



UNICAMP

MARIA LUCIA MOREIRA MERLINO

**METÁFORAS DO CORPO EM TRANSFORMAÇÃO:
EXPERIÊNCIA, PERCEPÇÃO, POSTURA E AS RELAÇÕES
COM O ROLFING - INTEGRAÇÃO ESTRUTURAL**

**CAMPINAS
2014**



UNICAMP

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
INSTITUTO DE ARTES**

MARIA LUCIA MOREIRA MERLINO

**METÁFORAS DO CORPO EM TRANSFORMAÇÃO:
EXPERIÊNCIA, PERCEPÇÃO, POSTURA E AS RELAÇÕES
COM O ROLFING – INTEGRAÇÃO ESTRUTURAL**

Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Artes do Instituto de Artes da Universidade Estadual de Campinas parte obtenção do título de Doutora em Artes: área de concentração Artes Cênicas.

Doctorate thesis presented to the Arts Postgraduation Programme of the Arts Institute of the University of Campinas in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor in the area of Arts: Scenic Arts.

Orientador: Prof. Dr. Cassiano Sydow Quilici

**ESTE EXEMPLAR CORRESPONDE À VERSÃO FINAL
TESE DEFENDIDA PELA ALUNA MARIA LUCIA MOREIRA MERLINO
E ORIENTADA PELO PROF. DR. CASSIANO SYDOW QUILICI**

Assinatura do Orientador

**CAMPINAS
2014**

Ficha catalográfica
Universidade Estadual de Campinas
Biblioteca do Instituto de Artes
Eliane do Nascimento Chagas Mateus - CRB 8/1350

M548m Merlino, Maria Lucia Moreira, 1958-
Metáforas do corpo em transformação : experiência, percepção, postura e as relações com o Rolfing - Integração Estrutural / Maria Lucia Moreira Merlino. – Campinas, SP : [s.n.], 2014.

Orientador: Cassiano Sydow Quilici.
Tese (doutorado) – Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes.

1. Postura humana. 2. Educação Somática. 3. Rolfing. I. Quilici, Cassiano Sydow, 1959-. II. Universidade Estadual de Campinas. Instituto de Artes. III. Título.

Informações para Biblioteca Digital

Título em outro idioma: Metaphors of body transformation : experience, perception, posture and the relations with Rolfing - Structural Integration

Palavras-chave em inglês:

Human posture
Somatic Education
Rolfing

Área de concentração: Artes Cênicas

Titulação: Doutora em Artes

Banca examinadora:

Cassiano Sydow Quilici [Orientador]
Matteo Bonfitto Júnior
Holly Elizabeth Cavrell
Pedro Otávio Barretto Prado
Ana Maria Rodriguez Costas

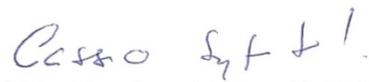
Data de defesa: 24-06-2014

Programa de Pós-Graduação: Artes

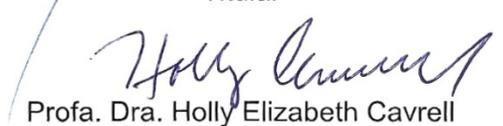
Folha de Aprovação

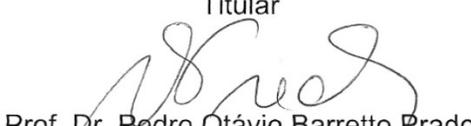
Instituto de Artes Comissão de Pós-Graduação

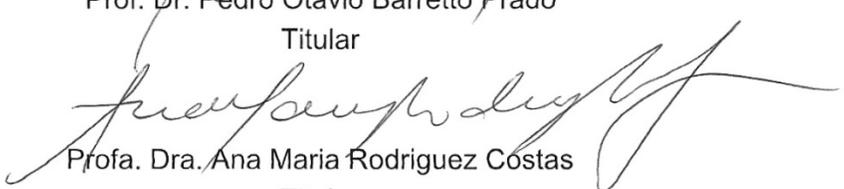
Defesa de Tese de Doutorado em Artes, apresentada pela Doutoranda Maria Lucia Moreira Merlino - RA 100215 como parte dos requisitos para a obtenção do título de Doutora, perante a Banca Examinadora:


Prof. Dr. Cassiano Sydow Quilici
Presidente


Prof. Dr. Matteo Bonfitto Júnior
Titular


Profa. Dra. Holly Elizabeth Cavrell
Titular


Prof. Dr. Pedro Otávio Barretto Prado
Titular


Profa. Dra. Ana Maria Rodriguez Costas
Titular

RESUMO

Esta pesquisa investiga as relações existentes entre os conceitos de reeducação e consciência corporal promovidos através da abordagem somática Rolfing®-Integração Estrutural e a noção de experiência, quando emergem novas percepções, imagens corporais e representações mentais, colocando-se a metáfora como um produto possível do processo de exploração e transformação perceptual. O Rolfing é um sistema de reeducação postural e do movimento que, através do toque e da palavra, pode produzir alterações estruturais e funcionais do sistema musculoesquelético, mudanças nas percepções e sensações processadas no corpo. Como consequência, podem ocorrer mudanças no relacionamento com o ambiente, consigo mesmo e com o outro. O conceito de memória corporal compreende as disposições, habilidades e hábitos adquiridos num contexto social e político, que influenciam a experiência e o comportamento da pessoa, o que resulta numa trama complexa de sensações corpóreas de particular importância nas abordagens somáticas. A investigação se desdobra em três estudos de caso, abordando a relação entre instrutor e aluno e a situação em que ocorre o atendimento, como um “processo” análogo ao fazer artístico. A qualidade do toque, atenção e presença do instrutor, resultam numa escuta específica das demandas da pessoa, envolvendo tanto os discursos gestuais quanto os verbais. Podem ocorrer *insights* transformadores no decorrer deste percurso, e quando isso acontece, a metáfora emerge como expressão desta transformação, sendo um mecanismo de apropriação destas mudanças e propiciando processos de auto entendimento a partir do reconhecimento de um corpo-sensível. Esta pesquisa propõe uma categorização das metáforas corporais que emergem destes processos agenciados por abordagens somáticas, que podem fazer ressonância com aspectos estéticos, criativos, emocionais e éticos do sujeito.

ABSTRACT

This research investigates the relationship between the concepts of body re-education and body awareness, promoted through the somatic approach of Rolfing® Structural Integration, and also the notion of experience, from which emerge new insights, new body images and mental representations that put metaphor as a possible product of the process of perceptual exploration and processing. Rolfing is a system of postural and movement re-education in which, by touch and word, it is possible to produce structural and functional changes in the musculoskeletal system, in perceptions, and in the sensations processed in the body. As a result, changes may occur in the relationship with the environment, with the self and with others. The concept of body memory comprises dispositions, skills and habits acquired in a social and political context that influence the experience and behavior of a person, resulting in a complex web of bodily sensations of particular importance in somatic approaches. The investigation unfolds through three case studies, addressing the relationship between instructor and client, and the situation in which occurs a "process" analogous to the making of art. The quality of touch, attention and presence of the instructor, results in a specific listening to the demands of the person, involving both gestural and verbal discourse. Insights may occur in the course of this journey and, when this happens, metaphor emerges as an expression of transformation and as a mechanism of appropriation of these changes, providing self-understanding from the recognition of the 'sensitive body'. This research proposes a categorization of the bodily metaphors that emerge from a somatic approach - metaphors that have resonance with aesthetic, creative, emotional and ethical aspects.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	15
1) ROLFING-INTEGRAÇÃO ESTRUTURAL	25
1.1) TRAJETÓRIA DE UMA BAILARINA NO ROLFING.....	29
1.2) O QUE É INTEGRAÇÃO ESTRUTURAL?.....	31
1.3) A VIRADA DO CORPO NO SÉCULO XX.....	35
1.4) ORIGENS DO ROLFING-INTEGRAÇÃO ESTRUTURAL.....	40
1.5) O GRANDE ENCONTRO COM ESALEN.....	44
1.6) O DESENVOLVIMENTO DO ROLFING.....	48
2) EXPERIÊNCIA, PERCEPÇÃO, OUTROS SENTIDOS	53
2.1) A SALA DE ESPELHOS.....	64
2.2) OUTROS SENTIDOS.....	66
3) A ARQUITETURA DA MEMÓRIA	75
3.1) MEMÓRIA DO CORPO: O CORPO ALUCINÓGENO.....	82
3.2) CATEGORIAS DE MEMÓRIA IMPLÍCITA.....	84
3.3) MEMÓRIA E PRÉ-MOVIMENTO.....	87
4) O CORPO FENOMENOLÓGICO DE HUBERT GODARD	91
4.1) A PSICOMOTRICIDADE.....	97
4.2) ANÁLISE DO FLUXO.....	100
4.3) FUNÇÃO FÓRICA E FUNÇÃO HÁPTICA.....	103
4.4) LESÃO E INIBIÇÃO.....	105
4.5) O CORPO QUE SE ARTICULA.....	108
4.6) O SURGIMENTO DA METÁFORA.....	110

5) METÁFORAS: DE COMO A POESIA ORGANIZA NOSSA EXISTÊNCIA.....	113
5.1) METÁFORAS DIDÁTICAS.....	122
5.2) METÁFORAS SENSORIAIS.....	133
5.3) METÁFORAS DE CONEXÃO.....	137
6) PROCESSOS E VINHETAS.....	139
6.1) O OPOSTO DA DOR É A BELEZA.....	143
6.2) VINHETAS.....	146
6.3) DEPOIMENTOS.....	150
6.3) OS TRÊS PROCESSOS.....	151
PROCESSO 1 ROSANA.....	153
PROCESSO 2 LU.....	172
PROCESSO 3 ALFREDO.....	184
7) CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	195
REFERÊNCIAS.....	207
BIBLIOGRAFIA GERAL	211
APÊNDICE A.....	214
APÊNDICE B.....	216
ANEXO 1.....	218
ANEXO 2.....	226

Este trabalho é dedicado aos pioneiros que desbravaram os
caminhos da educação somática

Agradecimentos

Hubert Godard, pela inspiração generosa: um mestre acolhedor que abriu espaço e tempo para uma longa entrevista;

Cassiano Sydow Quilici, pela orientação inestimável durante a jornada e pelas sugestões de leituras enriquecedoras;

Pedro Prado, Monica Caspari, Martha Eddy, Rose Akras e Maria Mommensohn, pelos saberes partilhados nas entrevistas;

Professores da banca de qualificação e defesa, pela dedicação e pelas contribuições ao trabalho;

FAPESP, pela confiança e apoio financeiro, e aos pareceristas, pelas críticas e sugestões;

Colegas do Rolfing que solicitaram os depoimentos de seus clientes para esta pesquisa;

Valter e Dirce de Souza, pelo apoio indispensável nos cuidados da casa;

Tereza Menezes, pela leitura, revisão e sugestões;

Mauro Merlino (in memoriam) e Martha Merlino, meus pais, e Claudia Merlino Silvério, minha irmã, pelo amor incondicional e pelo estímulo para seguir sempre em busca dos sonhos;

Marina e Arthur, meus filhos, pela alegria e apetite pela vida;

José Rubens Siqueira, companheiro de vida, pelo diálogo constante, paciência infinita, e pela revisão final da escritura;

e a todos os clientes e alunos que se aventuram comigo no desafio de transformação que o processo do Rolfing propõe; em especial, Rosana, Lu e Alfredo.

INTRODUÇÃO

A dança foi minha maior expressão de liberdade.
O que não podia ser dito com palavras, meu corpo dançava.
Esta pesquisa busca o encontro da palavra com o corpo:
as metáforas do corpo.

INTRODUÇÃO

Algumas práticas corporais privilegiam a experiência subjetiva, constituindo-se como um campo de conhecimento relativamente recente, ainda em processo de construção. Apesar de muitas destas práticas utilizarem em sua base o conhecimento anatômico e neurofisiológico, elas não operam com formas de leitura e intervenção num corpo que é observado “de fora”. Ao contrário: se reconhece o fenômeno do corpo humano a partir do ponto de vista dos sentidos proprioceptivos, ou seja, do corpo percebido em “primeira-pessoa”, de “dentro para fora”. Alguns teóricos têm desenvolvido também uma reflexão sobre os aspectos sociais e culturais implicados nas questões corporais: nossa experiência seria influenciada pela interação com o ambiente que nos cerca e pela maneira como compreendemos a nós mesmos e ao mundo através do corpo. De certa forma, tais práticas têm inventado seus procedimentos a partir da ampliação das abordagens filosóficas, científicas e culturais sobre o tema, que se intensificaram nas últimas décadas.

O Rolfing^{®1} é um sistema de reeducação postural e do movimento que apresenta uma abordagem sistêmica. Através de uma série de manipulações, desencadeiam-se alterações estruturais e funcionais do sistema musculoesquelético, mudanças na percepção e na sensação processadas no corpo, podendo desencadear alterações significativas no relacionamento do sujeito com o ambiente, e nas suas relações consigo mesmo e com os outros.

Em geral, a educação convencional tem o efeito de imprimir uma desconexão fundamental entre pensamento e experiência. Essa cisão tende a diminuir a consciência que temos dos processos corporais envolvidos em nossas

¹ O Rolfing[®] é uma marca registrada. Dada a natureza acadêmica deste trabalho e buscando clareza de leitura, foi omitido o símbolo de marca registrada que deve acompanhar o termo “Rolfing”. Entretanto, o termo é marca registrada do Rolf Institute nos Estados Unidos e da Associação Brasileira de Rolfing no Brasil.

relações diárias. É comum que incorporemos hábitos nocivos que se agregam diariamente a nossas experiências de respiração, tensão, movimento e postura. Para tratar desses automatismos é necessário uma “técnica” que não seja praticada como uma nova forma de adestramento, mas como uma “arte”.

Durante os 15 anos que atuei como artista da dança, me interessei pelas diversas técnicas existentes no Brasil na década de 70 e 80. Embora naquela época o ballet clássico assumisse um papel central na formação dos bailarinos, me inseria num grupo que procurava diversificar sua formação através das aulas de técnica de Martha Graham, José Limon, Jennifer Muller, além das danças brasileiras, capoeira, sapateado americano e flamenco, entre outras.

Naquela época, era muito forte também um movimento de descoberta do movimento do corpo como fonte de criação, autoconhecimento e liberação de emoções. Nomes como Klauss Vianna, Maria Duscheness, Juliana Carneiro da Cunha, J.C. Violla, Graziela Rodrigues, Denilton Gomes eram muito presentes na condução dessa experimentação. Eram os nossos precursores da abordagem que viria a ser conhecida como educação somática².

Todas essas vivências foram sendo amalgamadas numa prática que me levou a trabalhar no campo de preparação de atores. Uma nova pergunta surgiu: por que alguns padrões corporais eram tão resistentes a mudanças, mesmo após anos de treinamento físico? Em busca de respostas, encontrei o Rolfing. O livro de Ida Rolf já estava na minha estante há muitos anos, mas a experiência de passar pelo processo da foi reveladora e transformadora. Estudei o

² Envolvendo métodos sofisticados de toque, movimento e consciência corporal, as escolas de abordagem somática se desenvolvem fora dos meios acadêmicos e incluem métodos como Rolfing, Feldenkrais, Técnica de Alexander, Body Mind Centering, Eutonia, Continuum, Terapia Cranio Sacral, Movimento Autêntico, para citar apenas algumas. O sucesso destas práticas está no fato de que podem ser bem sucedidas em aliviar diversos sintomas de problemas crônicos, impermeáveis às estratégias terapêuticas convencionais.

método, a fim de compreender e partilhar a potência e a qualidade dessa transformação. Agora, ao longo desses anos como profissional do Rolfing, tem sido um privilégio poder partilhar das alegrias, surpresas e emoções dos meus alunos e clientes ao vivenciarem experiências singulares de transformação.

Nossa hipótese é que o Rolfing proporciona uma experiência *singular*, no sentido de que é uma experiência que pode se desenvolver como um processo que é análogo ao da criação artística. Quando ocorrem *insights* transformadores no decorrer desse processo, a metáfora pode emergir como expressão dessa transformação e seria um mecanismo de apropriação dessas mudanças, dando luz a processos de auto entendimento.

Foram investigadas na pesquisa as relações entre experiência, imaginário, consciência corporal, metáfora e criação artística. A ideia foi encontrar os parâmetros necessários para que seja possível fazer emergir no sujeito a qualidade desejada de *experiência singular* durante o processo de Rolfing, em termos de consolidação da experiência durante a relação terapêutico/pedagógica. Investigamos de que maneira uma experiência tal como a proporcionada pelo Rolfing pode se traduzir numa nova “atitude”, isto é, como a experiência de uma nova “postura” pode produzir ecos e ressonâncias no campo existencial. Nesse percurso de transformação, é a metáfora que emerge dando nome a estes processos de entendimento.

Uma das inspirações para a realização desta pesquisa veio da constatação de que o público que procura a formação do Rolfing passou por uma mudança substancial nos últimos 15 anos. No passado, a paixão despertada pelo processo de transformação proporcionada pelo Rolfing é que levava a pessoa a buscar esta formação profissional. Os *insights*, as descobertas, a experiência de autoconhecimento eram de tal maneira transformadores e potentes que levavam a pessoa a buscar o exigente treinamento oferecido pelo Rolf Institute. Tínhamos uma miríade de profissionais que vinham dos mais diversos *backgrounds*:

psicólogos, artistas plásticos, bailarinos, médicos, advogados, enfermeiras. Hoje, a situação é bem diferente, o mundo é outro, a própria escola de Rolfing teve que mudar seu programa de treinamento para acompanhar essas mudanças. São primordialmente os fisioterapeutas e educadores físicos que buscam a formação, atraídos pela abrangência e enriquecimento que o campo da educação somática pode oferecer a esses profissionais. Por vezes, acontece de alguns (poucos) alunos acharem aborrecido ter que passar pelo processo antes do início da formação, como se essa fosse uma exigência dispensável. Para esses alunos, formados na tradição da ciência “dura”³, é preciso oferecer um campo fértil de teorias, ideias e conceitos que os auxiliem a entender a complexidade do corpo com o qual estão lidando, além do que propõe a indispensável formação nas áreas anatômica, biomecânica e fisiológica. Estamos introduzindo para essas pessoas a importância da visão somática, do ponto de vista da primeira-pessoa, da subjetividade como forma de conhecimento.

Durante os atendimentos de Rolfing, aos poucos a importância das metáforas foi se configurando, ao escutar os relatos de clientes nas sessões. Como inspiradora de estados de relaxamento ou de movimento, as metáforas já me eram familiares, tanto nas aulas de dança quanto nas sessões de Rolfing. Mas foi só partir de um determinado momento, durante a pesquisa do mestrado, que comecei a observar que havia um certo padrão no uso de imagens nos relatos de clientes. A metáfora aparecia para descrever sensações sentidas do corpo durante as sessões, mas também como produtora de sentido, de cognição, de apropriação de um auto-entendimento que emergia do processo. Esta pesquisa se debruça sobre a ocorrência da metáfora na narrativa dos clientes durante as sessões de Rolfing.

³ Ciência é “dura” no sentido de rigor, exatidão, objetividade; a ciência “branda” precisa de outra metodologia para abranger sua complexidade, são as ciências humanas.

O conhecido neurocientista e autor de *best sellers* Oliver Sacks cita o Rolfing no seu livro “Alucinações Musicais”. Descreve como o pianista Leon Fleisher conseguiu voltar a tocar com a mão direita depois de 30 anos de atrofia, associando o tratamento convencional (que sozinho não deu resultados) ao método Rolfing. Fleischer, portador de distonia muscular na mão direita, conseguiu voltar a fazer apresentações e recitais pelo mundo, falando do seu retorno como um estado de graça, de êxtase. Este caso é muito conhecido na comunidade do Rolfing: Fleisher recebeu de Tessy Brumgardt, professora do Rolf Institute, os cuidados que o levaram de volta ao Carnegie Hall.

“Embora Fleisher houvesse [...] tentado tratamentos com botox em fins dos anos 1980, parecia que ele precisava de um modo adicional de tratamento, no método Rolfing, para descontraír os músculos distônicos do braço e da mão - sua mão estava tão cerrada que ele não conseguia abri-la, e o braço, ‘duro como madeira petrificada’” (SACKS, 2007, p. 265).

E isso é tudo o que sabemos a respeito do Rolfing através do neurocientista, que abre o espaço, pelo menos da curiosidade, para que nós, profissionais do método, possamos nos manifestar.

Rolf chamava de *clientes* as pessoas que passam pelo processo do Rolfing, para diferenciar de *pacientes*, nomenclatura mais ligada à área médica e que ela considerava inadequada, por produzir uma qualidade de passividade. *Aluno* poderia ser outra escolha, mas haveria uma confusão entre os alunos da escola de Rolfing e os clientes das sessões. Embora relutante, optei afinal por manter *cliente*, com a ressalva de considerar a palavra carregada de um conteúdo mercadológico, e embora a própria Rolf considerasse seu método um processo educacional:

Este é o conceito importante: os rolfistas estão integrando alguma coisa; não estamos recuperando alguma coisa. Isto nos coloca numa classe diferente daquela a que pertencem todos os outros terapeutas

que conheço. Tira-nos do domínio classificado pela palavra “terapia”, incluindo-nos no domínio designado pela palavra “educação”. Se ao divulgarmos o Rolfing dermos ênfase a este aspecto, seremos mais conhecidos como educadores do que como terapeutas. (...) este é o meu objetivo: um processo educacional. (ROLF 1978 apud FEITIS, 1986, p. 50)

E por fim, um registro. Há uma anedota no filme “A máfia no Divã”⁴ em que o psicanalista tenta explicar o que é o conflito edipiano para o paciente, um chefe da Máfia. O homem fica perplexo: “Você está querendo dizer que eu quero fazer sexo com a minha mãe? Você já viu minha mãe? Está maluco?”. O fato é que certas pessoas parecem ser imunes à poesia e à metáfora. Algumas vezes encontramos estes tipos humanos – mas, felizmente, são minoria na clínica. Este trabalho não vai investigar porque a poesia não alcança estas pessoas, mas é importante registrar a sua presença.

⁴ Máfia no Divã, dirigido por Harold Ramis, com Robert de Niro, Billy Crystal e Lisa Kudrow. EUA, Warner Bros, 1999

CAPÍTULO 1
Rolfing – Integração Estrutural

Quase não podemos ensinar Rolfing, porque estamos permanentemente lidando com algo tão incerto quanto uma cama d'água. Este é o problema, ter segurança numa arte em que não há segurança. A segurança vem somente das relações. No Rolfing, estamos declarando nossa fé nas relações. Olhem para uma pessoa: onde existem relações apropriadas em seu corpo? Onde existe uma relação adequada com a gravidade?

Ida Rolf
(apud FEITIS, 1986, p.120)

Capítulo 1

ROLFING - INTEGRAÇÃO ESTRUTURAL

1.1) TRAJETÓRIA DE UMA BAILARINA NO ROLFING

Investigando as relações entre experiência, imaginário, consciência corporal, metáfora e criação artística, seria incongruente deixar de relatar minhas vivências pessoais – sou, afinal, “o observador que faz parte da experiência”. Varela (1985) afirma que todo conhecimento é inseparável do sujeito cognoscente: sujeito e mundo constituem-se mutuamente. Minhas experiências, ao lado dos estudos e leituras, foram fundamentais para construir um entendimento das relações terapêutico/pedagógicas que consolidaram minha prática de atendimentos no Rolfing.

Diferente da bailarina Renée Gumiel⁵, que sempre declarava nunca ter posto os pés numa sapatilha de ponta, eu as experimentei. Mas quando, com dez anos de idade, tirei as antes desejadas sapatilhas de ponta, e *vi* e *senti* meus dedos em carne viva grudados na meia, percebi que não queria aquilo. Decidi parar de dançar e comuniquei aos meus pais que não iria mais às aulas de ballet. Graças a pais compreensivos e afetuosos, meu amor pela dança pode ser preservado. Só voltei a dançar anos depois, quando encontrei ressonância para expressar minha identidade numa dança que explorava outras formas, ou nenhuma forma, e sim sensações internas, sensações de ossos, vísceras, tempo, espaço, peso, fluência. A dança era minha via de expressão, a voz silenciada pelo período de chumbo dos anos de ditadura civil-militar no país.

Abandonei a faculdade de engenharia e segui na incerta carreira de bailarina “moderna”, que na época se opunha ao modelo de bailarina “clássica”.

⁵ Renée Gumiel (1913-2006) bailarina francesa radicada em São Paulo, introduziu a dança moderna no Brasil na década de 50.

Na época em São Paulo, só bailarinos clássicos eram contratados pelas companhias de dança existentes. Mas não era essa minha via de expressão e fui conseguindo, de alguma forma, seguir a vida e a profissão, estudando com mestres inspiradores, performando em espetáculos com criadores instigantes.

Acabei por fundar uma escola de dança e teatro ao lado de José Maria Carvalho e Rose Akras, o Espaço Viver, que teve a função de aglutinar artistas contemporâneos paulistas da dança e do teatro durante a década de 80. Klauss Vianna era originalmente o inspirador e principal sócio da escola, mas quando ele desistiu do projeto, José Maria e eu resolvemos seguir em frente. O Espaço Viver foi sede do Grupo Marzipan, que surgiu com a proposta de pesquisar o movimento na dança e no teatro, unindo as duas formas de expressão em cena. O grupo foi pioneiro em apresentar-se em espaços *underground*, unindo o espaço com a concepção coreográfica. O Marzipan priorizava a pesquisa cênica e gestual para transpor para o palco situações do cotidiano das metrópoles. Segundo Cotrim (2009, p. 2), “o grupo transformou-se num coletivo de artistas que marcou a dança brasileira paulista, com seu modo bem-humorado de tratar os clichês [...], que desenvolveu em coreografias curtas, as danças-vinhetas ou dança-clip”. Para cada nova produção, o grupo Marzipan agregava outros artistas jovens, que eram encarregados de assinar os figurinos, roteiros, cenários, músicas, fotografia e trilha sonora dos espetáculos. Todos os integrantes do grupo puderam fazer experimentos de criação nas áreas de coreografia, roteiro, iluminação, produção. Este período frutífero e intenso durou até meados dos anos noventa, quando os artistas do grupo se dispersaram e seguiram trajetórias individuais.

Neste momento da cena teatral paulistana, a figura do preparador corporal do ator começou a surgir com mais frequência. Realizei diversos trabalhos nessa área, trabalhando com os elencos para criar mais homogeneidade na movimentação do grupo, coreografando trechos de peças, preparando os corpos dos atores para a cena. Buscando aprofundar este trabalho de preparação

de atores, surgiu o Rolfing. Logo que recebi as primeiras sessões, percebi que o método respondia aos meus anseios e questionamentos. Nos anos seguintes, mergulhei no treinamento do Rolfing e nas ideias de Hubert Godard⁶. Mais adiante, iniciei o trabalho de pesquisa acadêmica. A dissertação de mestrado “O Rolfing como agente restaurador da comunicação entre corpo e ambiente: a conquista do chão”, realizada no Programa de Comunicação e Semiótica da PUC-SP, investigou a comunicação intrínseca, inequívoca e específica entre corpo e ambiente, e os problemas que surgem quando os processos de cognição e perceptivos estão prejudicados.

1.2) O QUE É ROLFING-INTEGRAÇÃO ESTRUTURAL?

O Rolfing é um sistema de reeducação postural e do movimento através do toque. É uma abordagem sistêmica, somática, que busca produzir alterações estruturais e funcionais do sistema musculoesquelético, mudanças na percepção e na sensação processada do corpo. Como consequência dessas alterações, há mudanças no relacionamento com o ambiente, com o outro, e consigo mesmo. Foi criado por Ida Rolf, bioquímica norte-americana, que deu o nome de Integração Estrutural para o seu método. Entretanto, o trabalho ficou conhecido pelo seu apelido – Rolfing.

⁶ Hubert Godard (1945-) é um pesquisador de movimento francês, que representa a segunda geração do pensamento da escola de Rolfing-Integração Estrutural. Bailarino, desenvolveu estudos em vários métodos e técnicas de movimento. No treinamento de Rolfing, Godard teve confirmada sua visão de movimento e sua relação com a gravidade. Convidado para uma cadeira na Universidade de Paris, ajudou a desenvolver e organizar o ensino da dança na França. Esteve particularmente presente no ensino do Rolfing no Brasil durante a década de 2000.

O Rolfing age no sistema miofascial, aumentando a facilidade de movimentos, e proporcionando um corpo fluido e equilibrado no campo gravitacional. Segundo Rolf (1990, p. 16)

O equilíbrio revela a circulação da energia gravitacional através do corpo. A assimetria e a desorganização denotam a falta de sustentação pelo campo gravitacional. [...] Quando o campo de energia humana e a gravidade entram em guerra, é desnecessário dizer que a gravidade sempre vence. Percebemos a luz porque há períodos de escuridão, o som porque conhecemos o silêncio. Não sentimos a gravidade, mas nos ajustamos a ela. Temos que fazê-lo.

A fásia pode ser definida como o conjunto de tecido conjuntivo fibroelástico, muito extenso, contínuo em todo o corpo. A fásia envolve e penetra nos músculos e em todas as outras estruturas do corpo. Cada fásia, de cada músculo, envolve e separa músculos diferentes em compartimentos. Ela envolve e compartimenta os órgãos, encapsula nervos e vasos, envolve os órgãos torácicos e pélvicos. Faz a pleura, pericárdio e peritônio. A fásia liga osso a osso, músculo a osso, e forma as bandas tendíneas. Se todos os outros tecidos e os órgãos fossem removidos, deixando apenas a fásia, seria possível ver um modelo tridimensional perfeito de todo o corpo. A fásia conecta e separa, protege e ajuda a definir o movimento, estabiliza e transmite esforços ao longo de sua extensão. A fásia ajuda a coordenar e dá suporte aos grupos musculares, aos órgãos, nervos, canais linfáticos e fluidos corporais. Qualquer desequilíbrio na fásia pode desorganizar a atividade dinâmica que exerce junto à contração muscular, comprimindo veias e aumentando o retorno venoso.

Nosso organismo precisa lidar com a gravidade, como qualquer outra estrutura. Ida Rolf diz que um corpo desalinhado está em guerra com a gravidade: nós experimentamos essa guerra como dor, estresse e escassez de energia. Nessa guerra, a fásia pode ficar mais espessa, a fim de fortalecer-nos contra a gravidade.

Apesar de agir sobre o sistema miofascial, através da manipulação dos tecidos, o Rolfing não é uma forma de massagem ou uma terapia de liberação miofascial. É definido por Maitland (1995, p. xix) como “uma forma de educação e manipulação somática, holística e integrativa, que lida com a pessoa toda em relação à gravidade”.

Desde a morte de Rolf, em 1979, o Rolfing tem evoluído para um sistema sofisticado e preciso de manipulação miofascial e educação do movimento. Para ensinar seu trabalho, Rolf criou um protocolo de 10 sessões formulísticas. Apesar dessa receita inicial de Rolf ser poderosa e eficaz, tem a desvantagem comum a todos os protocolos formulísticos: assumir a existência de um corpo ideal ou um estado que se presume normal. Segundo Maitland, a teoria de que há uma estrutura ideal, que cada corpo deve se esforçar para imitar, pode ser chamado de idealismo somático. Se estes protocolos formulísticos desenvolvem uma mesma sequência de intervenções, numa mesma ordem, pressupõem o mesmo resultado para todos os corpos, perpetuando o idealismo somático. Porém, esta ideia de normalidade não é adequada para muitas pessoas, e pode às vezes criar disfunções se aplicada a essas pessoas.

Maitland (1995) também descreve outro inconveniente: protocolos formulísticos são, por vezes, incapazes de atender ao que é único em cada pessoa. Como resultado, eles são incapazes de sequenciamento de estratégias de tratamento na ordem exigida pelas necessidades únicas de cada pessoa. Rolf sabia disso: nem sempre seguia a sua própria receita, segundo relatos de seus alunos.

Através dos esforços de seguidores de Rolf ao longo dos últimos 30 anos, foi possível superar as limitações do idealismo somático, a fim de lidar com os efeitos da gravidade sobre os diversos tipos psicobiológicos, levando a uma compreensão mais complexa de normalidade. "Normal", no sentido em que Maitland utiliza, se refere ao que é adequado e ideal para cada pessoa individual:

é um processo de descoberta, através de cuidadosa e sensível manipulação estrutural e educação do movimento, para descobrir a plasticidade e as limitações inerentes à forma de cada pessoa em relação à sua adaptação ao ambiente. A partir dos anos 90, começou o pensamento não-formulístico: a série deixada por Rolf é revisada e os seus seguidores criam os Princípios de Intervenção, considerando a receita inicial uma das formas possíveis de formular estratégias para as sessões.

Godard é mais um importante colaborador para o desenvolvimento do Rolfing. Apresenta a Teoria da Função Tônica, que compreende o estudo do movimento através da identificação da importância da musculatura tônica na organização da postura e no equilíbrio. Segundo Prado (2006, p.51):

Tanto para os estruturalistas quanto para os movimentistas, a teoria ilumina profundamente ao dar suporte técnico que permite lidar simultaneamente com estrutura, função e contexto, incluindo-se aí a coordenação do movimento, o papel da percepção na organização da estrutura e do movimento, e o universo da significação e sua relação com a gravidade. Mais elementos que estavam dentro da teoria e prática do Rolfing adquirem luz própria.

Este modelo entende o movimento como resposta do corpo humano à ação da gravidade em conjunto com a estrutura física, a psique, a coordenação e a capacidade de simbolização. Segundo Merlino (2003, p.51),

Godard realçou a importância da singularidade da percepção na pessoa no contexto do ambiente, na construção do equilíbrio e da coordenação. A fluidez do movimento seria a resposta desejável para um corpo que está em harmonia com as forças do campo gravitacional e que tem pleno potencial de ação em todas as direções do movimento possível. Essa boa capacidade de resposta sinaliza, segundo Godard, pleno *potencial de ação* da pessoa.

Maitland e Godard ajudaram a construir uma nova base para o entendimento do Rolfing e do ensino do Rolfing. A receita passou a ser utilizada como um guia, cuidando de tratar as diferenças e singularidades com flexibilidade, integrando a dimensão estrutural, o ponto de vista funcional e o universo da significação no contexto da gravidade. Para isso, do ponto de vista do atendimento clínico, é preciso técnica e arte. A técnica de manipulação dos tecidos vem sendo aprimorada ao longo destes anos de desenvolvimento da escola de Rolfing e ganha nuances com as variações na intensidade do toque, na profundidade, na direção, na escolha de um toque direto ou indireto, pedindo ou não o movimento ativo do sujeito, que pode entretanto participar dirigindo sua atenção às sensações que surgem durante o trabalho.

A reeducação promovida através do Rolfing é adquirida através de uma “experiência” corporal singular, em que podem emergir novas formas de apreensão e representações mentais. Nesse caminho, a pessoa pode ampliar sua percepção, recriando as imagens internas de si mesma e de certos padrões de relação. Entendemos que a transformação dessas novas percepções em “metáforas”, formuladas em palavras e imagens a partir das experiências vividas no tratamento, tem também uma importante função terapêutica. Nesta direção, pensaremos o Rolfing aqui como um método em que a pessoa pode reorganizar, através de uma série de estratégias, a trama de memória inscrita no corpo.

1.3) A VIRADA DO CORPO NO SÉCULO XX

O método Rolfing-Integração Estrutural começou a ser gestado por Ida Rolf nos Estados Unidos na década de 20. Ao lado do Método Feldenkrais, da Técnica de Alexander, Body-Mind Centering, Ideokineses, entre outras, tais práticas privilegiam a experiência subjetiva e são campos do conhecimento ainda em construção.

O termo “Somática” é uma espécie de guarda-chuva para reunir estes diversos tipos de práticas corporais. O termo foi cunhado na década de 70 pelo filósofo Thomas Hanna, numa série de ensaios na sua publicação *Somatics*, onde ofereceu uma primeira definição para a visão comum deste campo:

Quando um ser humano é percebido de fora – isto é, pelo ponto de vista de uma terceira pessoa – o fenômeno de um *corpo* humano é percebido. Mas, quando este mesmo ser humano é observado pelo ponto de vista dos sentidos proprioceptivos da primeira-pessoa, um fenômeno de categoria diferente é percebido: o *soma* humano. (HANNA, In JOHNSON, 1995, p. 341, tradução nossa)

Somática seria uma questão de ponto de vista: olhar de dentro para fora, onde se quer ter consciência das sensações, movimentos e intenções, em lugar de se olhar um corpo apenas objetivamente, de fora. Hanna afirma que *somas* não são *corpos*, e que o ser humano não é somente “um soma consciente de si”, passivamente observando a si mesmo (assim como observa o seu observador científico), mas simultaneamente age sobre si mesmo, e portanto está permanentemente engajado no seu processo de auto-regulação.

No centro de teatro e dança “Espaço Viver”, em São Paulo, vivíamos em busca de palavras para nomear a nossa prática artística: trabalho corporal, prática corporal, conscientização corporal, trabalho corpo-mente, dança espontânea. Não tínhamos consciência de que estávamos inseridos, afinal, no então recente campo da educação somática. Uma nota curiosa é que durante alguns anos, tivemos nos quadros do Espaço Viver o psiquiatra, escritor e terapeuta Roberto Freire⁷, que dirigia encontros semanais dos grupos de *Somaterapia*. Naquela época, porém, as explorações no campo da criação em

⁷ Roberto Freire (1927-2008) foi um médico psiquiatra e escritor brasileiro, criador da *Somaterapia*, terapia corporal baseada nas teorias psicanalíticas de Wilhelm Reich e de conceitos anarquistas. Entre suas obras literárias mais importantes figuram *Cleó e Daniel*, *Sem Tesão não há solução* e *Ame e Dé Vexame*.

dança e da somaterapia pareciam distantes. Foi só mais tarde que fomos descobrir a abrangência do termo, que parecia abraçar também a nossa pesquisa de movimento.

Os pioneiros do campo somático surgiram no começo do século XX. Na verdade, já no meio do século XIX começaram a surgir vozes que questionavam as noções dominantes de corpo e saúde. Johnson (1995) aponta o livro de 1887 “*The art of breathing as the basis of tone-production*” (A arte de respirar como a base da produção do tônus, tradução nossa), do organista e professor de canto Leo Kofler (1837-1908), como um dos exemplos fundamentais desses primeiros estudos. Trabalhando como organista na Catedral Saint Paul em Nova York, Kofler havia deixado cinco irmãs no Tirol (hoje Áustria). Todas morreram em consequência da tuberculose, e ele mesmo enfrentava sequelas da doença. Conseguiu superar esse quadro de fraqueza física através do seu programa de exercícios respiratórios, que criou com base nos seus estudos de fisiologia e anatomia. O livro com o programa de exercícios foi um grande sucesso de vendas, para surpresa no próprio Kofler. Duas alunas de Kofler, Clara Schlaffhorst e Hedwig Andersen, traduziram o livro para o alemão, e inspiradas pelo método, fundaram a escola de Rotenburg, onde Elsa Gindler iria estudar.

Professora de ginástica na Alemanha, Elsa Gindler (1885–1961) desenvolveu em parceria com Heinrich Jacoby (1889-1964), professor de música suíço, um método de auto-observação e conscientização através de exercícios. A partir da sua experiência pessoal de recuperação da tuberculose, Gindler criou uma nova escola de trabalho corporal, que influenciou toda uma vertente de exploradores do movimento e da consciência. Ao fugir da Alemanha nazista, esses discípulos levaram para os Estados Unidos essas novas ideias: Charlotte Selver, Carola Speads, Ilse Middendorf, Marion Rosen. Charlotte Selver (1901-2003) emigrou para os Estados Unidos em 1938, dando o nome de “*Sensory Awareness*” ao trabalho que desenvolveu a partir dos ensinamentos de Gindler.

Num mesmo período, mas separadamente, homens e mulheres com questões/problemas físicos sem respostas na medicina de sua época, movidos pela curiosidade e pela necessidade, foram descobrindo a potência da escuta interna do próprio corpo. Johnson (1995) cita os casos de Elsa Gindler, com tuberculose; Frederick Mathias Alexander, laringite crônica; Gerda Alexander, febre reumática; Moshe Feldenkrais, Bonnie Bainbridge Cohen e Judith Aston tiveram acidentes graves que deixaram sequelas. Um coice de cavalo deixou Ida Rolf com sintomas de pneumonia, febre e muita dor: foi a oportunidade de Rolf receber tratamento com um osteopata, que com poucas manobras conseguiu que ela tivesse uma melhora rápida e grandes *insights* a respeito da organização do corpo humano, que desenvolveria nas décadas seguintes, configurando o método Rolfing.

É importante traçar tal pano de fundo comum a estes pioneiros, porque muitos deles trabalharam fora do circuito acadêmico e não escreveram a respeito de suas descobertas. O ensinamento da educação somática se deu tradicionalmente pela via oral: alunos e discípulos continuaram as pesquisas e descobertas de seus professores. Ida Rolf teve a oportunidade de escrever um livro a respeito de seu método, já nos últimos anos da vida, com a colaboração da aluna e secretária Rosemary Feitis.

Entre os primeiros a pensar um método corpo-mente no Ocidente, está a norte-americana Mabel Todd (1874-1956), que interessou-se pela possibilidade do uso de imagens para reorganizar o movimento. Todd tinha um problema nas costas que dificultava seu andar. Assim como nos outros casos, a medicina da época vaticinou que não havia uma solução, e que seu caminhar seria para sempre afetado pelo problema. Ao buscar a solução para sua condição, Todd foi criando a base da *Ideokinesis*, termo cunhado mais tarde por sua aluna Lulu Sweigard. Em 1931, Todd publicou o artigo “*Our Strains and Tensions*” na *Progressive Education Magazine*, onde sugeria que a visualização e

conscientização dos padrões posturais e dos processos mentais poderiam alterar o alinhamento afetando a atividade neuromuscular inconsciente. De acordo com Krasnow (2001) o método de Todd cria uma visualização de novos padrões de alinhamento, para facilitar a formação de novos conceitos mentais e estimular atividade na musculatura profunda e também o senso cinestésico de percepção do movimento, posicionamento e tensão. Nos anos recentes, estudos em neurociência tem comprovado muitas destas ideias. Não é improvável pensar que Ida Rolf, que também trabalhava e vivia em Nova York nesse período, tenha conhecido o trabalho de Todd. Lulu Sweigard lança o livro *Human Movement Potential* em 1974, e André Bernard tem seus workshops transcritos por duas alunas no livro *Ideokinesis: a Creative Approach to Human Movement and Body Alignment* em 2003. Eric Franklin, aluno de Bernard na New York University, escreve em 1996 *Dinamic Alignment through Imagery*.

Ao lado de outros nomes importantes da educação somática já citados, Bess M. Mensendieck (1866–1959), médica alemã, criou uma série de exercícios para revitalizar o corpo, feitos diante de um espelho para que fosse possível observar e sentir a origem do movimento. Gerda Alexander (1908 - 1994) desenvolveu a eutonia na Dinamarca, buscando criar uma habilidade de regular o tônus muscular, harmonizando tonicidade e atividade física. Nascido na Tasmânia, Frederick Matthias Alexander (1869–1955), desenvolveu sua prática em Londres, nos primeiros anos do século XX, ensinando que a conscientização de padrões habituais de pensamento e movimento, permite descartar tensões desnecessárias, que podem levar a dores crônicas. O russo Moshe Feldenkrais (1904-1984) desenvolveu seu método baseado na autoconsciência através do movimento, desenhado para melhorar a funcionalidade do uso corporal. Estes são apenas alguns dos nomes que, ao lado de Ida Rolf, investigaram o corpo e o movimento humanos, chegando a conclusões mais ou menos parecidas: a auto-observação, a

presença, a consciência do uso corporal podem levar a pessoa a diminuir padrões de dor e estresse.

