

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
INSTITUTO DE ESTUDOS EM SAÚDE COLETIVA
PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE COLETIVA

Saúde e corpo em movimento
Contribuições para uma formalização teórica e
prática do método Angel Vianna de
Conscientização do Movimento como um
instrumento terapêutico

CATARINA MENDES RESENDE

ORIENTADOR: PROF. DR. ANDRÉ MARTINS

Rio de Janeiro, março de 2008

Catarina Mendes Resende

SAÚDE E CORPO EM MOVIMENTO:
contribuições para uma formalização teórica e
prática do método Angel Vianna de
Conscientização do Movimento como um
instrumento terapêutico

Dissertação de Mestrado apresentada ao
Programa de Pós-Graduação em Saúde
Coletiva, Instituto de Estudos em Saúde
Coletiva, Universidade Federal do Rio de
Janeiro, como parte dos requisitos necessários
à obtenção do título de Mestre em Saúde
Coletiva.

Orientador: Prof. Dr. André Martins

Rio de Janeiro
2008

Resende, Catarina Mendes

Saúde e corpo em movimento: contribuições para uma formalização teórica e prática do método Angel Vianna de Conscientização do Movimento como um instrumento terapêutico / Catarina Mendes Resende – Rio de Janeiro: UFRJ / Instituto de Estudos em Saúde Coletiva, 2008.

183 f. ; 31 cm

Orientador: André Martins

Dissertação (mestrado) -- UFRJ, Instituto de Estudos em Saúde Coletiva, Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva, 2008.

Referências bibliográficas: f. 176-183

1. Terapia através da dança – métodos. 2. Saúde. 3. Corpo humano. 4. Movimento. 5. Conscientização. 6. Técnicas mente-corpo e de relaxamento - métodos. 7. Processo saúde-doença. 8. Saúde coletiva - Tese. I. Martins, André. II. Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto de Estudos em Saúde Coletiva, Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva. III. Título.

Catarina Mendes Resende

SAÚDE E CORPO EM MOVIMENTO:
contribuições para uma formalização teórica e
prática do método Angel Vianna de
Conscientização do Movimento como um
instrumento terapêutico

Dissertação de Mestrado apresentada ao
Programa de Pós-Graduação em Saúde
Coletiva, Instituto de Estudos em Saúde
Coletiva, Universidade Federal do Rio de
Janeiro, como parte dos requisitos necessários
à obtenção do título de Mestre em Saúde
Coletiva.

Aprovada em

(André Martins Vilar de Carvalho, doutor, UFRJ)

(Arthur Arruda Leal Ferreira, doutor, UFRJ)

(Carlos Augusto Peixoto Junior, doutor, PUC-Rio)

(Marta Simões Peres, doutora, UFRJ)

À Angel Vianna,
mestra do movimento,
mestra de vida.

Ao André Martins, por trazer contorno ao meu percurso acadêmico e me oferecer caminhos, sempre com muito respeito às minhas idéias, e por me mostrar como essa relação pode ser plena de afeto e alegria.

Aos professores Arthur Arruda Leal Ferreira e Carlos Augusto Peixoto Jr., pelas discussões em aula e leitura atenciosa, contribuindo para o crescimento da dissertação desde a qualificação; e à professora Marta Peres, por ter aceitado trazer o olhar da dança à defesa.

À Angel Vianna, por todos os caminhos abertos; mas sobretudo por confiar no meu trabalho, pela acolhida generosa e pelas conversas inquietantes ao longo da pesquisa.

À Hélia Borges, mestra e amiga, por tantos bons encontros, sempre afetuosos, e por me fazer descobrir que o pensamento pode expandir o corpo.

Aos professores e funcionários da Escola Angel Vianna, pelo ambiente acolhedor e por toda a vitalidade que foram capazes de oferecer à minha vivência na escola ao longo da formação profissional.

Ao Fabio, por todos os antigos e novos encontros, cada um deles no seu tempo e ao seu modo, e pela parceria e carinho ao longo desse projeto.

Aos meus pais e meu irmão, por tudo; em especial à minha mãe e minha tia Regina, pelas trocas, incentivo constante e interesse pelo meu trabalho, nas idéias e na prática.

Aos amigos André Grabois e Pascale Girard, parceiros de criação na concepção e montagem do solo coreográfico para a defesa dessa dissertação, com contribuições fundamentais para dar corpo às minhas idéias.

Aos amigos que me acompanharam durante esse processo e seus percalços, em especial a Bianca, Liz, Ju Morená, Luna, Fabiana, Ruth, Patrícia, Luiz Henrique, Thaaty, Ju Martins, Bia, Alyne e Ana.

Aos meus alunos e pacientes, por me fazerem estar sempre em movimento, e por me permitirem experimentar, descobrir e criar muito do que pude trazer para o campo dos conceitos.

A vida é uma viagem experimental, feita involuntariamente. É uma viagem do espírito através da matéria, e como é o espírito que viaja, é nele que se vive. Há, por isso, almas contemplativas que têm vivido mais intensa, mais extensa, mais tumultuariamente do que outras que têm vivido externas. O resultado é tudo. O que se sentiu foi o que se viveu. Recolhe-se tão cansado de um sonho como de um trabalho visível. Nunca se viveu tanto como quando se pensou muito. Quem está ao canto da sala dança com todos os dançarinos. Vê tudo, e, porque vê tudo, vive tudo. Como tudo, em súmula e ultimidade, é uma sensação nossa, tanto vale o contacto com um corpo como a visão dele, ou, até, a sua simples recordação. Danço, pois, quando vejo dançar.

Fernando Pessoa

RESUMO

RESENDE, Catarina Mendes. **Saúde e corpo em movimento**: contribuições para uma formalização teórica e prática do método Angel Vianna de Conscientização do Movimento como um instrumento terapêutico. Rio de Janeiro, 2008. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) - Instituto de Estudos em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2008.

Este estudo tem como objetivo formalizar teórica e praticamente o método Angel Vianna de Conscientização do Movimento como um instrumento terapêutico, utilizando-se da experiência profissional da autora e do método filosófico-conceitual, no intuito de desnaturalizar os pares conceituais corpo-mente, saúde-doença, propondo um novo uso a eles. Para tanto, foi preciso: contextualizar o método Angel Vianna na sua dimensão artística e pedagógica, no ponto em que ele se entrecruza com as artes, as técnicas de educação somática e terapias corporais; definir as noções de corpo e consciência que sustentam filosoficamente a prática desse método; identificar a concepção afirmativa e ampliada de saúde que orienta sua aplicação terapêutica; e por fim, identificar e definir uma organização metodológica para a aplicação da Conscientização do Movimento no processo saúde-doença. O método Angel Vianna de Conscientização do Movimento foi reconhecido como uma prática pedagógica-terapêutica que através da vivência corporal permite ao indivíduo experimentar um corpo paradoxal que se abre a uma consciência-corpo. No campo da Saúde, essa propriedade do método contribui para a organização somatopsíquica do indivíduo na direção de uma concepção ampliada do processo saúde-doença, onde a saúde pode ser avaliada pela plasticidade normativa e a capacidade criativa do indivíduo frente à vida. Ao ser proposta uma organização metodológica para a aplicação terapêutica da Conscientização do Movimento foram reconhecidos três estágios que constituem o processo de recuperação da espontaneidade: Processo de Sensibilização, Processo de Expressão e Processo Pedagógico-Terapêutico. Conclui-se, ao final da pesquisa, que o método Angel Vianna de Conscientização do Movimento pode ser formalizado enquanto uma prática complementar de saúde que atua na interface entre arte e clínica, além de contribuir para o campo da Saúde Coletiva quando possibilita uma relação humanizada e acolhedora entre os diversos atores envolvidos no processo saúde-doença, preconizada pelo Ministério da Saúde através da Política Nacional de Humanização (PNH-HumanizaSUS) e da Política Nacional de Medicina Natural e Práticas Complementares (PMNC).

Palavras-chave:

Corpo – movimento – saúde – arte e clínica – dança – Angel Vianna

ABSTRACT

RESENDE, Catarina Mendes. **Saúde e corpo em movimento**: contribuições para uma formalização teórica e prática do método Angel Vianna de Conscientização do Movimento como um instrumento terapêutico. Rio de Janeiro, 2008. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) - Instituto de Estudos em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2008.

This study aims to formalize theoretically and practically the Angel Vianna Movement Awareness method as a therapeutic instrument. It uses author's professional experience and the philosophical-conceptual method in order to disnaturalize body-mind and healthness-illness conceptual pairs, proposing a new use for them. For this, it was necessary to: contextualize the Angel Vianna method in its artistic and pedagogical dimensions, at the point where it crosses arts, somatic education techniques and body therapies; define the philosophical notions of body and consciousness that support its practice; identify the affirmative and expanded healthness conception that directs its therapeutic application, and finally, define a methodology for the implementation of Movement Awareness in the healthness-illness process. The Angel Vianna Movement Awareness method was recognized as a pedagogical and therapeutic practice that, through the living body, allows the individual to experience a paradoxical body which leads to a body-consciousness. In the Health field, the property of the method contributes to a somatic and psychic organization of the individual, toward a larger notion of the healthness-illness process, where health can be measured by a normative plasticity and a creative ability to face life. We propose a methodology for the therapeutic application of Movement Awareness that recognize three stages that cover the recovery of spontaneity: Awareness Process, Expression Process and Pedagogical Therapeutic Process. We conclude that the Angel Vianna Movement Awareness method can be formalized as a complementary health practice that operates between art and clinic. Besides, it contributes to the Public Health field when enables an humanized and holding relationship between the actors involved in the healthness-illness process, which is praised by the Health Ministry through the National Policy of Humanization (PNH-HumanizaSUS) and the National Policy for Natural Medicine and Complementary Practices (PMNC).

Key-words:

Body – movement – health – art and clinic – dance – Angel Vianna

SUMÁRIO

I INTRODUÇÃO	10
I.i O MÉTODO ANGEL VIANNA	14
I.ii SOBRE O PROCEDIMENTO E O PERCURSO	17
I.iii PEQUENA DIGRESSÃO COREOGRÁFICA	22
PARTE I: PESQUISA COREOGRÁFICA	
CAPÍTULO 1	
IMAGENS DO CONTEMPORÂNEO, DA DANÇA E DO CORPO	26
1.1 IMAGENS DO CONTEMPORÂNEO	27
1.2 IMAGENS DA DANÇA	32
1. 2.1. Do balé da representação para a dança da experiência	42
1.3 IMAGENS DO CORPO	49
1.4 IMAGENS QUE FICAM	52
CAPÍTULO 2	
DANÇA, TERAPIAS CORPORAIS E EDUCAÇÃO SOMÁTICA: O LUGAR DO MOVIMENTO	54
2.1 COMO CONSTRUIR PARA SI O CORPO DA DANÇA CONTEMPORÂNEA	54
2.1.1 A metodologia Angel Vianna	57
2.2 TÉCNICA DE ALEXANDER	61
2.3 TÉCNICA DE FELDENKRAIS	67
2.4 EUTONIA	72
2.5 UMA DANÇA SOMÁTICA OU UMA PEDAGOGIA TERAPÊUTICA	82
PARTE II: SEQÜÊNCIAS E FRASES DE MOVIMENTO	
CAPÍTULO 3	
O CORPO E A CONSCIÊNCIA DOS MOVIMENTOS: MOVIMENTO DO CORPO, MOVIMENTO DE CONSCIÊNCIA	89
3.1 O CORPO DA EXPERIÊNCIA	90
3.1.1 É preciso prudência!	92
3.2 EM BUSCA DE UMA ESTÉTICA DA EXISTÊNCIA	98
3.2.1 A escrita do corpo sem órgãos	100
3.3 UM CORPO PARADOXAL	107
3.4 A CONSCIÊNCIA-CORPO	111
CAPÍTULO 4	
CONTEXTUALIZAÇÃO DOS CONCEITOS DE SAÚDE E DOENÇA: UMA CONCEPÇÃO AFIRMATIVA DE SAÚDE	120
4.1 BREVE GENEALOGIA DA CIÊNCIA MODERNA	121
4.2 DA <i>MEDICINA CIENTÍFICA</i> A UMA <i>CIÊNCIA DA SAÚDE</i>	124
4.3 A PLASTICIDADE NORMATIVA	130
4.4 A CAPACIDADE CRIATIVA	134
4.5 REDEFININDO A CONCEPÇÃO DE SAÚDE	139

PARTE III: COMPOSIÇÃO E SOLO COREOGRÁFICO

CAPÍTULO 5

CONSCIENTIZAÇÃO DO MOVIMENTO: UMA ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA	143
5.1 SOBRE A ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA	144
5.2 PROCESSO DE SENSIBILIZAÇÃO	148
5.3 PROCESSO DE EXPRESSÃO	155
5.4 PROCESSO PEDAGÓGICO-TERAPÊUTICO	162
5.5 UMA EXPERIÊNCIA AUTOPOIÉTICA	166

ENSAIO FINAL E CONSIDERAÇÕES GERAIS	169
--	------------

BIBLIOGRAFIA	176
---------------------	------------

I INTRODUÇÃO

O interesse pelo tema desta pesquisa surgiu a partir da minha experiência com a dança, quando pude perceber uma relação entre esta atividade e uma promoção da saúde que estava para além de um bom condicionamento físico. Na intenção de investigar a dança como meio para a conquista de saúde física e psíquica cursei a formação profissionalizante em Recuperação Motora e Terapia através da Dança da Escola Angel Vianna. Meu objetivo era entrar em contato com técnicas corporais que contribuíssem para a utilização terapêutica da dança. Porém, ao longo do meu trajeto conheci a Conscientização do Movimento e me dei conta de que se tratava de algo muito mais amplo: eu estava em uma escola que traz no seu trabalho corporal uma filosofia do movimento (e não só da dança) como expressão da vida, e da vida como movimento.

A Conscientização do Movimento é uma prática corporal que começou a ser desenvolvida pela bailarina e educadora Angel Vianna – ao longo de uma extensa pesquisa iniciada em parceria com Klauss Vianna¹ – com fins de proporcionar a seus alunos um ensino da dança (e posteriormente da expressão corporal) que considerasse o corpo na sua singularidade, respeitando a complexidade anatômica e cinética de cada um. Esse diferencial pode parecer simples, mas na verdade, representou uma enorme “revolução” (mais adiante entenderemos que se trata mais de uma “reforma” que propriamente uma revolução) no ensino tradicional da dança no Brasil da década de 50, quando a predominância de técnicas clássicas trabalhava um corpo padronizado e virtuose através de

¹ Angel e Klauss Vianna começaram a desenvolver seus respectivos trabalhos a partir de uma pesquisa em conjunto, numa parceria que se estendeu por algumas décadas de casamento. Entretanto, há uma pequena distinção que nos faz lançar mão do método Angel Vianna em detrimento do de Klauss quando estamos na área da Saúde. Os dois se debruçaram sobre formas diferentes de aplicar esse trabalho: enquanto Klauss Vianna dedicou-se ao uso da consciência e expressão corporal na performance técnica e artística do ator e bailarino, Angel Vianna abre o campo com maior ênfase no uso terapêutico da mesma prática.

posturas e movimentos aparentemente *anti-anatômicos* (KLAUSS, 2005; FREIRE, 2005; TEIXEIRA, 1998). A formulação de um modo original e autêntico de lidar com o corpo acabou direcionando a Conscientização do Movimento para uma utilidade não só pedagógica e artística, mas também terapêutica.

Essa prática propõe um conhecimento fundamentalmente experiencial do corpo que deve ser conquistado através da escuta do corpo e da pesquisa do movimento. A riqueza e originalidade desse trabalho é justamente a capacidade de conciliar num mesmo plano a consciência corporal – com técnicas mais voltadas para o conhecimento e escuta do corpo como terapias corporais e educação somática – e a dança – onde se trabalha o lúdico, o expansivo e a expressão – pela pesquisa de movimento. A união da conscientização corporal com os jogos corporais produz uma infinidade de possibilidades de movimentos, permite “que o corpo desfrute a sensação de estar livre, vivo, e dance espontaneamente, sem preocupações estéticas [...] provoca um clima descontraído, de brincadeiras que desatam os condicionamentos do dia-a-dia” (TEIXEIRA, 1998:54-55).

