação seria de uma respiração única”.

“A dança é a arte dos movimentos do corpo no espaço, em que as evoluções do dançarino constroem uma arquitetura no espaço, cuja estrutura decorre dos significados internos da ação e da emoção”. (Rudolf Von Laban)

Dirigi uma performance coletiva com o grupo de alunos do curso de Pós-Graduação e Aperfeiçoamento “Dinâmicas Corporais como Expressões Terapêuticas” das Faculdades Senac de Educação em Saúde. Uma das matérias do curso é a Eutonia que faz parte da disciplina denominada “Alfabetização do

Corpo”. Esta matéria no programa do curso tem a duração aproximada de três semestres letivos. No último semestre, após ter anteriormente trabalhado os princípios básicos da Eutonia, apresentei para o grupo as posições de controle explicando os objetivos das mesmas. Em primeira instância, apresentei as posições de controle, para que eles exercitassem a memorização de movimentos visualizados e tentassem reproduzi-los. Em seguida, foi realizado uma prática para que gravassem sequencialmente as posições - prática realizada individualmente e, depois, em duplas - ao mesmo tempo que aprendiam as posições, também observavam o que acontecia nos seus corpos: o estado muscular, as facilidades e as dificuldades em realizá-las.

Durante todo este processo o grupo continuava pesquisando as posições de controle praticando em pequenos grupos e em conjunto. Desta maneira o grupo começou a desenvolver uma prática grupal que tinha como estrutura de apoio o movimento das posições de controle e, como tônica, a busca de movimentos flexíveis, a atenção e a observação dirigida ao corpo e a forma¹⁹.

Esta prática coletiva, realizada em um grande círculo e em silêncio, foi desenvolvendo e aprimorando o que se denomina em Eutonia contato consciente²⁰; esta capacidade de estar consigo e estar com os outros ao mesmo tempo, “da pele para dentro e da pele para fora”, olhar para dentro e para fora simultaneamente. Mesmo com as notáveis diferenças individuais na habilidade de realizar as posições de controle, o grupo foi desenvolvendo uma unidade sintônica, a sensação seria de uma respiração única. Esta atmosfera criada no trabalho propiciou a possibilidade de criação de uma composição coreográfica grupal, que denominei de performance coletiva.

Performance Coletiva.

Descrição:

¹⁹ Forma , no sentido grego techne, técnica, habilidade no fazer.

²⁰ Contato Consciente ref. cap.3.6

material cênico

- número de participantes : vinte seis bailarinos-intérpretes (25 mulheres e 1 homem.)
- espaço cênico: hall de entrada do auditório de Senac, delimitado por um plástico amarelo na forma de um grande retângulo (20ms por 8ms aproximadamente), o público ficava em pé em torno deste retângulo.
- vestuário: todos vestidos de leotar preto e com uma fita preta na cabeça, salvo o único homem do grupo vestido de branco com fita branca na cabeça.
- Músicas utilizadas: Porcelaine de Mobei , Musica e Canto Xamânico Mexicana.
- Instrumento musical utilizado : maracas²¹
- No centro do espaço havia um grande bouquet de incenso perfumado.

Composição coreográfica :

Organizada em três partes :

1ª parte: caledoscópio.

O grupo foi sub-dividido criando espacialmente a forma de dois triângulos cujos vértices estavam voltados para fora. Nesta parte foi desenvolvida a .sequência das posições de controle da seguinte maneira:

- a- O grupo praticava em conjunto a seqüência em silêncio.
- b- Com música - que serviu para enfatizar ainda mais a sequência praticada em conjunto - onde aconteciam pequenas variações em relação ao tempo da sequência, por exemplo a primeira fileira - a base do triângulo- subia , depois a segunda fileira e assim sucessivamente. Os movimentos das posições de controle não variavam, o ritmo grupal era sempre o mesmo, apenas em alguns momentos os movimentos eram seriados.
- c- O grupo em pé caminhava num ritmo comum invertendo espacialmente o triângulo, agora os vértice ficavam voltados para o centro do espaço cênico.

²¹ maracas: instrumento de percussão indígena utilizados pela tribo xavantes; considerado instrumento de cura sagrado.

Esta composição espacial formava um conjunto visual interessante como se fosse uma imagem vista em um caleidoscópio.

2ª parte: ondulações.