1.4) ORIGENS DO ROLFING-INTEGRAÇÃO ESTRUTURAL

Ida Pauline Rolf (1896-1979) era bioquímica e foi a primeira mulher a ocupar um posto de pesquisa na Rockefeller Foundation, onde permaneceu durante 12 anos. Com seu orientador Phoebus Levin, foi co-autora de mais de uma dúzia de artigos de pesquisa sobre a química de lipídios. Durante o período em que esteve na Rockefeller Foundation, passou uma temporada na Europa estudando medicina homeopática, matemática e física atômica. Com o casamento e a chegada dos filhos, afastou-se da pesquisa acadêmica institucional e iniciou sua jornada de estudos individuais.

Por toda a vida, Rolf demonstrou interesse por áreas não-acadêmicas de conhecimento. Estudou ioga, osteopatia, homeopatia, treinamentos posturais e terapias de conscientização do movimento. Talvez a primeira influência no pensamento e na prática de Ida Rolf tenha sido a ioga. Durante toda a década de 20, Rolf frequentou o instituto de ioga tântrica de Pierre Bernard, praticando as posturas e se reunindo para discussões teóricas e palestras.

Em termos de terapia manual, a osteopatia foi a maior influência no pensamento de Rolf. Num episódio de juventude, um coice de cavalo a conduziu aos cuidados do osteopata cego Thomas Morrison, um dos primeiros osteopatas americanos, com quem se encontrou durante muitos anos para ler e discutir artigos científicos. Segundo os osteopatas, a estrutura determina a função, e a otimização da biomecânica corporal através da restauração das articulações promove a melhora do fluxo de fluidos no corpo, trazendo o que eles chamavam de “cura natural”. Rolf teve o *insight* de que a rede miofascial – que ela chamou de “órgão da forma” – era uma chave determinante para alinhamento ósseo, boa postura e movimento facilitado. Manteve uma longa amizade com a osteopata

Isabel Biddle e fez aulas de *Physiosynthesis*, um sistema de exercícios destinados a melhorar a biomecânica, com a criadora do método, a osteopata Amy Cochran.

Rolf também se interessou pelos vários métodos de treinamento postural que foram propagados nos Estados Unidos na primeira metade do século XX, tais como o método de conscientização de Lawton-Woods, o trabalho de Jeannette Lee, que ensinava a técnica de Mathias Alexander, além dos métodos já citados de Elsa Gindler e Charlotte Selver. Nesse sentido, a própria trajetória de Ida Rolf, uma *acadêmica* aberta a todas estas influências *não-acadêmicas*, é o exemplo de quão frutífero pode ser o encontro do pensar acadêmico com a experiência da sensação-sentida.

Outra influência importante no trabalho de Rolf foi a teoria da Semântica Geral de Alfred Korzybski (1879-1950). Formado em matemática e engenharia, foi o campo da psicologia, filosofia e linguística que atraiu sua atenção. Korzybski entendia que os seres humanos estão limitados pela estrutura de seu sistema nervoso e pela estrutura da linguagem. Segundo Korzybski, se os seres humanos só podem experimentar o mundo através da percepção, traduzida depois pela linguagem, o problema é que por vezes as percepções podem confundir o homem, e ele passa a tomar o “mapa pelo território”. A solução seria “treinar” essas abstrações, treinar o pensar, com técnicas científicas e matemáticas. A abstração seria portanto a contínua atividade de selecionar, omitir e organizar as minúcias da realidade, no nível neurológico, fisiológico, perceptivo, e verbal; todos os sistemas de interação empenhados em selecionar dados provenientes do mundo. Quando um evento é nomeado e categorizado como uma “coisa”, cria-se um mapa vívido e mais ou menos permanente de como é o mundo. E embora esses nomes se tornem parte de nós mesmos - Korzybski acreditava que eles se incrustavam em nossos sistemas neurológicos e perceptivos - não devemos nunca confiar neles cegamente. Assim, podemos concluir que os humanos vivem em dois mundos:

o mundo de eventos e coisas, e o mundo de palavras sobre eventos e coisas (KORZIBSKY, 1951).

Rolf participou de diversos seminários do Instituto de Semântica Geral, provavelmente na década de 40. Korzybiski toca no tema da linguagem, e é um precursor das pesquisas contemporâneas em neurolinguística e das novas teorias sobre a *metáfora conceitual*.

Outra influência notável no pensamento de Rolf é o conceito de *tensegridade*, de Buckminster Fuller. Fuller foi um arquiteto, pensador e inventor do século 20. A sua pesquisa e popularização do domo geodésico deu-lhe a fama. Nas estruturas com tensegridade, a geometria geral é determinada pelo equilíbrio dos elementos de tensão, que são mantidos afastados uns dos outros em determinadas relações espaciais por suportes rígidos, como numa tenda, em vez do empilhamento dos elementos de compressão, como num edifício tradicional. Em tais estruturas, linhas de tensão induzidas localmente alteram a geometria global da estrutura maior. Rolf pensou o corpo humano como uma destas estruturas de tensegridade. Coloque mais tensão no corpo como um todo, e a estrutura fica mais forte. Coloque mais tensão em apenas uma área, a estrutura torce ou se curva, como o corpo humano.

Rolf desenvolveu seu método entre os anos de 1925 e 1950. Segundo relatos de alunos, originalmente Rolf trabalhava no chão, colocando os clientes nas *ásanas* da ioga, tocando para alongar os tecidos aderidos e desta forma auxiliar a entrar na postura. Rolf descreve assim o seu primeiro atendimento (in FEITIS, 1978, p. 17):

No início da guerra,..., por volta de 1940, ..., encontrei Ethel e soube da sua história: ela havia caído num buraco numa calçada em Nova York e tinha machucado muito uma das mãos e o braço; o outro também não estava lá muito bom. Eu olhei para ela e disse: “ aposto que posso dar um jeito nisso. ... Façamos uma troca. Se eu conseguir fazer com que você volte a ensinar música, você dará aulas para meus filhos?” Ela concordou. E assim

comecei a trabalhar com ela. No começo usei realmente exercícios de ioga que naquela ocasião eu própria fazia. Depois de termos trabalhado juntas cerca de quatro vezes, ela estava suficientemente em forma para ensinar música novamente... E foi assim que o Rolfing começou realmente. Ethel tinha um amigo que precisava de ajuda e este, por sua vez, também tinha outro amigo, e assim por diante. Daí em diante, muitas foram as pessoas que passaram a procurar-me em casa porque não tinham conseguido ajuda em nenhum outro lugar. Isto se passou no começo da guerra.

Essa história ilustra como Rolf começou a trabalhar, utilizando as posições e exercícios da ioga com o pensamento adicional de tocar manualmente nos tecidos para conseguir o alongamento necessário para a postura. Na década de 1940, ela estava trabalhando em Nova York, com a agenda cheia. Entre os *clientes*, a atriz Greta Garbo e a artista plástica Georgia O’Keeffe. Rolf continuou a desenvolver seu trabalho, que ela chamou originalmente de “*Postural Release*”, depois “*Structural Dynamics*” (Soltura Postural e Dinâmica Estrutural, numa tradução livre), e finalmente “*Integração Estrutural*”.

Na década seguinte, sua reputação se espalhou para a Inglaterra, onde ela passava os verões ensinando, inicialmente na Escola Européia de Osteopatia. Em Londres, fazia parte de um pequeno grupo liderado por John Bennett, para estudar os ensinamentos esotéricos de Gurdjieff. Surgem neste período os primeiros apontamentos da *receita*, protocolo básico de dez sessões que, com algumas variações, é ensinado em todas as escolas de Integração Estrutural.

Em meados da década de 60, Rolf entrou na equipe do Esalen Institute, na Califórnia, por sugestão de Fritz Perls, fundador da Gestalt Terapia. Lá, ela começaria a formar seus alunos, fora da escola de osteopatia e quiropraxia, e o método de Integração Estrutural ganharia o apelido de *Rolfing* e uma certa visibilidade.

1.5) O GRANDE ENCONTRO COM ESALEN

O Instituto Esalen é uma organização sem fins lucrativos que existe até os dias de hoje, situada na Califórnia, Estados Unidos. Ao longo dos anos, tornou-se um centro educacional multidisciplinar, com foco em disciplinas "alternativas", tais como educação somática, meditação, ioga, espiritualidade, artes, música, entre outras. Esalen foi fundado em 1962 por Michael Murphy e Richard Price, colegas no curso de psicologia na universidade de Standford. Ambos queriam romper os limites do pensamento científico ocidental tradicional, e criaram um centro aberto a uma gama de interesses diversos, que eles chamaram de "portal para o desenvolvimento humano". Começaram assim um ciclo bem sucedido de palestras, leituras e seminários, afim de experimentar uma variedade de filosofias, disciplinas e técnicas de psicologia, abrindo discussões que habitavam além do meio acadêmico.

A área geográfica de Big Sur onde se instalaram é inspiradora. Achados arqueológicos registram a passagem dos índios esselen por ali, atraídos provavelmente pelas qualidades curativas das fontes quentes de água mineral. Pictogramas antigos, impressos na parede de um abrigo rochoso, nas montanhas de Santa Lucia, datam de 4.000 anos. Uma bela paisagem encravada entre o oceano Pacífico e as montanhas, com fontes de águas termais curativas, se encaixava perfeitamente no projeto dos dois jovens. Não seriam apenas palestras no sentido tradicional: eles queriam introduzir um formato novo de *workshops*, como um experimento de crescimento pessoal.

Price vinha de uma experiência de internação em um hospital psiquiátrico por um ano e meio, entre 56 e 57, e tinha especial interesse na área de pesquisa da psicoterapia. O primeiro convidado foi Alan Watts, filósofo e escritor britânico residente nos Estados Unidos, profundamente influenciado por leituras da filosofia oriental, especialmente zen budismo, hinduísmo e taoísmo. Watts tinha acabado de escrever *Psicoterapia Oriental & Ocidental*, onde discutia

semelhanças e diferenças entre a psicoterapia e o ensino zen, entre outras coisas, discutindo o jogo de poder implícito entre terapeuta e paciente, e este foi o tema do primeiro seminário em Esalen, em 1962.

Com a ajuda de figuras como Alan Watts e Aldous Huxley, a "experiência" começou. Muitos dos pioneiros da educação somática, que foram para os Estados Unidos fugindo da Segunda Guerra Mundial, encontraram um lugar para troca intelectual em Esalen: Alexander Lowen, Charlotte Selver e Moshe Feldenkrais atraíram muitos adeptos e alunos nos seus cursos e palestras. Selver foi a primeira pessoa a dar um *workshop* de trabalhos corporais no Instituto Esalen: "*Sensory Awareness*" atraiu alunos como o psicólogo Erich Fromm, Alan Watts e Fritz Perls, o fundador da Gestalt. Esalen continua realizando seminários para o "desenvolvimento humano" até hoje, embora seu caráter inovador tenha sido domesticado por uma visão mais mercadológica da educação somática.

No início dos anos 60, Wilhelm Reich era uma influência muito forte na contracultura norte-americana, especialmente em Esalen, nas práticas corporais que surgiam misturando Freud, Jung, tantra ioga e meditação. Reich tinha morrido na prisão em 1957, seus livros queimados a mando da justiça em 1956, num dos maiores atos de censura da história dos Estados Unidos. A ideia de couraça muscular – expressão da personalidade na rigidez do corpo – está presente em várias das terapias que surgiram depois: terapia gestalt de Fritz Perls, análise bioenergética de Alexander Lowen. E as massagens de Esalen voltaram-se para a dissolução terapêutica das couraças musculares, fazendo da manipulação do corpo humano o que se acreditava ser das práticas mais efetivas de cura.

Na década de 50, Rolf estava trabalhando dentro da osteopatia. Ensinava na Inglaterra e procurava fazer-se ouvir pela comunidade científica. Uma de suas alunas, Dorothy Nolte, assistindo uma palestra de Fritz Perls sobre a Terapia Gestalt, notando que ele estava com dor, sugeriu que ele fizesse sessões com Rolf. Aceito o convite, Rolf foi para Esalen e trabalhou diariamente com Perls

durante uma semana. Rolf fez desaparecer a dor debilitante que a condição cardíaca de Perls provocava. Durante os anos seguintes, em Esalen, Perls e Rolf fizeram uma dupla. Perls mandava alguns de seus pacientes para a área dos banhos, para receber o trabalho de Rolf, que era chamada por ele de “Senhora Cotovelo” (referência à parte do corpo utilizada por Rolf e seus seguidores para tocar fâscias mais aderidas). E Rolf encorajava pessoas a trabalhar com Perls.

Durante a década de sessenta, Rolf voltou todos os anos a Esalen para ensinar nos treinamentos de verão. Já estava com setenta e poucos anos, e era preciso formar professores para dar continuidade ao seu trabalho. Com a ajuda da secretária particular Rosemary Feitis, Rolf escreveu a síntese de sua pesquisa de vida no livro “Rolfing: a integração das estruturas humanas”. Uma primeira geração de instrutores foi instruída, e tiveram a missão de continuar a avançar o ensino da Integração Estrutural.

O filósofo Don Hanlon Johnson foi um dos primeiros alunos de Ida Rolf. Personagem importante tanto na história de Esalen como do Rolfing, teceu uma outra compreensão dos métodos corporais a partir das experiências em Esalen, revelando os princípios partilhados pelas diversas escolas. Sua história é singular: depois de 10 anos de vida monástica e celibatária, Johnson participou de um encontro proporcionado por um teólogo jesuíta, que juntamente com outros intelectuais americanos da época, estavam experimentando LSD. Este encontro com o LSD significou o fim do celibato para Johnson, após anos de abstinência sexual, e levou o ex-seminarista para Esalen, atraído pelas discussões regulares sobre psicodelismo e misticismo. Johnson terminou seu doutorado em filosofia na universidade de Yale influenciado por estas correntes. Em Esalen, Johnson recebeu as sessões de Rolfing, que naquela época, engatinhava na compreensão do toque fascial e podia ser muito doloroso. Johnson tinha um problema congênito na coluna, e passou pelas sessões de Rolfing com espasmos de dor intensa, vivenciando memórias e emoções cristalinas. As sessões confirmaram para

Johnson que as matérias do espírito, tanto quanto memórias, emoções e ideias estão embutidos em músculos, intestinos e pulmões: não são coisas separadas, mas camadas do *self*. O interesse profundo de Johnson o levou ao treinamento de Rolfing, e estudou diretamente com Ida Rolf até a morte dela. Foi autor do primeiro livro sobre Rolfing⁸. Além do Rolfing, interessou-se por vários métodos de aprofundamento da experiência do corpo: Feldenkrais, Alexander, Continuum, Body-Mind Therapy, entre outros. Sua formação em filosofia, e particularmente em fenomenologia, permitiu a ele perceber que estes métodos aparentemente diferentes partilhavam de princípios comuns, e que a fragmentação dessas várias escolas enfraquecia o seu potencial para a mudança individual e social. Durante cerca de vinte anos, com apoio do Instituto Esalen, Johnson reuniu vários criadores dessas diversas escolas, pesquisadores da área biomédica, cientistas sociais, filósofos e mestres espirituais para discutir o alcance dos trabalhos corporais no pensamento dominante e, por outro lado, ajudar a criar um discurso sobre esses métodos menos ideológico, autocentrado e fundamentado em pesquisa científica. Lentamente, esses seminários levaram à criação do campo da Educação Somática. A estratégia visionária de Johnson de estabelecer diálogos transdisciplinares mostrou-se correta, e hoje vários dos métodos somáticos foram adotados pela medicina tradicional ocidental como tratamentos complementares para diversas condições e desequilíbrios de saúde.

As práticas da Educação Somática privilegiam, portanto, a experiência subjetiva da corporeidade, constituindo-se como um campo de conhecimento ainda em processo de construção. Apesar de muitas destas práticas utilizarem em sua base o conhecimento anatômico e neurofisiológico, elas não operam com formas de leitura e intervenção num corpo que é observado “de fora”. O fenômeno

⁸ *The Protean Body: A Rolfer's View of Human Flexibility*, publicado em 1977, não traduzido para o português.

do corpo humano é percebido a partir do ponto de vista dos sentidos proprioceptivos, ou seja, do corpo percebido em “primeira-pessoa”, de “dentro para fora”. Alguns teóricos e educadores somáticos, como Richard Shusterman e Hubert Godard, têm desenvolvido também uma reflexão sobre os aspectos sociais e culturais implicados nas questões corporais. De acordo com Godard, nossa experiência do soma é influenciada pela interação com o ambiente que nos cerca e pela maneira como compreendemos a nós mesmos e o mundo através do corpo. A maneira como damos sentido ao mundo estaria intimamente relacionada às nossas experiências somáticas. De certa forma, tais práticas têm inventado seus procedimentos a partir da ampliação das abordagens filosóficas, científicas e culturais sobre o tema, que se intensificaram nas últimas décadas.

1.6) O DESENVOLVIMENTO DO ROLFING

Desde a morte de Rolf em 1979, além do Instituto Rolf, várias outras escolas de integração estrutural se institucionalizaram, modificando a *receita* original de Rolf sutil ou substancialmente. Os fundadores dessas outras escolas são alunos de Rolf, que por diversos motivos não se associaram ou se dissociaram do Rolf Institute, e adaptaram a receita aos seus *insights* e memória.⁹ Para reunir todos os *herdeiros* do trabalho de Rolf, foi criada em 2003 a *International Association of Structural Integrators* (IASI). Esta associação reúne estas diversas escolas e indivíduos para organizar a discussão sobre os avanços nos estudos da integração estrutural.

⁹ De acordo com Myers (2004), podemos citar a Guild for Structural Integration (Emmett Hutchins and Peter Melchior), Hellerwork (Joseph Heller), International Professional School of Bodywork (Ed Maupin), Kinesis Myofascial Integration (Tom Myers), Zen Therapy (William S. Leigh), Soma Institute of Neuromuscular Integration (Bill Williams e Karen Bolesky), entre outras. Estes treinamentos variam nos enfoques com mais ou menos ênfase em abordagens psicobiológicas, de movimento, de osteopatia, energéticas, ou outras. Programas como o Aston Patterning (Judith Aston) tem base nas ideias de Rolf, mas não utilizam a *receita*.

A ideia da liberação miofascial como uma técnica de terapia manual se expandiu e não ficou contida nos limites das Escolas de Integração Estrutural. Essas técnicas foram apropriadas pelas comunidades de massagem e fisioterapia, embora isso não as torne “integradoras estruturais”. Então afinal, o que define o trabalho do Rolfing, se outros profissionais estão utilizando as técnicas de liberação miofascial? Não tenho a pretensão de responder a esta complexa questão, mas a resposta talvez esteja no que há em comum em todas as Escolas de Integração Estrutural: a *receita* deixada por Rolf, aliada ao modo de ver, sentir, tocar, perceber os padrões globais de organização fasciais, de evocar movimento. Nos treinamentos de movimento de Hubert Godard, sempre partíamos do protocolo da receita de Rolf, que Godard julga excepcionalmente eficiente. Mas a receita para Godard era um ponto de partida, um guia de intervenção, não uma restrição para aprisionar o pensamento e a visão. Myers (2004, p.6, tradução nossa) compara a receita

ao xadrez, onde as regras simples permanecem as mesmas, mas as jogadas se aprofundam e ganham complexidade, permitindo nuances de intuição e arte. Como no Tarô, a receita pode ser lida em vários níveis, do mais baixo o-que-fazer a uma jornada de espírito.

E afinal, qual é esta *receita*? O livro de Rolf cala sobre a *receita*, não há detalhes, sequer uma ideia geral do protocolo das dez sessões. Sabemos dos princípios que norteiam o método, mas não é possível ter uma ideia do que acontece nas sessões lendo o livro de Rolf. Segundo Myers (2004), a ideia pedagógica de Rolf era claramente que o método deveria ser absorvido através das sensações, observação e experiência, e não através de um texto escrito.

A *receita* não era fornecida por escrito, não havia apostilas, textos ou livros. Rolf falava sobre o método, depois fazia uma demonstração num “cliente”. Os alunos deveriam observar com atenção, e depois faziam as sessões nos seus “clientes” de classe.

As primeiras gerações de alunos continham pessoas com formações primárias diversas, interessadas no ideário de Esalen de “desenvolvimento humano”. Muitos psicólogos, mas também engenheiros, artistas, advogados, com pouco ou nenhuma noção de anatomia e fisiologia humanas. Esses alunos eram encaminhados para cursos específicos de massagem ou de anatomia antes de serem aceitos no treinamento de Rolf. Este era o quadro inicial no Brasil também, no início da escola brasileira de Rolfing, nas décadas de 80 e 90.

Apesar dos esforços de Rolf de basear o conhecimento na experiência vivida, os alunos faziam anotações. Essas anotações eram disputadas pelos iniciantes e passadas de classe em classe. Parte do que sabemos hoje da receita se deve aos alunos mais esforçados e talentosos na escrita. Quando fiz meu treinamento, em 1995, recebi alguns destes textos xerocopiados.

Os treinamentos de Rolfing seguiram o formato deixado por Rolf durante muito tempo. Até meados dos anos 2000, o treinamento ainda se fazia em duas fases, ouvinte e praticante, em módulos intensivos residenciais de nove semanas de duração. Num primeiro módulo, o aluno entrava como ouvinte, no segundo fazia a parte clínica, realizando as sessões em seus clientes de classe, supervisionado pelos instrutores. Ouvintes e praticantes assistiam as palestras e sessões de demonstração dos instrutores, mas apenas os praticantes faziam as sessões nos clientes de classe.

A minha formação foi com uma terceira geração de instrutores, ainda neste modelo pedagógico de Rolf, baseado em observação, leitura, sensação e experiência. A *receita* era passada sessão a sessão¹⁰. Mas a *receita* tinha que ser adaptada aos indivíduos, e eram as leituras corporais que determinavam as

¹⁰ Hoje a ABR (Associação Brasileira de Rolfing) oferece treinamentos modulares (em módulos de fins de semana) divididos em quatro etapas. A bibliografia do curso está organizada e cresceu enormemente em relação ao que tínhamos vinte anos atrás. O treinamento parte da receita e também na alternativa não-formulística baseada nos *Princípios de Intervenção*.

nuances para cada cliente. As leituras corporais é que eram difíceis: era preciso treinar um outro olhar, que buscava qualidade de movimento, qualidade de tecido, um olhar que buscava entender a *linha*, outro conceito de Rolf que guiava a relação dos corpos na gravidade, com os conceitos da anatomia e fisiologia presentes. As mãos também tinham que ser treinadas para um toque de escuta, presença e ação. E a qualidade das palavras também tinha importância crucial: as imagens evocadas para o cliente produzir movimento eram fundamentais na construção da coordenação. O ensino de movimento estava num estágio de desenvolvimento inicial, havia um *gap* entre a abordagem do Rolfing estrutural e do Rolfing Movement, como era chamado. Foi a chegada de Hubert Godard que veio mudar esse panorama e integrar o trabalho estrutural com o trabalho funcional.

Em resumo, hoje existem muitas escolas e abordagens da Integração Estrutural, sendo que algumas delas não privilegiam a análise do movimento, a percepção ou a experiência: seu foco é a manipulação da rede de tecido fascial. Não é o caso da escola brasileira de Rolfing. Hubert Godard veio ao Brasil, especificamente ao estado de São Paulo, ministrar vários treinamentos, durante toda a década de 2000, que atraíram alunos de diversos países. Como consequência, a escola brasileira do Rolfing foi fortemente influenciada por suas ideias. As raízes das indagações desta pesquisa nasceram no contato com o pensamento de Godard.

CAPÍTULO 2

Experiência, percepção, outros sentidos

Afundo um pouco o rio com meus sapatos
Desperto um som de raízes com isso
A altura do som é quase azul.

Manoel de Barros

Capítulo 2

Experiência, Percepção, Outros Sentidos

O interesse pelas metodologias de primeira pessoa para investigar a questão da consciência e da experiência tem crescido. Condição *sine qua non* do campo somático, na metodologia de primeira pessoa o dado é fenomenológico, isto é, a experiência do sujeito pressupõe a relação do sujeito consigo mesmo em função de uma atenção e cuidado de si.

No campo das ciências cognitivas, em especial, há uma reavaliação de que é preciso incluir o uso de metodologias de primeira pessoa, para dar conta do domínio da experiência. Na metodologia de primeira pessoa o dado aparece para o sujeito a partir da atenção sobre si mesmo e pode aparecer no momento da sua experiência ou *a posteriori*.

Em seu livro *A Mente Incorporada*, Varela (1985) enfatiza a diversidade de abordagens dentro das ciências cognitivas, indicando que o estudo da mente tem polos dominantes marcados por três estágios sucessivos: o cognitivismo, o conexionismo e a enação.

O núcleo primeiro das ciências cognitivas estaria no cognitivismo, cuja metáfora orientadora é um computador digital: a cognição seria uma representação mental e a mente manipularia símbolos, como os computadores digitais o fazem. O comportamento inteligente pressupõe, para os cognitivistas, a capacidade de representar o mundo de certa maneira.

O conexionismo opera com a noção complexa de *propriedades emergentes* e seu nome deriva da ideia de que muitos processos cognitivos parecem ser melhor manejados por sistemas feitos de muitos componentes simples que, conectados por regras apropriadas, permitem um comportamento

global adequado. Para os conexionistas, uma representação mental consiste na correspondência entre um estado emergente e as propriedades do mundo.

Em ambos os modelos permanece o projeto de incorporar o conhecimento do mundo anteriormente existente na forma de uma representação. Já a abordagem da enação, proposta por Varela e colegas, questiona a centralidade da ideia de que a cognição é fundamentalmente representação e pretende tratar o *saber dependente do contexto* não como um artefato residual que poderá ser eliminado progressivamente pela descoberta de regras cada vez mais elaboradas, mas como a essência mesma da cognição criativa. A cognição seria portanto a *atuação* de um mundo e de uma mente com base em uma história da diversidade de ações desempenhadas por um ser no mundo.

Segundo Varela, a intenção é estudar a cognição como uma ação encarnada, que vai depender de se ter um corpo dotado de diversas capacidades sensório-motoras que se inscrevem num contexto biológico, psicológico e cultural mais amplo. Varela sublinha que os processos sensoriais e motores, percepção e ação são fundamentalmente inseparáveis na cognição vivida e não estão associados por uma simples contingência: evoluíram juntos. Tomando como exemplo a percepção das cores, argumenta que as cores não estão *lá fora*, independentes de nossas capacidades perceptivas e cognitivas, nem *aqui dentro*, independentes do meio biológico e cultural. Há uma co-determinação, que ele exemplifica com o fato de as abelhas desenvolverem uma capacidade de visão adaptada para perceber as flores, na mesma medida em que as flores desenvolveram uma capacidade de serem vistas pelas abelhas, para serem polinizadas.

Na enação, a cognição do sujeito faz parte de uma complexa rede co-implicada com o meio, constituída de níveis múltiplos de sub-redes interconectadas. Não há aqui a dicotomia indivíduo *versus* meio: o sistema

cognitivo do sujeito é parte integrante de um mundo existente porém cambiante, havendo uma *flutuação* na rede de configurações auto-reguladoras.

Autopoiese é um termo criado por Maturana e Varela (1980) para caracterizar os processos em que os sistemas vivos permanentemente se autoregulam, se autoproduzem e mantêm interações com o meio ambiente, mudanças estas que são determinadas pela sua estrutura interna. Segundo a teoria da *autopoiese* o ser vivo é um ser cognitivo, produtor de sentido, que constitui o mundo e a si mesmo a partir do acoplamento estrutural com o meio. Varela faz referência ao trabalho de Thomas Nagel, onde fica posto o caráter subjetivo da experiência – posso conhecer a anatomia e a fisiologia do morcego, mas não posso conhecer e experimentar como é *ser* um morcego. A experiência faz surgir a fronteira entre eu e o mundo, nos dá uma perspectiva particular, uma interface com o mundo, de onde surge a co-emergência entre sujeito e mundo.

Tradicionalmente a observação científica pressupõe a análise estrutural dos elementos que constituem o objeto de estudo, simplesmente determinando as partes do todo. Na proposta da teoria da *autopoiese* é preciso o entendimento das relações entre as partes, observando-se a interação entre seus elementos constitutivos. A proposta da teoria *autopoietica* representou uma revolução na própria teoria do conhecimento e começou a ser empregada em outras áreas do conhecimento, tais como neurobiologia, sociologia, física, direito, filosofia e arquitetura. O conceito de *autopoiese* pode ajudar a fundamentar as ideias de Rolf a respeito do corpo humano. Rolf afirmava que um ser humano com movimento eficiente era um todo maior que a soma de suas partes: dependia das relações adequadas entre os componentes do corpo e de suas relações com o meio ambiente:

Estou lidando com problemas no corpo para os quais nunca existe apenas uma causa. Gostaria que para vocês fossem mais reais os processos circulares que não *agem* no corpo mas que *são* o corpo. O processo corporal não é linear, é circular; é sempre

circular. Alguma coisa fica “atravessada” e os efeitos disto se alastram interminavelmente, como ondas. O corpo é uma teia, tudo está conectado a tudo. (ROLF, apud FEITIS, 1986, p.78)

Embora hoje nos pareçam evidentes e simples, estes conceitos ainda não estão subjacentes às práticas da vida cotidiana. Vivemos uma era do cultivo e da valorização dos especialistas. Ainda que parte da comunidade científica avance no entendimento da importância de um diálogo multidisciplinar, ainda testemunhamos equívocos, frutos da ignorância do entendimento das co-dependências das relações das partes do corpo.

Varela fala de uma fenomenologia pragmática, onde o método da redução fenomenológica¹¹ é corporificado pelo sujeito, e é inseparável de sua efetuação, ao invés de ser apenas uma interpretação ou compreensão teórica. Esta práxis implica mudança do mundo e de si mesmo, pela ação concreta: descrever o processo do devir consciente, a partir de sua própria enação. Em diferentes práticas podem ocorrer a investigação da experiência através da praxis fenomenológica: meditação, introspecção guiada, sessão de psicanálise, sessão de escrita, oração (SADE, 2009). Destas práticas, é possível extrair uma estrutura geral do processo de tomada de consciência, que acontece em três fases: uma etapa de suspensão da atitude natural, de julgamento e de controle frente ao mundo; uma segunda etapa de redirecionamento da atenção do exterior para o interior; uma terceira etapa de mudança da qualidade de atenção, de acolhimento da experiência. Estas fases poderiam ser descrições também dos acontecimentos

¹¹ A redução fenomenológica, na expressão de Husserl, é o processo que consiste em colocar “entre parênteses” a existência dos conteúdos da consciência, e para isso requer a suspensão das atitudes, crenças, teorias, colocando em suspenso o conhecimento das coisas do mundo exterior a fim de concentrar-se a pessoa exclusivamente na experiência em foco. Para Merleau-Ponty, a redução fenomenológica tem como finalidade apontar para uma filosofia existencial, levando à possibilidade do reencontro com o mundo tal como ele é.

numa sessão de Rolfing, sendo que o objeto de investigação, compreensão e mudança é sensação sentida do corpo.

O Rolfing-Integração Estrutural poderia ser visto, portanto, como um exemplo de prática fenomenológica onde há uma possibilidade de ocorrer uma tomada de consciência, e onde é necessário o acolhimento da experiência. Rolf fala a seus alunos:

É muito importante fazer a pessoa que passou pelo Rolfing perceber que ela é a única que pode ter sensações a respeito do que lhe aconteceu. São muitas as pessoas que ainda estão perguntando: o que é que devo sentir? Eu lhe respondo: Mas quem é que pode, na face da Terra, saber o que você deve sentir, exceto você. Eu não posso sentir o que você sente.(Feitis, 1986, p.67).

O termo “experiência” será utilizado nesta pesquisa no sentido definido por Dewey (2010) de uma “experiência singular”, Segundo Dewey,

a experiência singular tem uma unidade que lhe confere seu nome – *aquela* refeição, *aquela* tempestade, *aquela* rompimento de amizade. A existência dessa unidade é constituída por uma qualidade ímpar que perpassa a experiência inteira, a despeito da variação das partes que a compõem (2010, p. 113).

Dewey assinala que a experiência estética é um tipo de qualidade que pode estar em qualquer atividade, embora tenha uma relação especial com a arte. Na maior parte do tempo, porém, a experiência é incipiente, isto é, as coisas são experimentadas mas não de modo a se comporem em uma experiência *singular*.

Se vivemos um tempo em que as experiências são inestéticas, há uma insatisfação com as vivências: apesar de vivermos muitas coisas, não há possibilidade de apreciação estética, ainda mais nestes tempos de “tudo ao mesmo tempo agora”. É como se houvesse uma *pobreza* no experienciar do

mundo contemporâneo: nunca se passaram tantas coisas, mas a experiência singular é cada vez mais rara.

A visão de Larrosa (2002) pode iluminar ainda mais a hipótese do Rolfing fazer emergir uma nova “experiência” de si. Em seu artigo “Notas sobre a experiência e o saber de experiência” explora uma possibilidade mais existencial e estética de pensar a educação a partir do par *experiência/sentido*. Podemos nos apropriar do conhecimento proporcionado pela ciência e pela tecnologia, mas o saber da experiência é singular, intransferível, particular. “Não está, como o conhecimento científico, fora de nós, mas somente tem sentido no modo como configura uma personalidade, um caráter, uma forma humana singular de estar no mundo, que é por sua vez uma ética (um modo de conduzir-se) e uma estética (um estilo)”, diz Larrosa (2002, p.27).

Para Larrosa, informação não é experiência, não deixa espaço para a experiência, e é seguida da opinião: somos sujeitos ultra informados, cheios de opinião e superestimulados, sempre em atividade, sempre em mobilidade, sem poder parar. E por não podermos parar, nada nos acontece.

Segundo Larrosa, a experiência requer um gesto de interrupção, um tempo para sentir, pensar, refletir, tudo com mais vagar, com uma suspensão de juízo, do automatismo da ação. É nesses termos que nos “demoramos” na percepção do próprio corpo durante uma sessão de Rolfing. É na busca desta “qualidade” de experiência corporal que nos demoramos. E depois, é na busca da palavra, da imagem, da metáfora que mais se aproxime da expressão da qualidade desta experiência.

O pensamento de Maitland (1995) também pode contribuir com essa discussão, trazendo uma abordagem onde há uma distinção entre a consciência pré-reflexiva e consciência reflexiva. No modo de consciência pré-reflexiva, você vive o fluxo da experiência viva. Quando você sai desse fluxo, você reflete ou pensa sobre a experiência: sua experiência vivida pré-reflexiva acaba e você

passa a ser uma entidade subjetiva pensando sobre um objeto. De acordo com Maitland,

A distinção pré-reflexiva/reflexiva não é uma distinção psicológica, nem tampouco pretende substituir as distinções da psicologia inconsciente/consciente. [...] A experiência pré-reflexiva inclui e é um campo muito maior de atenção do que é chamado de inconsciente. [...] Uma das tendências mais insidiosas da cultura ocidental é julgar que o modo de consciência reflexivo é o único modo de compreensão que existe. [...] De fato, algumas das nossas atividades humanas de que mais nos orgulhamos são minadas se envolvemos muita reflexão. Considere a performance inspirada de uma peça musical, o momento de inspiração no qual uma solução para um problema científico emerge desabrochado, a apreciação da natureza na qual você se “perde” na beleza diante de você. Se você reflete demais ou no momento errado em qualquer uma destas atividades, sua experiência de liberdade é perdida. Pré-reflexão é uma forma de compreensão. Existe a priori da compreensão reflexiva, é uma orientação, uma capacidade de experimentar a realidade sem se separar dela. (1995, p. 72-74, tradução nossa).

Para Maitland, Rolf desenvolveu uma fenomenologia prática, uma ciência e filosofia ancoradas na realidade do corpo humano: sua escola de pensamento provê um modo poderoso e sistemático de transformar a vida das pessoas através da transformação dos seus corpos.

Quando o Rolfing se torna uma *experiência singular*, faz reconhecer a importância das sensações somáticas como uma espécie de guia para nossas ações. A questão aqui é que não conseguimos soltar nossos ombros, por exemplo, se não temos a capacidade de sentir que nossos ombros estão tensos, ou se não sabemos como é a sensação de termos os ombros soltos. Não conseguimos abandonar nossa máscara facial se não conhecemos a sensação de estar sem a máscara. A maioria de nós acaba por adotar posturas inadequadas, sem se dar conta disso. E é através de processos de aprendizagem que envolvem

atenção sensível às nossas sensações proprioceptivas que desenvolvemos a habilidade de reconhecer e evitar uma rigidez desnecessária, um colapso interno, ou uma compressão de achatamento, na nossa atitude corporal. O que o Rolfing faz, num primeiro momento, como todo método de educação somática, é promover o auto reconhecimento destes padrões inconscientes de tensão. Para se ter uma experiência, é preciso perceber. O que é nosso aparato de percepção?

2.1) A SALA DE ESPELHOS

Neurocientistas como António Damásio (1998, 2002, 2004, 2011) e V. S. Ramachandran (2004) vêm explorando o tema da percepção. A neurociência explica que nosso aparelho perceptual é capaz de discernir sinais do mundo exterior e do mundo interior. Os sinais sensoriais vêm do mundo exterior: visão, olfato, audição, paladar, tato. Os sinais sômato-sensitivos vêm do mundo interior: temperatura, emoções, sistema muscular, vísceras, sistema vestibular e proprioceptivo.

Ao contrário do que pensava a ciência no século passado, o cérebro não se comporta como um computador, receptores sensoriais funcionando em cascata, caminhando dos órgãos dos sentidos para os centros superiores do cérebro. O que se observa hoje é que estas conexões são dinâmicas, variáveis, reverberam entre si e entre os diferentes sentidos. O mapa sensorial é constantemente atualizado com as diferentes e novas experiências sensoriais, fazendo emergir novas conexões.

Uma das visões da neurociência sobre a percepção descreve o fluxo de informações do cérebro como imagens numa sala de parque de diversões cheia de espelhos, continuamente refletidas de um lado para o outro, e continuamente alteradas pelo processo de reverberação. Portanto, quando percebemos o mundo à nossa volta, fazemos mais do que interagir ou reagir. Geramos respostas internas que ecoam na mente, constituindo imagens visuais, auditivas,

somatossensoriais, que por sua vez produzem outras respostas no corpo quando interagem com o ambiente externo.

Para o filósofo francês Michel Bernard (2001) perceber é um processo ambivalente, instável e fundamentalmente paradoxal e procede de um funcionamento *quiasmático* do sistema sensorial. O conceito de “*quiasma*”, elaborado pelo filósofo Merleau Ponty (1908-1961), é uma figura de retórica que consiste na correspondência cruzada de termos numa mesma frase, ou em frases ou versos distintos. Essa correspondência cruzada se aplicaria também à realidade corporal e, mais particularmente, ao nosso sistema sensorial. Segundo Bernard, haveria um funcionamento *quiasmático* generalizado dos nossos sentidos e de toda nossa corporeidade: um jogo ininterrupto de interferências cruzadas, de um lado o sentido da sensação ela mesma, de outro sensações de órgãos diferentes, e o ato de enunciação da palavra.

Michel Bernard destaca três quiasmas principais: o intrassensorial, o intersensorial e o parassensorial. O quiasma intrassensorial reside na dupla dimensão simultânea e paradoxal do funcionamento de cada órgão, ativo e passivo ao mesmo tempo: sou visto e vejo; sou tocado e toco; sou escutado e escuto. O olhar pode “ir para fora”, ser “ativo”, e pode ser “passivo”, “receptivo”. Um corpo que sente e um corpo sentido são como o avesso e o direito.

O quiasma intersensorial é aquele mais conhecido, cantado pelos poetas, é a correspondência cruzada dos sentidos entre eles mesmos, a maneira que os sentidos trabalham juntos dentro da pessoa.

Um outro exemplo do quiasma intersensorial é quando você está num trem, vê outro trem se movendo, e não sabe se o trem que se move é o seu ou o vizinho: os olhos dão uma informação e o ouvido interno, que fornece a sensação proprioceptiva, outra. Toda vez que houver um conflito entre os sentidos, a visão vai *vencer*: o sentido da visão sempre predomina. Talvez tenha sido por essa

dominância da visão que Lygia Clark¹² tenha escolhido suprimir a exploração do olhar das suas sessões de “Estruturação do Self”.

O quiasma parasensorial é aquele que articula o ato de sentir e o ato de enunciar, entre o sentir e a palavra. Esta categoria está ligada à simbolização e à linguagem e também tem sua dimensão auto reflexiva, isto é, a linguagem pode conduzir a sua percepção sensorial. Por exemplo, no clássico exemplo da linguística, se você mora num lugar onde se percebe a neve de vinte maneiras diferentes, você provavelmente tem vinte maneiras diferentes de nomear neve. Os poetas são assombrados pelo quiasma parasensorial, onde articulam um espaço de organização dos sentidos, para evocar o encontro com uma realidade mais indeterminada, que expande entendimentos. A palavra pode restringir, mas a arte expande o campo da reflexão. Como no poema de Manoel de Barros que abre este capítulo: “Afundo um pouco o rio/ Desperto um som de raízes com isso/ A altura do som é quase azul” (Barros, 2010, p. 278). O poeta propõe um olhar, nas suas palavras, que possa “transver” os fenômenos. As metáforas corporais emergem deste quiasma: um fenômeno que busca sua palavra. Para não restringir o fenômeno, a palavra precisa que a poesia expanda seu sentido.

2.2) OUTROS SENTIDOS

Tradicionalmente consideramos que são cinco os sentidos: visão, audição, tato, olfato e paladar. Contudo, vários autores descrevem outros sistemas perceptuais, abrindo novas possibilidades para a abordagem da percepção.

¹² Lygia Clark (1920-1988) foi uma artista brasileira conhecida por seus trabalhos de pintura, escultura e instalações, associados ao movimento neoconcreto e tropicalista. Seus trabalhos mais conhecidos são vistos como *experiências vivas e interativas*. Nas sessões de *Estruturação do Self*, desenvolvidas durante a década de 70, dedica-se a uma abordagem individual com fins terapêuticos, usando os “*objetos relacionais*” para investigar o “arquivo de memórias” de seus pacientes/clientes/sujeitos através da manipulação dos cinco sentidos.

Sabemos que através dos sentidos, o nosso cérebro estabelece contato e troca informações com o mundo ao redor. Os sensores dos órgãos dos sentidos enviam informações do meio interno e externo ao sistema nervoso central. Os receptores tem a função de converter diferentes formas de energia em alterações do potencial: tem um potencial gerador, que depois será transformado em potencial de ação, transmitido ao longo de fibras nervosas ao sistema nervoso central. São vários os tipos de receptores sensoriais: os mecanorreceptores respondem a compressão, deformação ou estiramento das células (para o movimento, tato, equilíbrio); fotorreceptores respondem a estímulos de luz (para a visão); quimiorreceptores respondem a substâncias químicas (para paladar e olfato); termo receptores respondem à alteração de temperatura (para detectar a temperatura); nociceptores respondem a estímulos dolorosos (para a detecção da dor).

A palavra propriocepção vem do latim *proprio* - de si mesmo, *ceptive* - receber. A propriocepção é a maior fonte de informação no que diz respeito ao posicionamento do corpo, à manutenção da postura, e para descrever a consciência da posição ou do movimento corporal. Envolve tanto a sensação da posição corporal com respeito à gravidade quanto a relação de posição entre suas diversas partes. O termo foi criado pelo fisiologista inglês Sherrington (1857-1952) para designar a capacidade de “percepção do próprio corpo”. O neurocientista Lent dá o nome de *somestesia* à capacidade que as pessoas e os animais possuem de descrever relações entre as diferentes partes do seu corpo, uma modalidade sensorial constituída de quatro submodalidades principais: o tato, a propriocepção, a termossensibilidade e a dor. O sistema somestésico é uma cadeia sequencial de neurônios, fibras nervosas e sinapses que traduzem, codificam e modificam as informações provenientes do corpo. Nem todas as informações tornam-se conscientes, produzindo percepção; algumas são utilizadas inconscientemente para a coordenação da motricidade e do

funcionamento dos órgãos internos. Van der Wal (VAN DER WALL, in SHLEIP, 2012, p.81, tradução nossa) define a propriocepção como:

a habilidade de perceber a posição e localização, orientação e movimento do corpo e suas partes... um processo consciente e subconsciente de perceber posição das articulações e movimento. Propriocepção, neste contexto, tem que ser discriminado de exterocepção, que nos relaciona com o mundo exterior, e também de interocepção, que nos informa dos processos viscerais e metabólicos.