O alcance terapêutico da Conscientização do Movimento já vem sendo reconhecido na área da Saúde. A Escola Angel Vianna oferece a formação em Recuperação Motora e Terapia através da Dança e o recém criado curso de pós-graduação em Terapia através do Movimento – Corpo e Subjetivação, e mais, esse trabalho tem sido aplicado nos campos da promoção da saúde, da reeducação do movimento, da reabilitação (neuromotora, doenças crônicas como hipertensão e diabetes, saúde mental, entre outros). Acreditamos que essa aplicação terapêutica é eficaz e consistente, porém de modo geral, ainda se dá na primazia da experiência, carecendo de uma explicitação teórico-conceitual que a sustente enquanto um *método* de trabalho.

No entanto, ao longo de nossa pesquisa pudemos reconhecer um movimento mais contínuo na direção de uma reflexão crítica sobre o trabalho e o conhecimento de Angel, visando dar uma unidade e um contorno mais formal à prática corporal fundada por ela. Esse contorno mais formal que sempre foi evitado pela própria Angel – que o vê, num certo sentido, como uma “ameaça” à sua liberdade de criação e transformação infinita das

práticas e saberes – agora começa a se revelar como uma tendência no seu discurso e no de outros profissionais próximos a ela². Um outro aspecto que pode ser tomado como um indício desse movimento é a crescente produção bibliográfica sobre o trabalho dos Vianna nos últimos anos. Após o livro de Klauss Vianna, com primeira edição em 1990, houve um hiato que se encerrou isoladamente no livro de Letícia Teixeira em 1998. A formatura das primeiras turmas e a coletânea de artigos publicada por profissionais da Faculdade Angel Vianna (FAV) em 2003 parecem inaugurar, de fato, um interesse mais permanente em registrar essa prática de modo acadêmico. Além das recentes produções internas da FAV, através das monografias de formandos, podemos contar quatro lançamentos de livros nos últimos três anos, de Ana Vitória Freire em 2005, de Maria Helena Imbassaí em 2006 e os de Enamar Ramos e Jussara Miller, ambos em 2007, sendo apenas esses dois últimos representantes de uma reflexão e exploração mais consistente e extensamente cuidadosa acerca do procedimento ou do método de Angel e Klauss. Dizemos isso no sentido que o livro de Freire se propõe a fazer uma biografia da trajetória de vida (pessoal e profissional) de Angel Vianna no cenário da dança contemporânea brasileira. O de Imbassaí, por sua vez, traz uma consistente reflexão sobre a conscientização corporal, e quem conhece o trabalho proposto por Angel Vianna o reconhece nesta obra. Porém, a própria autora não faz essa conexão de modo explícito, no intuito de contribuir para a formalização da Conscientização do Movimento enquanto “método Angel Vianna”. Os livros de Ramos e Miller (ambos no domínio das artes), ao contrário, propõem como objetivo central uma organização crítica sobre os procedimentos e princípios sobre a prática corporal inaugurada por Angel e Klauss, respectivamente, na intenção de contribuir para uma maior unidade na compreensão e aplicação desses trabalhos (sendo apenas Miller quem irá de fato elaborar uma “sistematização da técnica” Klauss Vianna).

Nosso objetivo neste trabalho, portanto, é contribuir para uma formalização prático-teórica do *método Angel Vianna de Conscientização do Movimento* na sua aplicação

² Entre outros, me refiro especialmente aos professores Hélia Borges, Alexandre Franco e Núbia Barbosa, com quem tive maior aproximação sobre o tema, com conversas que estimularam o questionamento a respeito da formalização do trabalho de Angel Vianna.

terapêutica, identificando e definindo os princípios filosóficos e práticos que o orientam no processo saúde-doença. Ao propor contribuir para uma formalização teórica e prática do método Angel Vianna de Conscientização do Movimento, não estamos propondo um enquadramento dele, nem tampouco uma cristalização da sua prática. A primazia continua sendo da experiência, mesmo porque sem passar por ela a compreensão deste trabalho corporal torna-se um pouco mais limitada, visto que seu entendimento passa também pela carne.

Pude observar durante a minha formação na Escola Angel Vianna que uma questão se colocava para mim, mas também para um coletivo: *como “explicar” o que estamos fazendo?* Dessa forma, é importante que se possa instrumentalizar o método Angel Vianna a fim de que os próprios profissionais possam aprofundar o seu entendimento e ampliar o alcance de transmissão dessa prática para além dos núcleos de atuação direta da Escola, Faculdade e Instituto Angel Vianna. Buscar configurar o método Angel Vianna enquanto um saber formal com contornos metodológicos, é de certo modo, contribuir para uma maior aceitação dessa prática nos locais e serviços de saúde onde será aplicado. Muitas vezes, o profissional-orientador de uma prática corporal como a Conscientização do Movimento é “desqualificado” ou “mal compreendido” nos serviços de saúde devido a um “senso comum” de que a dança é um mero instrumento de diversão, ou devido a uma falta de conhecimento sobre as possíveis propriedades terapêuticas dessa atividade.

Reconhecer e formalizar a existência do método como instrumento terapêutico passa também por uma questão ética e política, se configurando como uma importante contribuição para o campo da Saúde Coletiva. Por se tratar de uma terapêutica com eficácia reconhecida por sua própria práxis (e de muito baixo custo na sua aplicação), a dimensão ética se dá no fato de ampliar a área de atuação e transmissão desse saber, dizendo *como funciona* e *como pode ser replicada* para um maior número de pessoas. A contribuição política se faz quando essa terapêutica propõe a humanização do processo saúde-doença, assim como as relações dos diversos atores incluídos nele (gestores, profissionais e usuários) tal como propõe o HumanizaSUS, uma política (e não um “programa”) nacional

que preconiza que todos os âmbitos da Saúde no Brasil sejam atravessados pela humanização dos serviços. Além disso, o método Angel Vianna se constitui como mais uma prática alternativa e/ou complementar de saúde, práticas implementadas e apoiadas cada vez mais pela rede pública. Ainda, o método Angel Vianna pode se configurar como uma posição política em si, visto que essa terapêutica implica uma contraposição ao modelo biomédico vigente.

I.i O MÉTODO ANGEL VIANNA

Por que usar o conceito de *método*? Se por um lado, parece ser um dos maiores desafios que tomamos nesta pesquisa, por outro, é o que fará com que ela se sustente. Desafio porque, a ver outros escritos que falam da prática corporal criada por Angel Vianna, mesmo quando a definem como um método, dificilmente conseguem desvinculá-la da atuação profissional da autora, de sua trajetória pessoal, ou história de vida³. Em parte, acreditamos que isso se deva à força vital que Angel Vianna irradia a todos quando fala do seu próprio trabalho como uma obra aberta em constante construção, sempre o associando ao seu percurso afetivo, familiar, profissional. Seu trabalho é um organismo vivo em constante transformação, e é justamente por essa abertura ao devir que suas idéias permanecem tão potentes. Quem conhece Angel sabe a figura extraordinária que ela é, e como se faz realmente um desafio falar do trabalho corporal que ela funda sem vinculá-lo a uma certa personalidade.

Entretanto, reproduzir aqui mais uma vez esse discurso, é em parte negligenciar as conquistas do trabalho fundado por Angel Vianna e reduzi-lo a uma personalidade que limita sua prática à atuação da própria Angel Vianna, ao que ela fez ou deixou de fazer, ou ainda, à prática dos que tiveram contato direto com ela para sua formação. A nosso ver, o seu trabalho já *ganhou mundo* e não se trata mais do método *de* Angel, mas do *método Angel Vianna*. Pensar no trabalho criado por Angel Vianna no que diz respeito ao corpo como meio

³ Ver: RAMOS (2007), FREIRE (2005), TEIXEIRA (1998, 2000, 2003), IMBASSAÍ (2003).

de expressão – nos diversos campos em que vem atuando – como constituinte de um método de trabalho corporal específico, permite que suas contribuições nesse campo tomem vida própria, se expandam para além da atuação pessoal de Angel Vianna, ou mesmo das suas instituições de ensino (Escola, Faculdade e Instituto).

Parece ser difícil falar de *um* método Angel Vianna quando temos profissionais tão heterogêneos formados pela Escola e Faculdade Angel Vianna quanto as possibilidades de aplicação dessa prática corporal. No entanto, insistimos em falar de um método – e não de técnica – porque reconhecemos que há um fio condutor que forma uma unidade tanto nas bases filosóficas, quanto na aplicação prática desse trabalho quando utilizado por um profissional formado pela Escola e Faculdade Angel Vianna, esteja ele nas áreas da dança, teatro, música, artes plásticas, terapia, ou em que outra articulação possa ser feita. Acreditamos que esse fio que os une na diferença é o que se chamou de *Conscientização do Movimento*; assim como é pela inclusão da diferença que são criados os alicerces da Conscientização do Movimento enquanto método singular. Entendemos a Conscientização do Movimento portanto, como algo que atravessa qualquer trabalho desenvolvido por Angel, no sentido em que ela constitui um modo de se trabalhar o corpo, mas também como um modo de se pensar o corpo, engendrados pelo método Angel Vianna.

Diferentes profissionais se formam nessa prática e diferentes saberes formam essa abordagem. O que se mantém é a possibilidade de expressão das singularidades a partir de vivências que privilegiam o processo em detrimento de um projeto final homogeneizador. Com isso, cada profissional que aplicar o método Angel Vianna irá sempre fazê-lo a partir de um solo comum, mas sempre na expressão da sua singularidade e criatividade. Talvez o fato de durante a formação não se falar formalmente sobre o próprio método de modo codificado permita que a aprendizagem se dê da mesma forma que ele promove o conhecimento do corpo: pela via sensorial e motora. É um conhecimento que se constrói a partir da percepção de cada um acerca desse processo, que será sempre singular.

Como Angel costuma dizer nas suas aulas, é importante conhecer/saber e é importante sentir; entretanto, há o momento certo para um e para outro: devemos começar

sentindo para depois saber (Angel Vianna, comunicação oral)⁴. Contudo, quando estamos formando profissionais/professores, é importante que o conhecimento intuitivo acerca do processo possa ser elaborado por outro mais reflexivo e crítico. “Há uma diferença entre um aluno que se transforma em professor e outro que estuda para ser professor” (Rainer Vianna, apud MILLER, 2005). Daí a importância dos estudos didáticos e do saber formal: eles distinguem a formação de um profissional que se capacitou para transmitir e aplicar esse conhecimento – como um educador ou um terapeuta – de outro que se capacitou para fazer um uso pessoal do saber em questão – um coreógrafo ou um musicista, por exemplo.

E mais, concordamos com a afirmação de Teixeira (2003) sobre a importância da transmissão desse conhecimento não só para a formação do profissional. Segundo ela, a ideia de transmissão deve ser valorizada para a atualização da própria prática e da vivência. O método está mais próximo da noção de processo que de técnica⁵, portanto em constante transformação, e requer prática, estímulos contínuos, pausas, conexões, trocas e tudo o mais necessário para o aprimoramento desse aprendizado. O método Angel Vianna não é um fim em si mesmo, e a transmissão tem a função de focar o processo que nos permite aumentar nossa potência de agir.

A leitura que será apresentada sobre a Conscientização do Movimento ao mesmo tempo em que poderá fazer sentido a muitos que a praticam, é antes de tudo, aquela que privilegio a partir da minha experiência. Apesar do método Angel Vianna de Conscientização do Movimento carecer até o momento de uma formalização conceitual e prática na sua aplicação terapêutica, reconhecemos também que sua construção ao longo desses anos se deu a partir de conhecimentos e saberes formais sobre o corpo e a dança. Portanto, abordaremos aqueles que mais marcam nossa experiência com o método⁶, na intenção de

⁴ É o que Spinoza quer dizer quando afirma que o conhecimento é sempre um conhecimento do corpo, a menos quando cai na armadilha da abstração (*Ética*, Parte II).

⁵ Podemos considerar que o *método* Angel Vianna é o fio condutor que une os diversos profissionais que aplicarão a Conscientização do Movimento por diferentes *técnicas*, cada um a seu modo no seu campo de atuação.

⁶ Sem uma preocupação em “investigar” aqueles que marcaram pessoalmente Angel Vianna em sua trajetória profissional.

propor uma organização metodológica na área da Saúde que possa trazer ainda mais vitalidade à sua aplicação.

Nossa proposta neste primeiro momento é fazer uma leitura dessa prática que nos traga clareza em relação a esse fio condutor que nos permite reconhecer como a Conscientização do Movimento se configura enquanto um método próprio de trabalho corporal. Não iremos nos deter a uma ordem cronológica da sua origem, ou um histórico dessa prática, nem tampouco compartimentá-la num sistema hermético. Nos apropriamos aqui do que Neves (2003) diz em relação à técnica Klaus Vianna, sobre o fato de se construir um pensamento formal sobre uma prática como essas: mais do que criar um sistema fechado em si mesmo, formalizar o método Angel Vianna é poder reconhecer que há corpos pensantes que trabalham dentro de princípios comuns, e criando a partir deles, mas sempre preservando a sua individualidade.

I.ii SOBRE O PROCEDIMENTO E O PERCURSO

Para que nosso objetivo seja alcançado, consideramos necessário: contextualizar o método Angel Vianna na sua dimensão artística e pedagógica, no ponto em que ele se entrecruza com as artes, as técnicas de educação somática e terapias corporais; definir que noções de corpo e consciência sustentam filosoficamente a prática desse método; identificar a concepção afirmativa e ampliada de saúde que orienta sua aplicação terapêutica; e por fim, identificar e definir uma organização metodológica para a aplicação da Conscientização do Movimento no processo saúde-doença.

Dessa forma, partindo da nossa experiência com o método Angel Vianna pretendemos construir essa reflexão teórica lançando mão do *método filosófico-conceitual* proposto por André Martins (2003). Neste procedimento a Filosofia nos ajuda a atualizar e construir conceitos, num movimento de “desnaturalizar as coisas”, propor uma nova compreensão e, por conseguinte, um novo uso a elas. Ou seja, a Filosofia passa a ser operacionalizada enquanto instrumento de questionamento e investigação constantes. Este

uso da Filosofia resgata na própria História da filosofia a sua relação com a saúde, quando era concebida numa dimensão terapêutica como “*medicina da alma*”. Se recorrermos às filosofias que não dissociam *corpo* e *alma*, essa concepção ganha ainda mais força, pois favoreceriam “um conhecimento intuitivo, ou uma abertura para nossos afetos, muitas vezes inconscientes”, e poderíamos assim nos aproximar da nossa singularidade, do que aumenta nossa potência de viver, pensar e agir (MARTINS, 2003: 951).

Acreditamos, tal como sugere Martins, que a Filosofia enquanto prática reflexiva pode contribuir para a área da saúde de forma diferenciada em relação aos outros saberes das ciências humanas já utilizados e consolidados nesse campo de atuação – como as Ciências Sociais, a Ciência Política, a Psicologia. Ao inserir a Filosofia como um instrumento prático (e por que não de intervenção terapêutica?) na Saúde Coletiva, portanto, devolveremos a ela sua característica primordial de explorar aquilo que é passível de transformação. Além disso, a proposta é desconstruir, criar e/ou atualizar os conceitos filosóficos, utilizando-se deles de forma singular e atual para pensar questões do nosso tempo (MARTINS, 2003). O uso da Filosofia na nossa pesquisa abre um campo para criarmos ferramentas para pensarmos o que há de fundamental no método Angel Vianna ao pensá-lo na imanência da vida, na interface entre arte e clínica, vitalizando-o.