O grupo formava um grande círculo e desenvolvia uma seqüência de movimentos repetitivos através do contato consciente, variando as composições e o ritmo dos movimentos com uma outra seqüência musical. Todos os movimentos eram realizados em conjunto, movimentos lentos e leves, ora para o centro do círculo , ora para fora e para os lados, imprimindo um desenho de ondas.

3ª parte: ritual de iniciação .

Sub-dividido em três partes:

- a- O grupo desfazendo a forma circular eram atraídos para o centro do espaço onde fora colocado um cesto com as maracas e com movimentos lentos se aproximavam, tomando nas mãos as maracás. Iniciavam uma dança sonora que denominei “ limpeza do corpo”, onde batiam com o chocalho em diferentes regiões do corpo, produzindo sons e movimentos em torno do seu espaço pessoal, kinesfera²², ao som de uma música e canto xamânico mexicano.
- b- Ocupando todo espaço cênico, os bailarinos-intérpretes realizavam improvisações de movimentos com as maracas e a própria voz, construindo uma dança e um coral de vozes que acompanhava a música e o canto xamânico. Esta dança era realizada em pares que se revezavam num certo momento da música. Os movimentos desta dança se desenrolavam por entre os espaços corporais : cima-abaixo, frente-trás, espaços ocios-vazios entre os corpos.
- c- Em seguida, os bailarinos se aproximavam do público oferecendo as maracas e improvisando movimentos com este público, que contagiados

²² Kinesfera: denominação utilizada por R. Laban para significar todas as possibilidades de direções que um mesmo corpo carrega no espaço.

pela atmosfera criada, entravam na dança transformando este espaço num grande ritual coletivo, numa grande festa. E desta maneira a performance se finalizava.

O processo de direção :

O trabalho de direção se baseou no princípio de atenção dirigida ao próprio corpo, no contato consciente entre os participantes e na prática das posições de controle. O espaço pessoal de cada participante e o espaço grupal se mesclaram criando uma nova forma e um novo contexto resultante deste corpo de atenção. Foi desenvolvido um trabalho que chamei de “aquecimento para a performance”, a partir das dificuldades individuais para realizar as posições. Cada corpo apresentava diversas dificuldades, A ampliação da consciência corporal, a atenção dirigida , o contato consciente, foram os princípios que nortearam a prática deste aquecimento assim como de todo o trabalho.

Devido aos exercícios de contato consciente e do caráter uniforme e repetitivo dos movimentos, o trabalho adquiriu uma atmosfera de um ritual,(sobre ritual) Os movimentos de todos os participantes, individual e coletivo, eram os mesmos e o ritmo, mesmo com a música, não foi marcada por um direção fora e sim pelo ritmo próprio do grupo. O ritmo foi marcado pela atenção ao próprio corpo desenvolvendo as posições de controle. Este treino grupal de estar em conjunto, com o mesmo foco e no mesmo movimento (posições de controle), gerou um contexto de um grande ritual, no qual o público teve participação ativa nos momentos finais da apresentação transformando o cenário numa grande festa coletiva.

5-3 Comentários:

“Estas posições quando praticadas seqüencialmente ofereciam inúmeras possibilidades numa composição coreográfica. Utilizando-me das posições, descobri nelas uma beleza contida na sua forma, uma estética, que transformei em coreografias, respectivamente: Dança-Solo e Performance Grupal”.

"Foi criada uma atmosfera coletiva onde de uma concentração silenciosa e uniforme chegava-se a uma explosão energética de corpos movendo-se num tempo e espaço comum , como num grande ritual".

Estes laboratórios foram para mim uma experiência rica e positiva. Experimentei e descobri possibilidades de utilização das posições de controle, segundo os princípios da Eutonia, como uma ferramenta para criar um trabalho expressivo individual e grupal.

Constatei que as posições de controle ofereciam inúmeras possibilidades tanto no sentido técnico como expressivo. Continham em si uma técnica, no sentido grego deste termo, techné, que transforma a matéria em alguma coisa que ela está apta a receber, que desenvolve habilidades.

Como comenta Marilena Chauí (1994), técnica para os gregos, é um saber prático obtido empiricamente e realizado por habilidade, referindo-se a toda atividade humana realizada de acordo com regras que ordenam a experiência e exigem grande capacidade de observação, memória e senso de oportunidade. Neste sentido pude observar que as posições de controle, quando praticadas regularmente como exercícios, podem se tornar uma ferramenta para desenvolver habilidades e destrezas. O corpo fica mais funcional e os movimentos diferenciados, ampliam as possibilidades de movimentos e a expressão corporal se enriquece, ou seja, contribuem para um refinamento das condições do corpo e do movimento.