Os receptores nervosos envolvidos nestes sensores proprioceptivos são de vários tipos: terminações nervosas livres (mecanosensitivas encapsuladas ou não encapsuladas), discos de Merkel, corpúsculos de Pacini e Ruffini, tendões de Golgi, fornecem a informação necessária para o controle do movimento e da postura, e vão se juntar com outras informações provenientes de outras fontes proprioceptivas tais como o sistema vestibular ou sensores da pele e com outras informações conscientes e subconscientes de posição e movimento do corpo.

Segundo Van der Wal (2012), os mecanorreceptores não definem a propriocepção, tal como a retina não define a visão. A propriocepção é um fenômeno muito mais complexo que usa informações que se originam não só nos músculos e articulações, mas também na fáscia e nas outras estruturas de tecido conjuntivo, na pele, nas superfícies e estruturas articulares. Os mecanorreceptores são ativados através de compressão, alongamento e estreitamento. Além disso, estudos recentes demonstram o imenso potencial da rede da fáscia como um dos mais ricos órgãos sensoriais do corpo humano.

A propriocepção é um dos elementos constitutivos da *imagem corporal*, que pode ser definida como um complexo conjunto de percepções, representações mentais, crenças e atitudes, cujo objeto de intenção é o próprio corpo (Gallagher, 1998). Assim, a consciência proprioceptiva é uma experiência sentida do posicionamento corporal, que ajuda a constituir o aspecto perceptual da

imagem corporal. Aspectos sociais, culturais e emocionais podem afetar a imagem corporal, provocando distorções e patologias, como a anorexia, a bulimia e a obesidade.

A imagem corporal pode ser experienciada como uma relação entre o *eu* e o *mundo*. O ambiente ao redor do corpo deixa de ter um caráter *neutro*, e pode ser convidativo à ação ou, ao contrário, pressionar e reprimir. O retrato de uma pessoa deprimida é alguém com ombros apertados e caídos, cabeça e olhar baixos, peito afundado, andar pesado e lento, afundado pela pressão do mundo que o empurra para baixo. O neurocientista Antonio Damásio nos ensina que o sentimento de uma emoção é a *percepção do corpo* funcionando de uma certa maneira.

Durante séculos, filósofos e cientistas estudaram a percepção afirmando que temos consciência não das coisas que nos cercam, mas somente das nossas representações subjetivas. Este pensamento é central a um certo tipo de pensamento moderno que afirma que o mundo social é um sistema de mundos privados interligados, no qual todos os valores são subjetivos. Assim, a maioria dos estudos filosóficos ou científicos sobre a percepção afirma que perceber é uma questão de construir uma representação mental através do recebimento de inputs sensoriais. A partir dos anos cinquenta do século passado, os cognitivistas começam a formular esta teoria num jargão computacional, em termos do “processamento” dos inputs e da informação, ou da “computação” e construção de modelos mentais do mundo com base nos dados do input.

A teoria do psicólogo James J. Gibson (1966) da percepção desafiou a ideia de que os efeitos dos objetos no corpo e sistema nervoso do observador acontecem de maneira puramente mecânica, com uma imposição dos estímulos a uma suposta máquina passiva do corpo. No jargão cognitivista, o processo ascendente (“*bottom-up*”) de causalidade psicofísica seria suplementado com o processo descendente (“*top-down*”) de causalidade mental. Estes seriam os

processos computacionais e esquemáticos que atuariam nas nossas mentes para imaginar um mundo percebido a partir de inputs sensoriais.

Em “*The Senses Considered as Perceptual Systems*” (1966) Gibson rejeita as causalidades mecânica e mental, tratando a percepção como uma atividade unificada funcional do observador. Para isso, Gibson teve que rejeitar os conceitos mais básicos da psicologia experimental, incluindo as noções de input (estímulos) e outputs (respostas), tendo que inventar uma série de novos conceitos para substituí-los.

Segundo Gibson, o sistema perceptual é um sistema ativo e intencional. Gibson foi levado a redefinir e incluir nesse sistema perceptual outros processos psicológicos, tais como memória, imaginação, pensamento simbólico e interação social. Os argumentos de Gibson para uma nova abordagem da percepção o levaram inexoravelmente a uma nova psicologia.

Gibson descreve outros cinco sistemas perceptuais que recolhem informações do ambiente: sistema básico de orientação (relativo à direção da gravidade, utiliza o ouvido interno); sistema auditivo; sistema háptico; sistema olfato/paladar; e sistema visual.

Outro pensador que elabora um outro entendimento da percepção e dos sentidos é Alain Berthoz, psicólogo e neurofisiologista francês. No seu livro “*Le Sens du Mouvement*”, Berthoz propõe que o sentido do movimento seja considerado um sexto sentido:

Aos cinco sentidos tradicionais – tato, visão, audição, paladar e olfato – é preciso adicionar *o sentido do movimento* (itálico do autor) ou cinestesia. [...] Por que razão Aristóteles teria suprimido dos seus escritos o sentido mais importante para a sobrevivência humana? Parece que a resposta é que ele não é identificado conscientemente e porque seus captos são dissimulados. Parece normal saber o movimento do braço ou a direção da verticalidade, mas nenhum indício nos deixa adivinhar que temos receptores de comprimento e força nos músculos, receptores de

rotação nas articulações, receptores de pressão e atrito na pele, e, em cada ouvido interno, cinco receptores que identificam especialmente os movimentos da cabeça e a orientação do corpo em relação à gravidade (BERTHOZ, 1996, p. 31, tradução nossa).

Berthoz desenvolve uma teoria de funcionamento cerebral em que a ideia central é que o cérebro é um simulador de ação, um gerador de hipóteses, que antecipa e prediz as consequências das ações em função da memória passada. Estas ideias já foram exploradas pelos pensadores pré-socráticos e hoje são validadas pela neurofisiologia atual e pela psicologia cognitiva, assim como pelos precursores estudiosos da percepção como Gibson.

Uma das ideias centrais do livro de Berthoz é que a percepção não é somente uma interpretação das mensagens sensoriais: ela é parceira da ação; é simulação interna da ação; é julgamento e tomada de decisão; e, finalmente, é antecipação das consequências da ação. O cérebro seria essencialmente um comparador: ele compara o estado do mundo com suas hipóteses. Não é um transformador de estímulos em respostas motoras ou em sentimentos. Essa atividade de comparação é sempre ligada a um “projeto” de ação (no sentido de “projeção”). Para Berthoz, não há mecanismos de percepção separados da ação, assim como não há mecanismos de atenção separados da seleção que o cérebro exerce permanentemente.

Para Berthoz, um dos sentidos menos estudados é a sensibilidade tátil. Nossa pele contém numerosos receptores sensíveis a diferentes aspectos do contato com o mundo exterior. Alguns medem a pressão; outros são sensíveis às variações rápidas de pressão; outros à sua manutenção prolongada; outros ainda, anexados aos pelos, são sensíveis à fricção, à carícia, e são ativados pela inclinação dos pelos; outros detectam calor e frio; outros ainda dão uma sensação de dor. O tato é de uma grande riqueza e de uma extrema sutileza, e seus captadores estão distribuídos diferentemente na pele, concentrados na boca, mãos, sexo e planta dos pés, principalmente.

Do grego *haptikós*, significando 'próprio para tocar, sensível ao tato', o sistema háptico proposto por Gibson consiste num complexo aparato de subsistemas, que resulta da atividade simultânea dos receptores táteis e proprioceptivos. É o único sentido que pode ser usado para explorar o ambiente de maneira ativa; visão e audição são sentidos passivos, já que não podem agir ativamente sobre o ambiente. O sentido háptico permite perceber a geometria tridimensional dos objetos manipulados, assim como sua superfície, peso e textura, através das informações fornecidas pelos receptores táteis e proprioceptivos. Presentes na pele, os receptores táteis são responsáveis, entre outras, pelas sensações mecânicas: pressão, vibração, toque, permitindo principalmente perceber a textura das superfícies tocadas. Os receptores proprioceptivos estão situados nas articulações, músculos, tendões e na pele e nos informam quanto à posição das diferentes partes do corpo, seu movimento e também a força empregada pelos músculos para manter certa posição e efetuar um movimento, além de ajudar a deduzir a forma dos objetos. O sentido háptico é aquele que nos permite pegar uma framboesa sem esmagar, como descreve Berthoz (2009, p.100, tradução nossa):

A força que temos que exercer para não esmagar a framboesa é regida de maneira muito fina. Ela deve ser adaptada à complacência do framboesa, isto é, a sua dureza (complacência é o inverso da rigidez). Como não é conhecida a priori, antes do contato, o risco de esmagamento é grande, a menos que o cérebro possa prever o seu valor. Na verdade, verifica-se que o cérebro tem um modelo interno da mecânica dos dedos e desenvolve um modelo interno da maciez da framboesa. A regulação da força torna-se uma simples comparação entre o valor estimado e o valor medido no momento em que o fruto é apreendido, graças a um valor da propriocepção, ou seja, as propriedades de níveis de sensores de deslocamento, pressão e força na mão [...]. Com efeito, a nossa visão por si só é capaz de induzir uma percepção de forças táteis. [...] Merleau-Ponty estava certo ao dizer que a visão é a palpação pelo olhar.

Muitos filósofos insistiram sobre a cooperação entre a visão e o tato. Merleau-Ponty escreveu: “É preciso que nos habituemos a pensar que todo o visível é moldado no tangível, todo ser tátil promete, de qualquer forma, à visibilidade, e existe uma vinculação, um encadeamento, não somente entre o tocado e o tocante, mas também entre o tangível e o visível, que está incrustado nele, como, inversamente, ele mesmo não é um nada de visibilidade não é sem existência visual. Como o próprio corpo vê e toca, visível e tangível pertencem ao mesmo mundo. É uma maravilha muito pouco notada que todo movimento dos meus olhos – mais ainda, todo deslocamento de meu corpo – tem seu lugar no próprio universo visível, que por intermédio deles eu detalho e exploro, assim como inversamente, toda a visão tem lugar em alguma parte no espaço tátil.”

O neuropsicólogo Ajuriaguerra, que descreveu de modo tão rigoroso as relações entre a mãe e seu filho insistiu ainda sobre esse aspecto em seus escritos. “A percepção não pode ser separada completamente nem da motricidade ocular, nem da cognição, nem da vida afetiva do sujeito. A percepção vai confirmar o mundo dos objetos: o conhecimento das coisas e dos seres não pode se produzir sem uma exploração: tátil nos cegos, tátil e visual nos videntes. Se não pudermos defender que os domínios ótico e háptico sejam governados por leis diferentes, os estudos em sujeitos cegos que recuperaram a visão demonstram que pode existir neles uma transferência entre as duas modalidades.”

O sentido háptico é especialmente desenvolvido na palma das mãos e na planta dos pés. Quando palpamos um objeto com as mãos, ou quando tocamos nossos pés no chão, estamos utilizando simultaneamente o sentido cinestésico e o sentido do tato. Estamos utilizando os receptores proprioceptivos e os receptores táteis. A maneira como nos relacionamos cinestesicamente com o objeto vai influenciar a informação que vai chegar pelo sentido do toque, através da pele. Esta associação de uma atividade multissensorial entre os órgãos do sentido e a

cinestesia dá origem ao que Hubert Godard chama de *função háptica* com a constante atividade dupla de nos dirigirmos ao mundo cinesteticamente e os objetos do mundo vindo na nossa direção através de nossa sensibilidade tátil. Portanto, segundo Hubert Godard, há uma conexão direta entre o toque/palpação dos pés no chão, o toque/palpação das mãos nos objetos do mundo e a qualidade da nossa postura corporal.

Conceituar os sentidos cinestésico e háptico é uma tarefa fundamental no campo da educação somática. Estimular a percepção da dupla direção dos sentidos, pode ser extremamente transformador em termos de tonicidade do corpo. A observação da fluidez cinestésica e da funcionalidade háptica serão guias de orientação para o trabalho com as pessoas que procuram o Rolfing – Integração Estrutural.

CAPÍTULO 3

A arquitetura da memória

Somos nossa memória, somos esse quimérico museu
de formas inconstantes, esse montão de espelhos rompidos

Jorge Luiz Borges

(2001, p.81)

Capítulo 3

A ARQUITETURA DA MEMÓRIA

O neurocientista António Damásio descreve o que chama de *arquitetura da memória*, ou seja, a capacidade do nosso cérebro de fazer registros de visões, sons, sensações táteis, odores e percepções emocionais de um evento a ser lembrado. Com o tempo e a imaginação, a evocação poderá perder a intensidade e ser recombinação, enfeitada, recortada, transformada. A memória portanto seria a maneira como o organismo *interage* com objetos e eventos, e como o cérebro registra as várias consequências das interações do organismo com a entidade. De acordo com Damásio,

O que memorizamos do nosso encontro com determinado objeto não é só sua estrutura visual mapeada nas imagens ópticas da retina. Os aspectos a seguir também são necessários: primeiro, os padrões sensitivo-motores associados à visão do objeto (como os movimentos dos olhos e pescoço ou o movimento do corpo inteiro, quando for o caso); segundo, o padrão sensitivo-motor associado a tocar e manipular o objeto (se for o caso); terceiro, o padrão sensitivo-motor resultante da evocação de memórias previamente adquiridas relacionadas ao objeto; quarto, os padrões sensitivo-motores relacionados ao desencadeamento de emoções e sentimentos associados ao objeto. O que normalmente denominamos memória de um objeto é a memória composta das atividades sensitivas e motoras relacionadas à interação entre o organismo e o objeto durante dado tempo. (2011, p. 169)

É interessante notar como Damásio explicita a relação da memória com o corpo. A memória se constitui a partir das interações do objeto com o corpo, através das sensações *do corpo*. E a evocação da memória se dá também a partir de qualquer parte que compôs o evento: um som, uma visão, um cheiro, um toque. Vamos acrescentar aqui o padrão de orientação do corpo na gravidade,

como um elemento constituído pela rede de memória, fruto do encontro do corpo com o mundo. Se nossas memórias são organizadas a partir de um conhecimento prévio de objetos comparáveis, ou situações semelhantes, são memórias, no dizer de Damásio, *preconceituadas* pela nossa história e por nossas crenças: a memória inclui fundamentalmente nosso passado, o passado de nossa espécie biológica e de nossa cultura.

Como afirma Bergson (2006, p. 48), “pensamos apenas com uma pequena parte de nosso passado, mas é com nosso passado inteiro que desejamos, queremos, agimos.” Segue dizendo que nosso passado manifesta-se integralmente por seu ímpeto e na forma de tendência, embora apenas uma tênue parte dele se torne representação. As lembranças pessoais constituem o mais amplo invólucro de nossa memória, e se materializam por acaso, por uma determinação de nossa postura corporal, por exemplo. Se nossas memórias são *preconceituadas* pela nossa história e por nossas crenças, assim também o é nossa percepção, moldada pelo corpo com seu tecido de memórias; e dessa maneira tecemos no corpo uma rede de memória e percepção que nos orienta no mundo.

Assim como nos processos de criação artística, relatados por Leonardelli (2008), também no processo do Rolfing, a relação do sujeito com o tempo é não-linear, isto é, não existe uma perspectiva cronológica. A trama tecida pelos acontecimentos do passado está registrada no corpo, e quando essa trama é reorganizada, algumas memórias são evocadas, às vezes de forma consciente, através do fluxo de imagens, outras de modo inconsciente, através do fluxo de emoções que o sujeito não consegue explicar racionalmente.

Essa trama de tecido corporal está se refazendo de modo contínuo, em cada experiência. Essa memória se recria a cada dia. Se a memória não é mais tomada como o retorno do sujeito ao passado, e sim como atualização do vivido no presente, pelas condições do presente, então “o depoimento do sujeito torna-se a história pessoal recriada e delineada pelas especificidades técnicas de cada

processo”. (LEONARDELLI, 2008, p. 8). Um exemplo dessa recriação através da memória no corpo aconteceu numa sessão de Rolfing com uma velha senhora, secretária aposentada. Ao ser tocada nos ombros, ela revive a memória da mãe, que costumava amarrar seus ombros à cadeira, para que suas costas não ficassem arqueadas, mantendo o que ela julgava ser uma boa postura. Repentinamente, essa memória encarnada surge como trama no tecido, a partir do toque e do que este toque provoca: uma reorganização do corpo todo, através da liberação do tecido da área dos ombros. A evocação da memória dos ombros enrijecidos, composta por um comando de contenção, tensão e repressão é posta em cheque, cinquenta anos depois, como se fosse... agora. E é exatamente esse fluxo de rede de memória e tecido que pode ser transformado, reorganizado no corpo. Nessa ação de reorganizar-se, a pessoa pode lembrar, compreender, processar, reorganizar-se: tecido e memória se enredam numa outra organização.

Bergson (2006) diz que se uma percepção evoca uma lembrança, é para que as circunstâncias que precederam a situação passada lancem alguma luz sobre a situação atual e esclareça o ato em preparação. A rigor, afirma Bergson, essa lembrança poderia até não se manifestar: bastaria que evocasse, sem ela própria se mostrar, a compreensão do presente para poder antecipar ações futuras, sem que se manifestasse na consciência.

A teoria do funcionamento cerebral como um simulador através da antecipação de ações futuras é a ideia central de Berthoz (1996): o cérebro é um simulador de ação, um gerador de hipóteses, que antecipa e prediz as consequências das ações em função da memória passada.

Berthoz não aborda a vida dos sonhos. É Bergson quem observa que no estado de relaxamento funcional do sono, surgem lembranças que acreditávamos enterradas, relembramos detalhes de cenas de infância, falamos línguas que julgávamos esquecidas. Esses dois estados extremos, o sonho, de uma memória totalmente contemplativa, que só apreende o singular, e o outro, de

uma memória motora que imprime a marca da comparação para conduzir à ação, penetram-se e se misturam na vida normal. Na confluência das duas correntes, Bergson desenvolve sua noção de *ideia geral*.

A *ideia geral* seria então esse estado de mover-se o tempo todo entre a esfera da ação e o que seria uma memória pura. A percepção atualizada que tenho de meu corpo, do meu equilíbrio sensório-motor, da minha organização postural opera em conjunto com uma superfície de base onde residem todas as minhas lembranças. No cone do tempo que encerra a base de memórias e o tempo do presente oscila a ideia geral. No tempo do presente, a ideia geral adotaria a forma bem nítida de uma “atitude corporal” ou de uma “palavra”. O que chamo de *meu corpo*, constituiria, segundo Bergson, um corte transversal do universal devir, é o lugar de passagem dos movimentos recebidos e enviados, a sede dos fenômenos sensoriomotores. A memória do corpo seria portanto constituída pelo conjunto dos sistemas sensório-motores que o hábito organizou, e, ao mesmo tempo, o corpo forneceria às lembranças o meio de se materializar. E essa memória do corpo, esse conjunto de sistemas sensório-motores organizado pelo hábito, acaba constituindo uma *postura corporal*.

3.1) MEMÓRIA DO CORPO: O CORPO ALUCINÓGENO

Na história de Alice no país das maravilhas, Lewis Carrol¹³ cria um lugar fantástico, governado pela lógica do absurdo, para permitir que a personagem Alice caia num poço sem fundo sem se machucar, cresça e diminua de tamanho, mergulhe no lago das próprias lágrimas, entre em crise com a própria identidade de tanto mudar de forma, e siga corajosamente fazendo considerações à medida que a história prossegue.

¹³ *Alice no país das Maravilhas* foi escrita por Lewis Carrol, publicada em Londres em 1865. É um clássico do gênero *nonsense*, e pode ter uma interpretação para adultos e outra para crianças.

Terapeutas corporais às vezes se deparam com relatos dos seus clientes e alunos que mostram que o corpo pode ser alucinógeno: o corpo aumenta e diminui de tamanho, de forma, de cor, de sensação, dele emergem pensamentos, insights, emoções e memórias.

Pesquisadores como Thomas Fuchs têm investigado o conceito de memória corporal. Segundo Fuchs (2012, p. 9)

a memória compreende não apenas as lembranças explícitas do passado, mas também as disposições, habilidades e hábitos adquiridos que implicitamente influenciam a experiência e comportamento presente da pessoa. Essa memória implícita é baseada na estrutura habitual do corpo vivido, que nos conecta com o mundo através de sua intencionalidade operativa. A memória do corpo aparece em diferentes formas, que são classificadas como procedural, situacional, intercorpórea, incorporativa, dor e memória traumática. A plasticidade da memória corporal ao longo da vida nos permite adaptação ao ambiente natural e social, e em particular, tornar-nos entrincheirados e nos sentirmos em casa no espaço social e cultural. Por outro lado, as estruturas acumuladas na memória do corpo são uma base essencial da nossa experiência de self e identidade: a história individual e a peculiaridade de uma pessoa também é expressa por seus hábitos corporais e comportamentais. Finalmente, sensações ou situações vividas pelo corpo podem funcionar como um núcleo de memória implícita, que, em circunstâncias adequadas, pode liberar seu conteúdo fechado, como na conhecida experiência das madeleines¹⁴ de Proust.

¹⁴ *E logo que reconheci o gosto do pedaço da madeleine mergulhado no chá que me dava minha tia (embora não soubesse ainda e devesse deixar para bem mais tarde a descoberta de por que essa lembrança me fazia tão feliz), logo a velha casa cinzenta que dava para a rua, onde estava o quarto dela, veio como um cenário de teatro se colar ao pequeno pavilhão, que dava para o jardim, construído pela família nos fundos (o lanço truncado que era o único que recordara até então); e com a casa, a cidade, da manhã à noite e em todos os tempos, a praça para onde me mandavam antes do almoço, as ruas aonde eu ia correr, os caminhos por onde se passeava quando fazia bom tempo. E como nesse jogo em que os japoneses se divertem mergulhando numa bacia de porcelana cheia de água pequeninos pedaços de papel até então indistintos que, mal são mergulhados, se estiram, se contorcem, se colorem, se diferenciam, tornando-se flores, casas, pessoas consistentes e reconhecíveis, assim agora todas as flores do nosso jardim e as do parque do Sr. Swann, e as ninfeias do Vivonne, e a boa gente da aldeia e suas pequenas residências, e a igreja, e toda Combray e suas redondezas, tudo isso que toma forma e solidez, saiu, cidade e jardins, de minha xícara de chá.(tradução de Mário Quintana).*

Fuchs sugere chamar de *núcleo de significado* essa trama complexa de sensações corpóreas e implícitas do episódio das *madeleines* de Proust. Temos um exemplo similar na cultura pop, numa cena do filme de animação *Ratatouille*¹⁵. Ao experimentar uma receita do ratinho chefe de cozinha, o crítico gastronômico Anton Ego, um homem seco, ranzinza e solitário, é transportado de volta à cozinha da casa de campo da infância. É transportado de volta à suavidade da voz da mãe na cozinha, e passa por uma transformação: fica mais brando, demonstra sua paixão, procura uma vida mais simples e cheia de significado. O passado vivo está condensado naquele sabor, naquele aroma, é um núcleo de significado. O núcleo de significado é um ponto nodal de memórias corporais, e de onde novos significados podem se desdobrar. Este desdobramento ou *explicação* da memória corporal é de particular importância para abordagens terapêuticas que trabalham com a experiência corporal.

3.2) CATEGORIAS DE MEMÓRIA IMPLÍCITA

Fuchs (2012) descreve seis categorias de memória implícita: procedural, situacional, intercorporal, incorporativa, de dor, e traumática.

A *memória procedural* consiste nas faculdades sensoriomotoras e cinestésicas, presentes em processos dinâmicos, sequências padronizadas de movimentos, hábitos bem praticados, manejar habilidoso de instrumentos, familiaridade com padrões de percepção. Não é preciso pensar para dirigir o automóvel, pés e mãos acham o breque e o câmbio; no teclado do computador, meus dedos encontram as letras certas, sem precisar procurar. O corpo e os sentidos tornam-se um meio através do qual o mundo fica acessível e disponível, onde o aprendizado do corpo significa “esquecer” o que aprendemos

¹⁵ *Ratatouille* é um filme de animação dos estúdios Pixar lançado em 2007. Premiado com o Oscar de melhor filme de animação, conta a história de Rémy, um ratinho que sonha se tornar um chefe de cozinha.

explicitamente, deixando que mergulhe no conhecer implícito inconsciente. Como William James coloca, “é um princípio geral na psicologia que a consciência deserta todos os processos onde ela não é mais necessária.” Fuchs coloca da seguinte forma: “O que nós esquecemos torna-se o que somos”. Alunos de educação somática frequentemente se reportam a uma sensação de estar “aprendendo de novo” atividades vitais básicas como andar, sentar, respirar. Shusterman (2012) utiliza o termo popular “memória do músculo” para descrever essa memória implícita que nos auxilia a executar diversas tarefas motoras que aprendemos através do hábito, treinamento explícito ou simplesmente como resultado de um aprendizado informal, não-intencional ou mesmo inconsciente através da repetição de uma experiência. Ao liberar nossa consciência para se engajar em outras questões, a memória procedural, ou a memória do músculo, como a chama Shusterman, amplia o campo de atenção e percepção e aumenta a liberdade de ação.

A memória situacional é a memória estendida para os espaços e situações em que nos encontramos. É uma memória espacial, ligada à vizinhança, à nossa cidade natal, à casa onde crescemos. Shusterman descreve essa capacidade como o modo como nos lembramos de *onde* estamos e nossas trajetórias no espaço. Todos tivemos experiências de fazer um trajeto rotineiro e de repente, ao chegar ao destino, perceber que não tínhamos prestado atenção explicitamente no caminho percorrido. De maneira similar, por exemplo, quando chegamos a um café habitual, implicitamente nos lembramos da sensação de familiaridade sem que conscientemente estejamos acessando uma memória. Essas memórias implícitas são memórias de lugar e estão profundamente enraizadas em nosso soma.

Memória intercorporal é fruto do nosso encontro com o outro. Intercorporalidade foi o termo cunhado pelo filósofo Merleau-Ponty para a esfera de compreensão corporal pré-reflexiva, determinada pelas nossas experiências

desde o nascimento. Fuchs adota o termo para descrever a maneira como cada corpo registra esse passado de encontros com outros em padrões de postura, expressão e movimento. Shusterman prefere chamar de *memória intersomática* essa capacidade de desenvolver maneiras de estar junto e reagir a outros corpos, e inclui companhias não humanas - como animais - no esquema de relacionamento. Esses esquemas são incorporados em nossa memória muscular como atitudes habituais ou esquemas de ação espontaneamente reavivadas e repetidas na presença desses outros corpos, com a variação do contexto apropriada. Quando casais começam a sair juntos, muitas vezes acontece um primeiro momento de estranhamento mútuo, acabam se esbarrando de maneira cômica, os braços não sabem como abraçar, de que lado se dão as mãos, atos que talvez sugiram memórias que ambos trazem de outras relações. O corpo carrega essa memória intercorporal desenvolvida durante um relacionamento para novos encontros, e isso tem uma dimensão afetiva. Por isso é possível sentir sensações de conforto ou desconforto imediatas e viscerais ao encontrar pessoas novas que implicitamente sugerem memórias positivas ou negativas. Esses padrões de interação intersomáticos se desenvolvem desde a mais tenra infância, integrando dimensões motoras, cognitivas e afetivas. Esses primeiros padrões são costurados numa complexa estrutura corpórea de hábitos – disposições afetivas, cognitivas, posturais e motoras – para depois serem modificados por outras experiências.

A memória incorporativa descreve padrões aprendidos por imitação ou identificação, derivados de atitudes e papéis sociais, familiares e culturais. Esses papéis frequentemente envolvem posturas corporais características, por exemplo, um policial ou um juiz detêm diferentes formas de autoridade e o policial e o juiz vão incorporar essa autoridade de formas diferentes. Parte do sucesso nesses papéis é o bom desempenho espontâneo relacionado às atitudes e comportamentos corporais adequados. É preciso também utilizar uma boa

memória implícita para poder transitar entre um papel e outro: uma juíza não pode cuidar de seu bebê com a mesma atitude somática que se espera de uma autoridade num tribunal, e vice-versa, não pode assumir uma atitude maternal ao julgar uma causa.

Experiências dolorosas são levadas para um registro no corpo: é a *memória da dor*. Uma educação baseada em punições físicas deixa registros físicos que não se apagam, e podem levar a desordens psicossomáticas. Se a dor não pode ser compreendida como parte de uma transição, inserida numa significação positiva, não é uma forma adequada de educação disciplinar. A *memória traumática* é caracterizada pela inabilidade de conectar significados positivos. O choque e a dor do trauma intenso de eventos como acidentes de carro, assaltos, violência, tortura, quase-morte, rompem com a continuidade da narrativa que dá significado e estabilidade à experiência e não é possível integrar essa experiência numa memória clara, consciente, e significativa. Ao contrário: a memória traumática detona queixas somáticas como *flashbacks* de memória, que continuamente revivem a experiência; sintomas físicos como sudorese ou taquicardia; pesadelos; reações de comportamento a fim de evitar a possibilidade de rememorar a experiência traumática; tensão excessiva ou entorpecimento. A vítima reexperimenta continuamente sensações de dor, ansiedade e terror, combinados com fragmentos de imagens intensas. Hoje em dia há muitos recursos para o tratamento do estresse pós-traumático, sendo que uma das principais abordagens vem da escola do *Somatic Experiencing* (Levine, 1999), criada por Peter Levine, pesquisador que estudou com Ida Rolf.

3.3) MEMÓRIA E PRÉ-MOVIMENTO

Essas categorizações da memória do corpo se enredam no tecido do corpo, e passam a fazer parte da organização postural e perceptual da pessoa. Muitos dos problemas de disfunções cotidianas como dores, desconforto, declínio

de eficiência de movimento são fruto de uma consciência somática empobrecida. Problemas para dormir podem significar simplesmente que a pessoa não consegue perceber que sua respiração está muito curta e seu corpo muito tenso para conseguir alcançar o estado de repouso que pode levar ao sono.

Essas impressões do mundo no corpo são registradas na musculatura tônica, organizando o que o pesquisador francês Hubert Godard (1994) chama de pré-movimento. O pré-movimento determina o estado de tensão do corpo e define a qualidade e a cor específica de cada gesto humano. O pré-movimento age sobre a organização gravitacional, isto é, sobre a forma como o sujeito organiza sua postura para ficar em pé e responder à lei da gravidade. O sistema dos músculos gravitacionais, cuja ação escapa em grande parte à consciência e à vontade, é encarregado de assegurar nossa postura. É o pré-movimento, invisível, imperceptível para o próprio indivíduo, que acionará, simultaneamente, os níveis mecânicos e afetivos de sua organização. Os efeitos desse estado afetivo que concedem a cada gesto sua qualidade, cujo mecanismo compreendemos tão pouco, não podem ser comandados apenas pela intenção. Talvez a resposta esteja na compreensão de que a memória vai tramando a cada instante esse registro no próprio corpo.

À medida em que esse estado afetivo do gesto e da postura confere também uma identidade à pessoa, pode ser que uma mudança na postura leve a um desconforto psicológico, apesar do conforto fisiológico. Por exemplo, alguém com excesso de tensão crônica nos ombros, causado por reações de contração muscular nas repetidas situações de estresse. Se essa tensão se torna habitual, torna-se também familiar e passa a fazer parte da autoimagem e auto percepção de quem ela é. Se pedirmos que essa pessoa solte os ombros, ela vai falhar, porque não tem mais a referência do que seriam ombros sem tensão. A identidade desta pessoa pode, então, estar tão ligada aos ombros tensos, que ela pode até mesmo resistir aos esforços de se livrar da tensão. Será preciso uma transição

lenta e gradual para explorar a possibilidade de identificar-se com a sensação dos ombros livres. Sem dúvida, é trabalhoso. Muitos preferem não correr o risco de aventurar-se numa nova postura e sensação de si mesmo, já que não há garantias e os problemas que vêm da tensão já são velhos conhecidos. Da mesma forma, o que Shusterman chama de memória muscular pode ser um guia enganoso. A capacidade de nos colocar em movimento em incontáveis tarefas cotidianas sem que seja necessária uma atenção explícita torna-se não tão somaticamente vantajosa quando leva à dor, fadiga e lesão. O primeiro passo em direção à mudança é sempre a conscientização somática, adquirindo um novo grau de atenção que faz com que a pessoa comece a identificar os padrões que levam aos desequilíbrios.

CAPÍTULO 4
O corpo fenomenológico de Hubert Godard

O GUARDADOR DE REBANHOS

Sou um guardador de rebanhos
O rebanho é os meus pensamentos
E os meus pensamentos são todos sensações
Penso com os olhos e com os ouvidos
E com as mãos e os pés
E com o nariz e a boca

Pensar uma flor é vê-la é cheirá-la
E comer um fruto é saber-lhe o sentido.

Por isso quando num dia de calor
Me sinto triste de gozá-lo tanto.
E me deito ao comprido na erva,
E fecho os olhos quentes,
Sinto todo o meu corpo deitado na realidade,
Sei a verdade e sou feliz.

Alberto Caieiro

Capítulo 4

O corpo fenomenológico de Hubert Godard

Hubert Godard é um inovador da prática do Rolfing. Ele levou para o método de Ida Rolf contribuições a partir da sua experiência como bailarino, aliada a uma sólida formação filosófica e científica. Essa familiaridade com a prática do movimento, que não é usual entre os profissionais do Rolfing, apresenta grande identidade com meu passado profissional como bailarina e preparadora de atores. Ao longo de oito anos, participei de cursos e treinamentos de Godard no Brasil (2000, 2002, 2006, 2008), fundamentais para meus estudos subsequentes. A pesquisa atual partiu do desejo de aprofundar a abordagem filosófica e artística que Godard imprime ao Rolfing, presente nos meus atendimentos clínicos. A descoberta de um corpo fenomenológico foi transformador da minha prática terapêutica e educacional. Acredito que Godard seja o professor do Instituto Rolf que reúne com maior equilíbrio a tríade de conhecimentos presente na definição do Rolfing:

Rolfing é a filosofia, ciência e arte de integrar o corpo-pessoa humana estrutural, funcional e energeticamente no espaço-tempo e na gravidade através de manipulação miofascial e da educação do movimento. (MAITLAND, 1995, p. 139)

Em uma longa entrevista¹⁶, Godard falou sobre a importância de se reconhecer o ponto de vista fenomenológico no trabalho corporal, sobre a importância da psicomotricidade francesa na sua visão, sobre a emergência da metáfora no processo de se reconhecer novos caminhos na organização postural. Depois de transcrita a entrevista, percebi que precisava encontrar uma maneira de ser fiel ao relato em primeira pessoa que tive o privilégio de receber de viva voz.

¹⁶ Foram dois dias de entrevista, em Paris, na França, nos dias 15 e 16 de maio de 2013.

Para melhor transmitir a fluência do pensamento de Godard, passo a descrever seus conceitos, procurando manter a mesma ordem do seu relato, acrescentando algumas pequenas observações ou esclarecimentos teóricos pelo texto do capítulo.

Godard começa assinalando que apesar de todo o desenvolvimento da filosofia (com Nietzsche, Husserl, Heidegger e outros) explicitar que o sujeito só existe no encontro com o mundo, como um processo, um devir, continuamos a operar com um corpo essencialista, ontológico, que pode ser “bem construído” tecnicamente, para depois encontrar o mundo. De maneira geral, as pessoas costumam pensar em construir seus corpos estruturalmente, tecnicamente, na academia de ginástica, na fisioterapia, numa operação cirúrgica - preparando o corpo, para depois encontrar o mundo. O processo não acontece desta maneira - primeiro o corpo, e depois o encontro com o mundo. Para os educadores somáticos fica evidente a compreensão de que a mudança na postura corporal acontece através da experiência em primeira pessoa – e esta é a única possível. Isso significa que quem trabalha com postura corporal deve trabalhar com o comportamento da pessoa no campo gravitacional, o que só pode ser feito a partir do ponto de vista fenomenológico.

Godard revelou que sempre viveu a vida em movimento, primeiro nos esportes, depois na dança. A certa altura, seu interesse era entender o que impede um bailarino de seguir evoluindo tecnicamente, já que muitas vezes o bailarino chega a um determinado nível de excelência e não consegue mais se desenvolver. Mesmo que seja muito inteligente na sua motricidade, não consegue evoluir na técnica, o progresso é pequeno. Foi aí que Godard teve o *insight* do que chamou de pré-movimento. Esse foi o ponto chave: entender que o problema não é o movimento em si, mas que, antes do movimento, há alguma coisa no corpo, na atividade postural, um ajuste à projeção do que você quer fazer. Isto acontece antes do movimento, na sombra. Não há consciência do pré-movimento.

O pré-movimento está ligado à orientação espacial, que por sua vez está ligada à tonicidade dos músculos profundos. Ele entendeu que se ensinasse apenas no nível da técnica, e não penetrasse no nível do pré-movimento, os bailarinos tenderiam a repetir os mesmos padrões de movimento, sem progresso. Em seguida, vieram as pesquisas científicas¹⁷ na área médica num hospital em Milão, que proporcionaram um maior entendimento de como funciona o pré-movimento. Para ele, ficou evidente que o pré-movimento dependia da atividade perceptual. Para mudar alguma coisa na postura, era preciso mudar o relacionamento do fluxo perceptual com o campo circundante.

4.1) A PSICOMOTRICIDADE

A psicomotricidade é uma das influências mais fortes no trabalho de Godard. Ele cita Henri Wallon e Julian Ajuriaguerra como os pensadores que o inspiraram a formular o conceito de pré-movimento. A psicomotricidade nasceu na França, e pode ser definida como um campo de estudos transdisciplinares que investiga as relações e as influências, recíprocas e sistêmicas, entre psiquismo e motricidade (Fonseca, 2008).

Henri Wallon (1879-1962) foi um filósofo, psiquiatra e educador francês que estudou o desenvolvimento infantil. Humanista, antifascista e ativista político, foi um homem que lutou para integrar a sua atividade científica com a ação social, de um engajamento ético invulgar. Para Wallon, o sujeito constrói-se a partir de suas interações com o meio. Em sua obra é impossível dissociar a ação da representação, a tonicidade da emoção, o gesto da palavra, o motor do psiquismo. Ele defendia que a vida psíquica é formada por três dimensões - motora, afetiva e

¹⁷ Godard conduziu uma pesquisa de 7 anos no Departamento de Reabilitação no Instituto Nacional do Câncer de Milão, descrita no artigo "Neurophysiological Study of the e-motion", de GODARD H, PIROVANO, e outros, publicada no "Psicologia – A cura di Dino Amadori" Ed. Masson 2001, p. 875-881.

cognitiva, que coexistem e atuam de forma integrada, dando bastante importância ao movimento no desenvolvimento psicológico infantil (Gratiot-Alfandéry, 2010). Segundo Wallon, até a aquisição da linguagem, a motricidade é a característica existencial e essencial da criança, a expressão do seu psiquismo prospectivo. É a primeira estrutura de relação com o meio e com os outros, a primeira forma de expressão emocional e de comportamento. Durante o primeiro estágio da vida do bebê (até aproximadamente os três meses), o único recurso da criança é expressar-se através de gestos em direção às pessoas (no caso mais geral, a mãe), visando a satisfação das suas necessidades. Muito antes de possuir motricidade autônoma, o bebê revela uma motricidade relacional, um diálogo tônico. Os estados afetivos são vividos pelo bebê como sensações corporais, expressos pelas emoções. Nesse sentido, sua primeira atividade eficaz é desencadear no outro reações de ajuda para a satisfação de suas necessidades, modelando um mútuo entendimento com o adulto e consolidando alguns códigos de comunicação próprios daquele relacionamento. O movimento deixa de ser somente espasmo ou descarga impulsiva e passa a ser expressão, afetividade exteriorizada.

A atividade tônica, para Wallon, congrega cérebro e músculos e entre eles mantém relação articulada, pois o movimento desencadeia e conduz o pensamento. Na medida em que a função simbólica se desenvolve, a representação possibilita internalizar o ato motor. Ou seja, quanto mais a criança passa a dominar os signos culturais e desenvolver os aspectos cognitivos, mais o gesto motor tende a se reduzir enquanto agitação, passando a ganhar refinamento e qualidade motora autônoma. Wallon é o precursor das relações entre função tônica, expressão emocional, comportamento e aprendizagem humana. Tonus, para ele, é o suporte e a garantia da motricidade; sua expressão representa a acomodação perceptiva e expressiva da sua afetividade. A função tônica não se refere apenas à motricidade, mas também se relaciona com a afetividade e com a

cognição. Até hoje crianças e adultos ficam fascinados pela história do Mágico de Oz¹⁸. Filme e versões teatrais contam a história das aventuras da menina Dorothy, seu cachorro Totó, um espantalho em busca de um cérebro, um homem de lata que quer um coração, e um leão quer encontrar sua coragem. Como Wallon sintetiza, Dorothy está em movimento, num processo de individuação em conjunto com as dimensões motora, afetiva e cognitiva: corpo, emoção e razão juntos na jornada no desenvolvimento psíquico.

Julian Ajuriaguerra (1911-1993) foi um neuropsiquiatra, reconhecido pelos seus trabalhos em neuropsiquiatria infantil. Para Ajuriaguerra, a evolução da criança é sinônimo de conscientização e de conhecimento cada vez mais profundo do seu corpo, ou seja, do seu eu total. É com o corpo que a criança elabora todas as suas experiências vitais e organiza a sua personalidade única, total e evolutiva. A noção de corpo aqui equivale à noção de veículo de adesão ao mundo, de envelope e fronteira da existência humana e de infra-estrutura da personalidade (Fonseca, 2008). A concepção de Ajuriaguerra recorre à noção de esquema corporal – entendido como integração das percepções e da elaboração das respectivas praxias e movimentos – e à noção de imagem corporal – entendida como a resultante da relação de dados interoceptivos, proprioceptivos, exteroceptivos, isto é, sensações, percepções, fantasmas, projeções, memórias e intenções motoras. A resultante entre esquema e imagem corporal representa e concretiza o ajustamento, a precisão e a eficiência das condutas humanas. Segundo Ajuriaguerra, é preciso distinguir "o corpo percebido, o corpo conhecido, o corpo mostrado, o corpo vivido, que têm significados diferentes nos vários estágios de desenvolvimento". O tônus muscular também despertou interesse de Ajuriaguerra, que estudou o desenvolvimento das relações entre o tônus e o

¹⁸ *O Mágico de Oz*, filme de 1939, dirigido por Victor Fleming, baseado no livro infantil homônimo de Frank Baum.

movimento no recém-nascido. Ele mostrou a relação entre o surgimento do repertório de reflexos e a manutenção tônica das atitudes .

A expressão “a criança é seu corpo”, síntese do pensamento de Ajuriaguerra, conta como o corpo se apresenta como um álbum existencial, no qual se pode sempre recordar o caminho percorrido e as respectivas passagens e transformações desde a dependência infantil até a independência do adulto. O adulto guarda em si a recordação dos seus tempos de criança e de jovem, o seu inconsciente captou e transporta os momentos vivenciais, emocionalmente mais significativos, recordação que é essencialmente sensorial e motora, ou melhor, cinestésica, e que corresponde, em suma, à reconstrução no espaço e no tempo da sua imagem corporal.