Neste sentido, consideramos que para compreender melhor como se dá a constituição do método Angel Vianna de Conscientização do Movimento enquanto uma prática corporal de alcances terapêuticos precisaremos inicialmente, no Capítulo 1, contextualizá-lo na sua dimensão artística, que está na sua origem e se mantém presente mesmo na clínica. Assim, faremos uma breve análise sobre os caminhos e descaminhos da modernidade e da contemporaneidade e visitaremos algumas imagens que se produzem na arte, na dança e no corpo contemporâneos, a fim de marcar aquelas que nos chamam mais atenção quando seus desdobramentos compõem um panorama que irá incidir sobre a produção do método Angel Vianna. Ou seja, buscaremos reconhecer o que leva Angel Vianna a repensar e renovar a prática e o ensino da dança, a ponto de propor uma nova

dança fora da representação de uma narrativa mimética ou de um expressionismo dos sentimentos, e capaz de se abrir para as sensações do corpo.

Em seguida, no Capítulo 2, iremos problematizar o lugar do movimento no método Angel Vianna de Conscientização do Movimento, já que o movimento pode ser considerado como uma de suas engrenagens fundamentais para captar as sensações do corpo. Acreditamos que essa capacidade que o método adquiriu de transformar o corpo *em movimento* se deveu, como veremos, ao entrecruzamento entre a técnica da dança e a educação somática e terapias corporais. Inicialmente essa mistura de linguagens visava uma melhor expressão corporal e uma prática de dança mais confortável e prazerosa a seus praticantes, mas acabou sendo o “gatilho” que potencializou o método Angel Vianna para seu alcance terapêutico. Dito isso, faremos uma análise mais cuidadosa de algumas terapias corporais do campo da educação somática que atuam pelo movimento (técnicas de Alexander, Feldenkrais e Eutonia) e nos permitirão já delinear um maior entendimento sobre a Conscientização do Movimento enquanto instrumento terapêutico nos campos da promoção da saúde, reeducação do movimento e reabilitação motora.

Avançando para o Capítulo 3, nosso intuito será compreender e definir como se dá a relação entre movimento, corpo e consciência num trabalho de conscientização corporal. Para tanto, iremos recorrer particularmente ao pensamento da filosofia de Deleuze, Gil, Foucault, no ponto em que esses autores (e outros a eles associados) nos oferecem uma inteligibilidade sobre as noções de corpo e consciência que compõem filosofico-conceitualmente o pano de fundo do trabalho prático da Conscientização do Movimento. Acreditamos que com os conceitos de *corpo sem órgãos* (Deleuze e Guattari), *corpo paradoxal* e *consciência-corpo* (Gil) poderemos potencializar a compreensão sobre os mecanismos de atuação dessa prática na imanência da experiência. Consideramos, balizados pelas noções de *prudência* (Deleuze) e *cuidado de si* (Foucault), que pela prática da Conscientização do Movimento podemos recriar a nós mesmos a partir da relação que estabelecemos, via corpo, conosco e com o mundo, numa dimensão ética e estética da vida. Ou seja, ao situar o lugar do corpo nas experimentações de si, quando visamos ganhos

terapêuticos, devemos recorrer a certas doses de prudência que possam potencializar ainda mais o corpo na recriação de si mesmo. Dessa forma iremos conceber a Conscientização do Movimento como uma prática de si capaz de trazer uma maior liberdade nas possibilidades de fazer da própria vida uma obra de arte.

Dando continuidade a essas considerações, no Capítulo 4 trataremos a discussão para campo da Saúde, propriamente dito. Retomaremos, num certo sentido, as questões sobre a modernidade e a contemporaneidade iniciadas no Capítulo 1, mas com o enfoque sobre seus desdobramentos nas áreas da ciência e da saúde, no ponto em que irão interferir no modo de se pensar e fazer saúde. Recorreremos aos pensamentos de Canguilhem, Winnicott e Martins, como um fio condutor para problematizarmos as noções de mente-corpo, saúde-doença, vida-morte a fim de propormos um pensar e fazer saúde a partir de uma visão mais ampliada e positiva do que definirá o que é ser saudável na relação entre o *normal* e o *patológico*, numa dimensão sócio-somato-psíquica. Consideramos que o pensamento desses autores nos oferecerá ferramentas para questionarmos não apenas as crenças cristalizadas e dicotômicas do processo saúde-doença na cultura *patologizante* em que vivemos, mas também para questionarmos as próprias práticas terapêuticas que correspondem ao modelo da medicina cientificista e acabam por construir uma relação médico-paciente que desprovê o doente de sua autonomia. Além disso, entendemos que uma concepção afirmativa de saúde apoiada, como sugere Martins, sobre as noções de *normatividade* (Canguilhem) e *criatividade* (Winnicott) pode nos fazer compreender filosófico-conceitualmente porque o método Angel Vianna de Conscientização do Movimento pode se legitimar durante todo esse tempo como um potente instrumento terapêutico capaz de vitalizar a experiência de viver.

Finalizando o nosso percurso no Capítulo 5 direcionaremos nossas explorações acerca do método Angel Vianna de Conscientização do Movimento no sentido de identificar e delimitar contornos para uma organização metodológica dessa prática na sua utilização terapêutica. Para cumprir esta tarefa partiremos de nossa própria experiência com o método Angel Vianna e lançaremos mão da escassa produção bibliográfica sobre o tema nas áreas

da arte e educação para compor um “plano” de atuação no campo da saúde. Dessa forma apresentaremos uma proposta de organização e entendimento sobre o desenvolvimento dessa prática no processo terapêutico, balizados particularmente pelos trabalhos de Miller e Almeida. Definiremos a Conscientização do Movimento como uma *dança somática* ou uma *pedagogia-terapêutica*, no sentido em que atua na imanência entre arte, dança, educação e terapia, abrangendo todas essas dimensões num mesmo plano quando se propõe terapêutica. Identificaremos e proporemos, por fim, três estágios evolutivos e complementares entre si que se desenvolvem no processo terapêutico, mas diferenciados por motivos didáticos: Processo de Sensibilização, Processo de Expressão e Processo Pedagógico-Terapêutico. Consideramos que essa organização nos permitirá localizar didaticamente o momento de abrir o corpo para uma maior escuta de si, o momento de conquistar uma maior variedade e precisão na expressão do corpo e o momento terapêutico propriamente dito, onde essas conquistas (maior sensibilidade e expressividade) e as descobertas sobre as possibilidades (limitações e potencialidades) do corpo nos conectam com nossas sensações e nos permitem estabelecer uma postura mais normativa e criativa diante da vida.

Finalmente, acreditamos que o método Angel Vianna de Conscientização do Movimento constitui novas formas de estar no mundo, que vão para além das variadas possibilidades de utilização do corpo e seus movimentos. A Conscientização do Movimento permite que a transformação do corpo se dê no tempo e nas condições que cada um se proporciona. Trata-se de uma linha que enfoca uma pesquisa corporal dinâmica com o objetivo de ampliar as possibilidades do corpo de forma não cristalizada ou sistematizada, atuando por um processo contínuo, profundo e evolutivo que vincula a consciência corporal à pesquisa do movimento livre e criativo levando a um bem-estar do corpo na sua totalidade.

A partir dessa discussão teórico-conceitual procuramos contribuir para a fundamentação da Conscientização do Movimento como método terapêutico para a área da saúde dentro de uma visão ampliada do processo saúde-doença que considere o indivíduo na sua complexidade. Acreditamos que a sua intervenção terapêutica inaugura um modo de

cuidado de si capaz de produzir indivíduos mais normativos e criativos na relação consigo mesmo e na interação com o meio. Concebemos o método Angel Vianna de Conscientização do Movimento como uma prática da imanência que lida com os corpos na sua intensidade sem enquadrá-los em um padrão pré-estabelecido e sistematizado. Trata-se enfim, de uma prática corporal que lida com a dinâmica própria da vida e que formalizada em um método terapêutico fundamentado teoricamente pode contribuir para ampliar seu campo de atuação e de intervenção na área da Saúde.

I.iii PEQUENA DIGRESSÃO COREOGRÁFICA

Cabe aqui ainda uma pequena nota sobre nosso procedimento no que diz respeito à organização dos pensamentos e da escrita da dissertação. Falaremos de uma prática corporal que entende o indivíduo na sua integração somatopsíquica sem uma dicotomia entre mente-corpo, pensamento-movimento; ao contrário disso, as possíveis conexões entre movimento e pensamento estão sempre em jogo quando buscamos uma escuta mais apurada das sensações do corpo. E quando escrevermos esse trabalho não poderia ser diferente. Estaremos sempre transformando os pensamentos sobre o movimento em movimentos de pensamento, estes por sua vez, passíveis de serem encarnados em, ou concebidos como, movimentos do corpo. Daí, dois desdobramentos se seguem, na composição de nosso trabalho, quais sejam: *dançar os pensamentos da dissertação*, e *imprimir qualidades de movimento ao texto*.

Quando dizemos “dançar os pensamentos da dissertação” podemos entender duas coisas com isso: uma é que, literalmente, fui tomada por uma inevitável necessidade de produzir um solo coreográfico para o dia da defesa do mestrado a fim de expressar no movimento e no corpo tudo o que traremos aqui em pensamento; a outra, vem a partir desta e pode ser entendida, e vivenciada, como uma analogia poética entre os processos criativos da escrita e da composição coreográfica. Explicando melhor, consideramos livremente que na introdução trazemos a motivação e a idéia inicial sobre o tema da “coreografia”, ou seja,

analogamente a um momento seminal de uma pesquisa coreográfica apresentamos a motivação e a justificativa, definimos o tema, os objetivos, o percurso metodológico da dissertação. Nos dois primeiros capítulos, daremos início à “pesquisa coreográfica”, explorando idéias, movimentos, imagens e possíveis conexões entre eles, é o momento da dissertação em que destacaremos e exploraremos o contexto, as premissas, as práticas que entrelaçados irão compor o que hoje entendemos por método Angel Vianna de Conscientização do Movimento. Avançando para os terceiro e quarto capítulos já começaremos a trabalhar com a criação propriamente dita, criando e experimentando algumas “seqüências e frases de movimento” que irão compor nossa coreografia, porém ainda sem uma unidade final, o que significa dizer, em outros termos que será onde entraremos em maior contato com os conceitos, arriscando jogar e estabelecer relações entre eles a fim de criar uma inteligibilidade filosófico-conceitual para o método Angel Vianna na área da saúde. O quinto capítulo será o momento de criar de fato a “composição”, onde as “frases de movimento” mais interessantes produzidas ao longo da “pesquisa de movimentos” serão interligadas e organizadas entre si e o novo “solo coreográfico” toma forma, ou o espaço mais autoral da dissertação, aquele em que revisitaremos o que já foi dito para apresentarmos a nossa proposta de organização metodológica para o método Angel Vianna no processo terapêutico. A conclusão poderia ser entendida como o ensaio geral, onde se dá a primeira apresentação do solo coreográfico, porém ainda sem o público, este presente somente no dia da estréia, ou da defesa da dissertação, onde os críticos e os espectadores poderão avaliar o trabalho; no entanto é na conclusão também onde teremos espaço para as considerações finais e uma análise sumária mais livre sobre o método Angel Vianna de Conscientização do Movimento no campo da Saúde Coletiva; daí a definição de “ensaio final e considerações gerais” para este momento.

Ao dizer “imprimir qualidades de movimento ao texto” nos referimos a algumas pausas que teremos necessidade de fazer no fluxo do pensamento ao longo da dissertação, como se estivéssemos abrindo “janelas” para criar um intervalo no encadeamento da escrita. Usaremos esse recurso toda vez que sentirmos necessidade fazer alguma alteração

no fator de movimento-fluência do pensamento, isto é: quando uma consideração merecer mais destaque que uma nota de fim de página ao mesmo tempo em que formaria certo entrave (um pouco fora de contexto) se estiver no texto corrido; ou por motivos remissivos, quando se tratar de uma explicação de conceito necessária para a compreensão de certa passagem, mas no entanto, não gostaríamos de nos ater a ela porque fará parte de uma discussão posterior. A essas janelas chamaremos “pausa para pensamento *staccato*”, marcando o início da pausa, e “retorno ao fluxo contínuo de pensamento”, para retornarmos ao texto em movimento. Sobre as noções de “movimento-fluência”, “pausa” e “fluxo” nos referimos ao sentido que Laban dá aos termos quando aborda os esforços ou fatores do movimento, que combinados entre si imprimem qualidades diferentes ao “mover-se”⁷. Ele fala da qualidade da sensação de fluir do movimento que traremos para uma sensação do *fluir do pensamento*:

esta sensação se relaciona à facilidade de mudança, tal como a que ocorre no movimento de uma substância fluida. Quando vai sendo atenuada a sensação da continuidade do fluir, pode-se falar talvez de uma “pausa”, na qual percebemos ainda a continuidade, embora já mais controlada. O elemento de esforço de fluência “controlada” ou obstruída, consiste na prontidão para se interromper o fluxo normal e na sensação de movimento de pausa (LABAN, 1978: 124-5).

Significa dizer com isso que abriremos essas janelas no texto toda vez que sentirmos uma descontinuidade na fluência do pensamento, uma necessidade de fazer uma pausa, mesmo sabendo que numa qualidade mais controlada ou com um pensamento mais *staccato*, há ainda fluxo, movimento. Não se trata, portanto, de propor uma ruptura ou uma quebra na fluência do pensamento, mas uma pausa, abrir um intervalo para um novo pensamento de “menor” movimento, porém que renovará a fluência necessária à continuidade do texto, retomado do ponto onde estávamos antes da pausa – assim as janelas podem ser abertas ou permanecerem fechadas!

⁷ Este tema será explorado especialmente no Capítulo 5.

PARTE I: PESQUISA COREOGRÁFICA

CAPÍTULO 1

IMAGENS DO CONTEMPORÂNEO, DA DANÇA E DO CORPO

Para que possamos alcançar a dimensão terapêutica do método Angel Vianna, precisamos antes compreendê-lo na sua dimensão artística. Consideramos que é a partir desta que a Conscientização do Movimento constrói sua propriedade autopoietica, na qual o corpo torna-se, ele mesmo, matéria para criação e criador de si⁸. Trata-se de uma terapêutica facilitadora de reinvenção ética e estética dos corpos, à medida que o indivíduo estabelece em função da relação consigo mesmo um modo de fazer da própria vida uma obra arte, tema de nossa discussão nos capítulos seguintes (em especial no Capítulo 3). Foi na articulação da dança com a música e as artes plásticas que Angel Vianna deu início à sua investigação sobre as possibilidades do corpo humano (RAMOS, 2007; FERIRE, 2005). Portanto, para que possamos engendrar nossas explorações sobre o método Angel Vianna na interface entre movimento, corpo e saúde, devemos antes situá-lo no contexto da arte que se produz em nossos dias. Em particular, no domínio da dança enquanto dispositivo capaz de nos afetar pelas transformações subjetivas de nosso tempo, rompendo com os limites bem definidos entre as esferas da *arte* e da *vida* (GIL, 2004b).

Assim, traçaremos aqui a relação do método Angel Vianna com o panorama que se produz na dança contemporânea, buscando compreender de que forma esta produção artística se entrelaça com os princípios que constituem o método. Mas, o que é uma dança contemporânea? Ou ainda, o que a dança contemporânea faz do movimento e do corpo?

Acreditamos que ao tentar alinhar questões tão amplas, estaremos já apresentando de que lugar parte o método Angel Vianna, delineando um solo que o sustenta enquanto uma prática corporal que se alimenta da multiplicidade de outras práticas e saberes do seu tempo para se produzir como um método singular.

⁸ Sobre o conceito de autopoiese ver Maturana e Varela (1995).