Observei também, que estas posições quando praticadas seqüencialmente ofereciam inúmeras possibilidades numa composição coreográfica. Utilizando-me das posições, descobri nelas uma beleza contida na sua forma, uma estética própria, que transformei em coreografias (os dois laboratórios acima citados), respectivamente: Dança-Solo e Performance Grupal.

Na Dança-Solo, partindo das posições de controle, construí os movimentos. Esta construção oferecida inspirou outras possibilidades de movimento. Nessa composição as posições de controle foram se desconstruindo, gerando outras possibilidades de movimento. Nesse processo de construção e desconstrução, os sentidos foram se transformando e se reconstruindo poeticamente. A composição coreográfica a partir das posições de controle se transformaram num processo de desconstrução, da construção à desconstrução.

O sentido cinestésico próprio dos movimentos gerou novos sentidos; o espaço, a fluência e o ritmo dos movimentos foram se modificando. O movimento que ocupava um espaço pequeno, contido e lento foi se ampliando, se libertando, do pequeno para o grande, da fluência contida para a liberada, do lento para o rápido, A música executada pelo violão (Suíte de Bach) continha naturalmente uma densidade emocional crescente que influenciaram os movimentos. Apesar disto, o tônus corporal mantinha uma qualidade de suavidade e leveza intencional.

Na Performance Grupal notei que poderia realizar um outro trabalho completamente diferenciado do primeiro partindo da mesma base. Experimentei novas possibilidades de utilização das posições de controle. A intenção ao construir e dirigir esta composição coreográfica foi realizar uma fusão de processo e produto, do conhecimento do corpo partilhado pelo grupo à uma construção poética coletiva.

Essa composição coreográfica foi gerando diferentes atmosferas: de uma concentração silenciosa e uniforme chegava-se a uma explosão energética de corpos movendo-se num tempo e espaço comum, como num grande ritual. Da forma compacta e marcante de corpos que realizavam os mesmos movimentos em silêncio e em série, até a marcação serial dos mesmos movimentos com música heavy metal, formando um caleidoscópio. Das ondulações em roda criadas no exercício do contato consciente à desconstrução da forma criando composições individuais e improvisações com o público presente.

6- REFLEXÕES GERAIS.

“ Este corpo que mergulhado na sua condição própria é expressivo, e contaminado pela genuína expressividade, manifesta uma estética”.

“O conhecimento comporta, ao mesmo tempo, separação e ligação, análise e síntese” (Morin, E. 2002:24)

Este poder de atuação e esta abrangência de possibilidades verificadas nestes laboratórios conferindo e reconhecendo às posições de controle como um instrumento de afinação e refinamento das possibilidades técnicas do corpo bem como de suas possibilidades expressivas, confirmam a amplitude e a dimensão do trabalho de Eutonia. A Eutonia oferecia não apenas um método para se trabalhar individualmente o potencial criativo, também esses princípios aplicados no grupo ofereciam ferramentas adequadas para um trabalho de comunicação expressiva.

A ampliação da consciência corporal, a atenção dirigida, o contato consciente, princípios fundamentais no trabalho eutônico e, que norteiam a prática das posições de controle, possibilitaram um campo de pesquisa técnico e expressivo, revelando uma fonte de recursos preciosos para muitas investigações ulteriores.

A afinação do corpo, afinação no sentido de um corpo integrado, alinhado, centrado, presente, e flexível, é um corpo de potência, se encontra num estado de abertura às possibilidades do devir , condição esta fundamental para a manifestação criativa. Este corpo que mergulhado na sua condição própria é expressivo, e contaminado pela genuína expressividade, manifesta uma estética.

Enquanto as alunas realizavam as posições de controle experimentando o seu próprio corpo, saber experimental, na busca da flexibilidade, da atenção, da observação dirigida, do contato consciente, saber causal, num contexto individual e também grupal, se desenvolveu um saber criativo e poético.

Nesta nossa investigação cujo tema é “A Eutonia: O saber do corpo” fomos inspirados a refletir sobre o saber do corpo e encontramos

O Corpo como Saber

7- BIBLIOGRAFIA

Alexander, Gerda *A Eutonia: um caminho para a experiência total do corpo*. Editora Martins Fontes.,1983

_____. *Bones*, in: *Somatics* , number 2 , spring/summer 1987.

Bonder , Nilton.*Código Penal Celeste*.Elsevier, Rio da Janeiro, 2004

Chauí, Marilena.*Introdução à história da filosofia: Dos pré-socráticos a Aristóteles*. Brasiliense, São Paulo,1983.