4.2) ANÁLISE DO FLUXO

Godard identifica a importância de se entender esses primeiros registros da atividade tônica, apontados por Ajuriaguerra e Wallon, na fundação da psicomotricidade do sujeito. Assinala a importância da emoção e da relação com a gravidade na cinestesia do bebê, que num primeiro momento está apenas analisando o fluxo perceptual que o permeia. Godard chama de “análise do fluxo” a percepção que o bebê tem dos estímulos do mundo através da pele, dos olhos, do ouvido interno. O início da atividade mental, da consciência, da afetividade da criança está conectada ao modo como acontece a interação com esse fluxo. De repente, um raio de sol entra pela janela e vai na direção do bebê. Ele chora, fica incomodado; mas em algum momento vai perceber que se virar a cabeça, se livra do sol e do incômodo: o raio de luz vai embora. O primeiro trabalho da sensorialidade não é *analisar* os objetos do mundo, mas *lidar* com os estímulos externos do mundo e através da cinestesia se relacionar com esses estímulos – fazendo com que eles sejam mais fracos ou mais fortes. Essa associação da cinestesia com a percepção periférica, melhor dizendo, com a *sensação*

periférica, faz com que o bebê organize o tônus do seu corpo, numa conexão direta. Toda vez que o bebê sentir fluxo em excesso, provocando desconforto, vai haver uma contração e uma emoção: todo passo novo é uma emoção. Para sair da emoção, é preciso ser capaz de lidar com o fluxo. Esse é um segundo estágio, onde o bebê começa a ter uma constância, por exemplo, ao aprender a lidar com a gravidade, que é um campo vertical, que tem sempre a mesma quantidade. Toda a sensação está, portanto, ligada à organização cinestésica e a primeira razão para isso acontecer é que esta variação cinestésica lida com o fluxo ao seu redor, numa primeira tentativa de construir um sentido de poder prever o que nos acontece. Mas ainda não existe a análise do mundo, o que há é a análise do fluxo, da sensação, que vai devagarinho compondo o que será a postura desse sujeito.

É na primeira fase do bebê que ele está desenvolvendo a capacidade da mente e, junto, a atividade emocional. Logo depois do nascimento, os movimentos são descargas da energia muscular, reações, espasmos, gestos não-coordenados, que refletem reações de bem estar e de mal estar. É o único recurso de comunicação disponível para a criança, que aos poucos vai se transformando em meio de expressão, quando começa a troca recíproca entre a criança e o adulto, no qual se cria um verdadeiro campo emocional com gestos, atitudes, vocalizações e mímicas. É neste diálogo tônico que se estabelece um campo de comunicação e um vínculo entre a criança e o adulto, que supre a insuficiência cognitiva do início da vida.

Wallon fala da profunda relação entre emoção e tônus:

Moldado simultaneamente pelas variações produzidas tanto no ambiente como nas vísceras e na atividade própria do indivíduo, o tônus é de fato constituído para favorecer uma base material à vida afetiva (Wallon, apud Duarte, 2006, p26)

Para Wallon, toda alteração emocional corresponde a uma alteração tônica, o tônus esculpe o corpo, que pode assim comunicar ao meio que tipo de emoção o sujeito está vivendo. Poderíamos pensar também que o desejo de inibição dessa comunicação pode esculpir o corpo de outra maneira, pela negação da emoção. Mas no início, no bebê, tudo é puro fluxo: é o diálogo tônico-postural que se estabelece entre a mãe ou quem a substitui que vai ajudando o bebê a construir a base de sua vida psíquica, formando suas primeiras imagens mentais e sua subjetividade.

Quando o bebê está desconfortável, ele chora, se contrai, tem uma atividade tônica: a mãe compreende imediatamente, não pela expressividade dos sinais, mas pelo diálogo tônico. O bebê contrai seu corpo porque há algo errado, expande porque há algo bom. Esse é o primeiro diálogo, o diálogo tônico, e assim tem início o desenvolvimento cognitivo. Godard acredita que falta na teoria do desenvolvimento cognitivo de Piaget a emoção, que é descrita por Wallon. Piaget (biólogo) e Wallon (psiquiatra) foram ambos teóricos do desenvolvimento infantil, antagonistas em alguns aspectos. Com Wallon, emoção, postura e sensação trabalham juntas.

Godard fala sobre os performers – porque alguns se tornam estrelas e outros não? Quando analisamos o momento em que eles capturam o olhar da audiência, eles estão em puro fluxo. O performer volta ao estágio do bebê em que ele está no fluxo, ele se torna totalmente periférico. Atrai os olhares, recebe a empatia do momento, e tem a aceleração da presença. Ele entra num diálogo tônico, está totalmente aberto para a audiência, está totalmente periférico e egocêntrico. Nesse diálogo tônico, o sentido háptico de modulação palpatória organiza a relação com o campo; ao ato de apalpar o mundo acrescenta-se o conhecimento de si mesmo, de seus movimentos e de sua situação perante a vertical.

4.3) FUNÇÃO FÓRICA E FUNÇÃO HÁPTICA

Godard chamou de função fórica a capacidade de deslocamento interno, a capacidade de articular-se dentro do próprio corpo. Se a pessoa tem uma tensão na frente das costelas, por exemplo, é preciso que ela desloque seu foco de atenção para outro suporte no corpo. A pessoa está “se segurando” pelas costelas. A expressão em francês que traduz a função fórica é *tu peux pas scier la branche sur laquelle tu est assis*, em tradução livre, *você não pode serrar o galho onde está sentado*. É preciso sentar-se em outro galho. Para soltar a tensão nas costelas, podemos colocar a pessoa deitada de barriga para cima e pedir que ela experimente soltar o peso nas costas. Esse deslocamento é ligado a uma função, que Godard chamou de função fórica, que é a maneira como nos deslocamos de um ponto de apoio para outro, dentro do corpo.

Função fórica, portanto, é possibilidade de deslocar-se, de um ponto de apoio para outro, dentro do próprio corpo. Nesta ação, outras partes do corpo entram no mundo, ou se preferir, outras partes do corpo são recebidas dentro de você. Existe uma articulação. Godard assinala que a função fórica é mandatória. Uma pessoa não consegue respirar apropriadamente se não puder mover as costelas. E talvez a incapacidade de mover as costelas resida no fato de que a pessoa está focada, presa, com a atenção e a tensão nas costelas.

No pré-movimento está em evidência a capacidade de se relacionar com o fluxo. Um adulto fechado em si mesmo, não consegue trocar com o ambiente: não há percepção do fluxo. Godard chama de “hapticidade” esta capacidade de manejar essa percepção do fluxo, de filtrar as sensações, os movimentos, a própria cinestesia. A atividade postural do adulto depende desse estado de atenção periférica, onde se pode lidar com a mudança postural. Quando adultos reagem como crianças, isto é, não são capazes de lidar com uma situação, há um trauma, acontece uma dissociação, que é cinestésica e localizada na atividade sensorial. A sensação de tato nas mãos é reveladora da atividade

háptica ou, na sua ausência, da presença do trauma. Um trauma pode levar a mão a ficar hipotônica ou hipertônica, isto é, não há possibilidade de troca com o ambiente, não há um movimento de pulsação, de respiração. Isso dá uma noção da fisiologia do trauma. A quantidade de fusos presentes por ramo muscular é o indicador da presença de atividade háptica. Os ramos musculares nas palmas das mãos e dos pés, na membrana interóssea, nos músculos suboccipitais, que orientam a cabeça, têm um número cinco ou seis vezes maior de fusos que os outros ramos musculares.

Mãos e pés possuem uma organização palpatória que pode multiplicar o seu potencial tátil. Segundo Godard (apud Kuypers, 2010, pg12)

Essa circulação em duplo sentido pode ser reduzida ou até mesmo encerrada em uma das direções. Essa função explica a estreita relação entre o tônus postural e a dinâmica desses sentidos. Assim, nossos modos de captação do mundo nunca são independentes do nosso sentido de “si mesmo”, proprioceptivo, e a relação atua em ambas as direções. Essa relação dinâmica é, muitas vezes, carregada de hábitos que tendem a nos fazer repetir o mesmo esquema postural, o que acarreta, então, um tipo de “cegueira tátil” que, por sua vez, enrijece ainda mais nossas tensões posturais e diminui nossos potenciais gestuais. O trabalho sobre o imaginário da sensação do espaço óptico e do espaço háptico é uma das chaves da renovação de nossos movimentos.

É preciso voltar para o “antes” da motricidade adquirida, para o “antes” da linguagem, para o modo como nomeio minha história. É como na psicanálise, é preciso deitar, fazer livre associações, é exatamente o mesmo, só que para o corpo¹⁹. É preciso procurar um estado que Godard chama de “egocêntrico”, onde é possível apenas receber o mundo, sem analisar, como o bebê no princípio. E nesse mundo de “não-nome”, é possível surgir um novo nome. Ou pode ser que o

¹⁹ Rosana, o sujeito do segundo estudo de caso, chama o Rolfinng de “psicanálise do músculo”

terapeuta apresente uma palavra e o sujeito faz a nova associação que não lhe ocorria.

4.4) LESÃO E INIBIÇÃO

Godard conta que a primeira vez que usou esses termos, lesão e inibição, foi num curso no Brasil. Aconteceu porque muitos alunos de Rolfing só pensavam estruturalmente, então foi preciso dar um nome, e introduzir a ideia de imagem corporal. E utilizar muitos exemplos didáticos: se a pessoa teve um acidente de bicicleta, a fíbula está fora do lugar, tem uma lesão. Mas se a pessoa tem medo de andar de bicicleta e se prende, se segura, é um problema diferente, é uma inibição. Foi preciso nomear, para obrigar as pessoas a se perguntarem: isso é uma lesão ou uma inibição?

Uma fixação na percepção é uma inibição, uma fixação na estrutura do sistema musculoesquelético é uma lesão. Segundo Godard (2005, apud Merlino),

Qualquer inibição psicológica vai enfraquecer o sistema de estabilização postural, e a repetição deste comportamento ao longo do tempo vai ficar gravada nos tecidos do corpo. Quando harmonizamos a fáscia queremos devolver a função, mas algumas vezes o trabalho no tecido não é suficiente, e precisamos trabalhar mais na percepção e nas associações desse trabalho. O resultado poderia possivelmente ser um alinhamento melhor, mas acima de tudo procuramos por plasticidade na vida, plasticidade mecânica e psicológica. A ocorrência da inibição, ao longo do tempo, pode levar à lesão.

Godard assinala que a maior parte do seu trabalho clínico é direcionado à problemática derivada de inibições, e não de lesões, como se poderia supor. Muito frequentemente não há restrições estruturais, no tecido, e

sim uma contenção²⁰, um segurar-se no próprio corpo devido a uma inibição. O trabalho de movimento no Rolfing lida com as contenções, com as inibições. Na lesão é preciso trabalhar no tecido, no osso, na articulação; na inibição é preciso trabalhar na percepção, na atitude, nas emoções, na orientação.

Godard recicla aqui a ideia de *inibição*, conceito chave de Mathias Alexander, para quem inibição tinha um peso positivo: era preciso inibir o reflexo, o uso incorreto do corpo. Alexander dizia que é preciso estar no processo. Por exemplo, durante uma corrida, se a pessoa está pensando na chegada, não está vivendo o momento da corrida, o momento do processo. Ou numa situação cotidiana, se o telefone toca e a pessoa dá um pulo para atender, há um hiato, um momento de ausência de percepção. Para falar disso, Alexander introduziu o conceito de inibição numa maneira positiva: seria preciso inibir este reflexo que provoca a ausência perceptiva de um momento, seja durante a corrida, ou para atender o telefone. Quando Godard estava introduzindo as ideias de Alexander na comunidade da dança na França, nas décadas de setenta e oitenta, encontrou uma forte oposição à *palavra inibição*, que era vista de um modo muito negativo. Inibir, naquele momento, era uma coisa muito mal vista. Na era do “é proibido proibir”, a solução encontrada por Godard foi utilizar o oposto do conceito: ele dizia que era preciso “inibir a inibição”. Dessa maneira foi possível que o conceito encontrasse ressonância com seus alunos. Essa é a origem do “inibir a inibição” que é usado por Godard: uma questão de linguagem. Foi preciso uma “tradução” para facilitar a comunicação em sala de aula. A inibição, para Godard, é aquilo que impede um corpo de ter “o controle das reações humanas”, é “o uso habitual e errado”, enfim, tudo aquilo que, no ideário de Alexander, é a própria coisa que deve ser inibida. Para Alexander, devemos inibir as reações equivocadas, para Godard, devemos inibir a inibição que nos imobiliza e nos conduz ao erro.

²⁰ Em inglês, *holding*. Godard utiliza esse conceito, do ponto de vista do corpo físico, para se referir às inibições.

Torna-se evidente que por mais que se utilize muita tecnicidade (Rolfing, osteopatia, fisioterapia, ou outra terapêutica qualquer), se a questão primordial da inibição que levou à lesão não for abordada, a lesão tende a voltar. Num problema de coluna, por exemplo: o tônus da coluna depende do pré-movimento, do estado em que eu recebo o fluxo periférico do campo, o estado pré-verbal. O fluxo periférico é sub-cortical – é a visão periférica, a escuta periférica. Ainda não há palavra: primeiro recebemos o mundo, depois voltamos ao mundo cortical para fazer as associações e para nomear.

Godard credita grande parte das lesões que trata, como resultantes do desequilíbrio entre frente e atrás do tronco. Se há uma cifose muito longa, por exemplo, isso quer dizer que todo o sistema está em confusão. Problemas lombares, como discopatias na quarta e na quinta lombares, estão ligados a cifoses longas, fazendo compressão nesse nível, impedindo movimento do equilíbrio das massas do corpo. Pessoas com cifoses longas dificilmente vão conseguir uma soltura completa do movimento da coluna. Mas é preciso fazer o trabalho postural, o trabalho atitudinal, para sair da contenção que faz essa lesão.

Godard frisa a importância da filosofia no seu trabalho, principalmente a fenomenologia, que se organiza em torno da questão “o que é sensação”. É preciso fazer a redução fenomenológica, voltar ao fenômeno. Estou tocando o mundo e estou aqui, não estou fazendo uma previsão, uma antecipação, não é uma memória. É a experiência na primeira pessoa a base do trabalho. Varela é uma inspiração: um homem da ciência, do laboratório e das estatísticas, que fez uma homenagem à fenomenologia, uma homenagem a Merleau Ponty. O movimento da fenomenologia foi um alimento para ele, ao lado do aprendizado do budismo, para investigar o que é o sistema, o que é o organismo, como acontece essa troca. Varela começou pelas mesmas premissas: o que importa é a troca, estamos em constante individuação ao encontrar o mundo. No essencialismo

ontológico, há uma imobilidade: o sujeito está aqui, tudo foi criado por Deus, e só depois, há o encontro com o mundo.

Entretanto, o modo como encontramos o mundo é prisioneiro da palavra, da sua história, e a única maneira de ir mais fundo e tomar um novo caminho é ir para o que Godard chama de pré-movimento, o “ser periférico”. É um estado sub-cortical, para possibilitar encontrar o mundo a partir de uma posição diferente, a posição *antes* de você ser você como uma identidade. Ao invés de ter uma identidade fixa, você está num processo de individuação. Estuda-se muito as tecnicidades do corpo, mas não o entendimento de que, se você quer se mover de uma nova maneira, você tem que voltar ao fenômeno, desengatar a atividade cortical. Godard diz que é preciso fazer a *redução fenomenológica*. A filosofia fez a sua revolução contra a ontologia, mas o pensamento sobre o movimento ainda não: é preciso estar atento às armadilhas desse estado de coisas.

4.5) O CORPO QUE SE ARTICULA

O grande desafio a se enfrentar é mudar a atitude postural na respiração. A respiração está totalmente mergulhada na atividade postural emocional. Godard relata que há cinquenta anos vem pesquisando o campo da respiração, e afirma que a solução não está na tecnicidade: é impossível ensinar as pessoas como respirar. O pré-movimento da respiração é talvez o seu aspecto mais importante, e a faz totalmente dependente da função háptica. Se estou aberto para receber o fluxo do mundo, o ar vai vir para dentro de mim sem esforço. Se tenho uma boa organização na gravidade, a expiração vai acontecer naturalmente também, sem impedimentos. A respiração também é dependente da função fórica, o que nos leva ao ponto mais importante para a pessoa que tem dificuldades respiratórias, que é descobrir onde está o foco de tensão quando ela respira.

Godard acredita que é preciso ter uma palavra para expressar essa exploração de deslocar-se durante a respiração. Nomear é muito importante, porque pensamos através das palavras, e pensamos junto com as pessoas e as palavras. A palavra que surgiu em francês foi “*la adossement*”, que Godard traduziu em inglês por *backing* ... Em português há o mesmo paralelo de raiz – poderia ser traduzido como recostado. Se estou de pé e me colocam na parede, “*je suis adossé au mur*” - estou **recostado** na parede. A respiração livre depende, portanto, da função háptica, para receber o ar livremente, e da função fórica, para encontrar o descanso do suporte do corpo, para um *recostar-se*, para que não seja necessário um *segurar-se*. Godard (2013) exemplifica:

se estou aqui, recostado na minha cadeira, conversando com você, todo o meu órgão de expressão está livre, não há impedimentos. Posso modular minha comunicação, posso respirar também. Mas se estou aqui (vai para frente) tentando te explicar alguma coisa, a tensão que tenho na frente torna-se meu “ser” e estará organizando minha coluna na frente. No ocidente estamos frequentemente colocando a coluna na frente, vivemos na frente. Simbolicamente, muitos de nós perderam a possibilidade de recostar.

Quando surge a capacidade de articular frente e trás, surge uma atividade perspectiva, como a perspectiva que surge na época do Renascimento. O que é a invenção da perspectiva no Renascimento? Foi introduzir a narrativa na pintura.

Outro momento muito importante é o surgimento da articulação entre os lados direito e esquerdo. O movimento simétrico, no plano sagital, é o que antecede esta outra articulação. Quando surge a articulação entre os lados acontece o movimento em torção. A caminhada é isso: uma alternância entre os lados, significa sair de um equilíbrio em busca de um outro equilíbrio. A linha de equilíbrio não é uma estrutura, não é algo geográfico, tampouco. A linha é o modo

como meu direito e meu esquerdo dialogam. Godard conta a história do atendimento a uma primeira-bailarina em Milão, que o procurou porque estava perdendo o equilíbrio na ponta, na dança. Godard encontrou exatamente o oposto: ela não tinha mais a capacidade de *perder* o equilíbrio. Ela reclamava de não ter um bom equilíbrio: mas isso acontecia porque ela não tinha mais a capacidade de projetar-se no desconhecido, havia um certo retiro. Em termos terapêuticos, descobrir isso foi o suficiente para que ela reencontrasse seu caminho na dança. Portanto, articular-se entre direita e esquerda é ir ao encontro do desequilíbrio. É preciso perder alguma coisa, não é possível segurar tudo junto, direita e esquerda. Ao empurrar com a perna de trás, há um momento de desconhecido para onde se está indo. E quando se está completamente aberto, com o fluxo aberto e não focado, ganhamos a postura gravitacional.

Há ainda uma articulação centro-periferia, que é fenomenológica, não envolve uma mudança visível no meu corpo. O corpo pode expandir, projetando sua presença no espaço, em direção aos objetos do mundo ao redor, incluindo o outro na sua cinesfera; e o corpo pode também se recolher, mantendo uma distância do outro.

4.6) O SURGIMENTO DA METÁFORA

Quando você trabalha com a reorganização postural com adultos, é preciso voltar para o momento da organização da psicomotricidade. Só nesse estado é possível mudar a relação com o fluxo: é quando nasce uma nova metáfora. A linguagem está formatando a percepção, como diz Korzibsky. A palavra está moldando a sensação. Então no trabalho com o adulto é preciso liberar a mente, desafixar a mente, o cérebro, onde a palavra está fixada, para encontrar esse estado de fluxo periférico, e aqui nesse estado do fluxo periférico é possível acontecer novas associações e novas metáforas.

Godard diz que é preciso entender que não podemos mudar a postura de ninguém. A única coisa que podemos fazer “é evocar a emoção do encontro com o mundo” (GODARD, 2013). A grande armadilha, segundo Godard, é que o funcionamento da capacidade visual, cortical, depende da função tônica, depende de como a atividade tônica/emocional se desenvolveu. Se não fosse assim, seria muito fácil mudar a maneira como nos movemos.

É difícil mudar a coordenação do movimento porque cada nova aquisição significa mudar o fluxo emocional, periférico. Não há modo de mudar sem isso, sem alterar a nossa capacidade de análise do fluxo periférico. E ao alterar o fluxo periférico, alteramos a percepção do mundo ao redor, e precisamos de novas metáforas para re-significar nosso entendimento.

Godard encerra afirmando que a postura sempre vai estar ligada ao ser emocional e psicológico: *“Não sou como um ontológico “onthos”, mas sim algo como um vir a ser. Não sou um ser com uma estrutura, sou um devir. E o fato de estar constantemente mudando, depende da maneira como você se relaciona com o mundo, através das funções háptica e fórica.”* Aceitar o surgimento de uma nova metáfora é aceitar que se perca o controle, e uma imagem poética pode ser um caminho de exploração, pode ser uma direção. Para Godard, a arte do Rolfing é ajudar a pessoa a mudar a maneira como ela experiencia a si própria. A arte do Rolfing é a parte fenomenológica da individuação, através de um reencontro com a memória dos eventos, recapacitando a pessoa a se confrontar com os novos eventos que virão.

CAPÍTULO 5

Metáforas: de como a poesia organiza nossa existência

Não adianta me ensinar, eu é que tenho que aprender

João Conrado, 6 anos

Capítulo 5

METÁFORAS: DE COMO A POESIA ORGANIZA NOSSA EXISTÊNCIA

Imagens e metáforas têm um longo histórico de aplicação terapêutica, curativa e mnemônica em muitas culturas. Estão presentes em práticas espirituais, religiosas, xamânicas, e mais recentemente, na psicoterapia, na reabilitação neurológica, motora, nos esportes e na dança.

Os xamãs sempre utilizaram as imagens como uma ferramenta de cura. Considerados médicos, sacerdotes, curadores, mágicos ou contadores de histórias, são homens ou mulheres, concentrados especialmente na região centro-norte da Ásia e nas tribos indígenas das Américas e da África. Há registros da tradição do xamanismo que datam de 20.000 anos (ACHERBERG, apud FRANKLIN, 2012). Lévi-Strauss (1996, p.230) faz uma analogia entre o xamanismo e a psicanálise, e considera os psicanalistas os sucessores dos xamãs e feiticeiros: “ambos visam provocar uma experiência (...) mas, num caso, é um mito individual que o doente constrói com a ajuda de elementos tirados de seu passado; no outro, é o um mito social, que o doente recebe do exterior.” A diferença entre os dois diz também respeito à origem do mito: num caso, encontrado como um tesouro individual; no outro, recebido da tradição coletiva. Levi Strauss cita o poeta Rimbaud, constatando o valor da intuição do jovem artista, quando diz que a metáfora poética também serve para modificar o mundo.

Os povos egípcios da antiguidade acreditavam que uma imagem forte da doença era suficiente para causar seus sintomas; a arte da mnemônica dos gregos associava nichos espaciais visualizados mentalmente a conteúdos a serem lembrados, construindo uma arquitetura de palácios, salas e ruas composta de discursos, poemas, personagens, objetos; aborígenes australianos tem um

elaborado mapa mental do seu território, repleto de associações ritualísticas e espirituais.

Ainda assim, desde Aristóteles, a metáfora era considerada um mero ornamento linguístico. Figura de linguagem própria para a linguagem poética, implicaria apenas a comparação entre duas entidades distintas. Kövecses (2010) aponta quais seriam as principais propriedades da metáfora, de acordo com o senso comum e também nos círculos acadêmicos tradicionais: fenômeno linguístico consciente e deliberado, usado para propósitos artísticos ou retóricos, baseado na comparação entre duas entidades, utilizada apenas para efeitos especiais. A metáfora não seria, portanto, uma parte imprescindível da comunicação humana do dia a dia. No senso comum, esses dispositivos linguísticos são meros ornamentos que distorcem a análise dos fatos, e não tem lugar numa ciência objetiva racional: o conhecimento vem da razão pura e pode ser expresso a partir de uma lógica formal, independente da percepção e da experiência do observador.

A partir de 1970 começa uma ruptura desse pressuposto objetivista, e uma reformulação das teorias da metáfora toma curso. O linguista Michael Reddy (REDDY, 1979) foi o primeiro a registrar no hoje clássico artigo “*The Conduit Metaphor*” o modo como a língua inglesa utiliza cotidianamente a metáfora, desafiando a visão de que o lugar da metáfora seria apenas no campo da linguagem poética ou figurativa. Nesse novo paradigma, a metáfora passa a configurar uma operação cognitiva fundamental, sendo uma parte importante e indispensável do nosso modo de conceituar o mundo a partir da experiência. As generalizações das expressões metafóricas não estão no domínio da linguagem, mas do pensamento: são mapeamentos conceituais cruzados, onde um domínio mental é conceitualizado em termos de outro. Nesse processo, conceitos abstratos como tempo, mudança, causa, ação, além de conceitos emocionais,

como amor e raiva, são compreendidos metaforicamente, evidenciando a importância da metáfora na compreensão do mundo e de nós mesmos.

Na obra pioneira de 1980, *Metáforas da Vida Cotidiana*, Lakoff e Johnson atribuem à metáfora um importante papel cognitivo na atividade científica, argumentando que a metáfora une razão e imaginação, é uma *racionalidade imaginativa*, essencial tanto para a ciência como para as artes.

Para os autores, corpo e mente não são vistos como separados: nossa corporeidade e nossa mente são inequivocamente unidas, e só através desta unidade é que podemos dar sentido ao mundo. O que eles trazem de novo é a ideia de que compreendemos o mundo por meio de metáforas, construídas com base em nossa experiência corporal:

Assim como tentamos encontrar metáforas para iluminar e tornar coerente o que temos em comum com alguém, também tentamos encontrar metáforas pessoais para iluminar e tornar coerentes nosso próprio passado, nossas atividades presentes, nossos sonhos, nossas esperanças e nossos objetivos. Em terapia, por exemplo, muito da auto compreensão envolve reconhecer conscientemente antigas metáforas inconscientes e como vivemos por meio delas. (LAKOFF 2002, p. 351)

Gibbs (2004) afirma que estudos de linguística e psicologia recentes tem demonstrado a presença abrangente de vários sistemas metafóricos no nosso pensamento diário, manifestados na linguagem comum. Esses estudos têm procurado padrões sistemáticos de esquemas metafóricos de pensamento em expressões convencionais, na poesia, na narrativa histórica, em gestos não-verbais, e em experimentos psicolinguísticos. Gibbs relata que estudos em linguística cognitiva demonstram que pelo menos parte da cognição humana não é representada em termos de uma informação que tem esse propósito determinante, mas é embasada e estruturada por vários padrões de nossas interações perceptuais, ações corporais, e manipulação de objetos. Estes padrões são

gestalts experienciais, que Gibbs chama de “esquemas imagéticos”, que surgem durante a atividade sensorio motora quando manipulamos objetos, procuramos orientação espacial e temporal, e dirigimos nosso foco perceptual para diversos fins. Esquemas imagéticos, para Gibbs, têm natureza imaginativa e são não-proposicionais, operando como estruturas organizadoras da experiência no nível da percepção corporal e do movimento corporal.

As novas teorias da metáfora foram inspiradoras por trazer a ideia de que o surgimento de *novas metáforas* seria o indício de um desabrochar do processo de compreensão de si mesmo. Uma parte fundamental das sessões de Rolfing é quando, após a liberação de restrições do tecido conjuntivo, o corpo começa a perceber-se de uma maneira diferente. O sistema sensorio-motor funciona de maneira diferente e o movimento flui com uma facilidade desconhecida. O movimento do caminhar apresenta-se com uma estranheza desconcertante e novas sensações, percepções e imagens surgem. Não é incomum que as pessoas digam que parecem estar “reaprendendo” a andar. Esse processo é aprofundado quando, ao perceber essas novas sensações, surgem as *novas metáforas*. Essas novas metáforas, nos dizeres de Lakoff e Johnson, é que vão possibilitar

a constante construção de novas coerências em nossas vidas, coerências que dão novos sentidos a velhas experiências. O processo de auto compreensão é o desenvolvimento contínuo de novas histórias de vida para você mesmo. (LAKOFF, 2002, p.351)

Em quase vinte anos de prática clínica foi possível coletar muitas imagens. Muitas são surpreendentes, como a bailarina que sempre tinha a imagem de homens de chapéu ao ser tocada na perna; a jornalista que sentia bolhinhas de gás de guaraná correndo pelo corpo depois do toque; ou a fotógrafa que queria se ver livre do *alien* que morava dentro do peito. Outras são recorrentes, próprias do tipo de toque que o Rolfing proporciona: sensações de

queimação, sensação de toque pontiagudo. Não é incomum as pessoas sentirem ao toque uma sensação de “faquinha”. E depois do toque, ao serem solicitadas a perceber a diferença entre o lado que foi tocado e o outro, é recorrente a descrição de “mais leve”, “mais solto”, “maior”.

Algumas vezes, durante a sessão de Rolfing, os clientes são surpreendidos por devaneios e reminiscências muito antigos, lembranças do tempo da infância. Às vezes, conseguem relacionar essas imagens com uma determinada organização espacial e corporal, mas na maior parte das vezes em que ocorrem, não sabem de onde vêm tais imagens. São novos “esquemas imagéticos”, na definição de Gibbs, que surgem, buscando a organização da experiência.

Esta pesquisa propõe estabelecer três tipos de metáforas corporais, que podem ocorrer no processo do Rolfing e em outros processos similares de conscientização corporal através da educação somática. São elas: a *metáfora didática*, a *metáfora sensorial* e a *metáfora de conexão*, que passaremos a descrever. As duas primeiras se referem às descrições de sensações do corpo em repouso ou em movimento, antes, durante ou após as sessões. As *metáforas didáticas* são as utilizadas pelo instrutor ou professor, e as *metáforas sensoriais* são as utilizadas pelo cliente ou aluno para descrever suas imagens a partir da escuta interior. O terceiro tipo, as *metáforas de conexão*, trazem um nível maior de complexidade, e surgem quando o cliente ou aluno busca a organização da experiência na relação com o mundo, não ficando apenas na sensação interna no corpo. Há uma ampliação do campo de percepção, pois esta imagem descreve um “estado” de organização do corpo que traz uma espécie de “gestalt” total, ajudando a re-significar o corpo no espaço e orientando suas relações no mundo.

5.1) METÁFORAS DIDÁTICAS

As metáforas didáticas são as apresentadas por terapeutas e professores da área de educação somática, dança, artes marciais e movimento em geral aos seus alunos e clientes para estimular um tipo específico de cognição e coordenação do movimento.

Hoje em dia há evidências científicas de que o uso de imagens mentais simulando movimentos melhora o aprendizado e a performance (JEANNEROD, 1995; LANDERS, 1983; SUINN, 1980). O termo “imagética motora” está sendo utilizado em reabilitação neurológica e fisioterápica (LAMEIRA, 2008), descrevendo o processo de imaginar o movimento de partes do corpo, sem que a ação seja executada de fato. Com o acionamento de representações sensório-motoras durante a imagética motora, é possível manter o programa motor ativo, facilitando a execução futura de movimentos nos casos em que a condição neurológica de pacientes não os permite produzir movimentos. Um esportista, músico, bailarino ou paciente neurológico pode utilizar a imagética motora e ativar as áreas cerebrais correspondentes aos exercícios.

As imagens são armazenadas no cérebro como proposições, de acordo com a *teoria bioinformacional da imagética emocional* de Lang (apud FRANKLIN, 2012). Estas proposições podem ser de estímulo ou de resposta: as imagens de estímulo propõem um cenário, uma ação; e as imagens de resposta estão associadas à atividade fisiológica associada, isto é, como o corpo sente a ação de executar o movimento proposto. De acordo com Franklin (2012, p. 7) “o cérebro não armazena a imagética como fotografias individuais e ações, mas como qualidades abstratas e qualidades destiladas que se relacionam ambas à situação e à resposta física associada.”

As metáforas sempre foram utilizadas para o ensino das artes do corpo, ao longo dos séculos, tanto no Ocidente quanto no Oriente.

Os exemplos na dança e nas artes marciais são inúmeros, criando paralelos com movimentos de animais, com formas de objetos, com sensações e formas da natureza.

No Balé clássico, os nomes procuram ser quase literais, determinando a qualidade dos movimentos dos passos. Por exemplo, Arabesque (arabesco, uma forma de ornamento mouro), Ballon (pulo elástico como uma bola), Ballonné (pulando como uma bola), Balloté (um passo atirado e alegre), Brisé (partido), Ciseaux , Cabriole, Cloche (movimento das badaladas do sino), Developpé (o passo se desenvolve), Échappé (o passo escapa), Frappé (batido), Fondue (derretido), glissade (passo que desliza), jeté (passo atirado), Pas de basque (provavelmente passo de dança folclórica basca), Pas de chat (passo do gato), pas de cheval (passo do cavalo), Sissonne (salto em que bailarino abre as pernas como uma tesoura).

O Kung Fu, arte marcial milenar de origem chinesa, tem catalogados mais de 300 estilos. A maior parte é baseada no movimento de animais como o tigre, o louva-deus, o macaco, a serpente, a garça, o gafanhoto. As posturas podem receber nomes sugestivos como postura do cavalo, do cavalo empinado, do gato, do arco e flecha, ou passo do dragão cruzado. No Jiu Jitsu, as posturas recebem nomes como guarda-aranha, guarda-borboleta, raspagem bailarina. Na capoeira, temos golpes e manobras tais como rabo de arraia, martelo, macaco, armada, galopante, meia lua, queixada, benção.

O Tai-chi, considerado uma meditação em movimento, se baseia em treze conceitos fundamentais, descritos como oito portas e cinco passos. As oito portas são as oito direções representadas pelos quatro lados e quatro cantos, com dinâmicas como aparar, desviar, pressionar, empurrar, colher, puxar, quebrar; os cinco passos se relacionam aos elementos madeira, fogo, terra, metal e água e as dinâmicas relacionadas são avançar, recuar, olhar à direita, olhar à esquerda, equilíbrio central.

Estes são apenas alguns exemplos de como os movimentos na dança e nas artes marciais são nomeados, desde tempos imemoriais, utilizando-se metáforas com os elementos da natureza e com a emoção humana.

A *Ideokinesis* foi o primeiro método a conceituar o uso das imagens mentais como transformador do movimento humano. É um dos mais antigos métodos corpo-mente originário do Ocidente, e pode ser definida como *a disciplina que utiliza imaginação e processos mentais para melhorar os movimentos e a postura* (Bernard, 2006). As pioneiras da *Ideokinesis* foram Mabel Todd, Lulu Sweigard e Barbara Clark.

Mabel Todd desenvolveu a técnica no começo do século XX, quando começa a elaborar e conceituar a utilização das imagens metafóricas para o ensino do movimento. Seu primeiro livro, *The Thinking Body*, foi publicado em 1937. A aluna Lulu Sweigard emprestou de Bonpensière, um popular professor de piano norte-americano, a palavra *Ideokinesis* para descrever a metodologia, no seu livro *Human Movement Potential*, de 1974. Barbara Clark, outra aluna de Todd, teve seus “manuais de *Ideokinesis*” reunidos no livro *A Kinesthetic Legacy: The Life and Works of Barbara Clark*, de Pamela Matt. Todd, Sweigard e Clark são os pilares do desenvolvimento e difusão da práticas das imagens mentais no ensino do movimento.

Todd foi contemporânea de F.M. Alexander, e tem em comum com os pioneiros da educação somática a persistência na auto-observação: ações e reações, hábitos dos quais não temos consciência, com atenção e curiosidade, tornam-se ações conscientes e passíveis de mudança. Ao longo dos anos, muitos outros fizeram contribuições para o desenvolvimento da *Ideokinesis*, como Andre Bernard, assistente de Barbara Clark e, mais recentemente, Eric Franklin, que sofreu outras influências e passou a chamar o seu trabalho de Método Franklin.

Bernard (2006) diz que o método utiliza o uso de imagens para reeducar padrões de movimento, através da reeducação de padrões

neuromusculares, que são os responsáveis pelos padrões de movimento. Para Bernard, é preciso saber *o que é* o movimento, mais do que *como fazer* o movimento. Saber é entender a imagem do movimento. E imagem, para Bernard, é o pensamento, a intenção, o desejo, a atitude, a descoberta; todas podem ser usadas como partes de uma imagem específica na técnica para mudar padrões musculares, significando que qualquer coisa que você pensa pode ter influência na sua organização global.

Sweigard e Todd entendiam que performance do movimento e alinhamento esquelético eram completamente interdependentes, e que deveríamos ir direto à fonte, ao sistema nervoso, e não ao sistema muscular para criar este equilíbrio: se quisermos uma boa performance de movimento, devemos pensar “movimento” e não “músculo”.

Mabel Todd comparava a organização do corpo com a organização da matéria no universo. Corpos celestes tem um relação específica, e mesmo em movimento, esta relação se mantém: reconhecemos a Via Láctea por causa da relação entre as partes. Ou se pensarmos no microcosmos, podemos pegar a organização molecular da matéria, arranjadas num certo padrão que é específica para aquela matéria em particular. Todd dizia que o alinhamento estrutural humano tem essa mesma organização cósmica, que é particular e singular, e que nos faz reconhecer uma pessoa à distância. O padrão específico de otimização de organização para cada pessoa, era o “ideal inatingível” de Todd, já que ninguém é perfeito: somos processo.

As imagens são efetivas quando conseguem imprimir um forte estímulo no sistema nervoso, quando criam interesse. Como uma “isca” para o sistema nervoso, tem que ser pouco usuais: de desconcertantes a ridículas, profundamente belas, ou excessivas. Essa é a criação do trabalho, cada indivíduo tem que criar as condições para a mudança surgir. Para Todd, assim é possível criar a condição certa para o movimento saudável, como acontece com a chuva, o

vento, a neve – nas condições certas, o fenômeno acontece. De acordo com Bernard (2006, p. 24), são quatro os princípios da *Ideokinesis* para que as imagens se tornem efetivas:

- 1) As imagens devem estar *em movimento*; devem estar no tempo verbal presente contínuo – *está acontecendo*; e são dinâmicas. Uma imagem estática, parada, cria uma resposta estática do sistema nervoso para os músculos, e cria um padrão de *holding*;
- 2) Você deve estar na posição supino de descanso construtivo²¹,
- 3) É preciso ser claro do lugar onde a imagem ocorre no corpo, e já que a imagem está em movimento, é preciso que tenha uma *direção* precisa;
- 4) Não há movimento voluntário, apenas movimento imaginário.

Bernard (2006) descreve duas categorias de imagens: anatômicas e abstratas. Franklin (2012) utiliza cinco categorias: biológicas, cambiantes, metafóricas, sensoriais, *ideokinéticas*.

Neste trabalho escolhemos descrever dois tipos de categorias de metáforas didáticas: *anatômicas* e *perceptuais*. O instrutor vai sempre procurar encontrar a melhor metáfora para cada aluno, já que as metáforas são muito pessoais e o que faz sentido para uma pessoa pode não fazer ressonância com outra. No caso das metáforas anatômicas, as imagens devem estar muito próximas do funcionamento biomecânico das estruturas envolvidas. Além disso, o uso criativo das metáforas pelo instrutor vai fazer com que ele continuamente

²¹ Descanso construtivo é uma posição da Ideokinesis onde a pessoa está deitada de barriga para cima, com joelhos dobrados e pés apoiados no chão.

procure apresentar várias alternativas para que o aluno vá selecionando as que fazem mais sentido para ele.

5.1.1) METÁFORAS DIDÁTICAS ANATÔMICAS:

As metáforas anatômicas são usualmente descritas como anatomia experiencial nas terapias somáticas, e requerem uma introdução à anatomia, sendo um ótimo recurso para a conscientização corporal do aluno.

Uma das principais explorações é simplesmente imaginar/mapear o próprio esqueleto, isto é, os ossos e suas relações. Uma das maneiras de fazer isso é pedir para a pessoa que está deitada, imaginar que o peso do corpo está descansando na mesa, no osso da bacia, por exemplo. Ou sentir o peso das escápulas descansando na mesa.

Aqui já temos um elemento educacional, porque não raras vezes as pessoas desconhecem as formas dos ossos do seu corpo. Uma de minhas alunas, ao olhar para um modelo tridimensional dos ossos do pé, relatou surpresa que só então se dava conta de que sua ideia difusa de pé era composto de um só bloco não articulado: não lhe ocorria que eram tantos ossos articulados (são vinte e seis ossos articulados). Aqui temos mais um exemplo de como a linguagem pode influenciar o entendimento da sensação do corpo: a movimentação desta aluna pode ganhar plasticidade a partir do simples fato de que ela tem uma imagem correta da compreensão anatômica do pé. Se não temos a imagem clara de uma articulação, muito provavelmente aquele segmento tem um movimento desajustado em relação ao que é desejado. É muito útil mostrar para o aluno a representação bidimensional do esqueleto, no livro ou figura, e mais ainda a representação do osso tridimensional, para ser tocada, visualizada e, em seguida, experienciada.

Especialmente na fase em que o cliente está deitado supino, é possível utilizar as metáforas anatômicas para imprimir uma qualidade de presença atenta

para o corpo inspirada pela filosofia do Wu-Wei²² – isto é, do *não-fazer*. É preciso um tempo a cada início de sessão para que a pessoa seja capaz de, imaginando que os ossos estão pesando na mesa, livres de tensão, o aluno consiga chegar no que Todd chamou de posição supino de descanso construtivo. Nesta exploração guiada, o aluno começa a entrar em contato consigo próprio, com as sensações corpóreas, e finalmente, com a linguagem metafórica destas sensações. Esta exploração guiada leva a mente a um estado de atenção, necessária para o trabalho. Terapias somáticas não trabalham com um relaxamento flácido, sem tónus: ao contrário, é preciso uma grande energia de atenção. A mente trabalha, enquanto o corpo é cuidado. A meta, no final, é desenvolver uma atenção e uma consciência do corpo que se mantenha acesa durante as atividades cotidianas, isto é, o corpo não é *esquecido* durante estas atividades. A meta é ficar com a atenção *dentro e fora* num mundo lá fora cheio de estímulos e desafios.

Um bom começo para o treino desta atenção para o corpo e para a linguagem do corpo pode ser a exploração da sensação do peso dos ossos na fase da expiração, na posição supino. Nesta fase, respirar é o máximo de movimento que vamos propor para o aluno, já que qualquer movimento voluntário pode ativar padrões instalados. Na posição supino, descansando sobre os ossos, é possível começar a “apagar o quadro-negro” do sistema nervoso do aluno, antes de colocar uma nova mensagem ali, nas palavras de Bernard (2006, p.27). Podemos, por exemplo, levar a atenção da pessoa para o movimento da respiração e indicamos uma direção do movimento – a expiração tem a direção para baixo, em direção à mesa. A pessoa tem um foco, um movimento, e uma direção.

A respiração é um ótimo movimento para iniciar os trabalhos. E aí não apenas os ossos são indicadores de peso, mas também a sensação do volume

²² Wu-Wei, não-agir, ensinamento do mestre taoísta Lao Tsé (BOREL, 2011)

proporcionado pelo toque das mãos do instrutor. Por exemplo, o instrutor coloca uma mão na escápula e a outra abaixo da clavícula, e pede para a pessoa imaginar o volume entre as suas mãos através da respiração. Nesta primeira fase de exploração na posição supino, muda-se a orientação da gravidade e o corpo pode descansar numa grande área de suporte, favorecendo o alívio das tensões. Com o foco da atenção na soltura do peso para baixo na fase da expiração, vamos criando mais condições para a pessoa ir soltando mais ainda as tensões do corpo.

É preciso que o instrutor siga rastreando as sensações do aluno novato. Às vezes as pessoas estão se sentindo desconfortáveis, com dor, com formigamentos ou adormecimentos, que na verdade estão indicando que algo precisa ser mudado, e não relatam. Isto também faz parte do projeto de aprendizagem: o aluno pode começar a compreender que nesse caso não funciona o “se dói, está certo”, pelo contrário.