1.1 IMAGENS DO CONTEMPORÂNEO

Consideramos que a arte moderna inaugura, no início do século XX, uma busca por novas fronteiras para a expressão do artista e sua obra, questionando contextos artísticos, sócio-culturais e políticos na intenção de fundir a arte com a vida, isto é, a arte começa a sair da lógica da representação de *recriar o mundo para criar no mundo* (GIL, 2007b, 2004b). Arriscamos dizer que conseqüentemente são criadas tantas possibilidades estéticas que desde então não podemos mais falar em uma única estética na definição do objeto artístico⁹. E quando começa a arte contemporânea? Haveria nela um marco inaugural, algo como uma espécie de *manifesto modernista*? Digamos que ela começa a tomar forma em meados dos anos 1960-70, sem uma fronteira bem definida, e chega a uma certa maturidade (se é que podemos usar esse termo) nos anos 90, aprofundando ainda mais a proposta da arte moderna de (re)ligar arte e vida, levando a extremos os questionamentos sobre o papel e o lugar da obra, das instituições, do artista e do espectador. Mas acreditamos que o viver do *contemporâneo* hoje quase nos impede de defini-lo. Por exemplo, o fato de haver artistas do modernismo ainda vivos, não faz necessariamente com que eles produzam arte contemporânea, o que eles produzem pode ser esteticamente próprio de um determinado período da arte. Doravante, não se trata de um contemporâneo cronológico, mas de uma presença virtualmente contemporânea.

Significa dizer que o objeto de arte datado se situa no plano da cronologia, já uma obra de arte atual ultrapassa o seu tempo histórico. Tal como apresentam Deleuze e Guattari (1991), a arte pode ser entendida como um bloco de sensações que se sustenta a si próprio. Nesta perspectiva, uma obra atual ultrapassa o datado, no sentido em que resiste à morte, tem uma força “transhistórica” (GIL, 2004b, 2007b) ou extemporânea. Uma arte atual é eterna porque é singular. Podemos compará-la com o que se costuma chamar de uma *obra-prima*, no sentido em que nos afeta e contribui para nossa visão de mundo

⁹ Sobre arte moderna ver: GIL, 2004b, 2007b; OSTROWER, 1983, 1987; ROLNIK, 2001, 2002, 2004; STRICKLAND e BOSWELL, 1992; JANSON e JANSON, 1987.

(JANSON e JANSON, 1987) ou para nosso ser-no-mundo. Para produzir uma obra de arte atual que tenha a função de compartilhar crenças comuns, o artista deve estar aberto para receber novos signos e movimentos imperceptíveis ainda não codificados do seu tempo e construir com eles o presente atual. Nos termos de Gil (2007b), é se deixar penetrar em zonas de turbulência, trata-se de se deixar afetar por “pequenas percepções” (DELEUZE, 2005), entrar em devir, criar.

Pausa para pensamento *staccato*

Apesar de não ser o nosso foco neste capítulo, precisamos esclarecer desde já, que as pequenas percepções (termo retirado por Deleuze, 2005, de Leibniz, em *Novos ensaios sobre o entendimento humano*) no campo da experiência estética da percepção artística fazem parte do processo de criação da obra de arte. Mas nos levam também a uma abertura às pequenas impressões, sensações ínfimas, imperceptíveis que também se situam em outros domínios como o da experiência comum e até mesmo o das ciências humanas mais sofisticadas. Daí nosso particular interesse por esse conceito.

De acordo com Gil (2005), as pequenas percepções têm a capacidade de ampliar os acontecimentos, inverter as escalas das micro e macropercepções a ponto de criar uma nova percepção do mundo, numa dimensão afetiva intensiva. Trata-se de uma experiência paradoxal que se abre às zonas de turbulência, ou, aos *fenômenos de limiar*: fenômenos que estão na fronteira que separa e sobrepõe consciência e inconsciente.

No entanto, Gil não fala aqui de uma percepção fenomenológica (mesmo a de Merleau-Ponty) restrita à intencionalidade da consciência, nem tampouco de uma noção de experiência perceptiva, “associada a uma consciência e a um sujeito uno, operador de sínteses cognitivas fundamentais” (GIL, 2005: 11). Elas estão fora dos espartilhos da racionalidade científica cartesiana. Tentando nos limitar ao plano estético, a fim de preservar a discussão sobre consciente e inconsciente para o Capítulo 3, a comunicação artística,

nesta perspectiva, é situada como um fenômeno *não-consciente*, próprio do fenômeno de limiar. E é no fenômeno de limiar que se apreende o movimento das pequenas percepções.

Trata-se de reconhecer que estamos imersos num mundo de *imagens-nuas*: qualquer imagem é capaz de preencher nossa percepção de toda a sua carga de forças (influências) e de conteúdos não-verbais. Os conteúdos não-verbais estão expressos nas artes visuais e na dança, por exemplo. São detentores de sentido irredutíveis a signos verbais. As pequenas percepções estão associadas às forças e conteúdos não-verbais, e são provocadas pelas imagens-nuas (GIL, 2005). Em outras palavras, as pequenas percepções surgem num intervalo entre signos que nos reenvia para algo mais forte que não está lá – da ordem de uma “impresença”, um “não sei quê” que nos afeta – mas que nos dá a capacidade de captar o todo, o invisível e o movimento (GIL, 2007b).

Com estas noções, Gil abre campo para o sensível da experiência do ponto de vista de uma *metafenomenologia*: “o estudo do vastíssimo campo de fenômenos de fronteira e de um invisível radical, não-inscrito, não-manifesto, mas que tem efeitos (por isso mesmo) no visível” (GIL, 2005: 18-9). Os *metafenômenos* são como feixes de forças, estão no campo de um experimentar – que engloba um “experenciar” e uma “experimentação” – que está para além da consciência. As pequenas percepções nos permitem experimentar de maneira inconsciente. Nestes termos, a percepção artística consiste em um tipo de experiência que se caracteriza pela dissolução da percepção, a ponto de criar uma conexão de forças que leva o espectador a “participar” da obra de algum modo (GIL, 2005).

Retorno ao fluxo contínuo de pensamento

Dito isso, no processo de produção de uma arte atual, “o corpo é a caixa de ressonância mais sensível das tendências mais obscuras de uma época” (GIL, 2004b: 169). Neste sentido, o corpo seria o principal instrumento de “captação” das pequenas percepções vindas do mundo. E o que podemos escutar de nossa própria época? Alguns autores nos levam a observar que, atualmente, há uma maior oferta e acesso a informações e

tecnologias que a princípio seria diretamente proporcional ao aumento da nossa liberdade de escolha. Há uma variedade tão ampla e incessante de estímulos à criação que poderíamos deduzir haveria uma geração mais enriquecida e desenvolvida sensível e intelectualmente. Entretanto, sem querer generalizar, há uma tendência da contemporaneidade que nos leva pela contra mão disso. Somado ao sentimento comum de insegurança que acompanha nossos dias, engendra-se aí certo processo de dessensibilização das pessoas que leva a uma “incapacidade de sentir” dos corpos e incide sobre os modos de subjetivação (ROLNIK, 2001, 2002, 2004; OSTROWER, 1983; GIL, 2007b; IMBASSAÍ, 2006; COSTA, 2005).

Inevitavelmente, somos seres inseridos no mundo, e como com os artistas não haveria de ser diferente, há um viés da arte contemporânea que parece refletir esse aspecto da contemporaneidade. Podemos dizer de modo abrangente, que os dias atuais são marcados por uma lógica do consumo em proporções tão amplas, que a própria existência se torna um bem a ser consumido. Tudo deve ser consumido com um prazo de validade tão acelerado que logo os tornam obsoletos, incluindo-se aí as sensações, os modos de vida e as subjetividades. Num certo sentido, há um sentimento comum de que estamos sempre atrasados, em dívida com a ordem social vigente, os produtos da moda, as informações sobre o mundo globalizado, os avanços tecnológicos etc. E mais uma vez precisaremos reformatar nossa existência sem que nossas sensações possam acompanhar, criando uma dissociação entre o tempo imposto pela sociedade e o da nossa subjetividade, entendida aqui como processo singular. (OSTROWER, 1983; ROLNIK, 2001, 2002; COSTA, 2005).

Na mesma direção, Fayga Ostrower (1983) acredita que a arte contemporânea parece emergir em um cenário de possibilidades tão amplo, que esse excesso de liberdade, agora em termos estéticos, fragmenta e desconecta a capacidade expressiva do artista. Assim como Gil, Ostrower (1983, 1987) nos chama atenção para o fato de que na contemporaneidade vivenciamos um imperativo de criação tão caótico que é justamente o que nos impede de criar; o caos desagrega num tal “despedaçamento” do processo de criação artístico que *quebra* a possibilidade de construção.

Nos termos de Ostrower sobre esse aspecto da arte contemporânea, há um contexto em que “sobressai a visão do fragmentário, do incompleto, do virtual – ao contrário de configurações concluídas. E mais, sobressai uma atitude agressiva, destruidora diante da matéria artística, de aniquilamento até”, seja na busca de um processo de decomposição física, seja na negação da matéria. Ainda segundo a autora, vemos a arte contemporânea comunicar, de modo geral, um profundo “desprazer no próprio ser e sentir”, próprio da contemporaneidade (OSTROWER, 1983: 342). Como dissemos, por estarmos inseridos nessa atualidade, ainda não podemos dizer de forma clara e definitiva para onde vai a arte contemporânea, mas há uma tensão que marca um limite: a paralisação dos corpos.

Contudo, ao trazermos à cena esses aspectos da contemporaneidade na vida comum e na arte, não queremos com isso, criar uma visão hermética e pessimista do mundo. *Pois o fim de um mundo não é o fim do mundo*. Nos termos de Martins, ao invés de pessimismo ou otimismo – que expressam o medo e a dificuldade em afirmar o presente atual e seus descaminhos – podemos encontrar outros meios de afirmar o presente, por mais caótico e fragmentado que seja, mesmo porque essa é a condição inevitável para darmos início a qualquer forma de transmutação. Haverá sempre alternativas às vicissitudes do presente atual. E na arte, como todos os outros setores da vida, há suas exceções. Podemos observar artistas que conseguem mobilizar sua potência criadora para afirmar a vida diante das vicissitudes do presente, produzindo uma arte transmutadora de nossos afetos e, portanto, recriadora intensiva da vida¹⁰.

Tomamos a prática corporal criada por Angel Vianna como uma possibilidade de resposta a esse esvaziamento dos processos criativos artísticos, uma alternativa para o resgate da espontaneidade dos corpos e da dança. No campo das artes plásticas, mesmo situados cronologicamente nos primórdios do que se convencionou chamar arte contemporânea (décadas de 60 e 70), ainda hoje, as obras de Lygia Clark e Hélio Oiticica têm o mérito de expressar essa capacidade da arte em afirmar a existência. Acreditamos

¹⁰ Reflexões inspiradas pelo tema da programação do *Café Filosófico* de agosto de 2007 do Espaço Cultural CPFL, em Campinas, São Paulo, intitulada *Como sobreviveremos no século XXI? O fim de um mundo não é o fim do mundo*, com curadoria de André Martins.

que esses artistas levam ao ápice os questionamentos da arte contemporânea quando conseguem, em meio a uma perturbadora e fragmentada liberdade estética, criar uma outra relação com os signos que rompe de vez com a fronteira obra-espectador, notadamente nas *instalações* e *parangolés* de Hélio Oiticica, e nas *proposições* de Lygia Clark. Nas obras desses artistas, passamos a receber a experiência artística com todos os sentidos e sensações, de forma ampliada. O espectador interfere na obra, assim como a obra interfere no espectador (COSTA, 1996a). Lygia Clark, inclusive, potencializa isso ao máximo quando propõe seus *objetos relacionais* – que passam a ser descritos mais pelas sensações que provocam do que por suas qualidades visuais – para o trabalho terapêutico com psicóticos. Esse aspecto terapêutico do último período da obra de Lygia Clark decorre naturalmente da sua capacidade intrínseca de afirmar a existência em outros modos de subjetivação que não os da ordem social vigente, sendo bastante explorado por certas vertentes clínicas¹¹ no que Costa (1996a) apelidou de *lygiaclarkterapia*: ela cria o lugar do *artista-terapeuta*. É na relação com as sensações corpóreas que o objeto se define, se constitui como intermediador de afetos. “A participação do espectador deixa de ser imaginária para ser tátil-ativa”, transformada pela *plurissensorialidade* do objeto relacional (WANDERLEY, 2002: 41).

1.2 IMAGENS DA DANÇA

A dança, como campo da arte que tem por *criador* e *criatura* o corpo, estaria apta a se afetar pelas pequenas percepções e libertar o corpo dos modelos de movimentos habituais para apreender novas formas de subjetivação. A dança, que é a arte do movimento por excelência, tem o poder de criar outro tipo de movimento. Mas como a dança se encontra neste panorama? Alguns autores consideram que os trabalhos de Loie Fuller, Isadora Duncan no início do séc. XX e de Marta Graham algumas décadas depois, já inauguravam de alguma forma a dança moderna. Essas bailarinas e coreógrafas propunham movimentos fora da rigidez da dança clássica, dando espaço para a expressão dos

¹¹ Ver: ROLNIK (2001, 2002, 2004); WANDERLEY (2002).

sentimentos do corpo que dança. Entretanto, algo faz com que esses trabalhos representem pontos isolados na história da dança. Elas mantêm ainda certa lógica da representação mimética do corpo, seja a serviço de uma narrativa, seja de um conteúdo expressionista dos sentimentos (GIL, 2004b, 2007b; LEONETTA, 1987; FEBVRE, 1995).

Gil (2004b) nos leva a crer que é com Cunningham – um expoente bailarino e coreógrafo alemão, discípulo de Graham, que desenvolve carreira nos Estados Unidos desde a década de 1950¹² – que o abstrato, tão presente nas outras formas de arte moderna, entra na dança. Propor o movimento abstrato não é recusar toda e qualquer forma de movimento, mas a recusa das formas expressionistas de uma representação excessiva dos sentimentos, do conteúdo narrativo de representação mimética e, sobretudo, permitir a introdução do acaso na coreografia. Além disso, também nos chama atenção o fato de que enquanto a arte moderna perde fôlego e a contemporânea vai surgindo timidamente nas artes visuais, o campo da dança nunca foi tão fértil quanto nas últimas décadas.

Na dança, Cunningham propõe uma outra relação com o corpo quando traz o imprevisto e o abstrato para a sua arte: joga com o acaso a ponto de transformá-lo em método coreográfico, numa tentativa de abdicar das referências exteriores ao movimento. O movimento não parte mais de um centro intencional submetido à representação da expressão dos sentimentos, por exemplo, mas do próprio movimento, sendo governado pelo acaso, pelos encontros e pelos *acontecimentos* em cena. Para Gil (2004b), a introdução do acaso na dança produz novas relações – ou não-relações – como entre coreografia e música, e até mesmo no que diz respeito à noção de sujeito (corpo-sujeito), que tende a desaparecer.

Essa nova geração queria corpos reais, abdicando de todo artifício que os tornava idealizados, como um de seus desdobramentos a imagem do bailarino vai se distanciando progressivamente da imagem das sílfides quase etéreas do balé clássico ou dos corpos virtuosos de uma dança menos formal, porém ainda institucionalizada nos limites das artes

¹² Ver: FEBVRE (1995); LEONETTA (1987); GIL (2004b).

cênicas. O que estava em jogo eram os próprios movimentos, e a forma como a energia¹³ seria investida nos corpos. Essa nova maneira de se explorar o corpo pela dança chega ao limite com Yvonne Rainer no seu manifesto de 1965:

NÃO ao espetáculo, não ao virtuosismo, não às transformações e à magia e ao uso de truques, não ao “*glamour*” e à transcendência da imagem de *star*, não ao heroísmo, não ao anti-heroísmo, não às imaginárias de *pechisbeque*, não ao comprometimento do bailarino ou do espectador, não ao estilo, não às maneiras afetadas, não à sedução do espectador graças aos estratagemas do bailarino, não à excentricidade, *não ao fato de alguém se mover ou se fazer mover* (RAINER *apud* GIL, 2004b: 151, grifo nosso).