Da Silva, E.L *Método de Ensino Integral da Dança*. Tese de doutoramento, UNICAMP/1992.

Farah, Rosa. *Integração Psico-Física. O trabalho corporal e a Psicologia de C.Jung*. Probel e Companhia Ilimitada, São Paulo, 1995.

Feldenkrais, Moshe. *Consciência pelo Movimento*. Summus, São Paulo, 1977.

Hanna, Thomas.*Corpos em Revolta- a evolução-revolução do homem do século XX em direção à cultura somática do século XXI*. Ed.Mundo Musical, Rio de Janeiro, 1972.

Germain, Blandine C. *Anatomia para o Movimento*.

Hemsey de Gainza, Violeta. *Conversaciones con Gerda Alexander- vida y pensamiento de la creadora de la eutonia*. Paidós, Buenos Aires, 1985.

Hercules, Rosa. *Eutonia- um processo de comunicação no corpo*._Tese Mestrado, PUC/ S.P. 2000

Herrigel, Eugen. *A arte cavalheiresca do arqueiro zen*.Pensamento, São Paulo, 1995

Laban, Rudolf. *Domínio do Movimento*.summus ed.São Paulo.1978

_____. *Modern Educational Dance*.Mac Donald and Evans. London.1948

_____. *The Mastery of Movement*. Third Edition, revised and enlarged by Lisa Ulmann. Plays,Inc. Boston. 1971

Lindell, Lucy. *El cuerpo sensual*. Integral Ediciones, Barcelona, 1987

Keleman, Stanley. *Mito e Corpo*. summus ed., São Paulo, 2001

_____. *Anatomia Emocional*, summus ed. São Paulo,

- Maeda, C.L. *Eutonia e o processo de Individuação: uma abordagem psicossomática*. Tese de Mestrado ,PUC/S.P. 2000
- Merleau-Ponty, M. *Fenomenologia da Percepção*. Martins Fontes , São Paulo, 1999
- O Olho e o Espírito, in Os Pensadores*, Abril Cultural, São Paulo, 1975
- Morin, Edgar. *A Cabeça Bem-Feita* .Bertrand Brasil , Rio de Janeiro, 2002.
- Montagu, Ashley. *Tocar, o significado humano da pele*, summus editorial, São Paulo, 1988
- Müller-Brieghel, Gunna *Pedagogia e Terapia em Eutonia*. summus editorial, São Paulo, 1999.
- Platzer, W. *Atlas de Anatomia*. Ediciones Omega, Barcelona, 1977.
- Pickler, Emmi. *Mover-se em Libertad*. Nercea, Madrid, 1985.
- Odessky, A.G. *Eutonia y Estrés*, Lugar editorial, Buenos Aires, 2003
- Kuhn, Thomas *A estrutura das revoluções científicas*, ed. Perspectiva. 5ª ed. São Paulo, 1998
- Rangel, Lenira. *Dicionário Laban*. Annablume, São Paulo, 2003.
- Reich, Wilhelm. *L'Étre, Dieu et le Diable*. Payot, Paris, 1973.
- Sacks, O. Um antropólogo em Marte: Sete histórias paradoxais. São Paulo, Companhia das Letras, 1995:129).
- Santaella, Lucia. *Corpo e comunicação*. Paulus, 2004.
- Schilder, Paul. *A Imagem do Corpo: as energias construtivas da psique*. Martins Fontes, São Paulo, 1994.
- Soares, Marília V. *Técnica Energética: Fundamentos Corporais de Expressão e Movimento Criativo*. Tese de Doutorado, UNICAMP/2000.
- Todd, Mabel. *Thinking Body: a study of the balancing forces of dynamic man*. Princeton Book Co., New Jersey, 1959.
- Vianna, Klauss. *A Dança*. Siciliano, São Paulo, 1990.
- Vishnivetz, Berta. *Educação do corpo para o ser*, summus editorial, São Paulo, 1995.
- Walón, Henri. *As origens do Caráter na Criança*. Nova Alexandria, São Paulo. 1995.

Weil, Pierre *Holística. Uma nova visão e abordagem do real*, ed. Palas Athena, São Paulo, 1990

Zimmermann, Elisabeth B. *Integração de Processos Interiores no Desenvolvimento de Personalidade*. Tese de Doutorado, UNICAMP/1992.