Outra maneira de se trabalhar com a anatomia experienciada é explorando contornos, volume, comprimento dos ossos e a mobilidade das articulações, numa manobra não à toa chamada “mapeamento”. Imagens da região a ser trabalhada foi mostrada para a pessoa. A pessoa está na posição supino e pode permanecer de olhos fechados. A instrução é para que ela deixe o peso do corpo entregue para a mesa, prestando atenção nas instruções a serem seguidas. Exemplos:

1. Mapeamento de mãos/braços: começando pelos dedos da mão, articulando falange por falange, metacarpos, carpos, depois rádio, ulna, úmero. Em seguida pedimos movimento dos dedos, da mão, antebraço e braço, pedindo para explorar essa qualidade de diferenciação dos segmentos que estamos trabalhando através do toque.
2. Mapeamento dos pés: também começando pelos dedos do pé, articulando falange por falange, metatarsos, cubóide, navicular,

cuneiformes, tálus, calcâneo, depois fíbula, tíbia, fêmur. Em seguida pedimos movimentos dos dedos dos pés, do pé, perna, coxa, pedindo para explorar essa qualidade de diferenciação que estamos trabalhando através do toque.

3. Mapeamento da bacia: o instrutor toca na articulação sacro-ilíaca e no ísquio de um dos lados do corpo, pedindo para a pessoa imaginar o espaço entre os dois pontos que estão sendo tocados.

As metáforas anatômicas ajudam quando são utilizadas para criar um tipo de movimento bi mecanicamente alinhado com a compreensão anatômica. Por exemplo, se pedimos um movimento do braço mantendo a escápula no lugar, estabilizada, estamos estimulando um movimento na articulação do ombro que diferencia úmero/escápula.

5.1.2) METÁFORAS DIDÁTICAS PERCEPTUAIS

Tradicionalmente são cinco os sentidos: visão, audição, tato, olfato e paladar. Como vimos anteriormente, Berthoz (1996) sugere que se acrescente o movimento – sentido cinestésico – como um sexto sentido. A propriocepção será acrescentada nesta lista como uma modalidade sensorial que percebe posição, equilíbrio, tônus, gravidade. São percepções que precisam ser incorporadas ao imaginário e à leitura proprioceptiva do movimento e da sensação de si.

Um dos primeiros desafios propostos para o aluno é explorar a sensação de soltar o peso do próprio corpo, deitado na maca. Aqui, a dificuldade está em trabalhar com o duplo comando mental de deixar o peso “pesar” para o a direção do solo e executar um comando movimento sem que a força de tensão “contamine” estruturas adjacentes ao movimento. É um trabalho bastante desafiador e exige atenção total do aluno, já que o que acontece normalmente é que o movimento de um polegar, por exemplo, tenciona de maneira indesejada a

mão, o pulso, antebraço, braço, ombros, pescoço, às vezes até todo o corpo, de alto a baixo. E este é, propriamente, o desafio proposto ao aluno: conseguir *descansar* o peso para baixo e ao mesmo tempo, *pendurar/alcançar* no espaço. A combinação dos dois é nossa meta. Segundo Todd (apud BERNARD, 2006) deveríamos relegar o estresse da resistência à força da gravidade (isto é, o suporte do peso) aos membros de compressão (ossos), para que os membros de tensão (músculos) pudessem se liberar para mover os ossos. Para isso, oferecemos imagens criando esta exploração proprioceptiva, para que dialogando com o sistema nervoso possamos construir este entendimento: ossos pesam, músculos movem ossos.

Diversas explorações com objetos são realizadas com metáforas cinestésicas durante as sessões. No trabalho utilizando um bastão de bambu, por exemplo, o aluno é estimulado a segurar o bambu com um toque háptico nas mãos: tocando e ao mesmo tempo permitindo ser tocado pelo bambu. Ao executar o movimento de elevar o bambu para o alto, a instrução é que se pendure no bambu, ao mesmo tempo em que empurra o bambu para longe. Essas instruções, aparentemente paradoxais, traduzem complexas estruturas de suporte neurofisiológicas para o movimento.

As metáforas perceptuais táteis, auditivas, visuais e olfativo-gustativas são utilizadas durante as sessões para estimular outras dinâmicas de movimento e/ou proprioceptivas. Estas imagens sensoriais podem ser utilizadas para criar uma outra relação com objetos cotidianos, proporcionando uma alteração na Função Háptica. Por exemplo:

- Deslizar a pele da perna percebendo a textura e a temperatura do lençol, a pele é que inicia o movimento de extensão da perna;

- Deslizar a mão pelo lençol, sentir a textura e a temperatura; abrir a mão para essa sensação, não deixando que a tensão de abrir a mão ponha a perder a sensação tátil;
- Empurrar uma nuvem para longe com os pés;
- Empurrar para longe um barco na água com as mãos;
- Ouvir os sons da cidade/campo que estão ao longe, depois a voz do instrutor, depois ouvir os dois ao mesmo tempo;
- Imaginar que quer sentir o cheiro de uma flor no jardim distante, e observar para que tipo de organização a cabeça se encaminha.

É especialmente tocante constatar que mesmo profissionais da área da dança podem receber benefícios de explorações somáticas extremamente simples. O conhecimento racional, não garante que esse conhecimento esteja integrado no mapa corporal da pessoa. Nada substitui a exploração do próprio corpo: não adianta saber, é preciso vivenciar no corpo, dialogando diretamente com as sensações corpóreas. De novo, a palavra chave é *experiência*.

5.2) METÁFORAS SENSORIAIS

São as produzidas pelos alunos e clientes, a partir da própria experiência sentida no corpo, antes, durante ou depois das sessões. As pessoas podem ser extremamente criativas quando procuram descrever suas sensações, utilizando recursos de seu próprio repertório de imagens.

Caspari (2013) relata a importância de se adequar a linguagem para o repertório do mundo do cliente e conta que as metáforas *surgem* para ela, adequadas para *aquela* pessoa. Godard (2013) relata que experiência similar com seus clientes: as metáforas surgem naquele processo específico, não é algo racional, pensado:

Estou ajudando as pessoas a fazer novas associações. Estou, como na psicanálise, numa escuta flutuante, numa atenção flutuante, de maneira a fazer novas conexões. É exatamente a mesma coisa. Na escuta flutuante, na psicanálise, acontecem novas associações, para fazer a elaboração do trabalho, para que as pessoas possam mudar a maneira como sentem a experiência do fenômeno. É preciso nomear. Você tem que ter a palavra. Você vai dizer alguma coisa, e daí, dependendo do que se fala, você reforça... E, passo a passo, você começa a re-associar, em termos de metáfora, da poesia, do fenômeno que a pessoa fala. É um encontro empático, onde eu tomo o ponto de vista do outro. E encontrando seu ponto de vista, surge a sua metáfora, que não apareceria se eu estivesse sozinho. Mas estando com este aluno, naquele momento, acontece tal deslocamento empático, naturalmente eu vejo como ele, e aparece uma nova metáfora, para mim também.

Ao longo das sessões, é fundamental *utilizar sempre as mesmas palavras* utilizadas pelo aluno ou cliente, pois um sinônimo pode não ser a tradução daquela percepção. Esta é a chave que garante a acuidade da utilização da imagem na comunicação com o aluno. A utilização das *mesmas palavras* também legitima a experiência da pessoa, dignificando a sua experiência, que passa a ter espaço de representação. O ambiente de acolhimento estimula a emergência da expressão desses novos sentidos, em contraste ao

anestesiamento e embrutecimento causados pelo hiper estímulo do mundo contemporâneo. Os exemplos são abundantes e extremamente criativos:

Um editor de livros, que durante as sessões verbaliza suas sensações corpóreas ancorado em textos de livros que está trabalhando:

*A caixa torácica é como uma gaiola – prende um pássaro.
Amargo é o despertar para quem esteve tanto tempo em tão profundo sono imerso.
Não sabia o quanto minha alma estava vazia até que ela foi preenchida.*

O editor de livros se explica: diz que se refere à própria memória, no caso, a memória do corpo, de como ao sentir maior liberdade para respirar, só agora se lembra de como é este respirar mais livre. Só ao lembrar, percebe que tinha se esquecido... Só um corpo que consegue respirar, pode perceber que tinha comprimido a respiração.

Uma advogada de quarenta anos, que durante toda a vida andou com saltos altíssimos, e que passou a ter dores atrozes nos pés e nas pernas, diz que

Meus pés não aguentam mais a minha pessoa. Estou toda dura, colada, petrificada.

Uma psicanalista de setenta anos descreve da seguinte maneira as sensações na sua perna, que a incomodam, antes da sessão:

Minha perna parece que tem lanterninhas que estão prestes a se acender. A perna está em alerta!

E depois da sessão:

A perna parece quente, uma mussarela esticada. Não está mais em alerta!

A psicanalista então se recorda dos tempos de infância passados numa fazenda. Descreve o dia lúdico em que todos se reuniam para fazer mussarela, e passa a explicar como se coloca água quente para o queijo esticar.

São muitas as metáforas descritivas que surgem com imagens gastronômicas. Uma jovem estudante de artes cênicas descreveu da seguinte maneira as sensações no seu corpo, do lado que havia sido trabalhado:

Parece a massa do crepe, quando a gente põe na frigideira. Esse lado ficou todo espalhado, derretido.

Ou a senhora de 50 anos, em busca de alívio para dores nos joelhos:

Parece que aí na minha coxa tem uma laranja bem douradinha que precisa ser espremida.

Um tradutor descreve as sensações durante a sessão:

Este lado parece uma árvore seca, morta, preta. Do lado trabalhado, parece que o ramo da árvore está vivo, corre uma seiva, está acordado, azul.

As palavras de um jovem professor de educação física:

Sabe quando os fios do computador estão bagunçados, enrolados? Na perna que já recebeu trabalho parece que os fios foram organizados e estão correndo paralelos, bem arrumadinhos. Na perna que não recebeu trabalho, os fios estão enrolados, confusos, bagunçados.

Uma secretária de fábrica exclama de dor durante a sessão, enquanto toco seus pés e me pergunta se estou colocando uma “almofada de alfinetes” na planta do seu pé. Diante da negativa, precisa olhar para acreditar. Sente “agulhadas” de dor, que devagarinho vou conseguindo debelar. Não é incomum: o corpo cria imagens para “explicar” as sensações fasciais: o rolfista tem uma verruga no dedo, não cortou as unhas, tem uma agulha, alfinetes... Certamente o aluno não deve acreditar que estamos “enfiando uma faquinha”, mas esta é uma descrição não muito incomum. Mais adiante, a mesma secretária descreve quando sente uma liberação no quadril:

Parece que tinha um fio de pião todo enrolado na minha cintura e agora soltou, posso respirar.

No relato de um tradutor de livros:

Meu ombro parece um lençol todo amassado. Parece um lençol que estava no balde com água e secou toda a água, ele ficou todo amarfanhado e seco.

Uma jovem executiva do mercado corporativo descreve assim a diferença entre o braço trabalhado pelo toque e o outro que não recebeu trabalho:

O braço que você tocou parece uma sucuri gorda, o outro está fininho.

5.3) METÁFORAS DE CONEXÃO

As metáforas relacionais são as que os clientes apresentam quando reconhecem estar num outro tipo de organização postural, onde a percepção do mundo e do outro altera-se. Surgem novas inferências, novos significados, novos sentidos, a partir da reorganização corporal e perceptual. A metáfora relacional *surge*, baseada na visão cognitivista da metáfora, e ilumina/expressa conceitos abstratos que estão subjacentes ao pensamento humano, e que norteiam a maneira da pessoa ver o mundo e de se referir aos objetos do mundo.

Godard (2013) sugere que a metáfora de conexão surge quando há uma liberação, um *desengatar*, é como se a pessoa parasse de se prender à sua metáfora clássica, padrão, que ele já tem. Aí há um vazio. Esse vazio é condição *sine qua non* para a nova metáfora surja, quando acontece esse *desengatamento*. Quando a pessoa muda o centro de gravidade, muda sua função fórica, seu deslocamento interno, sua função háptica, sua capacidade de relacionar-se com o ambiente, mudamos a tonicidade da organização do corpo. A análise do fluxo do mundo fica alterada, a cinestesia, os sentidos, é esse *complexo de sentires, o comportamento na gravidade*, que é alterado. O encontro com o mundo muda. E acontece a surpresa, o susto, o silêncio: é este o vazio que *desengata*.

A função tônica está conectada a isso: quando você muda a tonicidade, surge uma nova metáfora. Godard continua: “*se formos claros e coerentes com esta leitura, que acompanha todos esses conceitos, há um momento em que não é mais possível ensinar movimento. Não é possível ensinar alguém como se mover, porque fazendo isso você volta ao processo ontológico.*”

Uma cliente diz, depois da nossa última sessão:

Parece que não estou mais sozinha, eu entrei no movimento do mundo. Antes, eu estava encolhida, sozinha. Fico emocionada...

O trabalho com postura é um trabalho de poesia, que é a maneira como você organiza o fluxo de percepção e sensação. Não é algo que se impõe de fora, tampouco algo que vem de dentro, é algo que acontece no encontro entre dentro e fora. E não há outra maneira de evocar mudança, senão através das metáforas que as pessoas utilizam para descrever como estão se sentindo.

Devido a essa complexidade de fatores, é tão difícil mudar a postura de alguém. A única maneira de fazer isso é pelo ponto de vista fenomenológico, de como a pessoa se sente. Quando mudamos o centro de gravidade, o modo como a pessoa *se habita internamente* (Função Fórica) e como a pessoa encontra o mundo (Função Háptica), mudamos a tonicidade da organização do corpo. E quando *habitamos* a nova a metáfora, mudamos a tonicidade.

CAPÍTULO 6
Processos e Vinhetas

O correr da vida embrulha tudo, a vida é assim: esquenta e esfria, aperta e daí afrouxa, sossega e depois desinquieta. O que ela quer da gente é coragem.

Guimarães Rosa
Grande Sertão Veredas

Capítulo 6

PROCESSOS E VINHETAS

6.1) O OPOSTO DA DOR É A BELEZA

Pode parecer intangível, mas é este o conceito que me norteia quando avalio uma pessoa no consultório. Procuo por uma mistura de beleza, conexão com o chão e o espaço, livre expressão, fluidez, e movimento integrado. Lesões e inibições levam a pessoa a um tipo de organização e coordenação corporal emergencial, que por sua vez provoca uma diminuição na capacidade de expressão de todo o sistema.

Se alguém procura ajuda através do Rolfing, está trazendo um desejo de mudança, uma queixa, uma dor. A entrevista é o primeiro encontro entre o cliente e o terapeuta, e é utilizada para levantar essas questões. O cliente narra sua história e o terapeuta registra também o recorte escolhido pela pessoa para essa narrativa: alguns focam apenas na história da dor física que estão trazendo; outros fazem um resumo da história de vida, da sensação existencial; muitos relatam, de uma maneira ou de outra, uma sensação de aprisionamento dentro do corpo, um não-saber-lidar com o próprio corpo. “Não sei o que fazer com isso, com meu corpo, com essa dor, com essas costas curvadas que sempre estão lá apesar de eu tentar corrigir”. É nessa hora que fica claro que somos acima de tudo educadores. O registro do recorte dessa narrativa é importante para sintonizar o discurso do terapeutaeducador na faixa disponibilizada pelo cliente e para começar a criar pontes de comunicação na linguagem. No dia da entrevista a pessoa também preenche de próprio punho uma ficha de avaliação (anexo A).

A interação entre o ambiente terapêutico e o cliente faz parte das variáveis do atendimento. Quando cada vez mais pessoas entram num estado de anestesia ou embrutecimento dos sentidos, pelo hiper estímulo do mundo contemporâneo, que os leva a operar o corpo de maneira mecânica, é preciso

criar um ambiente de acolhimento e calma para estimular a emergência de um novo “sentir”. Uma arquitetura de cuidados reforça a segurança e o bem-estar do cliente, já que os sistemas sensoriais exteroceptivos mantêm o cérebro constantemente informado a respeito do mundo que nos cerca.

Itens como iluminação, cores, temperatura, espaço, som, são fatores que podem por si só causar estresse, se não cuidados, tanto para o sujeito como para o terapeuta: iluminação direta, sala ruidosa, muito calor ou muito frio, cores berrantes, cheiros muito intensos ou desagradáveis desestabilizam o atendimento. Uma entrevista com uma moça que queria conhecer o Rolfing foi arruinada por uma calda bordalesa que a jardineira colocou no jardimzinho do hall de entrada: penso que já na sala de espera, a moça decidiu que um lugar mal cheiroso como aquele, certamente não podia oferecer um bom atendimento.

Ainda para ajudar a criar esse espaço de acolhimento, é preciso uma dinâmica de atendimento que dê segurança ao sujeito. Regularidade nos horários, limpeza, acolhimento ao chegar à clínica, clareza, silêncio.

A primeira grande tarefa ao receber o cliente, depois da entrevista inicial, é a leitura corporal, que é o momento dedicado a observar a pessoa caminhando. É necessário que o terapeuta entre num estado de suspensão de julgamentos, uma espécie de “atenção flutuante”²³ dirigida ao corpo do outro. A ação de observar o movimento de uma pessoa apresenta uma dificuldade específica, que é a tendência de se buscar um ponto fixo para usar como referência, por exemplo, a cabeça, ou o quadril, ou as pernas. Godard (2004) sugere que num primeiro momento, ao invés de um olhar que ele chama de objetivo, é preciso buscar um olhar “antropofágico”, isto é, um olhar que simplesmente recebe o outro, sem interpretações ou pré-julgamentos. É o olhar

²³ Freud estabeleceu o conceito de atenção flutuante, como aquela a ser exercida pelo psicanalista, sintonizada com as associações inconscientes trazidas pelo paciente.

subjetivo, que não nomeia, não analisa, é um olhar que permite que eu me torne o outro, que eu experimente o outro com a minha própria corporeidade, que passa a me informar sobre os movimentos do outro.

E nesse momento, abre-se de repente um abismo de sentidos, um abismo de possibilidades, que me permite compreender. Portanto, efetivamente, não posso primeiro ver o outro através de um olhar que chamei de objetivo, ainda que, num segundo tempo, eu utilize essa possibilidade. Mas é preciso que, num primeiro tempo, eu abandone essa espécie de segurança do olhar, essa segurança que chamo de “o outro”, logo de início: eu / o outro. (Godard apud Rolnik, 2004, p 74)

É muito comum que aconteça uma relação objetificante com o corpo do outro. Numa avaliação médica, na fisioterapia padrão, e mesmo na academia de ginástica, o corpo é medido, pesado, escaneado, tem simetrias analisadas, enfim, é reduzido a um objeto que se manipula. Aqui, desde o início, há uma busca para receber e aceitar o outro, através deste olhar antropofágico, isto é, há uma condição implícita de que há uma aceitação de ser tocado pelo outro. Há um reconhecimento do outro desde o início. A ideia é que num segundo momento, se utilize um olhar objetivo para entender, nomear, traçar estratégias de toques, elaborar processos, mas é preciso transitar sempre entre esses dois olhares, o olhar subjetivo e o olhar objetivo. Godard vai mais além, e propõe que também o toque tenha essa qualidade de acolhimento no início, até que algo se ponha em movimento e se volte a uma objetividade.

Durante a avaliação também é preciso checar se as questões a serem trabalhadas tem origem estrutural ou perceptual. Se a questão é estrutural, há uma lesão, aderência, desequilíbrio na coordenação e no uso corporal, é possível trabalhar os tecidos fasciais. Temos uma grande variedade de técnicas de toque. Se a questão é perceptual, é preciso “remapear” o corpo e sua relação no/com o

espaço. E novamente, o toque pode ser uma primeira proposta de experiência para a pessoa. Como ela percebe aquele lugar que está sendo tocado? É possível levar a atenção para esse lugar? É possível levar a respiração para esse lugar? É possível sentir esse lugar quando você abre os olhos (se a pessoa está de olhos fechados)? É possível sentir esse lugar enquanto você fala? É possível sentir esse lugar enquanto você escuta os ruídos ao longe? Estas podem ser *perguntas* que estimulam a exploração da relação dentro/fora mantendo o mapa interno “aceso”. Muitas vezes acontece de as pessoas perderem o mapa interno com a ocorrência dos estímulos externos. E inúmeras vezes é o movimento do sujeito em direção ao outro que se torna cheio de “ruídos”, fazendo com que o sujeito perca o mapa interno. Ou o movimento do sujeito é determinado por diversas crenças do que é ou não é “correto”, por conclusões próprias ou por influências culturais, escolares, familiares.

Monica Caspari (2012, p.2), rolfista brasileira, diz que trabalhar com movimento e percepção é como escrever poesia: a parte que você vê é a forma, a parte escondida é a substância. No trabalho funcional de movimento do Rolfing, a parte escondida é a atividade postural antecipatória, que revela as falhas perceptuais e de coordenação do sujeito. Quando entendemos o que está faltando para uma boa coordenação, ajudamos a preencher as falhas, remapeando os espaços vazios e construindo novas conexões e coordenações.

6.2) VINHETAS

Para colorir este relato e exemplificar o imaginário e a poesia que emerge dos processos, reuni algumas das observações de sessões, com *insights* e descrições de clientes, durante o processo de Rolfing. A escolha de palavras e imagens é de cada cliente.

- ❖ Cliente sente-se no “desterro” ao chegar para as sessões. Quando termina o processo, sente o Rolfing como um espaço de acolhimento e amor.
- ❖ Imagem de uma torre iluminada por velas, lado escuro e lado com luz balançando em tormenta (lado trabalhado e lado não trabalhado); “uma montanha com névoa vai se aproximando por trás, como se eu tivesse uma câmara nas costas”. Clavícula parece “uma borracha velha no sol, ressecada e dura.” Sensação de “bala *halls* no peito, uma sensação mentolada”. Sensação que o pé toca o chão como se fosse um “scanner, percebo mais o chão com os pés”. Sensação de “medo e travamento nos glúteos, como se fosse uma cobertura de glacê cristalizada, parece quase um fantasma”.
- ❖ Cliente entende que deve abrir espaços no tronco a partir do diafragma, exemplifica como um “um buquê de flor que se abre”. Esta cliente fez o processo durante quase dois anos, trazendo constantemente imagens dramáticas, ligadas a sua formação católica: toque parece “um punhal, uma espada, parece que estou no espeto, é um martírio, uma tortura, são chagas” exclamações quase sempre jocosamente acompanhadas da evocação do nome de algum santo ou santa católica, Jesus Cristo, Nossa Senhora ou de um sonoro palavrão.
- ❖ “Parece que deixei meu corpo na secadora de roupa: encolheu, engruvinhou, parece que o saio de baixo encolheu”. Descreve seu movimento de perna como “movimento vaca louca”, querendo dizer que não consegue coordenar bem os movimentos. Imagens durante o toque na perna: “homens de chapéu na charrete, menino com cestas de maçãs do amor”.
- ❖ Tento uma aproximação com um menino de 11 anos utilizando imagens de games. Fazemos uma guerra de independência da escápula versus o braço, exércitos nos músculos e ossos se preparam para defender seus territórios. Juntos exploramos movimentos de diferenciação entre braços e escápula. Às vezes eles se coordenam juntos, outras vezes podem ser sentidos como “reinos” diferentes e

independentes... Os pés em garra são Darth Vader (o vilão de Guerra nas Estrelas), precisam de mais luz, de movimento de independência também.

- ❖ Aqui, outro menino de 11 anos com muita tensão nos ombros, pernas e braços, ao ser convidado a descrever como sente o corpo depois do toque, compara o braço ao Rio Pinheiros: “estava todo poluído e agora tirou a poluição”. Reclama que “está ficando fora de controle, está difícil, eu me olho de frente parece que estou reto, mas quando vejo de lado, reparo que estou corcunda, ou minha mãe me corrige. Não quero ser zoado como o corcunda da escola”.
- ❖ Descrição de formigamento trazido por cliente executiva, 40 anos: “não é um formigamento gelado, cheio de farpas e agulhas, é um formigamento como se estivesse inchado como um pão fermentado, com trilhas de bolhinhas de refrigerante correndo”. Em outro momento, compara os braços: um é “uma sucuri gorda, o outro fino e lânguido”.
- ❖ Jovem cineasta tem muitas imagens durante a sessão: “é meio espiritual, é como ter uma sensação de memória de gente que você não conheceu”. “Fiquei vendo portas de museus europeus escuros se abrindo, dando num salão grande”.
- ❖ Uma estudante de dança, depois de uma sessão, se descobre grande, livre, “raios saindo do corpo”. E relata que se comprimia “porque um professor me disse que eu tinha que sempre andar apertando a barriga”.
- ❖ Uma advogada relata sua sensação a partir das pequenas descobertas corporais: “não preciso ficar dura para me sentir esticada, parece tão simples. É um ordinário que vira extraordinário”.
- ❖ Jovem mulher de 30 anos, artista, histórico de diagnósticos e tratamentos conflitantes a respeito de dor na virilha e na bacia. Um médico orientou repouso absoluto (ficou em cadeira de rodas), outro recomendou o uso de bengala, um terceiro disse para levar vida normal e se adequar à dor, e no quarto médico, foi assediada. Depois disso, cliente parou todos os tratamentos. Estava procurando ajuda

depois de um ano dessa interrupção. Tinha dor constantemente, com diminuição de qualidade de vida. Noiva, às vezes tinha dor durante o sexo, e temia a dor durante a gravidez sonhada por ela e pelo noivo. Depois de algumas sessões, surgiu a imagem de que eu (a terapeuta) seria uma espécie de “diplomata” para ouvir a “tribo dos ofendidos” que reside na região do sacro e bacia. Cliente conta que sabe que deve se sentar melhor, mas não consegue evitar um enorme mau humor ao ensinar os pés a tocarem o chão ao sentar: “gosto mesmo é de ficar torcida”. Durante o processo, descobre um “tubo visceral de sustentação”, um “peito suspenso à frente”, “uma bacia pendurada”, um “gás hélio suspendendo o arco do diafragma” que vai ajudando os pés a encontrarem o caminho para o chão, para melhor sustentarem o corpo.

- ❖ Cliente com muitos problemas na área emocional. Muitas dores pelo corpo. Está em atendimento psiquiátrico. Na entrevista relata que desafios do cotidiano podem provocar eventos de formigamento nos braços, episódios de descargas emocionais, incluindo choro, sudorese, enjoo. Na primeira sessão toco sua cabeça, procuro a lordose cervical funcional, deixando mais espaço entre as vértebras cervicais. Cliente recebe esta informação sentindo muito incômodo, “parece que vou ser degolada, é maluco, porque sei que não vou ser degolada, mas me sinto mal.” Esta cliente precisa de muito tempo para negociar as percepções internas, porque ao menor estímulo de mudança já não se reconhece mais: “pareço outra pessoa”. Enquanto escrevo estas linhas, ainda não terminamos a série de sessões.
- ❖ Cliente é fotógrafa de profissão. Relatos esparsos, ao longo de seis anos, durante as sessões. No início, fala de “falta de um caminho para o ar”, “da inutilidade da barriga”, “achatamento nos ombros, uma sensação ruim, uma *nhaca*”, “algo que prende a vida, um verme dragão que entranha no cerne, que quero desintegrar”, em outro momento “algo jurássico se abriu, uma coisa muito antiga, imagem de estar em um lugar apertado, escuro, úmido, sem conseguir sair”; “desejos justapostos congelam anel torácico”, “quero tirar o dragão, o alien, de dentro da caixa torácica, transformar em outra coisa” “parece uma bigorna, no ombro, algo que pesa”. Mais tarde, já no final do processo, tem um grande insight: “parece que meu tronco é um

bolinho de dinheiro quando o elástico que envolve está mal colocado, é um nó górdio!”. Termina o processo percebendo no tronco “espirais de movimento, espirais de vida”.

6.3) DEPOIMENTOS

Como parte da pesquisa, solicitei a participação de outros profissionais de Rolfing. Eles selecionaram o nome de alguns de seus clientes e pediram permissão a eles para que eu entrasse em contato. Enviei uma correspondência a estes clientes, solicitando um depoimento relatando o processo do Rolfing, tendo como base as perguntas que constam no questionário Relatório Final (APÊNDICE B). Como resultado, recebi onze depoimentos por email (ANEXO 2). Não estão incluídos aqui por qualquer tipo de pretensão de amostragem científica, até porque há um derramamento de elogios que seria mais adequada numa propaganda do método. Porém, nos relatos desses clientes surgem repetidamente as palavras *percepção, mudança, processo, despertar, postura melhor*. As narrativas são atravessados por um natural desejo de afirmar como o Rolfing foi eficaz para estes clientes, que escreveram talvez movidos por um genuíno sentimento de gratidão. Revelam a alteridade do Rolfing, que o distingue dos tratamentos convencionais, justamente por tratar a totalidade do indivíduo.

Essas pessoas escreveram seus depoimentos algum tempo depois do processo ter sido finalizado. Tiveram, portanto, um tempo maior para sedimentar e refletir sobre o método. Em muitas dessas reflexões abre-se o campo para o entendimento do fluxo entre um mundo social e político que molda corpos e mentes, e um olhar sobre uma medicina que não apresenta uma abordagem somática como o Rolfing, que foi, no caso de alguns deles, a solução para um sofrimento que já persistia durante anos. Estes lamentam não terem tido a oportunidade de passar pelo Rolfing logo que os problemas começaram.

O que pude captar sobre o Rolfing é que ele trabalha com a recuperação de instintos que abandonamos ou sonhamos como resultado de práticas equivocadas impostas pela ideologia e pela cultura dominantes. É como renascer, retomar a natureza humana em seu sentido mais essencial. Fomos e somos moldados pela cultura da superficialidade, da fragmentação, do individualismo, da negação de nossa essência, tudo em nome de modelos artificiais de felicidade, de sucesso, de prazer estereotipado. É a marca do sistema político-econômico vigente. Creio que a miopia desse sistema tem forte influência nos traumas suportados pelo corpo humano. (Sidney, p. 214)

Percebi claramente como ao longo dos anos, somos impactados por emoções fortes e estresse no cotidiano, que resultam numa contração e enrijecimento muscular, que pode ser revertido através do trabalho de Rolfing. Além da melhor postura e eliminação das dores, sinto uma energia mais forte, aumento do foco e capacidade de posicionamento nas relações e decisão. (Christian, p. 217)

Acho que tínhamos que conhecer o corpo melhor nas escolas. É uma pena que no processo de Rolfing fomos lembrando várias quedas que passei, que relacionei à época da minha vida e partes do meu corpo que me tiraram o equilíbrio corporal. Se soubesse e tivesse Rolfing naquela época, teria evitado muita dor e sofrimento desnecessários: nem se fale quantos médicos, exames, remédios foram investidos à procura de alívio, sem falar de tempo que fiquei de cama com muita muita dor. (Marina, p. 223)

6.4) OS TRÊS PROCESSOS

Esta pesquisa opera com três descrições de casos. O processo de Rolfing consiste de dez a quinze sessões, uma vez por semana, ou de acordo com a disponibilidade do sujeito. A duração da sessão é de aproximadamente uma hora.

A partir da seleção dos candidatos, foram agendadas sessões no espaço de atendimento da rolfista-pesquisadora. Foram realizadas 10 sessões com Rosana, 10 sessões com Lu, e 10 sessões com Alfredo. Fizemos também a

entrevista inicial e a entrevista final, ocasião em que foram preenchidas a Ficha de Avaliação e o Relatório Final.

Os processos descritos nas páginas seguintes são relativos a estes processos. Rosana, Lu e Alfredo (nomes fictícios) passaram pelas dez sessões de Rolfing e permitiram que os estudos resultantes destes processos fossem utilizados nesta pesquisa (autorizações devidamente assinadas).

Narrativas singulares, descobertas singulares: estes três processos são exemplos da variedade de resposta que podemos despertar através do Rolfing. A seleção dos candidatos para o estudo de caso foi feita com a ideia de podermos contar com sujeitos com diferentes capacidades de descrever e abstrair significado a partir do reconhecimento dos próprios processos corporais. Os três clientes selecionados tem níveis diferentes de familiaridade com processos de consciência corporal. Há diferenças entre eles quanto à facilidade para descrever sensações corpóreas, para inferir significados, maior e menor experiência de reconhecimento e percepção dos próprios padrões corporais. A partir da descrição destes processos, refletimos sobre a utilização da linguagem e das metáforas em cada um deles.

PROCESSO 1
ABRIR A RESPIRAÇÃO PARA O MUNDO: ROSANA

Rosana (nome fictício) tem 27 anos e é formada em dança numa universidade em São Paulo. Mora com a família e está trabalhando numa escola infantil, desenvolvendo um trabalho de movimento com bebês, atividade que lhe dá muita satisfação. Está procurando alternativas para sua vida profissional, já que não consegue mais dançar por causa das dores no seu corpo. Está fazendo os primeiros módulos de uma formação em reorganização do movimento numa renomada escola somática de São Paulo.

Preenche a ficha inicial dizendo que se sente “pesada, mole. Comparo-me com o que era há pouco tempo atrás e não me sinto satisfeita.” As dores começaram a aparecer há cinco anos, primeiro uma inflamação no quadril direito, depois uma inflamação na bursa do ombro direito. No começo, Rosana não deu muita atenção, achou que era circunstancial, mas depois, nas suas palavras, “foi ficando difícil de lidar”.

O diagnóstico médico foi de osteoartrose no quadril direito e bursite no ombro direito. Rosana sente dores na região do quadril direito, no ombro direito e no joelho esquerdo. Descreve essas dores como agulhadas. Sente dor constante quando caminha, quando sobe ladeira, durante o sexo, quando dorme sobre o lado direito. Está muito triste; me emociono com sua história.

Rosana conta que fez aulas de dança clássica tradicionais durante toda a infância, apesar de achar que seu corpo não “combinava” com a figura da bailarina clássica,

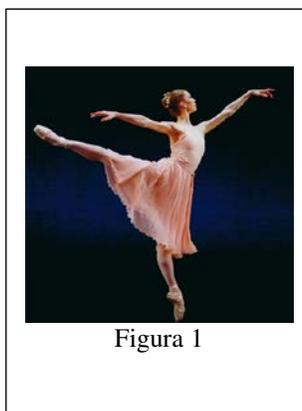
longilínea. Lembra que fazia os exercícios do balé com rigor e afinco. Depois, na faculdade, entrou em contato com o conceito de corpo sensível – e passou a procurar outras formas de treinamento. Seu objetivo com o Rolfing é se sentir mais organizada e estar novamente em harmonia consigo própria.

Ao final do nosso primeiro encontro, tenho a sensação de que Rosana gostaria de se livrar das dores, mas não diz isso explicitamente. Ela parece aberta e disponível para experimentar o Rolfing. Parece frustrada e deprimida pelas atuais limitações de movimento, o que é compreensível.

Observando o seu corpo, noto uma tendência à compressão das estruturas. Quando trabalhamos com corpos muito treinados, como artistas da dança ou atletas, temos que procurar enxergar o corpo pré-treinamento, antes das correções, que acabam por configurar um segundo nível de contenção no corpo. O primeiro nível é o nível primário, que é o da história da pessoa. O segundo nível procura corrigir o primeiro ou adequar o corpo para as demandas da técnica praticada. Peço para Rosana “imitar” o corpo antes das correções que aprendeu a imprimir no seu corpo. Aparece com clareza o padrão primário: tendência aos joelhos hiperestendidos, ombros rodados para a frente, tórax colapsado e deslocado para trás da cintura pélvica, cabeça ligeiramente à frente do tronco, ligeira curva escoliótica na coluna, pés colapsados sobre o arco medial e rodados para fora (quando Rosana corrige esse padrão, alinhando os pés, os joelhos acabam rodando para dentro, o que acaba por configurar um problema maior). Todos esses padrões são pequenos: a descrição que acabo de fazer não justificaria as dores que

Rosana sente – uma pessoa pode apresentar padrões muito mais desorganizados e *não sentir dor*.

Como sensação geral, percebo que Rosana utiliza muita força nas pernas. Tronco e braços parecem mais *silenciosos*, parecem ser menos solicitados a participar dos movimentos. Rosana parece acreditar que sua força está nas pernas, o que é congruente com seu passado no balé clássico. Dependendo do professor, essa crença pode ser passada ao aluno, já que a aula de balé clássico é organizada a partir de movimentos que exercitam as pernas, na barra, no centro, nas diagonais de movimento. Se não é bem ensinado, o que é para ser uma *aparência* no balé clássico (só as pernas dançam, o corpo e os braços são leves, figura 1) acaba virando uma crença e uma prática, prejudiciais ao aluno.



Durante os ensaios da sua performance de formatura, seis meses antes de me procurar, sentia dores continuamente, principalmente após os exercícios. Em nosso primeiro encontro Rosana me conta que “está fragmentada na vida” e por isso precisa “ficar se segurando”. Essas metáforas são muito importantes porque determinam e esclarecem um padrão sensório-motor muito preciso.

Na primeira sessão, surge o tema delicadeza, suavidade. Exploramos essas qualidades através do toque e da respiração. Num momento em que ela está sentada, peço que descarregue o peso sobre os pés. De novo, parece uma instrução muito simples. Mas ao observar atentamente, sinto nas minhas mãos que ela está segurando o peso nos joelhos: os pés como que “agarram” o chão, se fecham ao contato do chão. Ela

está “se segurando” nos joelhos, ou mais precisamente, na articulação coxofemoral. Os joelhos estavam doendo. Dou as instruções novamente, peço que ela mergulhe os pés no chão, derreta, abra o contato dos pés no chão. “Que medo!”. Rosana me diz que ela é “muito medrosa”. Aos poucos, transmito confiança e continuo com as instruções de derreter os pés no chão, afundar, deixar o chão tocar seus pés. Aos poucos, Rosana vai explorando a possibilidade de permitir a transmissão e entrega do peso para os pés. Quando ela entende, explora, permite a transmissão, os joelhos param de doer. Explora esse movimento algumas vezes, até ficar de pé. Quando fica de pé, está visivelmente emocionada. Diz que se sente estranha, começa a andar e até tropeça. Pergunto se tem uma emoção e ela diz que sim, que estava se sentindo como os bebês de quem cuida, “quando descobrem novas coisas e fazem cara de surpresa e olhar de espanto”.

Abrir-se para o ar

Na segunda e terceira sessões, Rosana vai se dando conta de que sempre treinou uma expiração fechando as costelas para dentro e para baixo. Isso naturalmente induz a uma flexão da coluna: ela julgava que desse modo estaria corrigindo a sua caixa torácica que ela percebia “muito grande”. Essas são as crenças, ideias e conceitos que vão modelando nossa imagem corporal, nossos gestos e nossas práticas corporais.

Quando era bailarina, os professores de Rosana sempre chamavam sua atenção para a pouca qualidade de presença nas suas mãos. Ela tem procurado “olhar” para as suas

mãos, para criar presença lá. Conta que está “de mal com o corpo”: já que não pode mais dançar, não quer saber de mais nada.

Depois de nosso quarto encontro, em que trabalhamos a conexão de pernas com tronco, Rosana termina a sessão sentindo-se “achatada”, “braços incomodam na marcha, parecem pendurados, não participam”. Aparece a metáfora do bicho do videogame do Mário: ela se sente um porco-espinho cujos espinhos são nas costas. Ela me manda a imagem (figura 2) por e-mail.

Na sessão seguinte, fizemos a sessão conectando braços e pernas com o tronco. Terminamos com um trabalho de integração de movimento na bola suíça, reconstituindo a sensação de presença nos pés e alcançando o espaço com as mãos.

Recebo esta carta de Rosana por e-mail, com as imagens anexadas.



Figura 2

Estou me sentindo muito bem e maleável, principalmente, do quadril até as mãos e a cabeça. Lá vão meus breves pensamentos: A primeira vez que levantei da bola e senti a mão alcançando tão longe lembrei do rosto das crianças quando descobrem algo e me olham de volta com a expressão de: “Olha o que eu descobri!”. Senti meus braços tão independentes e era como se eles nascessem lá de trás, da lombar passando pelas costelas flutuantes até o dedo mindinho. Depois disso notei que olho mais para minhas mãos porque as trago para meu campo de visão e, do mesmo modo que vivi com os pés na faculdade, parece

que as estruturas internas estão mais evidentes porque vejo os tendões e as veias, a raiz dos dedos. Parece mão de pessoa experiente, vivida. Agora enxergo os dedos mais longos. Mas, o ombro ainda é o lugar mais preso do corpo. E não é só por causa da gordura e do excesso de pele que sinto nesse lugar. Quando me movo, principalmente dançando parece que o movimento, a energia, não chegam até os dedos com toda a potência e intensidade que poderiam porque ficam congestionados, como a tubulação do rio canalizado quando cheia de mato (figura 3).



Figura 3 - Tubulação cheia de mato

Agora, estudando novamente o renascimento, lembrei que costumava chamar a mim de “uma bailarina gordinha renascentista” (figura 4). Mas, não é de todo verdade porque elas têm uma harmonia nas telas que não consigo sentir comigo.



Figura 4 – O nascimento de vênus

O trabalho de conclusão da disciplina decidi fazer sobre movimento, é claro, resolvi que vou dançar. É muito simples: três posições retiradas de telas diferentes, construo a pose da moça e a desconstruo desabando, amolecendo ou desarticulando.

O leque ainda é um problema. A ousadia de me sentir arrebitando a bunda é demais pra mim ainda. Me sinto como uma moça super recatada e reprimida que de repente sai de sainha curta na rua.

Lavei os cabelos e lembrei de tentar senti-los mais pesados, mas é difícil também. Sinto-me empinando o queixo e apertando as cervicais, mesmo sabendo que não estou, parece um crime. Primeiro, no balé, fui adestrada por muitos anos a esticar o pescoço não importasse como, na faculdade sinto hoje que fui igualmente adestrada mas em outra direção, a de sentir o peso do esqueleto. A professora, na aula de clássico, dizia: “O esterno pesa pra

ajudar a aliviar a tensão na dorsal e as escápulas deslizam para baixo e para os lados e você cresce sem se apertar”. Era lindo de ouvir, mas quase impossível de fazer no início, depois de um tempinho consegui. Havia muita tensão mesmo, lembro de mim e penso no Robocop (figura 5).

Fiquei mais leve, aprendi um caminho de movimento mais natural, de acordo com essa estrutura que sou e carrego. Mas, depois desses traumas, vejo que as tensões voltaram e o que eu havia conquistado enquanto alívio de tensões transformou-se em flacidez e moleza.



Figura 5- Robocop

Todas essas metáforas que surgem no texto são esclarecedoras: pontuam a narrativa da experiência, colocam em palavras a descrição de uma sensação efêmera e ao mesmo tempo potente. A primeira imagem se refere ao movimento nos braços e mãos que não podem se expressar porque o caminho através do ombro está congestionado, “como a tubulação do rio canalizado quando cheia de mato”.

Rosana decide mergulhar na busca da sensação da “bailarina gordinha renascentista”: escolhe o período para a pesquisa da sua pós-graduação em História da Arte. Constrói e desconstrói a imagem da mulher, *desaba, amolece, desarticula* a postura das telas renascentistas.

O leque a que Rosana se refere na carta é uma metáfora didática que apresentei para ela. Pedi que imaginasse que a frente do tronco pudesse se abrir como um grande leque, deixando o ar entrar na frente das vértebras, desafiando a direção da flexão da coluna que a imagem da figura infantil do desenho Mário impõe (figura 2). A metáfora do leque abrindo a

frente da coluna amplia a respiração e sugere uma lordose lombar. Rosana fala sobre a dificuldade de ressignificar a sensação da lordose lombar por sentir-se como “uma moça super recatada e reprimida que de repente sai de saíha curta na rua”.