Yvonne Rainer, bailarina e coreógrafa, discípula de Cunningham, é considerada por Sally Banes (1977) como ícone do que esta autora define como uma *estética da recusa* (*the aesthetics of denial*). Este manifesto de 1965 traz consigo uma crítica à revolução cunninghamiana que se limitava à esfera estrita da dança e da arte. Sem irromper para um exterior, as coreografias de Cunningham não encontraram uma ressonância transartística, mantendo corpos e espaço ainda, de certa forma, fechados e institucionalizados. Observamos ainda, nesse manifesto, um questionamento do próprio sentido de ter que *mover-se* para dançar. Dito de outra forma há um questionamento sobre o que faz de um movimento um movimento dançado, à medida que o próprio movimento parece ter se tornado mais um artifício da dança. Tal como sugere Gil, podemos perceber em Yvonne Rainer um desejo de alcançar o movimento “verdadeiro”, capaz de expressar toda a essência do objeto real (GIL, 2004b, 2007b).

Mas como transpor essa *lógica da negação* para o objeto da dança, para um movimento puro? É o que acontece com Yvonne Rainer, e ainda hoje, com muitos coreógrafos da dança contemporânea: ao recusar tudo o que é exterior à dança, há o confronto com o movimento *no estado nu* – assim como o corpo em estado nu, literalmente, começa a entrar em cena na dança contemporânea, numa negação aos artifícios também

¹³ Energia é um termo de difícil definição conceitual nesse campo, mas recorrentemente usado pelos bailarinos para descrever suas experiências com a dança. Os próprios bailarinos não conseguem defini-la com clareza, mas têm a experiência da energia de forma clara em seus corpos. Laban (1978) associa energia à força muscular investida no movimento e na pausa; porém acreditamos que há algo mais, como veremos no Capítulo 2, algo relacionado à capacidade de se deixar contagiar por um estado que atravessa, simultaneamente, os corpos e o ambiente que os cerca.

do corpo, a música também começa a estar ausente, pela mesma negação. Entretanto, se há sempre uma motivação que faz mover o corpo, há sempre um exterior ao movimento no seu início; paradoxalmente, “retirar esse resíduo último estranho ao movimento é alcançar enfim a pureza essencial do movimento e é também anulá-lo totalmente” (GIL, 2004b: 152). Este paradoxo parece gerar muitas discussões entre os espectadores e críticos da dança contemporânea, ocasionalmente o que se vê é uma certa dificuldade de definir a dança atual. Em outras palavras, assim como ocorreu com diversos movimentos estéticos da arte moderna, a dança contemporânea apresenta tantas as possibilidades estéticas de explorar essa nudez do movimento que torna-se um desafio colocar paradoxalmente numa mesma “categoria” de dança espetáculos tão díspares quanto os de Débora Colker, famosos pelo vigor físico dos bailarinos e o entretenimento que provocam no público, e os da Dupla de Dança Ikswalsinats (de Gustavo Ciríaco e Frederico Paredes), onde, na edição de 2003 do festival *Dança em Trânsito*, três bailarinos “dormiam”, “acordavam”, “caminhavam” e voltavam a “dormir” pela praça da Cinelândia na cidade do Rio de Janeiro. Por outro lado, este paradoxo é o que permite um mesmo espetáculo poder experimentar essa nudez do movimento de ambas as formas, como ocorre em *Onqotô* do Grupo Corpo (de Rodrigo Pederneiras, 2005) que tradicionalmente explora livremente as possíveis relações entre corpo, música e movimento, sem uma narrativa ou um conteúdo expressivo das emoções a serem decifrados pelo público. Neste espetáculo arrisca-se trazer, em meio a coreografias vigorosas de um corpo de baile numeroso, um solo de um bailarino nu em cena “dançando” micromovimentos que suscitam todo tipo de imagem no espectador, mas sem no entanto, fazê-lo duvidar de que aquilo que ele assiste é ainda dança¹⁴.

Essa nudez do movimento traz em si uma explosividade da criação que apresenta o *real* dos corpos, do tempo, do espaço, da época. O real que rompe com os limites entre arte e vida. Gil (2004b) distingue o real de realidade: o real irrompe na realidade fazendo emergir um outro corpo. O real desestabiliza os hábitos, faz surgir novos movimentos, liberta a palavra, alarga os espaços, põe o corpo em expansão; transforma o pensamento e a

¹⁴ Referimo-nos ao solo *Tão pequeno*, interpretado pelo bailarino Helbert Pimenta.

existência¹⁵. O espaço do corpo é dilatado e suas capacidades receptivas das vibrações do mundo são intensificadas. O real do tempo é o atual, nele o presente toma forma e opera uma reapropriação subjetiva num acontecimento brusco que dissolve os estratos do passado e futuro. Há um desmoronamento da barreira interior-exterior que dissolve os modelos sensório-motores, hábitos cinestésicos, pensamentos e comportamentos rígidos interiorizados pelos corpos, e seus correspondentes modelos emocionais. “De súbito, eu existo, agora” (GIL, 2004b: 154). O real incide na relação arte-vida e rasga toda a realidade dos corpos e da dança construída pela tradição. O real coloca a dança em devir. A dança atual cria o presente, esfacelando a realidade instituída, porque deseja o real. Se libertarmos o corpo da sua realidade estabelecida pelos sistemas dominantes de subjetivação, criamos a possibilidade de apreender o atual. Precisamos encontrar o real nos movimentos ínfimos que escapam pelas rachaduras da realidade. Para acolhê-los, nada melhor que abrir o corpo, pois tal como sugere Gil, pelos movimentos do corpo poderemos criar uma outra relação com o tempo e o espaço que contribuam para nosso ser-no-mundo (GIL, 2004b).

Nessa busca inquieta pelo real do movimento em estado nu, a dança atual vai se desdobrando num trabalho de análise de movimentos cada vez mais finos. Para isso lança mão de uma multiplicidade de linguagens que vão compondo o panorama da dança contemporânea. A dança, tal como a tradição clássica a concebia, isto é, aprisionada em movimentos padronizados e pré-concebidos para um corpo idealizado, já não se basta a si mesma. É preciso esgarçar as fronteiras da dança para alcançar o que está no interior do movimento.

Rudolf Laban leva essa investigação de movimentos do corpo ao extremo, a ponto de criar um sistema de notação do movimento (coreologia), amplamente difundido nos dias de hoje. Laban ultrapassa os domínios da dança para potencializar a dança. Além de estar inserido no contexto das Grandes Guerras Mundiais, Laban cria seu trabalho no calor da revolução industrial alemã, que produz corpos adoecidos e esvaziados pelos movimentos

¹⁵ Gil compara este processo com o que acontece no decorrer das terapias psíquicas, nos trazendo já pistas para explorar a capacidade terapêutica do corpo em movimento.

repetitivos das máquinas. Então ele vai aos campos observar sistematicamente as danças rituais e os movimentos corporais dos trabalhadores rurais e artesãos para captar o que naqueles corpos faz com que o movimento seja mais fluido e não prejudicial ao funcionamento do corpo. Laban se interessa pela influência do movimento e sua complexidade sobre a qualidade da vida cotidiana, a partir dessa pesquisa ele desenvolve um sistema que vai entender o movimento como força de vida, capaz de operar uma reapropriação do tempo e espaço¹⁶ (LABAN, 1978; ALMEIDA, 2004; FERNANDES, 2006; LAUNAY, 1999; RENGEL, 2003).

Acreditamos, assim como sugere Launay, que mais do que negar a dança clássica, Laban leva o bailarino a pluralizar a tradição, a captar em cada estética de dança a sua potencialidade de oferecer matéria para a experiência (LAUNAY, 1999). A fim de alcançar o que está no interior do movimento e desnudá-lo, Laban afirma que qualquer ação corporal pode ser determinada e descrita respondendo a quatro questões essenciais: qual é a parte do corpo que se move; em que direção ou direções do espaço o movimento se realiza; qual a velocidade em que se processa o movimento; que grau de energia muscular é gasto no movimento (LABAN, 1978). Podemos dizer que ao trazer o movimento em estado nu, apreendido na sua complexidade, Laban potencializa a capacidade expressiva do gesto e resgata a fluência entre corpo e movimento, desgastados pela vida moderna industrial. Neste sentido, podemos observar uma aproximação entre o sistema Laban e o método Angel Vianna, pois assim como o fez Angel Vianna, Laban expandiu seu sistema para além do treinamento técnico de dança, e mesmo das artes em geral; numa busca por resgatar e ampliar a capacidade expressiva do corpo comum, defendendo a dança como uma habilidade espontânea de todos os indivíduos. Ao buscar o real do movimento, Laban esgarça as fronteiras da dança e produz vida.

¹⁶ Dizemos isso no sentido que Laban irá trabalhar o tempo e o espaço como dois fatores intrínsecos ao movimento, juntamente aos fatores peso e fluência. O trabalho corporal proposto por Laban se expande para a esfera terapêutica à medida que visa produzir novas relações e variações entre esses fatores (esforços) para uma maior precisão e espontaneidade da expressão dos movimentos, como veremos no Capítulo 5.

O que vemos ser produzido de mais atual na dança especialmente a partir da década de 1950¹⁷, vai ao encontro do que Angel Vianna (em parceria com Klauss Vianna) desenvolvia aqui no Brasil, nessa mesma época: uma busca pela libertação dos corpos que vai de encontro a todas as normas que governavam a dança; irrompendo para o exterior dos limites cênicos (e mesmo da arte). Consideramos desse modo que, se nutrindo dessas mesmas inquietações que fazem surgir a dança contemporânea, vemos nascer a Conscientização do Movimento. Ao explodir com os espartilhos que aprisionavam a dança e o corpo e ao abolir com os movimentos padronizados na lógica da representação, o método Angel Vianna abre a dança para o plano de imanência.

Pausa para pensamento *staccato*

Cabe aqui uma breve pausa na seqüência de nosso fluxo de pensamento para explicar melhor o conceito de plano de imanência ou de consistência. Deleuze e Guattari vão trabalhar esse conceito a partir do pensamento de Spinoza. Para Spinoza, os encontros, sensações, a que estamos expostos na vida, abrem uma oportunidade para o novo, para a vida como experimentação, sem hábitos e sem crenças. De acordo com Hardt (1996), na teoria de Spinoza, o corpo e a mente participam do ser de maneira autônoma e igual, abrindo a filosofia para o princípio da univocidade, plano que prescinde da ideologia representacional e faz da potência a essência do ser. O ser não precisa estar vinculado a modelos teóricos representacionais, ele é singular e diferenciado, isto é, o ser singular é diferente em si mesmo e não se enquadra em teorias e categorias dadas a priori. Deleuze e Guattari consideram que Spinoza recusa qualquer transcendência, recusa os universais e toda instância que ultrapasse a terra e os homens, e por isso seria um filósofo da imanência: “ele mostrou, erigiu, pensou o ‘melhor’ plano de imanência, isto é o mais puro, aquele que não se dá ao transcendente, nem propicia o transcendente, aquele que inspira menos ilusões, maus sentimentos e percepções errôneas...” (DELEUZE e GUATTARI, 1992: 79).

¹⁷ Particularmente na Europa e Estados Unidos. Ver: Gil (2004b) e Leonetta (1987).

Para os autores o plano de imanência apresenta apenas acontecimentos, mundos possíveis, o que talvez faça dele um modo de empirismo mais radical. O plano de imanência é o mais íntimo no pensamento, e ao mesmo tempo, o fora absoluto; é ida-e-volta incessante, movimento infinito. Spinoza concebe a imanência como um plano percorrido pelos movimentos do infinito, preenchido por coordenadas intensivas, sem nenhum compromisso com a transcendência (DELEUZE e GUATTARI, 1992).

Deleuze e Guattari consideram que apesar do plano de imanência ser sempre único – a imanência nunca será imanente a algo – há uma curvatura variável de movimentos do infinito misturados que forma uma sucessão de planos de imanência distintos na história. “O plano não é, certamente, o mesmo nos gregos, no século XVII, hoje (e ainda esses termos são vagos e gerais): não é nem a mesma imagem do pensamento, nem a mesma matéria do ser” (DELEUZE e GUATTARI, 1992: 55). Isso é possível devido ao fato do plano de imanência não comportar nenhum conceito de verdade absoluto, ele diz respeito à experimentação (DELEUZE e GUATTARI, 1992: 52).

Tal como propõe Deleuze (1995, 2002), o plano de imanência comporta todos os corpos, todas as almas, todos os indivíduos, na continuidade dos seres descontínuos. A imanência é o plano da existência, dos afetos, onde nos abrimos às intensidades e às pequenas percepções do mundo. Na imanência não somos sujeitos, mas sim seres singulares. A imanência é pré-individual, pode ser entendida como um modo de existir: leva consigo singularidades ou acontecimentos constitutivos de uma vida que é pura potência. Na visão de Gil (2007b), o desenvolvimento do conceito de plano de imanência provoca um deslocamento importante na obra de Deleuze; o excesso que tinha inicialmente lugar de destaque, agora deixa ter, pois tudo é excessivo no plano de imanência.

Ao plano de imanência Deleuze distingue o plano de transcendência, eles implicam modos de vida de diferentes: “não vivemos, não pensamos, não escrevemos da mesma maneira num e noutro plano” (DELEUZE, 2002: 133). No entanto, segundo Deleuze (1995), não se trata de uma oposição dicotômica de um plano ao outro, a transcendência é sempre produto da imanência. Enquanto o plano de imanência é plano das forças, o plano de

transcendência diz respeito às formas. A imanência não se relaciona com qualquer coisa capaz de contê-la:

Diremos da pura imanência que ela é UMA VIDA, e nada mais. Ela não é imanente à vida, mas a imanência que não está em nada mais é ela mesma uma vida. Uma vida é a imanência da imanência, a imanência absoluta: ela é completo poder, completa beatitude (Deleuze, 1995: 385-6).

Deleuze se refere a *uma* vida de pura potência, para além do bem e do mal, impessoal, porém singular. Não se trata mais de individuação, mas singularização. A vida imanente de um homem que já não tem nome, mas que não se confunde com qualquer outro.

Por isso, quando dizemos que não há arte sem a constituição do plano de imanência é no sentido que quando conhecemos o mundo pelas forças estamos conectados com nossas sensações geradas pelo encontro do corpo com as pequenas percepções do mundo que nos afetam. Ao passo que, conhecer o mundo pelas formas convoca os órgãos do sentido pela percepção, lançando mão de codificações e das representações auditivas, visuais etc. (ROLNIK, 2004). Assim, a transcendência é o plano de formação de sujeitos, se caracteriza por ser um plano essencialmente de organização e desenvolvimento. O plano de transcendência se dirige, por exemplo, à organização de poder de uma sociedade. Já o processo de composição do plano de imanência, pode ser captado por si mesmo. Não é um plano de formas ou de sujeitos, mas de constituição; de uma matéria não formada, ou estados afetivos. No plano de imanência só há retenção de movimentos, intensidades e afetos. (DELEUZE, 2002: 133). Somente quando constituímos um plano de imanência podemos nos abrir aos fluxos e nos deixamos ser afetados pelas pequenas percepções, necessários à criação artística.

Retorno ao fluxo contínuo de pensamento

Angel considera que corpo é movimento, movimento é vida, e vida é, num certo sentido, dança. Há um desejo de se descolar a dança das formas frias, estáticas e repetitivas, que a aproxima do movimento singular e não padronizado que cada corpo pode produzir, onde o movimento do corpo traz em si o próprio movimento de viver. Ou, nos termos de Klauss Vianna, “dançar é muito mais aventurar-se na grande viagem que é a vida. Nesse sentido, a forma pode comparar-se à morte e o movimento, à vida” (VIANNA, 2005: 112).