Por fim, relata que vivenciar a lordose cervical “parece um crime, adestrada por muitos anos a esticar o pescoço não importasse como”, numa interpretação muito peculiar, e ao mesmo tempo não incomum, do que é preciso fazer nas aulas de balé clássico.

Godard (2013) diz que a única coisa que os terapeutas da postura podem fazer é “estimular” a emoção do encontro com o mundo. A emoção emerge quando o encontro com o mundo sai do padrão habitual. Quando me desloco dentro de mim mesmo, outras relações surgem no encontro com o espaço, com o tempo, com o outro: aparecem outros registros de emoção. Esses novos registros são os guias da nova postura. Não é o controle muscular, não é a mente organizando o corpo: é a emoção que me guia.

Rosana acredita que o começo das dores surgiram com a prática das quedas, além de maus hábitos posturais que identifica na sua família. A grande atração estética de Rosana são as quedas, a estética de Wim Vandekeibus (figura 6), Alejandro Ahmed (figura 7). Rosana conta que a companhia de dança que mais a impressionou quando entrou na faculdade foi a



Figura 6 - Wim Vandekeibus



Figura 7 – Thembi Rosa, coreografia de Alejandro Ahmed

do coreógrafo Jorge Garcia²⁴. *Me marcou muito o registro de corpo de um bailarino da companhia, que tinha esse gesto de se encolher, se enrolar (faz o gesto)...* Só recentemente Rosana viu esse bailarino em outra coreografia e observou como ele também pode se alongar:

Eu tinha ficado só com aquele primeiro registro, tudo assim, para dentro. Eles tinham a capacidade de ir para dentro e para fora... eu é que só via o para dentro. Juntou com as minhas lesões, e eu fiquei dentro de uma caixa. Toda a minha movimentação era dentro desta estrutura de retângulo. Cada vez menos e menos e menos alcance, dentro de uma caixa. Foi o tempo que doía mais. A maior parte do curso eu sentia dor... Isso foi muito triste.

Rosana entrou na pós-graduação em História da Arte para se questionar, se colocar novamente em movimento e pensar na sua vida como artista. O trabalho sobre o período do renascimento a inspirou a pensar sobre o conceito de beleza. Para produzir o belo, os renascentistas deixavam os ossos mais longos, inventavam outras proporções nos corpos. Rosana lembra que no período de faculdade, ela e algumas colegas se chamavam de gordinhas renascentistas – em oposição às bailarinas clássicas “varetinhas: ninguém tinha peito e coxa”. Foi durante o período da faculdade que Rosana aprendeu a valorizar o próprio movimento, a ter um olhar mais saudável sobre o

²⁴ Jorge Garcia é diretor e coreógrafo da J.GAR.CIA - Dança Contemporânea, criada em 2005, sediada em São Paulo. Sua dança é marcada por seqüências de intenso vigor físico e riqueza plástica.

próprio corpo, passando a se aceitar mais: “não fiquei mais me julgando e me flagelando, me assumi”.

Para o trabalho da pós-graduação, Rosana quis dançar a desconstrução do quadro renascentista:

Misturei com o trabalho do Rolfing, com esse trabalho de alcance das extremidades, principalmente das mãos. Sempre foi muito difícil para mim chegar até a ponta dos dedos. Eu queria fazer um gesto que fosse longe. O trabalho da Pina Bausch (figura 8), aquele da água, que o gesto espalha a água, me inspirou. Gostei muito do que vi nas fotos, porque eu não tinha me visto assim tão grande, alcançando - tem uma foto em que eu me sinto apoiada no espaço, um espaço fora de mim (figura 9).”



Figura 8 – Pina Bausch

Rosana conta que está sentindo muito prazer quando seu movimento “alcança”, e apesar de se sentir ainda um pouco “metida”, o eixo vertical está mais claro, parece que a cabeça está flutuando na vértebra, parece que não tem músculo segurando. “Eu era assim, esticada, sentia no meio das costas. Falta ainda uma sensação de firmeza, embora eu me sinta grande.” Explico que, idealmente, a cabeça não precisa ficar se segurando pelas costas, ela tem que estar livre para orientar, não pode estar presa ao tronco, precisa apenas de um bom suporte. Rosana cita a organização da cabeça dos bebês, e lembra que se sente mais alta mesmo com os bebês - antes ela se apertava, se encolhia, ao lidar com os bebês, e agora que fica apoiada em si mesma, tranquila, percebe que eles se sentem mais seguros. “No meio de outras pessoas, antes eu me sentia pequena, agora



Figura 9 - Rosana

me sinto grande, não preciso me apertar, essa sensação de maior permanece.”

Numa sessão em que trabalhamos especialmente com a ideia de integração através do movimento, uma sensorialização do tronco serviu para despertar a sensação de integração entre pés e mãos. Rosana comenta que no balé não aprendeu a fazer essa ligação, aprendeu a *fatiar, só pensava na parte inferior, do quadril para baixo*. Observa que os bailarinos que têm isso (a ligação entre cima e baixo) são “os melhores”. Rosana conta que só começou a mudar isso quando entrou na faculdade. Entendeu que *era o mesmo corpo que dançava, que tomava banho, que jogava bola*. Agora quando eu penso no suporte do espaço, penso no guarda-chuva da Mary Poppins (figura 10).

Nas sessões seguintes, já nos encaminhando para o fechamento do processo, conversamos sobre técnicas de movimento, sobre preferências estéticas. Rosana conta que não gosta muito de técnicas somáticas de relaxamento, que elas são boas para chegar no corpo, mas não bastam quando se trata de sua expressão artística. Conversamos sobre como tirar de cada técnica o que você precisa no seu corpo, na sua história do corpo.

Como diz Godard (apud KUYPERS, 2010, p. 02)

Toda técnica terapêutica carrega uma mitologia implícita, um corpo ideal; toda implicação pedagógica sobre o movimento é feita sobre um “pano de fundo” de corpo ou de gesto que serve de referência. Esse pano de fundo atua, frequentemente, sem a gente saber, sobre o modo como agimos.

Além das técnicas manuais para restabelecer uma função física, trata-se de entender por que



Figura 10 – Mary Poppins

e como uma lesão acontece e qual foi o erro no movimento que a causou. Muitas vezes, trata-se de repetição de um mau gesto, de uma má coordenação. De onde ela vem? Como ela acontece? Aqui, entramos em cheio nas questões gerais sobre os fundamentos de um gesto...

No caso de Rosana, para que ela reencontre seu gesto perdido, precisa reencontrar o espaço, alcançar o espaço fora do corpo, a direção de um céu imaginário. Quando fala do guarda-chuva da Mary Poppins, entendo que o espaço ainda é passivo. Ela está procurando a relação com o espaço, mas ainda é um espaço passivo, que só tem a direção da força da gravidade, para baixo. O chão é naturalmente sua atração estética: essa é a polaridade a que se dedicou. É preciso traçar todo um caminho estético e físico para reconstruir um esquema postural mais eficiente, que a livre do gesto que lesiona. Rosana precisa se orientar no espaço, para buscar a qualidade do gesto, mesmo que esse movimento privilegie a orientação do chão. Sem a direção do espaço (que é um espaço imaginário, não topográfico), ela voltará a se machucar: é preciso reconquistar uma percepção da periferia, do entorno, a fim de reequilibrar e modular os dados de seu esquema postural. Rosana narra:

Fiquei com uma desesperança, por conta das lesões... com uma sensação que já tinha vivido tudo que eu tinha para viver no corpo. E agora me restava encontrar uma atividade parada, para nem lembrar que eu me mexi um dia... Para não sofrer mais, porque é muito doloroso não poder me mover. Agora eu sinto que não é

não poder mais, tenho é que buscar, que é mais legal. Acendeu uma chaminha.

Rosana conta que desde o ano passado está atravessando uma jornada. Há um ano fez a ópera Orfeu e Eurídice, para inaugurar a praça das artes no Anhangabaú. O diretor era Alejandro Ahmed, da Cia. Cena Onze. A previsão era de apenas um mês de ensaios, com elenco misto de bailarinos e leigos. Rosana gostou da pluralidade dos corpos, e da maneira como o coreógrafo combinou esses corpos: eram caminhadas, corridas, pausa, a qualidade da presença era a chave nessas ações simples.

O problema é que mesmo sendo uma movimentação simples eu sofria, com dor, porque estava mexendo... fiquei tão triste. Daquelas pessoas que estavam ali, todos foram embora, fazer trabalhos artísticos interessantes. E eu fui me esconder na escola – tem um livro que fala disso, de uma menina que foi se esconder na licenciatura - e me escondi igual. Mas eu não quero ser uma professora amarga.

Rosana fez aulas de balé clássico dos 10 até os 22 anos, com um intervalo dos 18 aos 19 anos. Quando entrou na Faculdade de Dança, aos 21 anos, começou um processo de desconstrução interna em termos de identidade de movimentação. Narra com emoção sua dificuldade de se identificar com alguma técnica, ficava sempre em dúvida se devia ou não devia se dedicar a esta ou àquela técnica de dança. Na faculdade, sentiu-se desvalorizada e reprovada por seus anos dedicados ao balé clássico - no entanto, hoje avalia que talvez

tenha sido ela mesma quem foi radical nesse julgamento, não havia algo explícito dito por colegas e professores. Havia, é claro, as questões e preferências estéticas na movimentação. Ao lado de tudo isso, Rosana diz que até o fim sonhava em entrar no Balé da Cidade²⁵. Até hoje, diz, “se eu pudesse eu faria audição para brilhar no Balé da Cidade, me interessa aquele tipo de movimentação”.

Dos tempos de balé clássico, lembra que só tinha a sensação de ter a unidade inferior, do quadril para baixo: se colocava na barra empurrando a perna para baixo, hiperestendendo joelhos, fazendo força com os braços na barra... e em cima desaparecia.

Quando Rosana *interpreta* sua figura na barra, mimetizando sua figura de bailarina clássica, aparece a figura da Rosana que afunda para dentro. Rosana perde a linha, perde a possibilidade da transmissão do movimento do pé e do ísquio, perde a possibilidade de habitar o espaço periférico. Rosana narra: “quando penso em procurar um suporte nas costelas, fica tão confortável! O esforço é de ficar pensando, mas eu ganho no olhar e na respiração.”

De novo, as palavras de Godard (apud KUYPERS, 2010, p 07) esclarecem:

As rotinas, as repetições de costumes sensoriais impõem, por sua vez, costumes gestuais, coordenações que perdem sua plasticidade. Como tocar a percepção se eu

²⁵ Balé da Cidade de São Paulo é a tradicional companhia de dança da cidade de São Paulo, fundada em 1968.

mesmo não sei que estou com viseiras? É aqui que intervém o trabalho do contexto. Existem, entre outros, dois níveis de distinção: ou eu, simplesmente, não percebo porque é desconhecido, e trata-se de criar um dispositivo de trabalho que permitirá descobrir a percepção que falta, ou eu não percebo porque está ligado a um bloqueio, a uma associação particular, que está constituída em minha história pessoal.

A proposta para Rosana é uma nova modulação da função háptica, que implica exploração sensorial e cinestésica. Quando explico isso durante a sessão, Rosana percebe que para isso, é preciso estar em permanente *presença*, na relação com o *mundo*, e que isso demanda *coragem*. Quando exploramos a qualidade deste toque háptico nas mãos, Rosana comenta:

Quase que não consigo pegar esse conceito, é tênue, mas é tão legal. Não consigo desenhar na minha cabeça, não tem forma, não tem representação anterior, é um lugarzinho que ainda não existe. Quer dizer, ele existe, mas não tem palavra. Não posso ficar aqui (faz no seu corpo um colapso no tronco, abaixa a cabeça, os olhos), com cara de noiva, como uma boa noiva, noivinha do interior, ausente, passiva.

Aparecem aqui muitas imagens interessantes na narrativa de Rosana. A metáfora conceitual está presente: *uma boa noiva, noivinha do interior, ausente, passiva*. A *coragem* que é necessária para estar *presente*, em oposição à passividade ausente de uma *boa noivinha do interior*. Aqui Rosana chega à ressignificação do gesto, e emergem as metáforas de conexão. Sensações profundas com as quais é preciso entrar em contato

para reorganizar o gesto, o-estar-no-mundo em movimento. Esse lugar que ainda não existe para Rosana é o lugar onde surgirá a nova metáfora conceitual, que poderá substituir a *boa noivinha do interior*.

Para Rosana é muito importante a sensorialização dos pés e das mãos, que com seu potencial palpatório estimulado induz a uma outra perspectiva ao tocar. O sentido háptico da modulação palpatória é também uma função proprioceptiva, e dele participam também o conhecimento de si mesmo, seus movimentos e sua situação perante a vertical. Rosana perdeu o sentido para fora, excêntrico, do gesto de alcançar.

Rosana sentia-se dentro de uma caixa, dentro de um retângulo: nossos modos de captação do mundo nunca são independentes do nosso sentido de “nós mesmos”, proprioceptivos, e essa relação atua em ambas as direções: de dentro para fora, e de fora para dentro. Essa relação dinâmica é carregada de hábitos que tendem a nos fazer repetir o mesmo esquema postural, o que acarreta, então, um tipo de cegueira tátil que, por sua vez, enrijece ainda mais nossas tensões posturais e diminui nossos potenciais gestuais.

O trabalho sobre o imaginário da sensação do espaço óptico e do espaço háptico é uma das chaves da renovação de nossos movimentos.

Depois de um trabalho de sensorialização nos pés, peço novamente para Rosana sentar-se e imaginar que os pés *penetram* no chão, como na nossa primeira sessão. Agora Rosana tem mais habilidades, mais percepção, mais

sensibilidade. Pode explorar a sensação de pés que penetram no chão, se fundem com ele, querem ir para o subsolo, nas palavras de outro cliente. Ao mesmo tempo que os pés iniciam esta relação com o chão, Rosana procura ouvir os sons que vem do jardim, está atenta à montanha que aparece no horizonte da janela. Rosana está captando com os sentidos e ao mesmo tempo o pé palpa o chão. O pé penetra no chão e Rosana pode respirar abrindo a frente da coluna. Dedinhos dos pés penetram no chão, se espalham, as mãos ao mesmo tempo tocam as coxas e se espalham.

Rosana experimenta o gesto de braço, a mão se expande – em oposição à noiva que se contrai e se torce. Algo novo orienta o movimento, Rosana diz que não (re)conhece – mas não há dor quando se movimenta nessa organização postural. Concêntrico versus excêntrico: Rosana encontra o seu movimento.

De pé, caminhando, Rosana relata a sensação de juntar cima e baixo do corpo. É uma sensação de integração muito prazerosa que vem de uma nova relação com o diafragma, e nesse momento surge a memória de quando Rosana encontrou a sustentação no tronco na época do balé, *quando girava, dançava, fazia tudo, me sentia grande*. É um grande insight para Rosana:

Ah! que descoberta, igual aquele momento do bebê, olha tô de pé... olha eu viro a mão...olha eu tenho dedo! Esse trabalho com os bebês e com o Rolfing foi uma experiência muito rica para mim... Posso ficar o dia inteiro aqui...

Rosana volta feliz para nosso último encontro. A sensação da perna começando em cima, abaixo do diafragma, permaneceu. Ficou com vontade de fazer balé, para sentir tudo. Não quer fazer exercícios que favoreçam aquela cisão, não quer se sentir *fatiada*, está procurando fazer coisas mais globais:

Estou me sentindo mais fina, não aquele bracinho colado, do Horácio (figura 11), a perna mais curta, estou me sentindo mais longilínea, mais alta, com braços mais longos! Chega de encurtamento, estou me sentindo mais longa. Estou mais leve no meu deslocamento, mais harmoniosa. Essa sensação física me dá uma leveza no pensamento, é uma via de mão dupla. Mas parece que vem mais do corpo agora. A sensação da perna, do estômago, foi o mais importante, impressionante, parece que “destravou”, “destrancou a porta”. É difícil lembrar ainda, mas é difícil igual foi o da cabeça, que agora está mais tranquilo.



Figura 11 - Horácio, personagem de Maurício de Souza

Rosana percebeu que seus alunos de 6 e 7 anos mudaram sua postura a partir do momento que ela, Rosana, mudou. Ela se sente firme e segura, senta com firmeza diante dos pequenos alunos. Especialmente uma aluna alta e tímida, que sentava encolhida, diante de Rosana, como que automaticamente se coloca melhor, se alinha e sorri. Foi o melhor exemplo de como aprender a se lembrar na vida cotidiana: ensinando para as pequenas alunas com o próprio corpo.

PROCESSO 2
O ESPAÇO É VASTO À FRENTE: LU

Lu (nome fictício) é atriz e artista da performance em São Paulo. Trabalha numa galeria de arte, desenvolve pesquisa de movimento com seus alunos de dança e faz também trabalhos como atriz no teatro e na televisão. Tem trinta e dois anos: é uma jovem mulher que encara com tenacidade as dificuldades de viver da sua arte. Preenche a ficha de avaliação dizendo que é *muito feliz sendo seu corpo, de quem cuida com amor*. Veio em busca de ajuda para o seu problema de joanete²⁶ e por uma tensão geral do lado esquerdo, que sente *todo preso, desde o maxilar até o joanete*. Espera obter do Rolfing mais informações de como lidar com essas questões.

Observo sua estrutura corporal e Lu parece bem organizada. Não há nada muito discrepante estruturalmente entre seu lado direito e esquerdo, nenhuma incongruência chama a atenção, nenhum desajuste estrutural que justifique a sensação interna de desequilíbrio e tensão sentida por Lu. Há um começo de joanete no pé esquerdo. Ao caminhar, é possível observar um nítido “controle” muscular que Lu exerce para organizar o pescoço e a posição da cabeça, retificando a lordose cervical – atitude que não é incomum entre bailarinos. Lu tem uma estrutura longilínea, que poderia ganhar plasticidade e soltura, principalmente na cintura escapular.

Um joanete me levou até o Rolfing, mas na verdade vinha desejando há anos, para me livrar de alguns apertos: uma diferença específica entre o lado direito e o esquerdo, desde o maxilar, a cavidade nasal, o olho e o seio, e agora a joanete no pé esquerdo me mostram que tudo desse lado está mais apertado e preso. E principalmente no ombro/cervical/maxilar o desconforto é enorme. O maxilar esquerdo é muito apertado e abrir a boca pra falar exige um esforço.

²⁶ *Joanete* é o nome popular de uma saliência óssea do osso metatarsiano do primeiro dedo do pé, o hálux. É uma deformação causada por várias condições, como predisposição genética, artrite reumatóide e mau uso do pé.

Lu tem bastante treino de percepção corporal, o corpo é seu instrumento de trabalho. Está bastante disponível e o diálogo flui com facilidade. Lu tem uma grande habilidade de expressar suas sensações corpóreas e perceber mudanças sutis.

Ao explorar o tema do suporte dos pés nas primeiras sessões, percebo que Lu exerce também nos pés uma tentativa de controle para que o arco medial não ceda ao chão. Lu aperta os dedos dos pés, controla o arco medial para fora e para cima (em eversão), mantendo joelhos rodados para fora (rotação externa). Exploramos a imagem de um pé que pode *derreter* no chão, *esparramar* o pé sobre o arco, não *fazer resistência* ao chão, um pé que não *derrama mais peso* para o bordo lateral. Esta é uma exploração recorrente nas sessões de Rolfing, como vimos no processo de Rosana: *encontrar o suporte do chão sem resistir ao chão*. Ao invés de controle, queremos explorar o despertar do sentido háptico nos pés, de modulação palpatória, de relação com o mundo.

... O pé ia ficando maior e macio, sensação de prazer, de espaço. E a Lucia disse 'pode deixar o arco cair!', e aquilo me parecia um descanso. O prazer de pisar com o pé todo, aplicando aquele 'educativo' (sentada projetar o tronco à frente como se fosse se levantar, derramando peso sobre os pés). Isso tudo para o caminhar, me dá sensação de prazer, só de lembrar dessa maneira de pisar, é um novo pisar, os dois primeiros dedos me parecem maiores desde o peito do pé, quase gigantes... A mudança de sensação é imediata e o joanete não doía mais.

Os pés são das mais complexas estruturas do corpo, porque são, ao mesmo tempo, estruturas sensoriais/palpatórias, base de suporte, e, finalmente, propulsores de movimento e de locomoção. Quando caminhamos, há movimentos de torção e contra torção em todas as nossas curvaturas, afirma Godard (2008). Entenda-se aqui como curvaturas primárias as lordoses lombar e cervical e os arcos dos pés. E o movimento de torção, contralateral, da coluna espinhal começa

no movimento de torção espiralada dos pés. Na anatomia dos pés, aprendemos que há movimento de flexão-extensão, adução-abdução e pronação-supinação. A inversão do pé é o conjunto adução/flexão/supinação. A eversão do pé é o conjunto abdução/extensão/pronação. Lu criou uma espécie de preferência pelo movimento de inversão do pé – poderíamos dizer que há, talvez, uma *inibição* do movimento de eversão do pé (e sabemos que isto poderia ajudar a criar um quadro de joanete).

A combinação dos movimentos de inversão e eversão do pé acontece durante a caminhada e é um movimento entre compressão e descompressão. O pé funciona como uma hélice, como um propulsor, e cada osso participa desse movimento. Nessa combinação de movimentos, há um momento em que o pé se torna rígido o suficiente para suportar o peso do corpo. E há outro momento em que o pé é um palpador do chão: nesse momento, o pé é um órgão sensorial, que pode tocar o chão e, ao mesmo tempo, ser tocado pelo chão. São funções fenomenológicas do pé, que vão também para um nível emocional: você pode ser tocado pelo chão? Você pode ser tocado pelo mundo? Permite esse toque? Permite essa entrega? A função de hélice do pé funciona portanto em três níveis: físico, fenomenológico e emocional.

Desde que iniciei meus trabalhos de leitura corporal, há quase vinte anos, observo maneiras das pessoas *fugirem do contato do chão* quando estão sentadas. Ao entrarmos numa sala de aula do ensino fundamental, médio ou universitário, contamos nos dedos os alunos e professores que se sentam com os pés apoiados no chão. Essa *fuga* se dá das maneiras mais criativas e variadas: pés entrecruzados, apoio na ponta dos dedos, com dedos dobrados em flexão, apoiados no peito do pé, etc. Sabemos que o apoio dos pés no chão na posição sentada é fundamental para o melhor posicionamento da coluna – e esta informação está disponível para muita gente. Ainda assim, não é incomum que meus clientes relatem *desconforto e irritação* ao buscar esse apoio dos pés. Ao

compreender o nível fenomenológico e emocional do funcionamento dos pés, é possível traçar estratégias para que essas pessoas conquistem de novo seu território, harmonizando o funcionamento do movimento de hélice dos pés.

A estabilização do movimento de inversão e eversão da frente do pé é mandatória para a estabilização de todo o corpo. Segundo Godard (2008) quando há algum trauma (físico/emocional) há frequentemente um corte perceptivo entre os pés e a orientação espacial. Os pés de Lu não podem exercer sua função palpatória: o fluxo proprioceptivo está interrompido. Várias sessões foram dedicadas a esse tema, mas já na primeira sessão aparece uma mudança substancial na orientação espacial:

...(antes da sessão) o meu olhar passava pelos objetos da sala e pela janela na altura do meu quadril. Meu olhar via imediatamente o que estava nessa altura. Quando terminada a sessão andando mais uma vez pela sala agora meu olhar estava à altura dos objetos no plano imediatamente acima da cabeça, meu olhar tinha subido, eu tinha uma curva na cervical, a linha da ponta do nariz subiu e aquela nova postura me parecia muito confortável.

(...) sentada ou de pé parada, principalmente falando, abrir o esterno, liberar a glote, subir a linha do olhar, até a voz sai com mais facilidade! Não precisa mais de esforço para falar.(...) a organização da postura acontece pelos sentidos pra fora, apoiada no espaço, no espaço fora e não no espaço dentro ou em torno do eixo da coluna como eu exercitava! Essa compreensão me parece importantíssima. A sensação dessa nova linha era de um derramamento dos sentidos para fora do corpo.

A problemática do idealismo somático nos treinamentos corporais fica explicitada no caso de Lu. É claro que a técnica é necessária para que se habilite o corpo à expressão – mas o aluno precisa também de orientação somática, de consciência corporal, de exploração de si, do cuidado de si. Numa exploração somática estamos à procura de movimento fluido, articulações que articulam separações, fluxo proprioceptivo livre. Toda *inibição* é ausência de movimento.

Ainda vivemos numa cultura estrutural, do predomínio da forma, onde o grande desafio ao ensinar movimento e trabalhar com postura é, portanto, não pensar em devolver a forma: seria cometer o erro cartesiano de fazer a forma certa, construir um corpo forte e alinhado, para daí encontrar o mundo. E não funciona dessa maneira, não podemos devolver o corpo ao lugar onde deveria estar, não ensinamos a forma do movimento que se deveria fazer. É preciso ir ao nível fenomenológico, perceptual, onde tudo isso vive, é isso que permite dar um passo na direção de uma nova capacidade. A tarefa é difícil, porque nas nossas mentes ainda nos comportamos querendo exercer um tipo de controle sobre o corpo, sobre a forma do corpo. Se mostramos a alguém como ele deve se mover, isso não ajuda: é preciso que o sujeito experiencie o setting da situação que vai permitir que o movimento surja. Lu descreve a experiência de uma nova organização no seu corpo:

Estar de pé agora era ter os sentidos grudados nas paredes, e escorrendo por elas. A boca ganhava movimento mais fácil, a respiração também. Levando essas informações para o cotidiano, a mudança de altura do olhar é enorme. A experiência no espaço da cidade parece penetrá-la. Me lembro de já ter observado que meu olhar captava os detalhes das calçadas, das guias e da parte de baixo das fachadas. E agora percebo a altura dos edifícios, a copa das árvores e o volume de tudo em volta.

A psicomotricidade nos ensina que há uma inseparabilidade no desenvolvimento da visão e do movimento do corpo; entre o toque, a cinestesia, e a emoção. Segundo Godard (2013) a visão é sustentada pelo corpo, os olhos não se desenvolvem por si sós – a visão do bebê se desenvolve em conjunto com o ouvido interno, e também pela maneira como o corpo procura a luz. Se há uma carência de presença no espaço, como o horizonte espacial negligenciado por Lu, não há apenas uma carência de um sentido específico, apenas visual: é no fluxo

todo. A análise desse fluxo periférico sensorial é tão importante porque está modelando diretamente a tonicidade.

O foco da exploração inicial com Lu foi a relação dos pés com o chão. E para nossa surpresa, logo das primeiras sessões, um dos resultados deste trabalho foi a abertura da visão para o horizonte, reabilitando a função háptica. A função háptica é a maneira como o cinestésico está sustentando o trabalho dos órgãos sensoriais, e cada vez que você tem um acidente, um trauma, você tem uma dissociação, um fechamento dos sentidos. A cinestesia das mãos, ou dos pés, *não está mais permitindo ao toque tocar*. Se você quer se abrir para a capacidade de mudança, é preciso reabilitar a função háptica. Mudar a função háptica é abrir-se à capacidade de receber o fluxo periférico através dos sentidos: permitir-se ser tocado, receber o fluxo perceptual dos órgãos sensoriais, visão, escuta, paladar, olfato, cinestesia. Lu descreve algumas dessas sensações:

Lucia usou a expressão “espaços de gostosura” passando a palma da mão aberta na superfície lisa da parede, explicando o prazer de ceder os tecidos e fluir o movimento. Isso me remete ao movimento acontecendo como um deslizar de líquidos e não um levantamento de estruturas sólidas (esqueleto). Parece que deixar as mãos sem tensão (fechando) estabelece outro estar, incluindo boca e pés. A imagem que vem com a expressão “espaços de gostosura” modifica o estar por completo. Até os pés, especialmente o esquerdo que tem uma aparência de joanete, vai conquistando seu “espaço de gostosura”, pisando sobre ele com generosidade e soltando-o dentro do sapato, quando sentada inclusive. Tenho tocado os pés cada vez mais, usado perfumarias pra tê-lo macio desde a pele, como que esculpido em argila hidratada. Essa imagem aconteceu na última sessão e massageá-lo com hidratantes e esfoliantes me parece resgatá-la.

Quando trabalhamos no tecido conjuntivo, damos uma nova informação ao organismo, e há a possibilidade de haver uma mudança na atividade háptica e na atividade fórica. Pode haver uma inibição ali, e por isso estimulamos uma nova

percepção, sugerindo imagens, metáforas que se ajustem à percepção biomecânica. Mesmo que o cliente não saiba que há uma inibição ali, pode perceber que houve um relaxamento, e será possível mudar, se relacionar com isso. Se houver uma lesão, podemos devagar trabalhar com o tecido ali também. Se a estrutura está mudando, o potencial de ação está mudando. E a atividade sensorial está mudando também, porque toda nova informação está se tornando parte do corpo. Algumas vezes, quando se toca uma parte que estava bloqueada, pode-se ter também uma resposta emocional. O aspecto emocional está envolvido, porque o tecido se configura de uma determinada maneira por uma defesa, parece sempre um processo defensivo. E uma maneira da pessoa levar para o mundo estes novos territórios é a metáfora dessas sensações, aqui descritas por Lu:

O lugar anterior com a lombar retificada era acompanhado da imagem: “cauda pesada no dinossauro fechando uma camisa na barriga”, resultando em um ventre “sugado”. Com o giro dos ísquios para trás sem exagero, as pernas afrouxam e traz a sensação de um grande traseiro sem peso atrás. “Abre a camisa” na altura do ventre. Passada a sensação de não saber o que fazer com as pernas, vem a imagem de uma cauda de patinho branca, fofa e leve, que faz uma curva macia pra trás. A mudança do eixo reorganiza o peso nos pés, a relação do quadril com os pés acontece como um reflexo de “empurrando o chão”.

A sessão do psoas foi marcante: a sequência de toques da Lucia subindo pelo ventre me libertava de um estar em aperto. Um sufocamento mudo. Parece que abriram dois olhos na boca do estômago.

Passou a existir um vasto espaço à frente, como um libertar-se de si mesma seguido de respiração ocupando um espaço nas costas. De pé, a barriga traz a imagem da camisa aberta. O ventre se oferece para o espaço à frente. Sensação de voo.

Portanto desde os pés até a “boca do estômago” existia a referência de um novo estar, pela memória dos toques. Fica assim evidente o revelar que ainda não aconteceu na cabeça e ombros (exceto na parte da frente do pescoço - do maxilar à clavícula -

parece ali ter uma longa faixa que me provoca a vontade de subir a linha do olhar, incluindo no campo de visão o espaço acima). Nessas regiões, incluindo o maxilar, me acontecem as tensões no pescoço e dores no lado esquerdo, maxilar que estala quando abro a boca e uma retração gengival que revela alta tensão na boca. Andando na rua, tenho a imagem da mulher com um véu cobrindo a cabeça.

Os encontros do Rolfing têm uma organização temporal e espacial: cada sessão prepara o território para a seguinte. Nas primeiras sessões estamos “nos estudando”, à procura de uma linguagem comum, da confiança mútua, de novas percepções. Exploramos a respiração, o suporte dos pés, a possibilidade de articulação entre bacia e tórax, entre frente e costas. Em seguida, entramos em território mais profundo, buscando articular a separação entre o lado direito e lado esquerdo, que nos permite o movimento contralateral, e exploramos ainda a articulação dentro e fora, centro e periferia, cabeça e pés. E nas últimas sessões procuramos que o cliente possa se apropriar de suas descobertas, estimulando e acolhendo suas descobertas, percepções e metáforas.

Não é incomum que o cliente retorne para a sessão com uma queixa relativa ao território que será trabalhado. Este é o caso de Lu, quando descreve a imagem da mulher com um véu cobrindo a cabeça: a cabeça será o território de nosso próximo encontro. A essa altura do processo, Lu relata que sente uma grande mudança na percepção dos pés, na sensação da região do abdomen, na respiração que flui, descreve como um estado de conforto, de um corpo que não precisa mais se apertar. O que ainda incomoda Lu é uma sensação difusa de não conseguir se conectar com a cabeça e a parte superior do tronco. Sente um nó, como se fosse uma névoa, uma falta de nitidez, não há nenhuma imagem para a cabeça.

Estamos exatamente na parte do processo que vai cuidar da parte superior do tronco e da cabeça. No dia da sessão, depois de fazer as manobras

de toque, peço para Lu sentar-se com um bom apoio nos pés e nos ísquios, e explorar o movimento de abrir a boca, tendo em mente que esse movimento se articula com o posicionamento do crânio. Lu disse que por muito tempo *acreditou* (essa foi a palavra que usou) que uma nuca comprida e um queixo próximo ao peito era o sinônimo de uma boa postura. Pedi que ela experimentasse abrir a boca nessa postura que retifica a lordose cervical, e numa postura onde articula a lordose cervical no pescoço, libera a articulação na base do crânio e explora a sensação do palato como eixo vertical de orientação do movimento no espaço. Lu explora o movimento e sente com muita intensidade a diferença de sensação de liberdade no movimento da boca. Experimenta várias vezes e relata sua surpresa.

Na sessão seguinte, Lu conta que o véu desapareceu. Ela traz agora uma sensação de cachorro que sente o mundo com a boca, Lu chama de *sensação cachorro, a primeira coisa que vem é a boca, depois o corpo vem atrás, é uma sensação gostosa*. Lu escreve:

Tira-se o véu que cobre a cabeça, está agora exposta e nua, recebe o toque. Com as mãos sob a cabeça, o toque parecia diferenciar a cabeça da cervical em um ponto exato na base do pescoço, fim da cervical, início do occipital. Com isso, a boca parecia querer abrir. Soltava o maxilar. ...tenho a sensação de ter a cara de um cachorro. De pé essa sensação volta como “eu sou minha boca”.

Ao sentar-se e de pé, com a cabeça nesse novo lugar-sensação aconteceu um arrebato. Revela-se o novo da cabeça e parece mudar tudo. A linha do olhar sobe, o pescoço comprido e a imagem de ser um cachorro: o corpo acontece em uma linha horizontal precedida pela cabeça-boca.

Agora não havia o véu na cabeça. O peso de olhos abertos, os pés aquosos e macios preenchidos de peso servindo de base para a caixa esférica luminosa lá em cima! Sentia a cabeça exposta como a de um cachorro. O ambiente é percebido pela boca-nariz-olhos e a nuca autoriza a abertura do maxilar na frente. A imagem anterior da nuca grande como a de um cavalo ou “peso na boca” deixa de receber atenção e outra imagem ocupa: que da boca sai

o sopro que aquecido pelo calor interno sobe em relação ao ar mais frio da atmosfera. O ar quente do sopro moldado em palavras sai e sobe. Leveza de gás quente.

Os nossos últimos encontros são sessões de integração, são sessões mais livres, que dependem do desenvolvimento do processo de cada cliente. Lu chega relatando um incômodo no pé esquerdo e deixa claro no seu discurso que não quer mais informação, não quer mais novidades, quer simplesmente processar tudo que já recebeu. Ela não diz com estas palavras, diz *não quero mais nada, quero ficar sem comando*. Conversamos sobre como esse desejo é congruente com o seu percurso durante o nosso processo do Rolfing. Lu vinha controlando a postura do corpo, com base em crenças e ensinamentos de formas, e agora explorava a escuta e percepção de uma sabedoria do próprio corpo. Explorava um guia que é perceptual e não racional.

Atenta a esse pedido, fizemos mais duas sessões de integração, explorando temas já desenvolvidos, e levando adiante a compreensão e experiência desses temas. Num certo momento, Lu está sentada, peço que ela se levante, e ela diz que é difícil levantar sem deixar de agarrar o chão com os dedos. Este é um exemplo de como uma escuta atenta ao cliente deve levar ao próximo passo. Pode ser a deixa para o terapeuta explorar a dificuldade relatada pelo cliente e levar adiante a experiência, a partir do que ele experimenta. Exploramos o movimento de derreter os pés no chão, separando frente e trás dos pés: calcanhar para trás e metatarso para frente, enquanto inclina o tronco para frente pela articulação coxofemoral. O grande *insight* é entender que Lu não permitia que o fêmur participasse do movimento. Pedi que Lu entregasse o peso do fêmur para o chão também. Lu entende e exclama: *“Ah! traz o comboio inteiro!”* Com esta imagem, fecha o circuito de compreensão: entregar o peso dos pés para o chão, depois dos joelhos, depois do fêmur, como vagões de um trem, como num comboio.

Ao final do processo, Lu relata estar feliz com as novas aberturas, com a compreensão de que já mudou a sua sensação sentida do corpo. Relata expansão interna, e que entendeu que não é uma parte do corpo que se organiza para o movimento. É o desejo, é a ação de ir que organiza a tonicidade do corpo. Lu diz que antes sentia que tinha que fazer um esforço para respirar e para se comunicar. Agora sente uma saciedade, uma sensação de que o ar preenche todos os espaços do corpo, há uma tranquilidade. Lu escolhe a palavra conforto como a que melhor define sua sensação corporal. Suas palavras ao final do relato são “*Sensação de mergulho no tempo presente. É imenso o espaço à frente.*”

PROCESSO 3
O REGISTRO DO SILÊNCIO: ALFREDO

Alfredo (nome fictício) tem 36 anos, é médico veterinário. Trabalha como anestesista todas as manhãs num pequeno hospital veterinário, e faz trabalhos *freelance* como anestesista e cirurgião em outras clínicas no período da tarde. Solteiro, mora sozinho. Tem um corpo com aspecto forte, com muita massa muscular, trabalhada em musculação. Gosta muito de esportes, como futebol, surf, vela. Sua atividade predileta é a capoeira, que pratica há 22 anos, e é por isso que me procura. Tem dores recorrentes na virilha do lado direito, nos tornozelos e nos ombros. Está com movimentos limitados por lesões antigas e gostaria de obter, como diz na ficha, “um melhor conhecimento dos movimentos dos músculos e dos limites do corpo”.

Conhecer limites é um assunto muito importante para Alfredo: ele tem um histórico de vários acidentes e lesões pelo corpo. O mais recente, do qual ainda está se recuperando, é uma ruptura total do músculo adutor longo há seis meses, depois de um chute cruzado com a perna direita no futebol. O futebol tem muitos casos de lesões do adutor longo, e quando isso acontece os atletas profissionais têm que interromper suas atividades por vários meses. Quando os jogadores se queixam de dores na virilha, geralmente são queixas relacionadas aos adutores. Alfredo passou por fisioterapia e está voltando, com cuidado, às atividades. Um ano atrás, houve uma lesão parcial na panturrilha direita. Alfredo descreve: “machuquei, com edema na canela, tornozelo e pé – parecia que estava rasgando”. Esse incidente antecedeu a lesão no adutor longo. Alfredo trincou o punho direito aos 27 anos, atropelado por um carro quando andava de bicicleta. Aos 30 anos teve um acidente de queda no motocross: houve ruptura parcial do tendão do ombro direito. Teve que passar por cirurgia de ancoramento do tendão entre clavícula e úmero. Quando tinha por volta de 22 anos, um golpe na capoeira provocou afundamento da mandíbula do lado direito, com deslocamento da articulação temporo-mandibular do lado esquerdo. O mestre de capoeira ajudou a recolocar a mandíbula no lugar, no momento da lesão. O problema só foi

identificado dois anos depois, numa radiografia panorâmica, quando foi diagnosticado o afundamento e deslocamento. Há dois anos, uma cabeçada durante o jogo de capoeira quebrou um dente na raiz. Houve infecção posterior, porque o problema não foi identificado na hora do acidente. Quando era adolescente, um *carrinho* (tipo de jogada realizada no futebol que pode ser violenta e causar lesões) provocou uma fissura nos ossos do pé, não lembra de qual lado.

Quando observo o corpo de Alfredo em movimento, identifico a tendência de utilizar muita força de braços e pernas, sem que haja conexão com o centro e com a coluna. O movimento das pernas parece “carregar” a bacia, porque há pouco alongamento dos adutores e isquiotibiais, que são a musculatura interna e posterior da coxa. A musculatura lateral da coxa também tem pouca plasticidade, então a amplitude do movimento de abdução também é limitada. Há pouca extensão de quadril. Há pouco movimento contralateral de braços ou mesmo de cintura escapular. Os ombros estão rodados para dentro, e cabeça está em ligeira flexão. Quando exploramos a caminhada, perguntado, Alfredo tem a percepção de estar um pouco encurvado, olhando para o chão, com os braços um pouco parados e os ombros rodados para dentro.

Alfredo tem a coluna em flexão, bloqueada num segmento único, tórax e pelve não diferenciados. Tem tônus muito elevado, utiliza muita força para se movimentar. Sua preferência é pelo movimento concêntrico. Como ele tem a formação em medicina veterinária e tem um bom conhecimento anatômico, opto por conversar sobre o processo em termos mais biomecânicos.

Seu histórico de acidentes leva a duas hipóteses, que não são mutuamente excludentes. A primeira é a de que Alfredo está organizado numa postura de defesa, que o leva a se fechar, fazendo uma flexão na coluna, tensionando braços e pernas. A segunda hipótese é que o fluxo de percepção periférica está bloqueado também, e sabemos que a capacidade de percepção

periférica é fundamental tanto no esporte quanto nas lutas/jogos como a capoeira. Sem a percepção periférica, nossas reações a eventos inesperados/ameaçadores são mais lentas. Há também outros mecanismos de percepção, como a *visão cega*, discutidos por Ramachandran (2004). A ausência desta capacidade de orientar-se pelo fluxo periférico, aliada à posição fletida provocada pela orientação em defesa, não permite a Alfredo a velocidade da reação eficiente ao inesperado, e pode ser que por isso, os acidentes aconteçam com uma frequência maior. Completa-se um círculo vicioso: está em atitude de defesa porque teme os acidentes e sofre os acidentes porque está numa atitude de defesa que o faz perder o fluxo periférico (que poderia ajudar a prevenir os acidentes).

Alfredo chega para as sessões com antecedência, e demonstra interesse pelo trabalho. Está disponível e aberto. Nas primeiras sessões é possível identificar uma dificuldade para encontrar referências para nomear as suas sensações corporais. Ou talvez, antes disso: como diz Larrosa, a sensação sentida ainda não é *dignificada* por Alfredo, a não ser quando aparece como expressão de dor. Minha escolha é estimular esta exploração de sensações, mas numa medida cuja insistência não afaste o seu interesse ou que provoque frustração. Opto por sessões onde o foco esteja no aspecto biomecânico, levando à economia funcional dos movimentos. Para Alfredo, este território é mais familiar e mais seguro.

Monica Caspari é uma profissional e instrutora de Rolfing de renome internacional. Já correu o mundo dando treinamentos concorridos no Brasil, Estados Unidos, Alemanha, Japão. Mônica descreve o que sentiu quando passou pelo processo do Rolfing: “não sentia grandes coisas, se minha rolfista perguntasse o que eu estava sentindo, eu dizia ‘normal’”. A palavra “normal” é o pesadelo dos terapeutas e educadores somáticos iniciantes. “Normal” é o signo da não-mudança, do não-sentir, da indiferença. É a resposta padrão em tempos em que a normalidade é vista como saúde, desde que a medicina começou a formatar

o que é a medida do “normal”: temperatura normal, pressão normal, tamanho normal, peso normal. É preciso paciência, escuta e estímulo, sem ansiedade, para estabelecer um campo fértil de palavras no processo do cliente.

Em nossa primeira sessão, Alfredo relata que formou-se professor de capoeira no mês anterior: “foi um presente surpresa do meu mestre, já que estava parado havia seis meses por causa das lesões”. No jogo de formatura, exagerou na movimentação e ficou com muita dor. Não conseguia andar nos dois dias seguintes. A primeira sessão é sempre um trabalho de reconhecimento mútuo. Como a pessoa se comporta, qual a sua sensibilidade ao toque, o que ela sabe de si mesma, como consegue nomear suas sensações. Trabalhamos bastante a posição sentada na primeira sessão: Alfredo costuma sentar-se habitualmente sobre o cóccix, levado pela flexão da coluna. Exploramos a diferença entre sentar nos ísquios e no cóccix. Alfredo descreve suas sensações durante e depois da sessão com expressões como “estou normal... meus braços parecem mais soltos, lado direito está mais leve, meu pé direito apoia melhor no chão que o pé esquerdo”.

Caspari (2013) relata que foi apenas seis meses depois de terminar o seu processo do Rolfing, que ela percebeu que estava diferente: “Caiu a ficha. Me dei conta que o corpo que eu estava vendo no espelho tinha mudado, e era por causa do processo do Rolfing. Fui atrás da formação, queria estudar”. Monica conclui que, às vezes, precisamos dar tempo para a experiência ser processada, maturada. É preciso respeitar o tempo de cada um. Na metáfora de Caspari, alguns clientes logo vão para o sol tropical e amadurecem, outros estão na geladeira e precisam de mais tempo. É preciso respeitar o tempo de Alfredo, que tem ainda como fator de ansiedade o desejo de se ver livre da dor que o impede de fazer a atividade que mais o deixa feliz e realizado: a capoeira.

Na segunda sessão, Alfredo relata como está sua volta ao jogo da capoeira. Está indo para a academia quase todas as noites, e numa das noites

treinou durante duas horas e meia. No final do treino, as duas pernas “travaram”, ficaram muito pesadas, teve câimbras e precisou ser socorrido pelo mestre, que fez alongamentos para restituir o movimento normal das pernas. Parece que Alfredo, talvez na expectativa de estar sendo cuidado, abusou de seu corpo e prolongou demasiadamente o treino. Diz que está se alimentando bem e se hidratando, acreditando que ao tomar essas atitudes vai ajudar a resolver a situação, pelo menos fisiologicamente. Percebo que Alfredo ficou abalado com o episódio do travamento das pernas, com as fortes câimbras. Pergunto se ele consegue antecipar o momento em que o problema vai acontecer, se ele percebe *antes* que algo está errado, pergunto que tipo de movimentação ele estava fazendo no momento do travamento. Alfredo não se lembra, não nota nada diferente, diz que o travamento o pega de surpresa, quando acontece. Conversamos bastante sobre o episódio, explico que coordenar o movimento de uma maneira mais eficiente, com menos força, pensando em fluidez, é um processo complexo de reeducação, que exige reconstruir comandos mentais, e isso pode auxiliar a evitar as câimbras e os travamentos. Não temos certeza, mas vamos seguir por esse caminho, que é onde o Rolfing pode ajudar.

Após a sessão, Alfredo mostra uma foto em que ele está jogando capoeira, tirada pelo seu mestre, que está orientando Alfredo a se soltar mais no jogo. Alfredo se viu na foto e notou “que está fechado, travado. Minha coluna está envergando, com a tensão de fazer os movimentos!”. Proponho uma exploração incluindo sua coluna na movimentação, para não deixar a tarefa apenas com os braços e as pernas: a coluna tem que estar flexível e não travada em flexão, para que a força venha da flexibilidade e não da rigidez. Este é um tema que surge com frequência, e vai ser muito importante no processo de Alfredo: há uma confusão entre força e rigidez. A força tem que ser flexível, plástica, orientada no espaço e na gravidade.

Alfredo relata suas sensações durante a caminhada, que é geralmente a exploração final das sessões. Chama sua atenção um peso desconhecido no calcanhar. “Parece que eu enterro o calcanhar no chão, parece que meu pé firma mais no chão”. Juntos, notamos que Alfredo se segurava na canela. Agora que pode soltar o peso nos pés, percebe o peso chegando nos calcanhares e todo o membro inferior parece mais solto. Peço para praticar essa sensação e essa permissão até o nosso próximo encontro.

Nas sessões seguintes, continuamos a exploração de observar as sensações do corpo, tentar nomear essas sensações, observar processos de coordenação de esforços e tensões no movimento. Continuamos a praticar uma posição sentada sobre os ísquios, coordenando posições de fêmur e bacia, abrindo espaços de respiração na frente da coluna. Alfredo observa que está conseguindo tocar os instrumentos da capoeira com mais facilidade, não se cansa tanto. “Antes, tocava um pouco e já tinha que levantar para esticar as costas. Percebo também que meu jogo (de capoeira) está mais solto”.

Aos poucos, Alfredo vai conseguindo perceber os movimentos mais soltos, diferentes. Numa das sessões, percebeu que a perna *chuta à frente* na caminhada, em oposição à perna carregada pela musculatura da coxa. Esta descrição indica que Alfredo vai conseguindo um outro tipo de coordenação, mais equilibrada: a musculatura do quadríceps não precisa levantar a perna a cada passo. Fala sobre a nova percepção que teve de um golpe da capoeira chamado martelo. “Agora o pé sai na direção do joelho, antes eu não percebia essa relação”.

Ao longo das sessões, Alfredo vai relatando sentir-se mais solto no jogo da capoeira. Relata episódios de cãimbra após andar muito de bicicleta, ou quando fica sentado em cima da prancha de surf esperando a onda. Não sabe se é a posição, a água fria, alimentação. Já quase no final do processo, proponho uma espécie de teste: que Alfredo faça um alongamento da sola do pé todos os

dias, até a sessão seguinte, com uma bolinha de tênis. Quando ele volta, na semana seguinte, relata não ter tido câimbras, está muito animado. Conversamos e digo que é uma ferramenta para ele utilizar quando tiver episódios de câimbras. É nossa última sessão, e Alfredo sai relatando estar se sentindo mais aberto, com mais ar, mais solto, podendo tocar berimbau e atabaque com mais facilidade.

Este é o seu relato:

Cheguei sentindo o corpo limitado em certos movimentos. Agora estou bem melhor, em termos de limitação, da tensão, de fazer as coisas. Até no modo de tocar berimbau, em certos movimentos da capoeira, me ajudou bastante, até o braço está mais solto. Eu não conhecia o que era o Rolfing, pra mim ajudou muito. Até o banco do carro, que era mais deitado, agora eu deixo mais vertical.

Mudou meu caminhar, percebo o jeito que eu estou pisando, percebo meu jeito de sentar, de levantar, meu equilíbrio melhorou bastante, ajudou bastante.

Vim pelas lesões, eu não conhecia, e conforme fui conhecendo, foi passando. Estava tudo duro, né? Na capoeira ficava mais tenso na hora dos golpes, hoje a capoeira é muito mais solta. Até meu mestre fala isso, que não está mais tão fechada, está muito mais liberta. Faço a capoeira angola, que é pergunta e resposta, é uma conversa... é mais espiritual.

Não me machuquei mais. Parei de ter câimbras, faz tempo que não tenho.

Meu próprio despertar de manhã mudou, quando eu saio da cama, eu dou uma esticada, dou uma alongada. Sinto que o meu tronco está maior. Tenho uma sensação que estou mais leve, mais solto.

As metáforas que surgem no processo de Alfredo são imagens da categoria das metáforas descritivas. “Afundar o calcanhar”, sensação de corpo “mais solto”, “maior”. Alfredo não acessa a possibilidade de uma narrativa poética; seria possível inclusive relacionar a sua imagem com a de um determinado tipo de masculinidade brasileira, pela própria ausência da metáfora no seu discurso. Ele é um médico veterinário, capoeirista, jogador de futebol, com uma linguagem objetiva e direta. Algumas vezes, durante uma ou outra sessão, pude perceber

uma nuance, uma respiração, uma expressão no rosto, que poderia denunciar uma emoção. Perguntado sobre o que se passava, com uma delicadeza que ao mesmo tempo, buscava preservar o seu espaço de recolhimento e me manter atualizada, a resposta invariável foi “nada”, estou “normal”.

Importante frisar aqui que a expressão de masculinidade, evidentemente, não está de forma nenhuma atrelada à ausência de poesia ou à ausência de expressão de emoções. Cabe aqui um parêntese, para relatar brevemente o caso de outro capoeirista. Também identificado como uma figura de masculinidade brasileira, este mestre de capoeira me procurou por causa de lesões que o impediam de seguir jogando. Apesar de ser a primeira vez que ele tinha contato com uma abordagem somática, nossas sessões eram repletas de metáforas que trazia para o relato, e não tinha receio de identificar emoções que emergiam no processo. Durante uma exploração de movimento, por exemplo, expressou que sentia “vergonha” quando se colocava numa posição mais reta, na vertical. Quando é possível expressar a emoção que surge, fica mais fácil explorar os movimentos, negociar emoções que vão e vem, processar estas emoções. A experiência de auto-reconhecimento que o mestre de capoeira teve ao longo das sessões deu a ele a compreensão de uma história encarnada no corpo: “o meu passado estava invadindo o meu presente, fui entendendo isso... acho que com o Rolfing é a mesma coisa, eu trago coisas do passado no meu corpo, fico todo comprimido, com medo.”

No caso de Alfredo, a metáfora como nomeação de um processo potente de transformação não surgiu, como aliás, era suposto que não surgiria. Alfredo foi selecionado como sujeito da pesquisa exatamente por sua menor capacidade de descrever sensações corporais e sua pequena experiência no campo da consciência corporal. Poderia ter sido diferente: durante o processo, Alfredo poderia ter surpreendido com relatos metafóricos, como o do mestre de

capoeira; a bailarina poderia ter silenciado, como já aconteceu tantas vezes com outros artistas da dança no consultório.

Temos muitos clientes, que, como Alfredo, não têm acesso a esse reconhecimento e a essa resignificação pessoal que o Rolfing pode produzir. Ainda assim, registro o seu silêncio como um processo em aberto. Há alguns anos tive um outro cliente, que como Alfredo, não compartilhava comigo das sensações que experimentava durante o processo. Terminamos as dez sessões e pensei no seu como um daqueles casos que não é tão bem sucedido, um encontro que não se deu. Anos depois, ele me procurou novamente para outra rodada de sessões. Para minha surpresa, é só nesse reencontro que relata a importância daquela primeira série de Rolfing, em que experimentou muitos *insights* que o levaram a drásticas mudanças de vida. A lição que ficou é que é preciso simplesmente aceitar o silêncio destes clientes, silêncio que pode indicar tanto uma ausência de processo, quanto um estado de não-palavra, diante do espanto de uma sensação que não se reconhece, diante do novo. Importante pontuar também que o processo do Rolfing não se encerra nas dez sessões. O processo continua, como no caso deste outro cliente, para quem foi necessário um longo tempo de maturação, quase três anos, para voltar ao consultório e fazer sua narrativa.

Para quem lida com seres humanos, o consolo é compreender que essa complexidade sem fim é nossa matéria de trabalho, nossa beleza e nosso mistério.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Trabalhar, trabalhar, trabalhar.
Mesmo que às vezes pareça um esforço inútil. Trabalhar
como uma forma de protesto.
Sou poeta.
Pela graça de Deus – ou do demônio – mas também pela
técnica, pelo esforço.
O que dizer da poesia?
Que posso dizer dessas nuvens, desse céu?
Um poeta não pode dizer nada da poesia. Aqui está. Olha.
Tenho o fogo nas mãos.
A poesia anda pelas ruas. Não é abstração. É coisa real,
existente.
As coisas têm seu mistério e a poesia é o mistério das
coisas. Não tem limites.
Escuto a natureza e o homem: copio o que me ensinam.
Sem pedantismo. Sem dar às coisas um sentido que não
sei se têm.
Sei que a poesia eleva.
A poesia exige quatro paredes brancas, uns poucos amigos
ligados por uma harmonia de amizade e um doce silêncio onde
soe a voz do poeta.

Federico García Lorca

(1991, p. 671, tradução de José Rubens Siqueira)

Considerações finais

Aproximações entre a criação artística e o Rolfing

Como disse Lorca, a poesia anda pelas ruas, as coisas e as pessoas têm seus mistérios. Se não fosse assim, a arte estaria morta, desde que o materialismo mecanicista comparou o homem, no século XVII, a uma máquina complexa, e hoje compara o cérebro humano a um computador complexo.

O Rolfing não termina nas dez sessões, é um processo seminal, que vai se sedimentando, germina e floresce; o tempo de germinação de cada um também é variável.

Esta pesquisa buscou traçar um diálogo entre o Rolfing e os conceitos de experiência, memória do corpo, percepção, metáfora. Levantamos alguns dados sobre a história das práticas da educação somática, na qual o Rolfing está inserido, cujas escolas privilegiam a experiência subjetiva da corporeidade. Este é um campo de conhecimento relativamente recente, ainda em processo de construção. Alguns teóricos e educadores somáticos têm desenvolvido também uma reflexão sobre os aspectos sociais, políticos e culturais implicados nas questões corporais. De certa forma, tais práticas têm inventado seus procedimentos a partir da ampliação das abordagens filosóficas, científicas e culturais sobre o tema, que se intensificaram nas últimas décadas, e que merecem outros estudos que aprofundem essas pesquisas.

Como vimos, o Rolfing opera através de uma série de manipulações e do desenvolvimento de uma atenção específica sobre o próprio corpo, que provoca alterações estruturais e funcionais não só do sistema musculoesquelético, mas também mudanças na percepção e na sensação processadas no corpo. Nesse caminho, a pessoa pode ampliar sua percepção, recriando as imagens internas de si mesma e de certos padrões de relação. Investigamos de que

maneira imagens corporais podem ser traduzidas em metáforas e a potência dessas metáforas, na medida em que estão articuladas a novos modos de percepção. Constatamos que a maneira como imaginamos o funcionamento do corpo, nossas imagens, nossas crenças, podem transformar a funcionalidade e a plasticidade do corpo, para o bem ou para o mal.

Se a arte for pensada como uma forma de relação, ao invés de se pensar num “objeto estético”, podemos entender o processo do Rolfing como um acontecimento, um dispositivo, uma estratégia que poderia ser aproximada do campo da performance. Se pensarmos a arte como uma situação capaz de desencadear outra qualidade de relação com o outro, modificadora do modo de percepção das coisas, como em diversos experimentos performáticos, encontraremos fortes analogias com o que se dá nas sessões do Rolfing. Nestas, muitas vezes dá-se uma experiência “co-emergente” entre o terapeuta e o paciente.

Tal acontecimento pode ser considerado uma espécie de “experiência estética”, mobilizadora de outros canais de sensibilidade entre os participantes, que precisa de tempo, de atenção, de abertura de percepção. É necessário colocar a cognição em suspenso, como quando nos deparamos com uma experiência estética arrebatadora. Há uma surpresa, que faz um desengatamento da percepção habitual. Nesse estado de exceção, é preciso que haja um vazio, como se fosse um tempo e um silêncio a serem preenchidos por uma atenção para o interior.

Em entrevista a Suely Rolnik, a respeito das sessões de Estruturação do Self com Lygia Clark, Jards Macalé conta que em uma das sessões escutou de Lygia palavras que ficaram para ele como uma “oração”: “Quando você se sentir vazio, não lute contra o vazio. Não lute contra nada. Deixe-se ficar vazio. Aos poucos você vai se preenchendo até voltar ao estado normal do ser humano, que é o criativo”.

A artista plástica brasileira Lygia Clark conduziu sessões do que ela chamou de “Estruturação do Self” durante mais de dez anos. As sessões estético-terapêuticas eram individuais, tinham duração de uma hora, e utilizavam os *objetos relacionais*, instrumentos concebidos pela artista para tocar o corpo das pessoas. Deitados sobre um colchão, espécie de divã, geralmente de olhos fechados, os clientes (como Lygia os denominava) recebiam os diversos estímulos táteis e perceptivos que ela proporcionava com seus objetos. Os materiais eram utilizados de inúmeras maneiras: para massagear, apertar, roçar, esfregar, embrulhar, aquecer, cobrir, fazer soar, assoprar. A artista fazia uma escuta singular do que o corpo do cliente parecia estar necessitando e selecionava uma ação e um objeto para conduzir a sessão. Para Lygia, o objetivo do processo de Estruturação do Self era levar a pessoa a um estado saudável, isto é, ao “estado criativo”, depois de “secretar a fantasmática do corpo através da fala para elaborar o vivido na sessão” (Rolnik, 2006, p. 24).

Artistas como Lygia Clark (que no final de sua trajetória chegou a afirmar que tinha abandonado a arte para se tornar terapeuta) refletem os espaços em que se manifesta hoje a pulsão transformadora da arte, leitora da própria estrutura da sociedade. As manifestações críticas a respeito dessa sociedade são absorvidas com voracidade, sem o tempo necessário para refletir sobre as próprias contradições.

Nesse quadro, vários artistas contemporâneos propõem diretamente a modificação da percepção. É evidente que os artistas ao longo dos séculos sempre apresentaram novas visões de mundo - a diferença é que hoje há uma tendência de se trabalhar diretamente com o público a transformação da percepção, de modo mais direto e explícito.

Rose Akras²⁷ (AKRAS, 2013) tem realizado curadorias de performances no Brasil e na Holanda, e faz uma analogia entre a performance e o campo somático, na medida em que ambos propõem não uma obra, mas uma *possibilidade*. Em ambos, exige-se que o sujeito participe, que fique *ativo* diante de uma narrativa que é mais aberta. Constata que a maioria dos artistas da dança com quem trabalha nas performances, recebeu formação básica em educação somática – e observa que esses jovens bailarinos têm mais interesse no aspecto do significado das obras e no campo político em que estão inseridas, do que os bailarinos das gerações anteriores. Acredita que há um diferencial aí: esses bailarinos têm mais integrada, no corpo, a questão do significado, do que os bailarinos da sua geração, cuja formação era baseada apenas em aulas técnicas de movimento.

Há um aspecto de criação quando se está na clínica num processo de Rolfing com um cliente. O terapeuta se aproxima do ofício do artista quando faz, ele próprio, a transição entre a sua percepção subjetiva, que exerce para receber o cliente na sua própria corporeidade, e sua percepção objetiva, que analisa o corpo do cliente com seu repertório de técnicas e estratégias de trabalho. Transitando entre um e outro, como um coreógrafo ou um diretor de cena, ajuda o cliente na missão de fazer surgir uma outra partitura possível, mais fluida, mais integrada ao mundo.

Para os profissionais de dança e teatro, o Rolfing e outras práticas de educação somática são de inestimável valor, porque desafiam o intérprete a inventar-se e a inventar outras formas de relação a partir de uma nova percepção de si mesmo. Foi essa minha própria história de aprendizado no Rofling: buscava uma ferramenta para estimular uma atriz a sair do seu padrão perceptual e

²⁷ Rose Akras participou do Grupo Marzipan; é professora na Hoog School voor de Kunsten e no Institute for Somatic Movement Studies em Amsterdam, onde mora há 20 anos.

postural congelado no tempo. Se o corpo do intérprete está cheio de informações, de contenções, de congelamentos, não é possível viver plenamente a expressão do personagem, da cena ou da emoção que se quer ver encarnada. Com um trabalho de percepção, o intérprete poderá encontrar um vazio no seu corpo, para ser preenchido por criação.

Por uma sincronidade talvez não destituída da potência da lógica dos encontros, o grupo Marzipan está reunido novamente, vinte e cinco anos depois de sua dissolução. Somos sete ex-bailarinos que seguiram rumos absolutamente díspares e nossa pesquisa cênica está ligada aos relatos autobiográficos: buscamos nossa história, um reencontro com o passado, a projeção para um futuro e investigamos qual é nosso movimento hoje. Percebo no meu corpo as perdas da idade. Mas há ganhos também, em nuances de compreensão de outros estados de expressão, tantas vezes vivido no compartilhamento com alunos em seus processos. Vivi e experimentei muitos corpos, ao estabelecer um diálogo tônico de ressonância com meus alunos e clientes.

Muitos textos foram produzidos em torno da ponte entre arte e clínica terapêutica. Ambas colocam a percepção em movimento e têm com frequência seus caminhos cruzados, mas ainda que haja essa convergência, há um momento em que o campo da arte se distingue da clínica terapêutica. Embora esse campo de discussão esteja fora do alcance desta pesquisa, é importante salientar que experimentações perceptuais com objetos, como por exemplo as realizadas por Lygia Clark, hoje são vistas frequentemente em aulas de teatro e dança contemporâneos. Nesses experimentos, alunos de olhos fechados caminham ou se movimentam pela sala sobre objetos feitos de diferentes materiais. A partir dessa nova percepção, um novo gesto pode ser criado – porque não há um gesto novo se não há uma percepção nova. Godard afirma que não se pode aprender um gesto por decomposição mecânica: o que chamamos de coordenações corporais, são na verdade, *habitus* e coordenações perceptivas.

Atores e dançarinos percebem que não podem sair do seu gesto habitual se não passarem por um trabalho com a percepção para tentar inventar uma nova relação com o outro. Esse movimento da percepção, que leva ao “estado criativo”, como o chama Lygia Clark, pode ou não resultar numa obra artística.

Num mundo cada vez mais dominado pela fruição individual, a emoção está na palma da mão: assistimos a filmes no *smartphone*, no *notebook*; a experiência coletiva de “ir ao cinema” fica dia a dia menos presente na vida das pessoas. Assim, talvez o recurso da experimentação resida num trabalho mais molecular, menos estridente, mais individualizado. Pode acontecer num consultório, na relação entre um terapeuta e seu cliente, por exemplo, na procura do trânsito saudável entre uma percepção subjetiva e uma percepção objetiva.

Ao propor nesta pesquisa três categorias de metáforas corporais, metáforas didáticas, metáforas sensoriais e metáforas de conexão, entendo que é nesta última categoria que se traduz o processo de abertura com o campo social e político do sujeito. É na metáfora de conexão que acontece o *insight*, que faz com que o sujeito entre no estado de criação, não mais fechado no seu campo interno de percepção subjetiva, mas criando a ponte entre percepção subjetiva e percepção objetiva do mundo “lá fora”.

Tendo conversado a respeito destas ideias com um cliente habitual, ele chega na semana seguinte para a sessão reclamando de dor. Diz que não se encontrava no estado de criação, que a dor trazia um estado de *malcriação*. No meu histórico de atendimentos, ao longo de 20 anos, foram muitas as trocas. São poucas as pessoas que não conseguem perceber diferenças de sensações após o toque, que saem sem uma modificação na percepção de si e do mundo. A grande maioria dos clientes de Rolfing, independente de idade, gênero, nível cultural ou econômico, tem a possibilidade de perceber o corpo sensível.

Poderíamos nos perguntar porque as metáforas e os *insights* não acontecem em alguns casos: essas pessoas não tem à disposição recursos

perceptivos? Seu sistema proprioceptivo seria menos sensível? Falta-lhes o hábito de prestar atenção a suas percepções? Haveria um padrão de *congelamento* perceptual aprendido? Talvez essas pessoas não tenham referências de comparação, ou recursos de expressão para identificar as diferenças? Larrosa fala sobre a dignificação da experiência: será que essas pessoas julgam que suas próprias experiências não são *importantes e dignas* de serem levadas em consideração? O atendimento a alguns profissionais da dança me levou a concluir também que às vezes há, de início, um temor de se “desapegar” de certos padrões de tensão, como se esses padrões fossem necessários para uma competência técnica. Outras pesquisas ainda são necessárias para responder a estas e outras questões.

A memória do corpo, esse conjunto de sistemas sensório-motores organizado pelo hábito, pela história de vida e pelas crenças do que é um bom alinhamento, cria uma *postura corporal*. Essa postura é registrada na musculatura tônica e determina o estado de tensão do corpo, definindo a qualidade e a cor específica de cada gesto humano. Ao criar outras relações, o Rolfing provoca mudanças na percepção e na sensação processadas no corpo, e a pessoa pode recriar as imagens internas de si mesma e de certos padrões de relação. Pode ocorrer um partilhamento de experiências: o sujeito do processo partilha a sua história, cria uma narrativa, encontra a narrativa da sua experiência. E esse encontro se dá através da metáfora. O sujeito é o protagonista da sua própria narrativa, e aprende com sua própria experiência. Uma explicação para o surgimento de imagens e emoções que são o ponto de partida dessas narrativas, é que através do toque na fáscia, o terapeuta informa que é possível “articular a articulação”, ou seja, a pessoa pode se articular e deixar de ser um bloco, ganhando plasticidade e diferenciação, criando espaços de relação, dentro e fora, consigo mesma e com o mundo. Esta sensação de si mesmo que é articulada,

diferenciada e portanto autônoma, pode ser muito potente: não é preciso “ficar se segurando”.

A memória, fruto do encontro do corpo com o mundo, vai tramando a cada instante o registro desse encontro no próprio corpo. Ao reorganizar-se, voltando para um estado de vazio – expressão de uma ausência de tensões enrijecedoras – e a pessoa pode compreender, processar. Tecido e memória se enredam numa outra trama, mais fluida, mais articulada, e através da metáfora, a narrativa se transforma em poesia e a dor em beleza.

REFERÊNCIAS

AKRAS, R. **Rose Akras**: Depoimento [mai 2013] Entrevistadora: Lucia Merlino. Entrevista concedida especialmente para esta pesquisa. Amsterdam, 2013. 01 video de 60 min.

BARROS, M. **Poesia completa** São Paulo: Leya, 2010.

BERGSON, H. **Memória e Vida**. Textos escolhidos por Gilles Deleuze. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

BERNARD, A., et al. **Ideokinesis: A Creative Approach to Human Movement & Body Alignment**. Berkeley: North Atlantic Books, 2006.

BERNARD, M. **De la Création Choréographique**. Paris: Centre National de la Danse, 2001

BERTHOZ, A. **La simplicité**. Paris: Odile Jacob, 2009.

BERTHOZ, A. **Le sens du Mouvement**. Paris: Odile Jacob, 1996.

BOREL, H. **Wu-Wei** A sabedoria do não-agir. São Paulo, Attar Editorial, 2011.

BORGES, J. L. **Elogio da Sombra**. Porto Alegre, Editora Globo, 2001.

CASPARI, M. **Monica Caspari**: depoimento. [out. 2013] Entrevistadora: Lucia Merlino. Entrevista concedida especialmente para esta pesquisa. São Paulo, 2013. 01 video de 45 minutos.

COTRIM, T. H. **Trajetória do Grupo Marzipan**. Trabalho de conclusão de curso. Faculdade de Dança, Universidade Anhembi Morumbi. São Paulo, 2009.

DAMÁSIO, A. **Em busca de Espinosa** – prazer e dor na ciência dos sentimentos. São Paulo: Companhia das letras, 2004.

DAMÁSIO, A. **E o cérebro criou o homem**. São Paulo: Companhia das letras, 2011.

DAMÁSIO, A. **O erro de Descartes**: emoção, razão e o cérebro humano. Tradução de Dora Vicente e Georgina Segurado. São Paulo: Companhia das Letras, 1998.

DAMÁSIO, A. **O mistério da consciência**. Tradução de Laura Teixeira Motta. São Paulo: Companhia das Letras, 2002.

DEWEY, J. **Arte como Experiência**. Tradução de Vera Ribeiro. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

- DUARTE, M. P. **Henri Wallon** São Paulo: Edições Loyola, 2006.
- FEITIS, R. **Ida Rolf fala** sobre Rolfing e realidade física. São Paulo: Summus Editorial, 1986.
- FONSECA, V. **Desenvolvimento Psicomotor e Aprendizagem**. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- FRANKLIN, E. **Dynamic Alignment Through Imagery**. Champaign, IL: Human Kinetics, 2012.
- FUCKS, T., et al. **Body Memory, Metaphor and Movement**. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company, 2012.
- GALLAGHER, S. e COLE, J. "Body Image and Body Schema in a Deafferented Subject" in: **Body & Flesh: A Philosophical Reader**. ed. Donn Welton Malden. Blacknell Publishers Ltd, 1998.
- GIBBS, R., et al. Metaphor is grounded in embodied experience. **Journal of Pragmatics**, 36, pp 1189-1210, 2004. Acessado em www.sciencedirect.com no dia 09/06/2012.
- GIBSON, J. **The senses considered as perceptual systems**. Boston: Houghton-Mifflin, 1966.
- GODARD, H. Reading the Body in Dance – A Model. In **Rolf Lines**, october 1994:36-41. Rolf Institute, 1994.
- GODARD, H. Gesto e Percepção. In: SOTER, S; PEREIRA, R. (orgs) **Lições de Dança 3**. Rio de Janeiro: Univercidade, 1995.
- GODARD, H. Anotações pessoais. **Workshop Rolfing Movimento e Treinamento Avançado de Rolfing**. Florianópolis, SC, 2001; Itatiba, SP, 2002, Tremembé, SP, 2006; Tremembé, SP, 2008.
- GODARD, H. **Hubert Godard**: Depoimento [maio 2013] Entrevistadora: Lucia Merlino. Entrevista concedida especialmente para esta pesquisa. Paris, 2013. 4 vídeos (220 min).
- GRATIOT-ALFANDÉRY, H. **Henri Wallon**. tradução e organização: Patrícia Junqueira. Recife: Editora Massangana, 2010.
- HANNA, T. What is Somatics? In JOHNSON, D. H. (Org) **Bone, Breath & Gesture: Practices of Embodiment**. Berkeley: Berkeley: North Atlantic Books, 1995. p. 341-352.
- JEANNEROD, Marc. Mental imagery in the motor context. **Neuropsychologia**, v. 33, n. 11, p. 1419-1432, 1995.

KORZYBSKI, A. The role of Language in The Perceptual Processes. In BLAKE, R.; RAMSEY, G. (Edit.) **Perception: An Approach to Personality**. New York: The Ronald Press Company, 1951.

KÖVECSES, Z. **Metaphor: A practical Introduction**. Oxford University Press, 2010.

KRASNOW, D.; MONASTERIO, R.; CHATFIELD, S. **Emerging Concepts of Posture and Alignment** in *Medical Problems of Performing Artists*, Vol 16, n. 1, p 8-16, 2001.

KUYPERS, P. Buracos Negros: Uma entrevista com Hubert Godard. In **O Percevejo online**, UNIRIO. Vol 2 n. 2, p 1-21, julho/dezembro 2010.

LAKOFF, G. e JOHNSON, M. **Metáforas da vida cotidiana**, trad. Grupo de Estudos da Indeterminação e da Metáfora. São Paulo: EDUC e Mercado das Letras, 2002.

LAMEIRA, A. P., et al. Postura da mão e imagética motora: um estudo sobre reconhecimento de partes do corpo. In **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v.12, n.5, p. 379-85, set/out. 2008.

LANDERS, D. M. The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. **Journal of sport psychology**, v. 5, n. 1, 1983.

LARROSA, J. **Notas sobre a experiência e o saber de experiência**. *Revista Brasileira de Educação* [online]. 2002, n.19, pp. 20-28. disponível em < <http://educa.fcc.org.br/pdf/rbedu/n19/n19a03.pdf> > acesso em 29 ago 2011.

LEVINE, P. **O despertar do tigre: curando o trauma**. São Paulo: Summus Editorial, 1999.

LÉVI-STRAUSS, C. **Antropologia Estrutural**. Rio de Janeiro: Edições Tempo Brasileiro, 1996.

LORCA, F.G. **Obras Completas**.Vol 3. Madrid: Aguilar, S.A. de Ediciones, 1991.

MAITLAND, J. Rolfing: A third paradigm approach to body-structure. **Rolf Lines** 20:47-79. Rolf Institute, 1992.

MAITLAND, J. **Spacious Body: Explorations in Somatic Ontology**. Berkeley: North Atlantic Books, 1995.

MATURANA, H., VARELA, F. **Autopoiesis and Cognition: The Realization of the Living**. Dordrecht, Holland, D. Reidel Publishing Company, 1980.

MERLINO, M.L.M. **O Rolfing como agente restaurador da comunicação entre corpo e ambiente: a conquista do chão**. Dissertação de Mestrado em Comunicação e Semiótica. Pontifícia Universidade Católica, São Paulo, 2005.

MYERS, T. Variation in Ida Rolf's "Recipe" **The 2004 Yearbook of Structural Integration** p 04-17. Missoula, MT, USA, 2004.

PRADO, P. **Estudo exploratório da dimensão psicobiológica do método Rolfing® de integração estrutural**: criação, desenvolvimento e avaliação de questionários. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica). Pontifícia Universidade Católica, São Paulo, 2006.

RAMACHANDRAN, V. S. e BLAKESLEE, S. **Fantasma no cérebro**. São Paulo: Editora Record, 2004.

REDDY, M. J. The conduit metaphor: A case of frame conflict in our language about language. in **Metaphor and Thought** ed Ortony, A. Cambridge University Press, 1979

ROLF, I. **Rolfing**: A Integração das Estruturas Humanas, trad. Marylene P. Michael. São Paulo: Livraria Martins Fontes Editora, 1990.

ROLNIK, S. **Olhar cego**: Entrevista com Hubert Godard. Para a exposição "Lygia Clark, do objeto ao contecimento: projeto de ativação de 26 anos de experimentação corporal." Entrevista realizada em Paris, 21 de julho de 2004.

ROLNIK, S. Uma terapêutica para tempos desprovidos de poesia. **Anais do XII Simpósio de Pesquisa e Intercâmbio Científico-Conhecimento em Psicologia no Brasil: expansão e avaliação**. Rio Grande do Norte, 2006.

SACKS, O. **Alucinações musicais** Relato sobre a música e o cérebro. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

SADE, C. Enação e Metodologias de Primeira Pessoa: o reencantamento do concreto das investigações da experiência. In **Informática na educação: teoria e prática**. Porto Alegre, v. 12, p. 45-58, jul./dez. 2009.

SHUSTERMAN, R. **Thinking through the Body**: Essays in Somaesthetics. New York: Cambridge University Press, 2012.

SUINN, R. M. Body thinking: psychology for Olympic champions. In **Psychology in Sports: Methods and Applications**, ed. RM Suinn (Mineapolis: Burgess), p. 306-315, 1980.

VAN DER WAL, J. Proprioception. In SCHLEIP, R. et al. (Org.) **Fascia**: The tensional network of the human body. London: Elsevier, 2012, p.81-87.

VARELA, F.; et al. **A mente incorporada**: ciências cognitivas e experiência humana. São Paulo: Artmed, 1985.

BIBLIOGRAFIA

BERTHOZ, A. Hommage à Julian de Ajuriaguerra. 1993 On-line http://www.college-de-france.fr/media/professeurs-disparus/UPL31747_necrodeajuriaguerra.pdf acesso 30/03/2014

BONFITTO, M. Universidade Estadual de Campinas–UNICAMP, Campinas/SP, Brasil. **Rev. Bras. Estud. Presença**, v. 4, n. 1, p. 83-96, 2014.

COSTAS, A. M. R. **As contribuições das abordagens somáticas na construção de saberes sensíveis da dança**: um estudo sobre o Projeto Por que Lygia Clark? Tese de doutorado, Faculdade de Educação, Unicamp, 2010.

CARMO, P. S. **Merleau-Ponty** – Uma introdução. São Paulo: EDUC, 2002.

DUARTE JR, J. F. **O sentido dos sentidos** - a educação (do) sensível. Curitiba: Criar Edições, 2006.

FRIEDMAN, H., et al. **Psychoneuroimmunology, Stress and Infection**. Boca Raton: CRC Press, 1996

GRACOVETSKY, S. **The Spinal Engine**. New York: Springer-Verlag, 1988

GRACOVETSKY, S. O motor espinhal: Uma teoria unificada da coluna vertebral? excertos de entrevista com S. Gracovetsky, trad. Lúcia Merlino. in: **Rolfing Brasil**, São Paulo, Associação Brasileira de Rolfing, julho de 2004.

GREINER, C. (2005) **O Corpo – Pistas para Estudos Indisciplinares**. São Paulo: Annablume, 2005

HARTLEY, L. **Wisdom of the Body Movement** – an Introduction to Body-Mind Centering. Berkeley: North Atlantic Books, 1994

KASTRUP, V. A atenção na experiência estética: cognição, arte e produção de subjetividade. **Revista Trama Interdisciplinar**, v. 3, n. 1, 2012.

KESTENBERG, J. Prevention, Infant Therapy and the Treatment of Adults: Mutual Holding and Holding Oneself Up. in: **International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy** VI:334-346, 1977

FRANK, K. Tonic Function – A Gravity Response Model for Rolfing Structural and Movement Integration. **Rolf Lines**, March 1995:12 – 20. Rolf Institute, 1995.

JOHNSON, M. **The Meaning of the Body**: aesthetics of human understanding. Chicago: The University of Chicago Press, 2007.

LABAN, R. **Domínio do Movimento** org. Lisa Ullmann. São Paulo: Summus Editorial, 1978

LAKOFF, G. The contemporary theory of metaphor. In: **Metaphor and Thought** Second Edition ed. by Ortony, A. Cambridge University Press, 1993.

LAKOFF, G.; JOHNSON M. (1999) **Philosophy in the flesh, the embodied mind and its challenge to western thought**. New York: Basic Books.

LANG, P. J. A Bio-Informational Theory of Emotional Imagery. **Psychophysiology**, v.16 n.6, p. 495-512, 1979

LLINÁS, R. **I of the Vortex: From Neurons to Self**. Massachusetts: MIT Press, 2002

MAITLAND J., et all (1992) "Definition and Principles of Rolfing". in: **Rolf Lines** 20:16-20. 1992. Rolf Institute.

MAITLAND, J. Rolfing: A third paradigm approach to body-estructure. in: **Rolf Lines** 20:47-79. Rolf Institute, 1992

MATURANA, H. e VARELA, F. **A árvore do conhecimento – as bases biológicas do entendimento humano**, trad. Jonas P. dos Santos. Campinas: Editorial Psy II, 1995.

MERLEAU-PONTY, M. (2000) **O visível e o invisível**, trad. José Arthur Gianotti e Armando Mora d'Oliveira. São Paulo: Editora Perspectiva, 2000

MOTTA, R. C. **Avaliação da imagem corporal durante o processo de Rolfing®** Dissertação de Mestrado em Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, 2003.

NEWTON, A. An Interview with Hubert Godard in **Rolf Lines** Winter 1992: 42-49. Rolf Institute, 1992.

PIRET, S.; BÉZIERS, M. **A Coordenação Motora – aspecto mecânico da organização psicomotora do homem**, trad. Ângela Santos. São Paulo: Summus editorial, 1992

PRADO, P. **Contribuições do pensamento e obra de Ida P. Rolf para o trabalho com postura em Psicologia**. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade de São Paulo, São Paulo, 1982.

PRADO, P. História do Rolf Institute. in: **Rolfing Brasil** n°. 14 julho de 2004:19-22. Associação Brasileira de Rolfing, 2004.

PINKER, S. (2004) **Tábula Rasa**, trad.Laura Teixeira Motta. São Paulo: Companhia das Letras, 2004

RICOEUR, P. The Metaphorical Process as Cognition, Imagination, and Feeling. **Critical Inquiry, Special Issue on Metaphor**. Vol 5, No. 1, Autumn, 1978, pp 143-159. Acessado em <http://www.jstor.org/stable/1342982> no dia 08/08/2012 às 20h25.

ROLF, I. (1995) “Center for the Healing Arts Lecture”, presented July 19, 1975. in: **Rolf Lines**, December 1995. Rolf Institute.

SCHILDER, P. **A imagem do corpo**: as energias construtivas da psique. São Paulo: Livraria Martins Fontes Editora, 1999.

THELEN, E.; SMITH, L. **A Dynamic Systems Approach to the Development of Cognition and Action**. London: The MIT Press, 1994.

YUASA, Y. **The body**: toward na Eastern mind-body theory. New York: Suny Press, 1987.

APÊNDICE A

FICHA DE AVALIAÇÃO (a ser preenchida pelo cliente)

NOME:

ENDEREÇO

CIDADE CEP ESTADO

TEL CEL e-mail

IDADE:

PROFISSÃO:

- 1) De maneira geral, como sente o seu corpo? Está satisfeito(a) com seu corpo?
- 2) Sente dor? Onde? Descreva.
- 3) Apresenta alguma doença?
- 4) Está tomando algum medicamento? Qual?
- 5) Já fraturou algum osso? Qual? Há quanto tempo?
- 6) Já fez alguma cirurgia? Qual?
- 7) Algum acidente? Descreva.
- 8) Quais os motivos que o trouxeram ao Rolfing?
- 9) O que você espera do Rolfing?
- 10) Deseja acrescentar alguma outra observação?

São Paulo, _____ de _____ de 20 _____

APÊNDICE B

RELATÓRIO FINAL (a ser preenchido pelo cliente)

1) Quais eram seus objetivos no início do processo?

2) Você atingiu seus objetivos?

3) De uma forma geral, como você descreve a experiência de ter passado pelo processo do Rolfing?

4) A experiência de ter passado pelo Rolfing trouxe mudanças, descobertas ou novas relações consigo mesmo? Por favor descreva.

5) Qual a sua avaliação do processo do Rolfing?

6) Você acha que o Rolfing ajudou você em outros aspectos de sua vida além dos objetivos que você tinha? Por favor, comente.

São Paulo, _____ de _____ de 20____

ANEXO 1

Obs.: o depoimento a seguir recebeu apenas uma revisão ortográfica, que procurou manter a especificidade e o colorido da narrativa.

Depoimento de Lu

Um joanete me levou até a Lucia Merlino, para viver o Rolfing, mas na verdade vinha desejando há anos, para me livrar de alguns apertos: uma diferença especifica entre o lado direito e o esquerdo, desde o maxilar, a cavidade nasal, o olho e o seio, e agora a joanete no pé esquerdo me mostram que tudo desse lado está mais apertado e preso. E principalmente no ombro/cervical/maxilar o desconforto é enorme. O maxilar esquerdo é muito apertado e abrir a boca pra falar exige um esforço.

Como a joanete doía o primeiro encontro foi dedicado a esse assunto e experimentei que com o peso incidindo sobre o pé a atitude de esparramar o pé mesmo sobre o arco, não resistindo ao chão é importante e confortável.

Tinha uma tendência a apertar os dedos, e também insistir em levantar o arco me fazia derramar mais peso para a borda de fora do pé, o arco rígido em torção pra fora e pra cima, o joelho exageradamente girando pra fora...

O toque no pé acontecia como que reorganizando peças pequenas em uma caixa. Os ossinhos no peito do pé, a nascente dos dedos com um movimento de esculpir recuperava os espaços entre eles, e o giro, quando ela girava os dedos no próprio eixo, era possível perceber os limites, menor giro dos dois primeiros dedos grandes. Era necessário girar todo o dedão, em toda sua extensão pelo corpo do pé na direção da sola, girando o dedão pra baixo desfazendo o giro que estava acontecendo pra cima.

E girar o dedão do pé pra baixo é uma delicia, o toque da Lucia no espaço entre o dedão e o segundo dedo como que orientando o dedão em toda a sua extensão era preciso e quase dolorido, dando a direção, parece que conversava com a massa de tecidos.

O pé começa no joelho na parte de fora da perna o toque descia pelas canelas arrastando pela pele, soltando o músculo que poderia ser enorme começando no joelho na parte de fora da canela terminando no tornozelo perto do peito do pé.. O pé ia ficando maior e macio, sensação de prazer, de espaço.

E a Lucia disse 'pode deixar o arco cair!', e aquilo me parecia um descanso. O prazer de pisar com o pé todo, aplicando aquele 'educativo' (sentada projetar o tronco à frente como se fosse se levantar, derramando peso sobre os pés). Isso tudo para o caminhar, me dá sensação de prazer, só de se lembrar dessa maneira de pisar, é um novo pisar, os dois primeiros dedos me

parecem maiores desde o peito do pé quase gigantes.. A mudança de sensação é imediata e a joanete não doía mais.

Caminhando pelo espaço com pouca roupa sob o olhar estudioso. O olhar altera a caminhada, meus braços balançavam menos do que quando caminho na rua eu sem a preocupação de estar sendo vista.

O meu olhar passava pelos objetos da sala e pela janela na altura do meu quadril. Meu olhar via imediatamente o que estava nessa altura.

Deitada na cama de lado, acomodada com conforto, o toque da Lucia com uma mão subia a costela e com a outra girava a bacia girando os ísquios pra trás soltando a bacia da coluna. Não havia deslocamento nem manipulação da articulação, era um toque nos tecidos, na massa, o toque não deslizava pela pele.