Na busca por uma dança atual, Angel Vianna ultrapassa a própria dança e cria uma metodologia que propõe um modo de existir: “a consciência do movimento e da dança fazem parte de um processo educacional que desenvolve a criatividade, a comunicação e a alegria num processo dinâmico, ao longo de toda a vida” (VIANNA, 2003: 9). Assim temos uma dança para todos os corpos, na qual cada um expressará a sua dança e o seu movimento, singular e diferenciado. Mas antes de preparar o corpo para a dança, a Conscientização do Movimento busca uma disponibilidade corporal para o corpo que vive:

Não posso esquecer que estou trabalhando com seres humanos, não com bailarinos, ou esportistas, ou professores, ou donas de casa. [...] O que busco, então, é dar um corpo a essas pessoas, porque elas têm coisas a dizer com seu corpo. Por isso não faço qualquer proposta de movimentos que não tenham aplicação na vida diária. Quero que o trabalho seja simples e natural. [...] O que importa é lançar as sementes no corpo de cada um, abrir espaço na mente e nos músculos. E esperar que as respostas surjam. Ou não. Todo esse trabalho tem qualquer coisa de paradoxal: falo sobre coisas que devem ser sentidas e não pensadas (VIANNA, 2005: 146-7).

Isto quer dizer que a dança só acontecerá quando o corpo estiver disponível ao movimento para manifestar a dança de cada um. A dança se coloca como um instrumento para organizar e ampliar um conhecimento a respeito do corpo e suas possibilidades de movimento. Como diz Angel, não se trata mais de decorar passos, mas abrir caminhos. Para tanto, é preciso sensibilizar e despertar um corpo livre de seus automatismos. Esses caminhos de que falam Angel, são abertos a partir dos próprios gestos cotidianos, a dança

contemporânea traz à cena os movimentos triviais do dia-a-dia: caminhar, correr, agachar, levantar, deitar agora fazem parte do aprendizado em dança.

Angel Vianna propõe uma dança atual que se abre para o acaso e faz corpo e movimento se reapropriarem do tempo e do espaço, é a partir dos movimentos do corpo que poderemos experimentar uma maior integração entre o tempo imposto pela sociedade de consumo e o tempo dos nossos processos subjetivos, como veremos melhor nos capítulos seguintes. Angel coloca a dança em devir, porque expande o corpo para captar as vibrações mais ínfimas do mundo; porque coloca o corpo em devir. De acordo com Deleuze e Guattari (1997), “devir” é um verbo com toda sua consistência, que está (e nos leva) para além de “parecer”, “ser”, “equivaler” ou “produzir”. O movimento, o devir, são multiplicidade e singularidade, são por natureza imperceptíveis, por serem puras relações de velocidade e lentidão, puros afetos que estão abaixo ou acima do limiar de percepção, percebidos apenas no plano de imanência. No devir, a dança se abre aos acontecimentos, às pequenas percepções, e já não se produz mais na relação entre um sujeito e um objeto, mas no movimento que está associado a essa relação. A percepção está num intervalo, entre as coisas, onde só os movimentos são percebidos. Ao contrário das vertentes da arte contemporânea que paralisam os corpos, quando a dança entra em devir cria-se um jogo entre interior e exterior do corpo que potencializa ainda mais os movimentos do corpo. Essa busca pela essência do movimento torna possível uma relação de maior liberdade com as imagens do contemporâneo que visitamos anteriormente, no sentido em que podemos vislumbrar outras possibilidades de existência não submetidas à ordem vigente.

1.2.1 Do balé da representação para a dança da experiência

Começamos a falar de dança contemporânea, mas é inegável que o balé clássico se constitui, ainda hoje, como uma das técnicas de dança mais praticadas em todo o mundo. Além disso, consideramos que ele tem uma importante relação com a constituição da

Conscientização do Movimento, pois é a partir dele que Angel Vianna transforma a dança para propor uma nova metodologia.

A sistematização complexa de passos e posições do balé clássico vem sendo difundida por todo o mundo ao longo desses quatro séculos de existência, preservando seus principais fundamentos (MARINHO, 2007). Entretanto, vemos também que apesar de ter sido criado e codificado a partir dos movimentos naturais do corpo humano para os bailes da corte, ele parece se relacionar mais com um corpo etéreo, inalcançável. Apesar de haverem metodologias variadas¹⁸ para ensino-aprendizagem de balé, sua codificação rigorosa acabou criando passos e posturas pré-moldados para corpos padronizados num virtuosismo distante dos movimentos naturais do corpo que estavam na sua origem.

Independentemente se elas virão a ser profissionais ou não, o fato é que o balé ainda representa uma escolha muito freqüente de pais que querem matricular suas filhas pequenas em alguma atividade física. Isso se expressa como um interesse salutar de pais que buscam no balé uma linguagem capaz de aperfeiçoar o equilíbrio, a postura e a organização corporal, bem como despertar e expandir os interesses da criança pela cultura (MARINHO, 2007). Entretanto, foi produzida uma imagem estereotipada da bailarina como representante da juventude, do belo e conseqüentemente da felicidade, que invade o imaginário comum e anula o corpo, tornando-o mais próximo do mundo das idéias, sublimando-o pela disciplina e pela cultura. Essa ideologia de um corpo etéreo produz uma relação do praticante de balé com um meio de ensino da dança altamente hierarquizado e massificante (FORTIN, 2003).

De acordo com Klauss Vianna, algo se perde na relação professor-aluno, fazendo com que a tradição do balé se perca em repetições de formas aleatórias numa aula pouco saudável, e por vezes traumática, levando a crenças equivocadas como a de que o balé é em si uma técnica antianatômica (VIANNA, 2005). Considerando que a dança não pode existir sem o corpo, e esse corpo que dança é o mesmo corpo do cotidiano, “a plasticidade

¹⁸ Como por exemplo, as Escolas Russa, Francesa e Cubana, que têm relevante expressão na metodologia de ensino tradicional do balé clássico, cada uma com suas particularidades.

de nossos tecidos corporais, em particular das fâscias, registra, retém e conserva na memória não somente os gestos executados no estúdio, mas igualmente os valores implícitos e explícitos do ambiente de dança” (FORTIN, 2003: 161).

Dessa forma, uma metodologia regida por um mito de corpo cria uma lógica corporal da representação, onde a gestão do corpo dos alunos será regida por critérios exteriores a eles mesmos, seus gestos serão ajustados pelo corpo do outro tomado como modelo. Fortin (2003) reconhece nisso um paradigma dominante que coloca a dança como uma *prática corporal da representação*. Esse paradigma insiste sobre a aparência exterior do corpo, negligencia a dança como expressão artística da subjetividade. Porque não fazer da dança uma *prática da experiência*, que valorize a qualidade do que é vivido? Como desconstruir essa ortodoxia da formação tradicional em dança?

Vimos que desde o surgimento da dança moderna no início do séc. XX e da contemporânea nas últimas décadas, surgem cada vez mais práticas de dança que buscam se libertar dos espartilhos do balé clássico. O indivíduo é levado a um processo de exploração de seu corpo no plano do sensível e do subjetivo. Há também um número crescente de profissionais que abrem o ensino-aprendizagem do balé para uma abordagem que desloca a ênfase na representação para a experiência ou para a expressão (FORTIN, 2003).

Se por um lado privilegiamos a dança contemporânea como aquela que mais se abre para o real da experiência, por outro acreditamos, assim como Gil (1997), que qualquer dança, até a mais codificada como o balé, sempre terá um resíduo na ordem do sensível que escapa ao simbólico (o representado). Dessa forma, o problema está menos na técnica em si (qual seja) que no modo como ela será transmitida. Tal abertura permite não só que a técnica do balé possa contribuir para o domínio de outras linguagens corporais, mas também se abra para o real da experiência, resgatando a sua capacidade de proporcionar prazer físico e mental, além de uma maior liberdade e versatilidade do corpo. Nesta direção, quando Angel Vianna abre a dança para muitos porquê, ela o faz, a princípio, para encontrar um modo de ensino-aprendizagem do balé clássico que respeitasse a

singularidade e a expressividade dos corpos. Segundo Klauss Vianna (2005), o que se via então no balé, era uma dança praticada pela simples repetição automática de gestos vazios de sentido que empobrecia o processo criativo e na verdade a aproximava mais da noção de ginástica do que da expressão artística.

Então, dá-se início a uma metodologia que visa compreender *o corpo em movimento* e suas possibilidades expressivas, que constituem a própria matéria da dança¹⁹. Há um deslocamento na forma de se transmitir a técnica do balé que passa da lógica corporal da representação para a da experiência. Abre-se espaço para o questionamento das funções e do percurso do movimento no balé para um melhor entendimento do processo que leva ao gesto dançado, e não mais à supervalorização mecânica da forma do gesto. A forma passa a ser consequência do trabalho corporal (VIANNA, 2005).

Desenvolve-se, com isso, uma escuta do corpo e um entendimento da técnica clássica que provoca uma verdadeira *reforma* no cerne do próprio balé. Dizemos “reforma”, de maneira livre, analogamente ao que Spinoza chamou de “reforma do intelecto” (em seu *Tratado da Reforma do Intelecto*), no sentido em que esta nova metodologia não propõe uma ruptura reativa que aniquila a técnica da qual ela parte (como numa *revolução*), mas sim, modifica e desconstrói as cristalizações da educação tradicional da dança do seu interior, no seu modo de ver e estar no mundo. Não se cria uma relação intolerante e dicotômica com o balé, mas ao contrário, ela vai resgatar a espontaneidade dos gestos no cerne dessa técnica clássica. Cria-se uma *nova dança* desfazendo cristalizações e resgatando o que havia de mais potente na dança clássica. Tal transformação acaba por sobrepor as esferas da arte e da vida, trazendo a dança para o plano de imanência.

Apesar de não negar o balé, há uma negação de todo o artifício que o tornava idealizado. Há uma busca pelo real do corpo e o movimento em estado nu, que aproxima de certa forma, o método Angel Vianna de uma estética da negação, levada ao limite com Yvonne Rainer. O primeiro passo é resgatar a sala de aula como um espaço para reflexão,

¹⁹ Antes de ser nomeado como Conscientização do Movimento, o método dos Vianna (Angel e Klauss) era conhecido como Expressão Corporal, prática inovadora nesse campo na década de 1970, aqui no Brasil.

não dissociado da vida; mostrar que as sensações daquele corpo não precisam ser ignoradas ou anestesiadas, como comumente ocorre com os alunos quando estão em aula. “A dança não se faz apenas dançando, mas também pensando e sentindo: dançar é estar inteiro” (VIANNA, 2005: 32).

Esse modo diferenciado de se transmitir o balé faz com que o aluno compreenda de forma ativa que cada proposta de movimento leva a uma maneira de organizar o corpo, e tudo tem uma razão para ser feito em sala de aula. Podemos dizer que ao se apropriar do *movimento do movimento* – e não do seu resultado final ou da forma do movimento – nas suas estruturas e direções, temos uma experiência que reúne o pensar, o sentir e o fazer, como veremos mais extensamente nos Capítulos 2 e 3.

Uma das conseqüências práticas dessa busca pelo real da dança incide sobre a postura do bailarino no que diz respeito à sua atitude desde os pormenores. Não cabe mais o “olhar de horizonte” frio e esvaziado do bailarino clássico, ele agora também é questionado na cena (GIL, 2004b). Outra conseqüência é prescindir das sapatilhas (em especial as de ponta), colocar os pés no chão, olhar com curiosidade para esse corpo que dança e sentir os movimentos que ele é capaz. Deixar o corpo livre para se expressar. Quando a referência do movimento deixa de ser exterior ao corpo do bailarino, ele vai encontrar no seu próprio corpo a amplitude anatômica do seu *en dehors* – rotação externa das pernas – por exemplo.

Aliás, ao enfatizar o processo que leva a cada movimento, o bailarino perceberá ainda o começo, o meio e o fim de cada gesto – mesmo que ele não se desenvolva num espaço e tempo lineares. Assim, ele perceberá que o *en dehors* não se inicia pela rotação dos pés para “fora”, mas pela rotação externa da articulação do quadril (coxofemoral); isto implica numa grande diferença para a referência do movimento. Se eu penso em começar o movimento pelo pé para fazer uma primeira posição *en dehors*²⁰, e estou tomando como

²⁰ O balé clássico é codificado em cinco posições básicas dos pés utilizadas para a realização dos passos. A primeira posição *en dehors* é aquela em que os calcâneos se encontram na linha média do corpo e os dedos estão voltados para “fora” a partir do quadril (dizemos *en dedans* quando estamos em rotação paralela das pernas). Nos corpos mais virtuosos é possível se chegar a uma amplitude

referência a forma final dessa posição, vou tentar deixar os meus pés alinhados nessa rotação, o mais próximo de 180° que eu puder. Não haverá um cuidado com a amplitude natural da minha articulação do quadril, nem com os meus joelhos e respectivos ligamentos, que estarão provavelmente desalinhados provocando compensações que podem trazer dor e se tornarem danosas para o meu corpo. No entanto, se inicio o movimento pela articulação do quadril, fazendo com que toda a rotação externa da perna se dê a partir dela, eu posso estar num ângulo de abertura de 45°, mas estarei numa primeira posição *en dehors*, alinhada com os meus limites anatômicos, dando, inclusive, mais estabilidade à minha base e eficiência ao meu movimento.

Essa pesquisa sobre as possibilidades do corpo vai se aprimorando no intuito de fazer-ensinar um balé mais confortável e prazeroso. Todavia, os recursos disponíveis na técnica clássica começam a ser insuficientes para dar conta desse objetivo; havia, por um lado, a necessidade de conquistar um maior relaxamento da musculatura no início da aula para que só então ela pudesse ser trabalhada pela técnica, e, por outro, o desejo de trazer um conhecimento mais detalhado sobre o funcionamento do corpo humano para que o bailarino pudesse ter maior precisão e eficiência nos seus movimentos. Assim, essa *nova metodologia de dança* desenvolvida por Angel Vianna começa a agregar outros saberes e práticas que permitam uma maior liberdade e expressividade do corpo. A técnica clássica passa a ser atravessada por outras linguagens de dança, técnicas de relaxamento e os saberes sobre o funcionamento do corpo humano (anatomia, fisiologia e cinesiologia).

A contribuição desses saberes se dá inclusive para uma prática da dança mais saudável, o que pode ser observado no estudo de caso do fisioterapeuta Fernando Zikan (2006). O autor faz uma análise qualitativa, no campo da Saúde do Trabalhador, acerca das condições de trabalho e das altas exigências do balé clássico sobre os corpos de quem vive dele profissionalmente. Ele investiga o quê leva este profissional a trabalhar constantemente com a presença da dor e revela que a alta incidência de lesões em uma companhia

próxima aos 180° formada pela abertura dos pés. Os ângulos são usados em termos gerais, sem uma correlação matemática precisa, mas como uma convenção descritiva usada pela dança para referir posições de partes do corpo.

profissional de balé clássico pode estar relacionada aos fatores ambientais e à organização do trabalho, mas também ao próprio treinamento técnico. Enquanto fisioterapeuta, o pesquisador faz uma investigação minuciosa por meio de aplicação de questionários a respeito de lesões passadas, presença de dor e permanência das atividades, por meio de avaliação física dos bailarinos para a identificação do índice de flexibilidade articular e sua relação com as lesões, além de fazer avaliações ambientais e observações das atividades com registro em diário de campo.