Deitada de barriga pra cima soltando a cabeça dos ombros, um toque que deslizava pela pele desde atrás da orelha até a clavícula pela frente, puxava um músculo grande, mas também o ouvido e a língua, a parte interna do maxilar.

Com as mãos entre o corpo e a cama ela soltava a omoplata e o trapézio. Sentada a Lucia com os cotovelos separava a omoplata da cabeça, a testa pesava pra frente e ela descia a ponta dos cotovelos pelo trapézio.

Quanto terminada a sessão andando mais uma vez pela sala agora meu olhar estava à altura dos objetos no plano imediatamente acima da cabeça, meu olhar tinha subido, eu tinha uma curva na cervical, a linha da ponta do nariz subiu e aquela nova postura me parecia muito confortável.

Saí de lá muito atenta a essa nova situação da caixa torácica, e não era muito fácil mantê-la aberta porque eu precisava olhar no chão pra andar na rua acidentada.

Mas enquanto estou sentada ou de pé parada, principalmente falando abrir o esterno liberar a glote, subir a linha do olhar, até a voz sai com mais facilidade! Não precisa mais de esforço pra falar.

E a Lucia acrescenta que a organização da postura acontece pelos sentidos pra fora, no espaço apoiado, no espaço fora e não no espaço dentro ou em torno do eixo da coluna como eu exercitava! Essa compreensão me parece importantíssima. A sensação dessa nova linha era de um derramamento dos sentidos pra fora do corpo.

Estar de pé agora era ter os sentidos grudados nas paredes, e escorrendo por elas. A boca ganhava movimento mais fácil a respiração também.

E se perdia por instantes o controle das pernas, os ísquios giravam mais pra trás e dava a sensação de um grande traseiro como calda atrás do

corpo, ocupando o espaço atrás. Era uma sensação nova nas pernas em consequência da abertura do peito.

Levando essas informações para o cotidiano, a mudança de altura do olhar é enorme. A experiência no espaço da cidade parece de penetrá-la. Me lembro de já ter observado que meu olhar captava os detalhes das calçadas, das guias e da parte de baixo das fachadas. E agora percebo a altura dos edifícios, a copa das árvores e o volume de tudo em volta.

O maxilar de descola naturalmente, e o quadril escorrega pra trás recuperando um quadril que me lembro de ter na adolescência. Mesmo com o ambiente urbano opressor me parece uma mudança possível, olha para o chão vira uma passagem, quando não for necessário, a cabeça volta a ocupar a posição de ápice de torre com o olhar e os sentidos na direção do horizonte.

Depois conversando com a Lucia ela falava da mudança de atitude do corpo quando falamos. Essa percepção aconteceu quando eu estava deitada completamente relaxada na cama recebendo o toque no pé direito com atenção ao toque e as sensações, e fui falar – um comentário referente ao toque - retomei um padrão de tensão no pescoço, maxilar e nas mãos como se tudo isso fosse necessário. Como “desautomatizar” esses padrões de tensão??

E dando prosseguimento ao atendimento, que acontece como um momento de escuta e silêncio, na sala da Lucia, um espaço iluminado e muito agradável.

Andando pela sala sendo observada já me desloco com menos timidez.

Deitada na cama quentinha e aconchegante, tenho uma sensação de prazer e acolhimento que me impressiona como uma memória. Parece que posso resgatar essa sensação.

Deitada de lado a Lucia me lembrava com toque objetivo e claro a separação entre coluna e pernas pela bacia que gira liberando os ísquios. Esse toque retomado parece que se reafirma e até gera um registro.

Hoje ela se dedica a cintura escapular que parece “um bolsão” de articulações que parecem serem lubrificadas. E com a respiração profunda e o toque me dando a informação da região precisa, debaixo da axila nas costelas lá em cima, os tecidos cediam na expiração. O toque por trás da omoplata, e no pescoço deitada de lado, e o toque por debaixo do braço nas costelas próximas a clavícula iam se afrouxando esse eixo com várias direções no espaço, com a expiração iam se derretendo. Agora escrevendo vou revivendo a experiência e percebo os tecidos responderem a essa memória.

Quando o toque aconteceu para o outro lado, deitada sobre o lado direito, a Lucia usou a expressão “espaços de gostosura” passando a palma da mão aberta na superfície lisa da parede, explicando o prazer de ceder os tecidos e fluir o movimento. A isso me remete o movimento acontecendo como um deslizar de líquidos e não um levantamento de estruturas sólidas (esqueleto).

Parece que deixar as mãos sem tensão (fechando) estabelece outro estar, incluindo boca e pés.

A imagem que vem com a expressão “espaços de gostosura” modifica o estar por completo. Até os pés, especialmente o esquerdo que tem uma aparência de joanete, e vou conquistando seu “espaço de gostosura” pisando sobre ele com generosidade e soltando-o dentro do sapato, quando sentada inclusive. Tenho tocado os pés cada vez mais, usado perfumarias pra tê-lo macio desde a pele, como que esculpido em argila hidratada. Essa imagem aconteceu na ultima sessão e massageá-lo com hidratantes e esfoliantes me parece resgatá-la.

A cintura escapular é um assunto antigo porque desde a adolescência tenho uma aparência de ombros fechados e tensos. De lado é bem perceptível a posição da omoplata fechando o espaço da clavícula.

Desde que comecei a me dedicar ao corpo profissionalmente tenho atenção nessa região em especial procurando...

A abertura do plexo e levantamento da linha do horizonte pelo olhar me parecem ter relação direta com o escorregamento das omoplatas nas costas como que aproximando-as.

A sessão da boca

Estava ávida para a sessão que sabia ser a sessão “da boca”.

Sete semanas depois da última sessão, percebe-se a presença do trabalho da Lucia que reverbera no estar. Na medida em que o tempo vai escorrendo, a sensação do novo não se perde, ao contrário, ganha contornos.

O novo lugar acontece por um estar diferente em relação ao anterior, como que ir daqui para lá: aonde se chega é novo em relação a onde se estava.

Nos dias, segue-se em silêncio. Não há comandos ou correções a fazer. Apenas resgatar a “sensação”; que me acontece como uma alegria honesta de estar nas carnes em camadas.

Os detalhes do “estar” nesse momento, na iminência da sétima sessão:

... os pés no chão podem se espalhar sem resistência, em suas partes e formas, e recebem o peso que vai se derramando sobre o chão. O arco é flexível, posso descontinuar o comando de acentuá-lo girando os joelhos para

fora. Essa lembrança pode acontecer em espasmos elétricos, porém o novo estar-ser o pé é também acessível à memória, posso buscar a sensação.

Os pés agora me parecem macios, aquosos, carnes em camadas irrigadas e sensíveis. As partes do pé têm diferentes experiências: do calcâneo em relação a do arco anterior! Diferentes. Torna-se delicioso, um prazer, estar - ser esse perceber-se. A ausência de comandos é um descanso. E os pés já parecem mais esparramados, a cor mais rosada. Posso nesse momento senti-los especialmente.

Quando caminho ou estou de pé percebo as variações do peso sobre as partes, e à medida que se derrama o peso sobre um ou outro, é possível ir em direção a extremidade até alcançar o espaço que prolonga os pés no chão, o espaço à frente, como se eles fossem maiores, à medida que o peso se derrama, como o derramando de um bom volume de água.

Pelas pernas tive a experiência de um percurso que sobe em sua extensão, o toque que beliscava no sentido transversal, subindo pela parte interna das canelas. Um beliscar quase como que “mascando um chicletinho”; isso pelo volume de carnes que vão se descolando entre si e do grande osso... Subindo pelos tornozelos, as diferentes densidades vão se revelando, do mais rígido para carnes mais moles no interno da coxa, que parecia nessa altura mobilizar “circulares líquidos” pelas pernas e bacia, como um todo em circulação.

O quadril recebeu um trabalho nas primeiras sessões deitada de lado, o toque girando os ísquios pra trás, separando-os da coluna. De pé, “o giro me pedia” mudando a posição do quadril, deslizando-o para trás. Sensação de curva.

O lugar anterior com a lombar retificada era acompanhado da imagem: “calda pesada no dinossauro fechando uma camisa na barriga”, resultando em um ventre “sugado”.

Com o giro dos ísquios para trás sem exagero, as pernas afrouxam e trás a sensação de um grande traseiro sem peso atrás. “Abre a camisa” na altura do ventre.

Passada a sensação de não saber o que fazer com as pernas, vem a imagem de uma calda de patinho branca, fofa e leve, que faz uma curva macia pra trás.

A mudança do eixo reorganiza o peso nos pés, a relação do quadril com os pés acontece como um reflexo de “empurrando o chão”.

A Lucia começou me mostrando o psoas em um livro de anatomia.

Foi importante perceber que basicamente o psoas começa como terminação do diafragma e termina abraçando o fêmur. Parece “servir de apoio”,

ou melhor, “tocar servindo de apoio” para os órgãos internos e se relacionar diretamente com a respiração. A sessão do psoas foi marcante: a sequência de toques da Lucia subindo pelo ventre me libertava de um estar em aperto. Um sufocamento mudo. Parece que abriam dois olhos na boca do estômago.

Passou a existir um vasto espaço à frente, como um libertar-se de si mesma seguida de respiração ocupando um espaço nas costas.

De pé a barriga trás a imagem da “camisa” aberta. O ventre se oferece para o espaço à frente. Sensação de voo.

Portanto desde os pés até a “boca do estômago” existia a referência de um novo estar, pela memória dos toques. Fica assim evidente o revelar que ainda não aconteceu na cabeça e ombros (exceto na parte da frente do pescoço - do maxilar à clavícula - parece ali ter uma longa faixa que me provoca a vontade de subir a linha do olhar, incluindo no campo de visão o espaço acima).

Nessas regiões, incluindo o maxilar, me acontecem as tensões no pescoço e dores no lado esquerdo, maxilar que estala quando abro a boca e uma retração gengival que revela alta tensão na boca.

Andando na rua, tenho a imagem da mulher com um véu cobrindo a cabeça.

Deitada de barriga pra cima joelhos bem calçados pernas cobertas. Caminha aconchegante.

Tira-se o véu que cobre a cabeça, está agora exposta e nua, recebe o toque.

Com as mãos sob o corpo, dedos cravados na caixa torácica entre coluna e omoplatas, um movimento de balanço sem amplitude, um chacoalho pequeno. Vai desmantelando.

Depois a oposição entre mão de trás que desce trazendo as carnes e no peitoral sobe empurrando. Lado direito, lado esquerdo.

Durante uma grande expiração a Lucia empurrava com as duas mãos oferecendo o seu peso, “deformando” movimentando alterando a caixa torácica. Pressionando um lado e outro. Sensação de estar contida, de ser esse volume.

Na parte externa do antebraço ela empurra as finas camadas no sentido longitudinal.

A cabeça

Com as mãos sob a cabeça, o toque parecia diferenciar a cabeça da cervical em um ponto exato na base do pescoço fim da cervical inicio o occipital. Com isso a boca parecia querer abrir. Soltava o maxilar. Parecia um ponto exato

em que se encontravam a raiz do maxilar, base do occipital e as primeiras vertebrae da cervical.

Virando a cabeça para um dos lados, ela repete o toque pelo pescoço abrindo espaço entre maxilar e clavícula em uma faixa longitudinal, despregando o maxilar do pescoço.

E puxando as carnes das bochechas tenho a sensação de ter a cara de um cachorro. De pé essa sensação volta como “eu sou minha boca”.

Ao sentar-se e de pé, com a cabeça nesse novo lugar-sensação aconteceu um arrebatamento. Revela-se o novo da cabeça e parece mudar tudo. O primeiro momento em que me sentei depois da experiência da Lucia tocar minha cabeça, esses toques tão específicos diferenciando as partes: o ponto abaixo da boca antes do queixo, o topo da cabeça, dentro da boca entre a bochecha e a gengiva; o toque ia desmontando em partes aquele todo esférico. E depois no empilhamento da vertical vinha uma resposta de subida. A linha do olhar sobre, o pescoço comprido e a imagem de ser um cachorro: o corpo acontece em uma linha horizontal precedida pela cabeça-boca.

Agora não havia o véu na cabeça. O espaço é vasto à frente pelo pesoas de olhos abertos, os pés aquosos e macios preenchidos de peso servindo de base para a caixa esférica luminosa lá em cima! Sentia a cabeça exposta como a de um cachorro. O ambiente é percebido pela boca-nariz-olhos e a nuca autoriza a abertura do maxilar na frente. A imagem anterior da nuca grande como a de um cavalo ou “peso na boca” deixa de receber atenção e outra imagem ocupa: que da boca sai o sopro que aquecido pelo calor interno sobe em relação ao ar mais frio da atmosfera. O ar quente do sopro moldado em palavras sai e sobe. Leveza de gás quente.

Parece que ouço um chamado... Permanecer indefinidamente sentada em uma cadeira com os pés no chão, a cabeça em seu novo lugar. Sensação de mergulho no tempo presente.

É imenso o espaço a frente.

ANEXO 2

Obs.: os depoimentos a seguir receberam apenas uma revisão ortográfica, que procurou manter as especificidades e o colorido de cada narrativa.

SIDNEY

Bem, o que me fez procurar o Rolfing foi uma sugestão médica de um profissional de São José do Rio Preto. Eu estava prestes a me submeter a uma intervenção cirúrgica para amenizar o que dois ortopedistas chamavam de instabilidade de minha coluna lombar, na qual, outrora, haviam se instalado duas hérnias de disco. Eles pretendiam uma espécie de cauterização de determinada área nervosa para eliminar a dor. Se não desse resultado, partiriam para a colocação de pinos para estabilizar a coluna. Enfim, na terceira opinião médica, fui apresentado ao Rolfing.

Meu primeiro contato com uma fisioterapeuta que adota o método foi em Rio Preto mesmo, logo após a consulta médica. Conversamos por mais de uma hora a respeito e pude entender o conceito. Interessei-me muito, de imediato. Foi paixão à primeira conversa. Desde logo, acreditei na seriedade e na profundidade do Rolfing e desejei iniciar o mais rápido possível o tratamento.

Conheci, então, a Adriana Higa e fiquei ainda mais fascinado. Começamos as sessões e, em pouco tempo, já recuperava o ânimo para atividades que estavam paralisadas havia mais de ano, entre as quais a caminhada, algo que considero fundamental para meu equilíbrio físico e mental. Com o passar do tempo, fui absorvendo mais e mais os fundamentos do método e, no momento, tenho uma vida praticamente normal, sem qualquer perspectiva cirúrgica.

É claro que, algumas vezes, tenho pequenas recaídas, mas nada que, com o aprendizado adquirido de meu próprio corpo, não consiga amenizar. Sinto – e acho que sempre sentirei – a falta de sessões com a Adriana, cuja agenda é extremamente apertada – e eu compreendo isso, perfeitamente. Mas estou seguro de que ela me repassou informações e técnicas que me ajudam a conviver e a administrar as minhas dificuldades lombares. Devo a ela esse renascimento e esse reencontro comigo mesmo.

A experiência com o Rolfing, como já disse, representa uma mudança radical em minha vida. Uma mudança de rumo, de percepção de mundo, de autoconhecimento, enfim, uma nova visão sobre a dimensão espaço-corpo. Vejo o método com uma profunda base psico-filosófica. Sempre conversei muito com a Adriana a respeito. Fizemos algumas “viagens” juntos. Teria até, num futuro não muito distante, interesse em estudar o Rolfing de forma mais metódica. Quem sabe ...

Um importante aprendizado ao longo das sessões foi desenvolver uma certa visão periférica, capaz de ampliar o espectro de possibilidades sensoriais. Sempre fui exageradamente focado, um tanto até paranoico, e isso me impedia de observar o mundo em sua amplitude, com múltiplas facetas. Não que eu consiga, hoje, plasmar todas as percepções, enxergar tudo o que me rodeia e ir além. Mas melhorei bastante, consegui avanços significativos que me permitem amplificar os sentidos. A racionalidade exacerbada era um impeditivo. Hoje me percebo mais sensorial e isso me faz muito bem.

O que pude captar sobre o Rolfing é que ele trabalha com a recuperação de instintos que abandonamos ou sonegamos como resultado de práticas equivocadas impostas pela ideologia e pela cultura dominantes. É como renascer, retomar a natureza humana em seu sentido mais essencial. Fomos e somos moldados pela cultura da superficialidade, da fragmentação, do individualismo, da negação de nossa essência, tudo em nome de modelos artificiais de felicidade, de sucesso, de prazer estereotipado. É a marca do sistema político-econômico vigente. Creio que a miopia desse sistema tem forte influência nos traumas suportados pelo corpo humano.

Enfim, é um pouco do que tratamos durante as sessões de Rolfing. O processo é, obviamente, gradual mas muito eficaz. O substrato é o fortalecimento, a sedimentação das mudanças corporais, sensoriais, numa espiral, a cada encontro. É uma verdadeira revolução conceitual e estrutural no tratamento de enfermidades. O método me parece, como leigo, ilimitado. Não o vejo como um círculo e, sim, como uma linha infinita, com novas descobertas a cada dia.

Não posso deixar de mencionar que, durante as sessões, senti-me atendido de forma ampla, como se estivesse em meio, também, a uma terapia psicológica. É um método global, que trabalha o ser humano integralmente, ao contrário das terapias convencionais, localizadas. Enfim, é um pouco do que posso depor a respeito do Rolfing, que operou uma importante mudança em meus conceitos e em meu comportamento, além de ter resolvido a minha queixa específica que, com as sessões, entendi-a como produto e, não, como causa.

ANA PAULA

Uma vez, já há muito tempo, estava conversando sobre assuntos variados com o sócio do escritório em que trabalhava e surgiu o assunto postura e bem-estar. Então ele me contou que estava fazendo algumas sessões de Rolfing. Daí, eu perguntei a ele o que era o Rolfing e ele começou a relatar. Disse que era algo muito bom e que não era só físico. Ele relatou que era como se o corpo estivesse sendo reacomodado e que, enquanto isso acontecia, ele era também libertado psicologicamente dos problemas que o levaram a ficar do jeito que ele chegou ao Rolfing. Me interessei muito pelos relatos, até porque achava que naquela época estava com uma postura horrorosa, o que me rendia muita dor na região do pescoço. Mas, por conta da falta de tempo, acabei por não experimentar o Rolfing naquela época.

Muito tempo depois, conversando com o meu marido, o Rolfing foi novamente mencionado. Ele, assim como eu, não estava confortável com a própria postura. Mas, diferentemente de mim, ele não ficou só na conversa. Ele realmente iniciou as sessões. Depois de várias já feitas e muitos comentários sobre como ele se sentia cada vez melhor a cada sessão, ele resolveu me levar para fazer uma sessão de Rolfing. Disse que só assim eu entenderia o que é o Rolfing. E lá fui eu.

No início, eu não tinha um objetivo certo, mas buscava uma postura melhor. Na época em que comecei a fazer o Rolfing estava bastante deprimida e de certo modo paralisada nos motivos que me deprimiam, ficando cada vez mais reclusa e mais deprimida. A surpresa é que, sem buscar especificamente isso, o Rolfing me ajudou muito a me sentir melhor e mais forte para sair da situação que me deprimia. Assim, para mim o Rolfing superou, e muito, as minhas expectativas iniciais, pois fui muito além da postura. Entendi, perfeitamente, os primeiros relatos que ouvi sobre o Rolfing.

Foi uma experiência única e surpreendente. É incrível como o manuseio, algo mecânico, que não requer intervenções mais complexas ou até mesmo invasivas, pode trazer resultados tão eficientes. Há tantas ofertas e promessas milagrosas, que muitas vezes ignoramos ou nos esquecemos de que as fórmulas mais simples podem trazer resultados maravilhosos.

Entendi os relatos que ouvi sobre o Rolfing e os tomo de empréstimo aqui para repeti-los. O que senti foi exatamente o que me foi relatado. Enquanto os músculos se abriam e eram colocados em seus devidos lugares também uma nova

perspectivas do ponto de vista psicológico se abria. Parece que quando se equilibra o corpo também se equilibra a mente, pois o equilíbrio é também uma sensação de segurança. Isso faz com que tenhamos um novo olhar para as coisas que já nos eram conhecidas.

Na minha opinião o Rolfing é excelente. Recomendo a todos. Mas acho que o Rolfing precisa ser mais divulgado no Brasil. Lembro que na minha primeira sessão ouvi a explicação profissional do que era o Rolfing, que foi muito importante para que eu decidisse seguir em frente. Além disso, o comentário de que “o Rolfing não tem nada de exotérico” foi decisivo.

Vejo claramente no meu caso que o Rolfing ajudou muito em outros aspectos da minha vida. Na minha saúde física e mental e na minha vida pessoal e profissional o Rolfing teve um papel especial por ter me ajudado a me sentir mais segura e enxergar as coisas de uma outra perspectiva, mais aberta e mais otimista.

O processo do Rolfing nunca acaba, embora as sessões do Rolfing sejam, em princípio, numericamente finitas. Mesmo tendo feito mais que as sessões previstas em princípio, sinto hoje, há mais de um ano da última sessão, vontade de fazer mais algumas. No dia a dia, vamos nos fechando sem nos dar conta. E isso se reflete na postura. É sempre bom, portanto, fazer uma “manutenção”!

CHRISTIAN

Durante muitos anos, me queixava de dor lombar e dores de tensão na nuca, muitas vezes causando dor de cabeça. Minha esposa me sugeriu o Rolfing com a Monica Caspari e aí eu iniciei um processo.

Depois da entrevista inicial e explicações da Monica sobre os princípios do Rolfing, me identifiquei com a teoria e decidi experimentar este processo. Depois de duas a três sessões, os resultados já foram nitidamente visíveis e perceptíveis. Portanto os objetivos de acabar com as dores foi atingido plenamente, com ganho na postura e aparência física.

Foi um trabalho intenso de 10 sessões, cada uma trazendo mais resultados e efeitos positivos. Deu para perceber que o alinhamento corporal é estruturante e permanente.

Percebi claramente como ao longo dos anos, somos impactados por emoções fortes e estresse no cotidiano, que resultam numa contração e enrijecimento muscular, que pode ser revertido através do trabalho de Rolfing. Além da melhor postura e eliminação das dores, sinto uma energia mais forte, aumento do foco e capacidade de posicionamento nas relações e decisão.

Muito positivo, as promessas da teoria se comprovaram na minha realidade física e emocional. O resultado foi tão positivo, que sempre que posso, indico a pessoas que buscam uma melhoria na sua saúde e qualidade de vida física e emocional.

Como disse anteriormente, o Rolfing foi muito positivo, me ajudou a ser mais focado, objetivo e decidido. E parece importante a clareza da explanação inicial, a clareza e objetividade da Monica foram importantes para que eu participasse de forma ativa e convencido, com mente, corpo e alma, acompanhando o que a Monica me transmitia, ao invés de somente receber o tratamento de forma passiva.

IVY

Anos atrás reparei na postura correta de uma amiga, ela me disse que havia feito Rolfing e me explicou um pouco o que era. Fiquei assustada porque na época não se falava muito disso e ela me disse que mexiam até na nossa língua. Mas fiquei com aquela informação guardada na memória.

Uns 10 anos depois, recebi um e-mail de uma amiga que havia se tornado rolfista, a Rita Maria Terra, imediatamente a memória da postura correta da minha amiga veio a minha mente e eu, que sofria diariamente de dores nas costas, resolvi ligar para a Rita.

Visitei seu consultório, conversamos, ela me explicou tudo sobre Rolfing, achei que fazia muito sentido, fiquei muito à vontade e comecei o tratamento. Foram 11 sessões e eu melhorava a cada uma delas, minha dor nas costas foi diminuindo. O Rolfing, além de melhorar meu problema crônico de dor nas costas, me deu mais consciência do meu corpo e fez com que eu me policiasse cada vez que sentasse errado, abaixasse, e etc. Também fez com que eu me sentisse mais confortável com meu corpo e aprendesse a sentir os pés no chão, me dando mais confiança. Aprendi a caminhar olhando pra frente e não pro chão, e isso também me deu uma sensação de poder muito boa.

Minha postura melhorou muito, e minhas dores nas costas hoje acontecem quando estou muito estressada somente, e não diariamente como era antes.

Como ainda quero atingir o estado sem dor, vou procurar minha rolfista em breve pra fazer mais uma leva de sessões porque já faz mais de um ano que eu terminei o tratamento.

Durante as sessões me senti muito relaxada e tranquila. Sai do tratamento mais consciente e mais feliz .

MARCIA

Procurei o Rolfing quando detectei um problema na coluna que me causava uma dor intensa e após ter passado por um ortopedista e feito ressonância magnética e ser diagnosticada com discopatia degenerativa em L4, L5 e S1 e desidratação de dois discos intervertebrais lombo sacrais e o ortopedista dizer que não haveria solução a não ser fisioterapia, pilates e se persistir no futuro operar, e me passou remédios anti-inflamatórios.

Fui postergando qualquer tratamento a não ser tomando anti-inflamatórios e sempre aumentando as doses até que por duas vezes perdi o controle das pernas e “implodi” na cozinha da minha casa.

Foi quando percebi que deveria tomar alguma atitude e procurar tratamento, pois os anti-inflamatórios não poderiam ser solução e não estavam também resolvendo minha dor.

Na época meu pai que também têm problema de coluna fazia tratamento com um rolfista e estava muito satisfeito e eu pedi para ele contar meu caso e pedir uma orientação para um terapeuta na minha cidade.

Para a minha sorte ele tinha uma terapeuta que poderia me ajudar e logo marquei uma avaliação. Não conhecia nada sobre Rolfing, tinha apenas a experiência do meu pai que estava sem andar e melhorou maravilhosamente. Minha expectativa era grande.

Queria que minha dor diminuísse e sem tomar a quantidade absurda de remédios que eu tomava, e quase nem fazia efeito, mas não poderia imaginar viver sem eles.

Passei pela avaliação e devo dizer que o processo foi maravilhoso, nunca pensei que iria conhecer meu corpo como passei a conhecer e respeitar.

De início as mãos da terapeuta me livraram milagrosamente das dores e colocando tudo no lugar.

Com o tempo fui aprendendo a manter o corpo equilibrado com os exercícios morfofuncionais que ajudam a manter a postura, a andar, a sentar, a falar... Respirar... e fortalecer a musculatura sem sobrecarregar nenhuma articulação. Parecia milagre, mas não era.. Foi à realidade e início de uma nova vida!

Fui ganhando novamente o prazer de fazer atividades físicas porém sem o desagradável de fazer com dor e respeitando os limites do meu corpo. Fui ganhando massa muscular, força, torneando meu corpo e algo inusitado: sempre

corri atrás da balança para perder peso. Com a ginástica morfo funcional e o Rolfing, exercícios que fazia em casa, consegui modelar meu corpo aumentando massa magra e diminuindo massa de gordura e mantendo minha coluna sem dor. Claro que meu problema existe, mas convivo com ele, sem problemas e sem remédio.

Adquiri novos hábitos mais saudáveis sem esforço, e também qualidade de vida.

No meu trabalho não me canso tanto, trabalho em pé por períodos longos e meu problema de coluna era um limitador, hoje não é mais.

Ando de bike e sem falsos elogios estou mais jovem. É o que dizem!

MARIA STELLA

Procurei o Rolfing devido à dor nos pés por fascíte plantar crônica. Queria amenizar/curar a inflamação e não sentir dor. Embora meus objetivos não tenham sido totalmente atingidos, a experiência foi bastante enriquecedora enquanto conhecimento corporal, consciência e cuidados posturais. As poucas sessões de movimento foram muito interessantes e pude trazer uma atenção diferenciada ao corpo e respiração.

Entendi a respiração e “vetorização” óssea para espaçamento nas articulações e relaxamento de musculaturas que antes estavam tensas; o Rolfing trouxe uma presença muito grande para a musculatura do meu rosto, principalmente. O processo foi bastante interessante para um maior conhecimento do corpo.

O Rolfing me ajudou a despertar minha atenção em relação à vícios posturais do cotidiano, o que, acredito, está me trazendo uma vida mais saudável.

Sou bailarina e tenho uma relação bastante íntima com o corpo. O Rolfing é uma maneira de enfatizar essa relação para quem já tem, mas também é uma maneira de ‘ensinar’ qualquer pessoa a cuidar de si, observar-se.

MARINA*

Encontrei o Rolfing por acaso, desconhecia o que era.

Mesmo com explicações e lendo o site não entendia o que era na primeira e nem nas primeiras quatro ou cinco sessões. Demorei pesquisando nos sites no exterior e perguntando para minha rolfista. Ela explicou perfeitamente, mas eu não entendia. Achei que era um tipo de massagem terapêutica, mas parecia também um fisioterapia, era massagem, mas não era. Conheço a Bia como amiga e não sabia exatamente o que ela fazia mas contei para ela que tinha acordada muito assustada, sem poder respirar, porque a minha língua fez vácuo no céu da minha boca. Ela recomendou uma especialista em *ATM* (articulação temporomandibular) que foi fantástica. A Dra. Maria Jose me ajudou muito. Comentei com ela da minha dor no ombro, porque cai nas escadas e tinha muitas câimbras e dor no corpo, uma luta desde os 13 anos com a escoliose, onde tive que usar o colete. Os médicos falaram um monte de nomes, fibromialgia, fadiga crônica, síndrome irritativa de Bowel, Síndrome de pernas inquietas, etc.. Tive muitos ataques anafiláticos de intolerância alimentar, e com o sistema imunológico abalado procurei vários caminhos para cura. Acupuntura, medicina ortomolecular, shiatsu, auto hemoterapia, etc. Aí Dra Maria Jose me disse para procurar a Bia, minha amiga que era rolfista, que eu não sabia o que era. Foi assim que comecei, e continuei por causa da tremenda vitalidade e bem estar que sinto desde que comecei, coisa que não sinto por tão longo período desde criança.

Primeiro era para melhorar o ombro, mas isto aliviou na primeira sessão, e tirou por completo em 3 sessões. Só que aí começou a aliviar o resto das coisas, que eu já havia me conformado que eu tinha que aceitar, afinal no meu caminhar atrás da cura já havia uma melhora. Meus dedos pararam de formigar, túnel do carpo, minha dor permanente no calcanhar foi embora. Eu comecei a aprender a respirar com o aparelho móvel da dra Maria Jose e com os exercícios de pranayama de hatha ioga. E então, surpresa total, comecei a ter cintura!!! Minha escoliose começou a visivelmente melhorar, e a vitalidade e bem estar começou a aumentar a cada sessão. Mais melhorava, mais eu queria entender porque Rolfing está aí desconhecido no mundo geral, e pior, no mundo da medicina!!!! Meu objetivo é continuar a melhorar holisticamente e aprender a

*Marina não é falante nativa do português. Mantivemos no seu relato o “sotaque estrangeiro”.

fazer. Mudou minha vida, trouxe vitalidade e bem estar de volta. Maravilhoso, consegui o que muitos muitos profissionais da área de saúde falaram que era impossível. Sem drogas!

Não passei com o Rolfing, continuo e quero melhorar o máximo minha escoliose. Sim, aprendi a andar, respirar, engolir, mastigar, a ter mais energia para enfrentar a vida. Junto com a dra Maria Jose e Bia aprendi muito sobre minha mordida e até chupar chupeta, que ajudou demais, em conjunto com hatha ioga no processo de Rolfing. O mais engraçado é que aprendi que osso não é morto, meu conceito que osso é duro mudou. O dia que caiu essa ficha na minha consciência parece que deu uma reviravolta na minha sessão! Descobri a minha bacia! Conheci que ela se mexe como borboleta, não era aquela coisa dura que nem o esqueleto que vemos nas aulas de ciência. A minha bacia tem tilt, aquela barrigão que tive a vida toda sem cintura com braços finos foi embora, fiquei com cintura sem barriga, com braços normais. As pessoas reparavam, perguntavam o que fiz. A minha fisionomia começou a mudar (junto com aparelho fixo) e a fisionomia do meu corpo também. Comecei a aprender sobre meu diafragma e minha caixa torácica começou a mudar, minha língua começou a ficar mais forte e está rejuvenescendo o meu físico e psíquico.

A informação é muito escassa e não é claro para quem lê pela primeira vez sobre o Rolfing, mas é claro para quem conhece. E imprescindível ter método de mostrar antes e depois super posta. *Entre de gaiato*. O processo em si é sensacional. *For me its life changing*. Mudou minha perspectiva e qualidade de vida totalmente. Me ajudou absolutamente. Me ajudou a não se limitar pelos conceitos engessados de médicos e conhecidos que vemos sofrendo resignados a não haver cura. Me ajudou a melhorar meu processo de pensamento de processo de comportar corporal e psicicamente.

Acho que seria tão importante ter mais informação explicativa de como é feito, eu achava que a Bia, minha rolfista, não lixava as unhas. Fiquei sem jeito para perguntar, porque eu não sabia que as minhas fâscias estavam se separando, por isso parecia que as vezes o canto da unha estava me pegando. Quando Bia me fez de novo e pude ver, tive que rir de mim mesma porque ali nem tinha unha... rrsrs

Acho que tínhamos que conhecer o corpo melhor nas escolas. É uma pena que no processo de Rolfing fomos relembrando varias quedas que passei, que relacionei à época da minha vida e partes do meu corpo que me tirou o equilíbrio corporal, se soubesse e tivesse Rolfing naquela época, teria evitado muita dor e sofrimento desnecessários, nem se fale quantos médicos, exames, remédios foram investidos à procura de alívio, sem falar de tempo que fiquei de cama com muita muita dor. Desculpe o português e erros - estou usando iphone sem óculos (melhorou até a vista).

NATALIA

Tinha muita dor nas costas.

Meu objetivo principal era curar a dor nas costas e, de quebra, ficar com uma postura melhor para o dia a dia. Minha postura melhorou, não é das melhores, mas minha dor nas costas melhorou uns 80%!

Foi ótimo. Foi muito benéfico! As sessões são ótimas. Percebi o quanto cada parte do corpo é interligada à outra. Foi importante perceber que o corpo é a mente e vice-versa – percepção que tive durante o processo de Rolfing.

A maior percepção foi entender que o corpo é um prolongamento da mente e vice-versa. Teve uma sessão cujo foco eram as entranhas. Ao longo desse dia fiquei super melancólica e quando falei sobre isso na sessão seguinte, a Rita, minha rolfista, disse que isso geralmente acontecia porque, segundo ela, entranha e cérebro são “tudo o mesmo nó”. Adorei e aderi.

O processo foi excelente!

Acho que é o que falei acima! Acho que a forma como percebo minha vida diária e meu corpo mudaram. Gostaria de frisar que foi realmente muito excelente.

NATALIE

O que me levou a procurar o Rolfing foi um problema de hérnia de disco na coluna lombar, o desejo de fazer um tratamento que “funcionasse”.... Em crises anteriores havia feito RPG, fisioterapia convencional, acupuntura, massagens diversas e as crises voltavam.

Fiquei muito impressionada com o efeito imediato, ou seja, na primeira sessão consegui sair andando, sendo que entrei na sala praticamente carregada por alguém.

Fiz três sessões para tratar da crise e só um mês depois comecei o processo.

Os objetivos foram plenamente atingidos....hoje me sinto normal, faço todo tipo de atividade, até andei a cavalo! Achei que nunca mais poderia montar!

Sou uma pessoa extremamente sensível e não suporto processos doloridos, principalmente para tratar de dor, como era meu caso. Foi uma experiência extremamente prazerosa, profunda, com toques suaves porém firmes, bem pontuais e assertivos, precisos....

Senti mudanças logo na primeira sessão, no processo como um todo, senti que minha respiração mudou, ampliou minha capacidade de respirar, o que me faz sentir mais vitalizada, mais presente. Me sinto alinhada, encaixada em mim mesma. A região abdominal melhorou muito, a região do diafragma mais espaçada, como se os órgãos estivessem mais bem acomodados, e assim pudessem “funcionar melhor”. E funciona melhor (intestinos, e digestão como um todo). A circulação fluindo melhor (alívio de dores nas pernas), as tensões existentes no corpo (lombar) desapareceram e crises constantes de enxaquecas foram aos poucos se espaçando, sendo que hoje raramente tenho crises.

Todo mundo deveria fazer isso! Qual é a nota máxima? Eu dou a nota máxima...para mim foi o processo mais incrível que eu fiz na minha vida....algo que funciona e modifica verdadeiramente para melhor...nunca me senti tão bem em minha própria pele! Combinação da Rolfista (Monica Caspari) com o processo em si? Não sei...só posso dizer como me sinto hoje, e que sinto muita gratidão por isso!

O processo de mudança no físico permitiu sustentar um processo de grande mudança que estava passando em paralelo...impressionante! Hoje posso dizer que estou literalmente e em vários aspectos da minha vida com meus pés no chão, dando passos firmes e precisos. Caminhando na direção certa! Como se este alinhamento tivesse me recolocado no trilho certo da vida.

TEREZA

Estava insatisfeita com a terapia que fazia, com vontade de mudar, e sempre tive muita vontade de me dedicar ao corpo...de me educar, de aprender a senti-lo... enfim, estava afim de "me apropriar de mim". Lembrava que há uns anos uma amiga havia me indicado o Rolfing, achei que era o momento. E sabia que queria alguém para me guiar e me acompanhar nesse processo.

Com certeza o Rolfing aumentou a minha consciência corporal, que era meu principal objetivo. Desejava também algumas mudanças de postura/posicionamento, que também melhoraram muito. Mas acho que o ganho principal foi ter ficado mais consciente do meu corpo, da maneira como posso usá-lo e de perceber mais ainda como ele é um todo, "interdependente", sempre em diálogo.

De uma forma geral...passar pelo Rolfing foi um processo, a cada semana eu ia aprendendo mais, sentindo mais; aí, com isso: sentia mais, aprendia mais, conseqüentemente; e assim por diante. E todo esse processo se deu de maneira gradual e natural. Com uma delicadeza certa...grandes e difíceis mudanças (afinal, nossos hábitos diários são difíceis de alterar, mudar a maneira como alguém caminha, senta, vira...) aconteceram de um modo harmônico e orgânico.

Percebi que passei a ficar mais confortável em pé...como se eu tivesse aprendido a encontrar a melhor posição pra mim...Me percebo mais alongada, mais "ampla"...mais de pé, num eixo...difícil explicar essas sensações corporais que nem sempre são óbvias... Muitas mudanças não foram tão perceptíveis, para mim foi difícil ter a memória corporal de como era antes para comparar com como estou agora...Em relação a isso foi muito interessante comparar as fotos tiradas no primeiro e no último encontro.

Diria que foram pequenas mudanças de posturas que eu reproduzia todos os dias - o dia inteiro, então foram mudanças muito grandes.

Não consigo ver se o Rolfing me ajudou em outros aspectos da minha vida....

VILMA

Estava sofrendo com dores terríveis no corpo, mais especificamente nas pernas, e depois de ter feito varias terapias e passado por diferentes médicos, uma terapeuta me aconselhou o Rolfing, pois a que estávamos fazendo não estava gerando mais resultado.

Quando fui para o Rolfing, meu objetivo principal era parar de sentir dor e voltar a andar normalmente, andar "reta". Meus objetivos foram mais que atingidos, pois com o Rolfing parei de sentir dor, descobri outras coisas boas e o melhor: o gosto por voltar a andar, sorrir e ser feliz. Mesmo não tendo recuperado todos os meus movimentos, isto hoje para mim é superficial, diante do que já consegui.

Eu diria que o processo de Rolfing foi e ainda é uma verdadeira terapia para mim. Já estava desanimada achando que nada mais resolveria meu caso, que eu já havia "ferrado" com tudo e estava sem ânimo para nada. Uma técnica de trabalhar o corpo me fez descobrir varias coisas e resolver várias outras também.

Primeiramente o trabalho com o corpo, que me aliviou a dor, foi aos poucos amenizando a dor localizada, gerando em cada sessão um alívio da dor, e um alívio de algo mais. Apesar de sentir muita dor durante as sessões, eu saía de lá com uma sensação de alívio corporal, leveza de corpo e alma. As primeiras dez sessões que passei com uma terapeuta me ajudaram muito neste processo de aliviar a dor, mas juntas fomos percebendo que tínhamos que continuar com o Rolfing de uma forma mais avançada. Foi quando passei para a Beatriz, fazendo o Rolfing de Movimento. A partir daí as coisas se descortinaram. Desde a primeira sessão, com um toque e massagem senti uma descarga energética muito grande que me aliviou tremendamente a "alma". Saí desta sessão como se tivesse descoberto algo sobre mim e sobre o meu corpo. E desde então, quando entrava na sessão, buscava a atenção em mim mesma e "bingo": cada movimento, cada massagem, cada parte do corpo tratada me trazia além do alívio da dor, do bem estar, um despertar de mim mesmo. As massagens, os movimentos, os exercícios de casa foram sendo cada vez mais incríveis. Minha percepção mudou, meu humor mudou, meu prazer pela vida mudou, foi algo realmente mágico. Temos uma sintonia do que agregar, como um exercício ou outro que é incrível, falo o que sinto e é o que a Bia percebe, é muito "dez". Foi uma das melhores coisas que fiz pra mim.

Uma das melhores técnicas que já vi: reúne massagem, movimentos, percepções, que se o cliente quiser pode extrapolar ainda mais em conhecimentos sobre si. Um processo completo da cabeça aos pés, algo de corpo e alma.

A coisa que mais me marcou foi que consegui voltar a sorrir, hoje sorrio com um prazer que há tempos não sabia mais o que era, meu corpo é outro, pois ele ainda não está 100%, pois meu estado estava bem além, anos represando o corpo pela dor. Mas durante este um ano que faço, a coisa evoluiu muito rápido em vários campos. Minha percepção, meu sensor de humor, minha garra para a vida e para o trabalho mudou completamente. Eu mudei de emprego durante este um ano, um trabalho muito duro em vários sentidos. Como disse a Bia, se eu não tivesse com o processo de Rolfing bem adiantado, não conseguiria tocar este novo desafio, e eu o enfrentei com tanto bom humor, paciência e garra, que muitas vezes chegava em casa e dizia: “Não acredito que fiz isto!? Nossa em outros tempos não conseguiria...”

A dor para mim é um processo psicossomático, é algo que não resolvermos em outro campo que se torna dor no corpo físico. No momento que isto se formou, a "cura" deverá ocorrer também nos vários corpos, pois caso contrário só tiraremos a dor, resolveremos o problema, mas não a causa. O Rolfing, por trabalhar o corpo "base" da dor, te alivia para poder sentir, refletir, perceber, e se o cliente tiver esta percepção, esse "*insight*" ele vai mais além, como estou indo. Mas como se diz: o professor só aparece quando o aluno está pronto, pois precisei passar por vários médicos: ortopedista, clínico geral, neurologista, neurocirurgião, tomar vários comprimidos, injeções, fazer acupuntura, quiropraxia, massagem francesa, massagem corporal, Pilates, etc. para tentar me curar, tirar o principal, a dor que era diária, constante e direta. Aventurei até cirurgia, mas graças a Deus sempre passaram por mim pessoas boas, que foram sempre me levando adiante, até chegar no Rolfing. É um processo muito bonito, que vai além da integração estrutural, integra varias partes corporais. Não sei se os próprios rolfistas se dão conta disto, mas é uma técnica fantástica e que nas mãos de bons profissionais como a Bia, que vai além nos estudos, na percepção, no olhar, no tato, fazem maravilhas com o cliente, que também se quiser, juntos constroem um verdadeiro "caso de sucesso".

Espero não ter sido tão demagoga nas minhas colocações, mas acho que era o que esperava para falar de algo que só bem tem me feito, e um bom momento para agradecer a Ida Rolf por trazer uma prática destas, pela terapeuta Fernanda que me apresentou o Rolfing, pela Rolfista Fernanda que me fez as dez primeiras sessões e a Rolfista Bia que continua fazendo um trabalho maravilhoso comigo. Que Deus abençoe a todas, o meu muito obrigado!