É neste último ponto que temos um interesse especial para nossa pesquisa. Essas observações foram feitas num total de 23 dias durante as aulas de balé clássico (dividas em turmas para moças e para rapazes, para o corpo de baile e para solistas e primeiros bailarinos), os ensaios e as apresentações de espetáculo de uma companhia de balé clássico do Estado do Rio de Janeiro. Uma constante em seus relatos é a observação de que as aulas não começam com aquecimento e alongamento (este também insuficiente no final da aula) adequados e, invariavelmente, terminam com um número menor de bailarinos do que havia no início. Para Zikan (2006), há falta de informação de como deve ser feito o alongamento de forma e tempo corretos, e há também falta de condicionamento físico de alguns bailarinos para fazer a aula até o fim – muitos saem durante as aulas se queixando de dores musculares. No entanto, houve uma ocorrência inesperada com o grupo durante a observação do pesquisador que nos chama particular atenção: a presença de um professor novo trouxe uma forma diferente de ministrar a mesma seqüência de aula em relação ao professor anterior. Ao contrário do que Zikan (2006) relatava sobre as aulas observadas até então, a metodologia desse novo professor incluía o uso de relaxamento e alongamentos adequados no início e no final das aulas, e das nomenclaturas anatômicas na orientação dos movimentos. O aquecimento na atividade física é fundamental para oxigenar os músculos e lubrificar as articulações, para só depois o corpo ser solicitado. Conseqüentemente, o resultado é uma aula mais agradável de ser executada e realizável por qualquer um (ou por um número maior de pessoas), pois respeita o ritmo corporal e

suas particularidades anatômicas e cinestésicas (inclusive as especificidades do corpo masculino e feminino).

Tais observações nos remetem à metodologia de ensino do método Angel Vianna e reforçam ainda mais a importância desses novos saberes agregados ao balé clássico para proporcionar uma dança mais prazerosa e cuidadosa com as individualidades de seus praticantes. Ou ainda, segundo Neves (2003), os recursos técnicos deixam de estar em função de determinada linguagem estética para se colocar a serviço da expressão de cada corpo. Esse modo interdisciplinar de abordar o corpo e a dança irá constituir os primeiros fundamentos de uma metodologia que os une em função de conquistar um objetivo comum: *a conscientização do movimento*.

1.3 IMAGENS DO CORPO

O que está em jogo não é mais reproduzir uma técnica de dança ou outra, mas como a dança em si pode vir a ser um dispositivo capaz de ampliar cada vez mais a consciência do corpo e seu movimento para uma melhor expressividade e espontaneidade. Este enfoque coloca o método Angel Vianna na cena da dança contemporânea porque produz uma dança atual, no sentido que Gil dá a esse termo, como vimos. Seu compromisso é com o movimento do movimento. Quando lança mão de diferentes técnicas e saberes, visa potencializar ainda mais essa busca pelo que há de mais fino e expressivo no movimento.

A decomposição do movimento compõe um corpo virtual – um virtual que é real – pela multiplicação das articulações e dos gestos. Essa virtualidade do corpo do bailarino é o que sustenta a dança, pois abre um espaço de coexistência e consistência dos múltiplos corpos virtuais que garante a virtualidade e a atualidade do movimento ao mesmo tempo. É devido à produção de uma virtualidade do corpo que podemos distinguir, por exemplo, uma pessoa parada na fila do banco dos bailarinos que “dormiram” em praça pública, como no caso citado anteriormente, ou de qualquer outro bailarino que dança mesmo quando está na pausa do movimento. Nos termos de Gil, esse espaço assegura uma reflexão do movimento

sobre si que se desdobra sobre si próprio a partir do ponto de vista virtual: “o ponto de vista virtual torna-se origem de um novo tipo de movimento atual” (GIL, 2004b: 37). Num certo sentido, há algo no movimento do bailarino que não nos é possível acompanhar objetivamente, que está no campo das pequenas percepções, algo da ordem de uma presença em latência que nos afeta, de uma virtualidade do movimento que multiplica o movimento e o faz tomar, preencher o espaço extra-corpo, como ocorre em um solo coreográfico: o bailarino pode estar só em cena, mas o espaço cênico é todo ele tomado pela virtualidade de seus movimentos projetados para o espaço extra-corpo, notadamente no solo do espetáculo *Onqotô*, onde os micromovimentos do bailarino são capazes de suscitar toda sorte de imagens no espectador.

Esse novo movimento aproxima o método Angel Vianna das “técnicas” de Cunningham, Yvonne Rainer e Laban quando rompem com os modelos tradicionais de coordenação dos movimentos, abrindo as possibilidades do corpo para novos movimentos ainda não explorados e, portanto, não codificados. Acreditamos que assim como Cunningham, Angel desfaz a imagem orgânica do corpo como uma totalidade finalizada, numa contraposição ao modelo do balé clássico. De acordo com Gil, desfazer a organicidade do corpo é provocar “a multiplicação das articulações dos movimentos, de modo que as seqüências deixam de se coordenar organicamente umas com as outras, adquirindo uma espécie de autonomia que vem da própria autonomia das ‘partes do corpo’. É a relação todo-partes que se desagrega” (GIL, 2004b: 30).

Trata-se de um desagregar não num sentido de fragmentar o corpo, como a quebra que ocorre na arte contemporânea, mas de fazer surgir nele movimentos que se desencadeiem e se desenrolem em diferentes partes ao mesmo tempo no corpo, expandido ainda mais a sua integração todo-partes. Isso implica uma outra relação com o centro do corpo, no que diz respeito ao eixo e ao equilíbrio. Há uma desconstrução da verticalidade estática do eixo do balé, a coluna e o tronco já não são mais as únicas possibilidades de centro de equilíbrio, como uma parte fixa do corpo em oposição às demais. A coluna agora tem movimento autônomo como uma parte móvel, assim como as outras.

Desarticular e decompor os movimentos em multiplicidades é possibilitar outros centros de equilíbrio; é criar inúmeros eixos plásticos a partir de múltiplas oposições que agora o corpo pode fazer. Opera-se uma transformação visual do equilíbrio “numa outra combinação qualquer de tempo, sem ter de quebrar o fluxo do movimento agarrando-se ao peso, graças a uma transformação real do movimento, ou graças a uma paragem no tempo, ou graças a outros meios” (GUNNINGHAM *apud* GIL, 2004b: 30). Essa desconstrução do eixo de que nos fala Cunningham cria um *equilíbrio paradoxal* na decomposição todo-partes, ou, um *equilíbrio instável*, nos termos de Laban (1978: 102). O equilíbrio é móvel e inclui os movimentos dos membros como referência para múltiplas posições no espaço. Braços e pernas antecipam o equilíbrio por vir e equilibram o corpo no momento presente, ao mesmo tempo. Os movimentos atingem assimetrias e deformações como se múltiplos corpos coexistissem num só corpo (GIL, 2004b). O movimento torna-se autoreferencial, o que está em foco é o próprio movimento, rompe-se com todo o referente externo ao movimento, como a representação mimética (do balé clássico) ou expressionista (do expressionismo alemão).

Podemos dizer que isto produz um deslocamento em relação ao movimento que é produzido pela construção narrativa do balé – muitas vezes esvaziada de sentido – e pelo princípio de expressão do expressionismo alemão que conduziam um todo orgânico para um mesmo fim. O movimento agora busca sua motivação no corpo, e é a partir do movimento que se abre o corpo para o sensível, e não mais na reprodução de um sentimento, como no expressionismo, nem na narrativa, como no balé clássico. Trata-se de sentir o movimento. Devemos sentir o movimento para expressar movimento. De acordo com Gil (2004b), despojar a experiência do corpo da representação das imagens e dos afetos é levar o bailarino a concentrar-se no movimento em si, fixando-se nas articulações e na energia investida no corpo. Ou, como Angel Vianna costuma dizer em aula, é a partir das sensações do movimento que o trabalho corporal é possível.

1.4 IMAGENS QUE FICAM

Por fim, vimos neste capítulo inicial que a cena contemporânea se insere numa tamanha liberdade estética e possibilidades de criação que, se por um lado, é marcada por uma fragmentação que paralisa e esvazia de potência o processo criativo, por outro, é justamente isso que produz uma motivação nos artistas em mesclarem diversas linguagens artísticas e até mesmo com outras exteriores ao domínio da arte. Observamos nesta motivação um movimento potente no sentido de favorecer as coexistências, os acasos e os encontros que, nos termos de Gil, “não sendo nem analogias nem semelhanças, nem ‘relações’ em geral, asseguram efetivamente a consistência do sentido num mesmo plano de todas as linguagens” (GIL, 2004b: 39).

Na mesma direção, em busca das possibilidades do corpo em movimento, acreditamos que o método Angel Vianna se alicerça sobre a construção de um plano de imanência entre as artes, educação e saúde que possibilita a expansão da vitalidade dos corpos. Distanciando-se de uma dança da representação narrativa ou dos sentimentos, Angel inaugura um encontro com as *sensações* numa estética dos acontecimentos (porque não dissociada da vida). A dança que propõe finalmente encontra o corpo (não mais “intermediado” por uma narrativa ou sentimentos exageradamente representados), pois ela surge a partir das relações que se estabelecem com os movimentos e as sensações do corpo, abrindo-o para a potência dos acontecimentos, para o devir. Acreditamos que essa multiplicação dos movimentos e a descentralização do eixo do corpo, são dois dos fatores que permitirão a abertura da dança para todos os corpos, e, por conseguinte, para o campo da saúde, pois se o que está em jogo é a busca pelas possibilidades de movimento que se produzem a partir das sensações, qualquer pessoa poderá dançar, inclusive aquelas que portam alguma limitação ou deficiência.

Mas como dito anteriormente, para que possamos acessar a multiplicidade de movimentos que se produzem a partir da escuta do corpo, devemos antes, num primeiro momento, criar um corpo. Assim posto, no capítulo seguinte buscamos vislumbrar como se

constrói esse corpo do bailarino contemporâneo e como esse corpo conquistado pela dança se encontra com o corpo comum do cotidiano em atravessamentos que nos permitem sobrepor as esferas da arte, educação e terapia.

CAPÍTULO 2

DANÇA, TERAPIAS CORPORAIS E EDUCAÇÃO SOMÁTICA: O LUGAR DO MOVIMENTO

Este capítulo visa compreender como a busca por um corpo real pela dança contemporânea a faz lançar mão das terapias corporais, criando um diálogo estreito entre essas duas áreas. Traremos aqui algumas práticas de terapias corporais no campo da educação somática que a nosso ver contribuem para uma melhor compreensão dos fundamentos do método Angel Vianna de Conscientização do Movimento. São terapias que atuam pelo movimento, via conscientização do corpo: Técnicas de Alexander e Feldenkrais e Eutonia. Nessa fusão de linguagens acreditamos que a dança abre caminhos para a construção de um corpo capaz de se expandir sem limites pré-estabelecidos, a partir de uma nova relação consigo e com o meio.

2.1 COMO CONSTRUIR PARA SI O CORPO DA DANÇA CONTEMPORÂNEA

Talvez não por acaso, ao mesmo tempo em que a dança contemporânea ganha força, se difundem também as terapias corporais ou educações somáticas. Esse novo campo²¹ se pretende multidirecional e multidimensional integrando os campos sensorial, cognitivo, motor e afetivo. Dessa forma, oferecem inúmeras possibilidades de renovação ao ensino tradicional de dança a partir da “análise funcional do corpo no movimento dançado” (FORTIN, 1999).

As terapias corporais ou educações somáticas, de forma geral, estão comprometidas com o bem-estar e a saúde corporal, compreendendo o indivíduo como um ser complexo [...]. Elas se desenvolveram com a finalidade de reeducar esquemas gestuais e fazer emergir formas e posturas mais eficazes (MEIRELES e EIZIRIK, 2003: 88).

²¹ O termo educação somática é empregado nos Estados Unidos a partir da década de 1980, antes denominado na Europa como consciência corporal ou terapia corporal (FORTIN, 1999). Usaremos aqui indiscriminadamente um ou outro, por considerá-los correlatos, como veremos adiante.

Isto significa dizer que diante da exigência da dança contemporânea por corpos criadores, capazes de se colocar disponíveis aos mais ínfimos movimentos para expressá-los na sua singularidade, as terapias corporais se tornam um excelente meio para acessar este corpo particular. O cruzamento entre dança e terapias fornece bases para a construção de um corpo que possui uma percepção diferenciada de si e do mundo. Ao contrário do que ocorre no ensino tradicional do balé clássico, como vimos no capítulo anterior, esta nova prática permite uma aprendizagem da dança com formas e posturas ainda mais eficazes porque busca as possibilidades de movimentos sem deixar de respeitar os limites anatômicos de cada um. Esse cruzamento entre dança e terapia corporal potencializou ainda mais o que já vinha sendo proposto por Klaus e Angel para o ensino do balé clássico, até então. As terapias corporais vieram fundamentar a busca dos Vianna pelas possibilidades dos corpos nas suas singularidades, tornando-se importantes ferramentas técnicas para o ensino e a prática da dança. Mas esse novo recurso ultrapassa a questão técnica, fomenta uma prática de dança mais cuidadosa e confortável que permite emergir a expressão de cada corpo que dança.

Fortin (1999) enumera o crescente interesse dos bailarinos pela educação somática devido a três fatores principais: a melhora técnica, a prevenção e cura de traumas, e o desenvolvimento das capacidades expressivas. O corpo do bailarino contemporâneo é atravessado por práticas terapêuticas a fim de ampliar as possibilidades de movimento e de expressão. Cria-se um processo pedagógico que põe em destaque as percepções sensoriais conectadas aos movimentos do corpo. Um dos resultados deste processo é o desenvolvimento de uma escuta cuidadosa do nosso corpo que nos leva também a respeitar o corpo do outro.

A combinação entre terapias corporais e dança contemporânea acaba por aperfeiçoar ainda mais a técnica de dança. O bailarino tem agora uma aprendizagem complexa que reeduca o movimento na direção de uma liberdade estrutural, funcional e expressiva. Produz-se um corpo atravessado pela experiência terapêutica, transformado na

sua globalidade por uma abordagem pedagógica que não se apóia unicamente na percepção visual e na forma externa. Isto é, sem ter o professor como modelo e as formas pré-concebidas, como ocorriam no balé clássico, o bailarino não precisa mais atrelar a sua aprendizagem prioritariamente ao sentido da visão e ao aparelho muscular. Entraram em cena os demais sentidos e estruturas do corpo. O corpo que dança atravessado pela experiência terapêutica entrou em contato com as possibilidades dos músculos, articulações, ossos, vísceras, pele e ampliou seus sentidos da visão, audição, tato, paladar, olfato.

Diferente da maioria dos sistemas tradicionais de ensino técnico de dança, a educação somática possui uma abordagem que respeita as estruturas músculo-esqueléticas nos seus limites anatômicos, representando um meio para prevenção e cura de traumatismos. Há um trabalho de refinamento sensorial que aguça a capacidade proprioceptiva (capacidade de perceber o próprio corpo) do bailarino. Podemos dizer que se opera uma *modulação sensorial* que torna o bailarino capaz de alcançar a nuance dos detalhes. Na concepção de Fortin (1999) há uma conexão entre as capacidades sensório-motoras para que a dança aconteça. Ou seja, o bailarino se torna capaz de sentir para então agir, no intuito de aumentar as possibilidades de escolha e liberdade dos movimentos.

Além disso, há uma reorganização global da experiência que contribui para um processo expressivo mais direto, claro e profundo, em conexão com as forças do mundo e com aquilo que se deseja expressar. De acordo com Fortin (1999), trabalhar o fundo tônico do movimento e a abertura ao corpo do outro, implica numa modulação da tonicidade muscular que potencializa a expressividade do bailarino, devido à sua capacidade de oferecer uma mensagem coerente através de seus movimentos. Aliás, essa capacidade de se expressar de modo coerente é um aspecto importante a ser conquistado em qualquer forma de comunicação, verbal ou não, e poderia evitar muitos “mal-entendidos” em qualquer área da vida.

2.1.1 A metodologia Angel Vianna

A fim de construir um corpo mais expressivo, o método Angel Vianna se apropria de técnicas de educação somática no intuito de liberar o corpo das tensões do dia-a-dia para que só então ele possa se colocar disponível para ser trabalhado pela técnica de dança. Angel encontra nas terapias corporais e técnicas de educação somática que começavam a chegar ao Brasil a partir da metade do séc. XX uma ressonância para aquilo que já vinha pesquisando e criando com o corpo. Técnicas como Alexander, Feldenkrais e Eutonia são integradas à sua metodologia a fim trazer novas contribuições à construção de um instrumental capaz de trazer um relaxamento do corpo para a atividade, e acabam por tornar a expressividade ainda mais precisa. Como diz Klauss, antes que possamos ter um corpo disponível para a dança, é preciso sentir que temos um corpo (VIANNA, 2005: 135).

Pausa para pensamento *staccato*

Seleciono aqui as técnicas de Alexander, Feldenkrais e Eutonia, por considerar serem aquelas mais abrangentes para expressar a essência da Conscientização do Movimento na minha prática tanto como aluna, quanto como profissional. Entretanto, reconhecemos que outras técnicas também podem ter lugar de destaque nas bases dessa metodologia. Para Teixeira (1998) e Ramos (2007), por exemplo, a loga representa o primeiro contato de Angel com uma técnica que trabalhasse o corpo no relaxamento e no contato com o chão. Além das técnicas de Alexander, Feldenkrais e Eutonia, Letícia Teixeira relaciona a Escola Angel Vianna (assim designada a Conscientização do Movimento) com os métodos Dra. Ehrenfried e Mézières, num agrupamento que a autora classifica como técnicas de antiginástica ou ginástica suave (TEIXEIRA, 1998: 41-56). Além disso, o próprio curso de Recuperação Motora e Terapia através da Dança, oferecido pela Escola Angel

Vianna, tem na sua grade curricular outras técnicas terapêuticas corporais que compõem a formação do profissional que levará esse trabalho para área da Saúde²².

Outro ponto importante é o fato de que não necessariamente essas técnicas estão organizadas numa “base cronológica” da formação da Conscientização do Movimento. No sentido que Angel Vianna não precisou ter tido um contato inicial com elas para só então formar o seu método. Haja visto o Movimento Autêntico, que só foi incluído no currículo do curso na última turma que se formou em setembro de 2007. Elas são trazidas aqui no intuito de propiciar ainda mais clareza sobre o método Angel Vianna, à medida que ele se alimenta delas enquanto procedimentos formais individualizados para construir – na interface entre eles e outros saberes como a própria dança – um novo procedimento singular e diferenciado.

Escolhemos falar das técnicas de Alexander, Feldenkrais e Eutonia por acreditar que elas se comunicam conceitualmente bem entre si e com o método Angel Vianna. As três foram criadas entre o final do séc. XIX e meados do séc. XX, a partir de motivações semelhantes: uma necessidade de resposta criativa a uma adversidade extrema. Assim como o método Angel Vianna, essas técnicas trazem na sua trajetória histórias de superação pessoal, quando seus respectivos criadores buscaram encontrar, na integração mente-corpo, as possibilidades de reinvenção de si. Na busca por vencer os próprios limites, acabaram encontrando um caminho para construir um procedimento capaz de ser transmitido enquanto método terapêutico, especificamente pelo fato de reconhecer o indivíduo na sua globalidade. São técnicas de terapia pelo movimento que se encontram, como veremos, sob uma mesma racionalidade; diferentemente, por exemplo, do Zen-Shiatsu, que se ancora em uma outra racionalidade, do zen-budismo e da medicina tradicional chinesa.

Sendo assim, por uma questão de afinidade – nossa e entre as técnicas – mas também objetiva, selecionamos as técnicas de Alexander, Feldenkrais e Eutonia para estreitar o diálogo da Conscientização do Movimento com as terapias corporais.

²² Como por exemplo, o Zen-Shiatsu, as Danças Circulares e o Movimento Autêntico.

Retorno ao fluxo contínuo de pensamento

Assim, essas técnicas trazem uma importante contribuição ao método Angel Vianna não só porque aprimoram a técnica de dança, mas porque vão se entrelaçar com os próprios princípios que estão na base da Conscientização do Movimento. Elas vão ao encontro do que estava na origem primeira do método quando este reformula o ensino-aprendizagem do balé clássico: produzir corpos reais, livres da representação e da dicotomia entre corpo e mente.

Elas são integradas ao método no intuito de formar *um corpo que se permite entrar em contato com suas sensações e seu funcionamento para ampliar suas possibilidades de expressão e movimento*. Constrói-se um corpo capaz de se transformar a partir do contato consigo. Para que fique mais claro como se dá esse processo, iremos expor alguns pontos, que a nosso ver, são representativos das técnicas citadas e foram tomados como parte integrante da engrenagem da Conscientização do Movimento.

Nosso objetivo não é discorrer extensamente sobre os princípios filosóficos de cada uma delas, pois reconhecemos que apesar de estarem no mesmo paradigma – da imanência corpo-mente, homem-natureza – se utilizam de suportes diferentes para expressá-lo. Acreditamos que mais importante, aqui, é lançar mão de suas especificidades que acreditamos compor o pano de fundo para a compreensão da base metodológica da aplicação da Conscientização do Movimento.

Tanto na literatura quanto na prática encontramos um consenso na organização de uma aula de Conscientização do Movimento de se iniciar sempre por um momento mais lento, introspectivo até a finalização por outro mais lúdico e expansivo. Uma aula, ou uma sessão em grupo tem a duração média de noventa minutos, Imbassaí (2003) propõe uma distribuição desse tempo quatro etapas, frequentemente utilizadas por quem trabalha com o método:

- 10' para o *espreguiçamento* – preparação inicial do corpo para o trabalho pelo espreguiçar, um alongamento fisiológico;
- 10' para o *relaxamento consciente* – relaxamento passivo-ativo que traz uma maior disponibilidade corporal e, sobretudo mental, para o despertar das sensações;
- 50' para os *micromovimentos* – núcleo da aula, associa a conscientização com a sensibilização pelo enfoque na consciência dos músculos, ossos e articulações, na relação todo-partes, na relação com o chão, a partir de alongamentos e alinhamentos organizadores do corpo no movimento;
- 20' para o *uso do espaço* – momento lúdico de explorar a expressividade de cada um pela dança livre, com estímulos rítmicos e musicais para a evolução do corpo no espaço.

Mesmo ao propor um *esquema* de aula, a autora direciona pedagogicamente o trabalho sem, no entanto enrijecê-lo em modelos de exercícios pré-concebidos. Ao contrário, esta proposta constitui não só uma orientação pedagógica que respeita uma das principais características do método Angel Vianna – de não criar códigos fechados para o seu procedimento – mas, sobretudo, baliza e potencializa a atuação do profissional, que irá preencher cada etapa da aula a partir da sua própria experiência com o método. Acreditamos que Imbassai (2003) cria um fio condutor que ao mesmo tempo compõe um procedimento comum à prática e preserva as individualidades de cada profissional; fato que fez até hoje a Conscientização do Movimento estar numa constante renovação e ter uma aplicação tão multifacetada quanto as suas possíveis áreas de atuação. Compreender esse formato de aula em grupo é importante pelo fato de que ele se mantém similar mesmo quando estamos no campo da Saúde, o qual será abordado no Capítulo 5.

2.2 TÉCNICA DE ALEXANDER

A técnica de Alexander foi criada por Frederick Matthias Alexander, na Austrália, na virada do séc. XIX para o séc. XX, na tentativa de superar uma rouquidão persistente que lhe impedia o exercício da sua profissão de ator. Para tanto, ele investigou o próprio comportamento ao falar normalmente e ao recitar textos, para compreender, o quê *no uso de si mesmo* faz gerar esse problema. Após dez anos de uma minuciosa pesquisa, Alexander recuperou suas aptidões na profissão de ator e passou a transmitir sua prática pelo mundo, a quem quisesse conquistar um melhor uso do corpo no exercício das mais diversas atividades, mas principalmente na área da reabilitação de enfermos.

Gelb considera que a abrangência e a peculiaridade da técnica de Alexander, no sentido que ela “exige uma revisão fundamental da maneira do indivíduo pensar a si mesmo”, e “não é especificamente médica, assim como não é educacional no sentido comum da palavra”; gera uma dificuldade maior de compreensão a seu respeito e uma incapacidade de adaptá-la a outros métodos (Gelb, 2000: 26). Entretanto, o que apresentamos aqui é exatamente o oposto. Trazemos os principais pontos da técnica de Alexander justamente por considerar que a sua abrangência e peculiaridade é o que faz com ela possa dialogar com outras técnicas que também trabalham com a globalidade do ser, a ponto de poder ser absorvida de algum modo por outro método como a Conscientização do Movimento.

A técnica vai trabalhar principalmente sobre as ações comuns do cotidiano, como os atos de sentar, levantar, caminhar, deitar e falar. Gelb (2000) divide o núcleo dos ensinamentos de Alexander em sete idéias básicas que unem o pensar e o fazer da técnica no que ele chamou de *idéias operacionais*. Elas estão relacionadas entre si, expressam os princípios que fundamentam a técnica: *uso e desempenho, a pessoa inteira, o controle primordial, a apreciação sensorial enganosa, inibição, instruções, e fins e meios*.

Alexander traça uma estreita relação entre *uso e funcionamento* do corpo: o modo como fazemos uso do corpo afeta diretamente o desempenho funcional dele. Para

Alexander, a qualidade de uso do corpo exerce uma influência contínua sobre o nosso funcionamento, formando um *hábito*. Por esse motivo, devemos encontrar meios de fazer do *bom uso* uma constante que irá afetar positivamente a qualidade de nosso funcionamento e nossas ações. Ou, em outras palavras, Alexander considera que as pequenas escolhas cotidianas que fazemos sobre nossas ações têm o poder de nos beneficiar ou nos prejudicar. A partir daí ele se surpreende com o fato de que em qualquer forma de atividade humana é impossível separar os processos mentais dos processos físicos. Quando nos afastamos de antigos hábitos, nos afastamos também de antigas idéias pré-concebidas.

Os males e deficiências humanas não podem ser classificados como 'mentais' e 'físicos' e tratados especificamente como tais; pelo contrário, todo treinamento, tenha ele uma finalidade educativa ou [...] a *prevenção* ou a *eliminação* de um defeito, desvio ou doença, deve basear-se na unidade indivisível do organismo humano (ALEXANDER, 1993: 172, grifo nosso).

Alexander designa o organismo psicofísico como o *eu*, algo que está em uso, que funciona e que reage. Apesar de usarem suportes de compreensão diferentes, consideramos que essa concepção pode ser melhor entendida à luz de Winnicott. Nessa aproximação, o organismo psicofísico (*eu*) de Alexander seria constituído pela integração do psicossoma (Winnicott), desenvolvendo a capacidade de ter respostas criativas (reações, nos termos de Alexander) à interação com o ambiente²³. Nos interessa particularmente a explicação que Alexander (1993) dá em nota de rodapé sobre o que ele entende por prevenção e eliminação (cura) de sintomas. Para ele, tanto a prevenção quanto a cura são relativas, pois as medidas preventivas não podem impedir de forma absoluta o aparecimento de sintomas; o que pode, sim, ser a melhor prevenção é o aprendizado de um melhor uso do corpo, tentando prevenir o uso imperfeito do organismo; ao passo que as medidas curativas, só serão realmente eficientes se ao atuarem sobre os sintomas, o fizerem também sobre o mau uso do funcionamento do organismo. Enfim, ao usar técnicas como a de Alexander, e especificamente a Conscientização do Movimento, mesmo nas medidas

²³ Esse tema será discutido adiante, mas nos interessa desde já evitar confusões de termos. Na concepção de Nietzsche e Winnicott *reagir* traz uma conotação de passividade, o oposto do que acreditamos que Alexander quer dizer quando recorre ao mesmo termo.

mais profiláticas – quando estamos tentando eliminar ou reduzir sintomas – estaremos, sobretudo, atuando de forma preventiva e educativa, no sentido que o tratamento se baseia numa reeducação do uso de si mesmo.

Um outro princípio prático fundamental da técnica de Alexander é o *controle primordial*, que consiste na importância da relação dinâmica cabeça-pescoço-coluna, para uma boa organização do corpo em movimento. A cabeça, além de ser o local onde estão olhos, ouvidos, nariz, boca (importantes órgãos dos sentidos) e cérebro, abriga também os principais mecanismos de equilíbrio do corpo, o óptico e o vestibular. Dessa forma o controle primordial tem influência sobre a coordenação do organismo como um todo. Quando compreendemos as sutilezas do equilíbrio da cabeça (que deve estar livre nas suas articulações da nuca num pequeno rolamento para frente e para o alto, dando uma sensação de “flutuar” sobre o pescoço), podemos descontrair e expandir os discos intervertebrais resgatando as curvaturas naturais da coluna. Ossos e músculos trabalham de forma mais equilibrada. O controle primordial não deve ser conquistado na direção de uma postura estática, mas para uma relação mais equilibrada todo-partes que permita explorar, num processo dinâmico, novas direções e possibilidades de movimentos (ALEXANDER, 1993).

Esta abordagem da técnica de Alexander é bastante utilizada pelo método Angel Vianna; a relação delicada e vulnerável de cabeça-pescoço-coluna está sempre sendo enfatizada nas orientações para a organização do corpo no movimento. Ao trazer essa organização para o ensino da dança, Angel desconstrói mais uma vez a orientação tradicional do balé, que produz uma coluna retificada (anulando as curvaturas naturais) pelo enrijecimento de relação cabeça-pescoço-coluna. Essa nova forma de organizar o corpo produz também uma outra qualidade dos movimentos dançados. Ela é importante na dissociação dos movimentos da parte superior do corpo, pois com a cabeça, o pescoço e a coluna bem direcionados, os membros superiores e a cintura escapular podem mover-se

com maior liberdade. Além disso, essa relação é incorporada na organização de *vetores de força*, orientando as direções ósseas desses segmentos²⁴.

Outro ponto importante da técnica de Alexander, e um dos fundamentos da Conscientização do Movimento, é a percepção sensorial do corpo, ou, o que Alexander nomeia de *apreciação sensorial* (sensações). Assim como Alexander, Angel considera que um trabalho só poderá nos trazer algum tipo de deslocamento se o *sentirmos*; é somente a partir das nossas sensações que o trabalho corporal pode começar. Contudo, Alexander (1993) ressalta que podemos ser levados por uma *apreciação sensorial enganosa* em função de padrões e hábitos inadequados adquiridos ao longo da vida, que passam a nos constituir como se fossem naturais. Geralmente isso se torna visível quando alinhamos alguém através do toque ou manipulação, no sentido de corrigir os desvios das curvaturas da coluna; a sensação provocada no início é que a tiramos da “posição certa”, e a fala que surge frequentemente é: “parece que agora é que eu fiquei torta”. A informação cinestésica – algo como a percepção do corpo em movimento – interfere diretamente sobre a consciência que temos de nós mesmos. Dessa forma, “quando a sensação está certa, ela é bem mais útil do que aquilo que chamamos de ‘mente’” (ALEXANDER, 1993: 13). O aluno só poderá dar início a um trabalho somatopsíquico (psicofísico, nos termos de Alexander) se ele for capaz de estabelecer experiências novas e corretas na avaliação sensorial envolvida, sem passar por um processo de intelectualização.

Entretanto, essa busca pelas sensações precisas não demanda um fazer incessante e exaustivo, mas sim um não-fazer, que é o princípio de *inibição*. Não se trata de um inibir no sentido de reprimir, bloquear, mas prevenir as atividades mal dirigidas que causam danos ao eu, no sentido de suspender, adiar nossa reação habitual até que estejamos prontos para realizá-la de maneira mais adequada. De acordo com Gelb (2000), essa suspensão não quer dizer um congelamento numa posição correta ou a supressão da espontaneidade, mas

²⁴ Esse aspecto do trabalho corporal tem lugar de destaque na pesquisa de Miller (2005), a ponto de propor um Processo dos Vetores quando sistematiza a técnica Klauss Vianna. Pesquisa esta que nos serve de referência para propormos uma organização metodológica para o método Angel Vianna no Capítulo 5, quando o tema será aprofundado.

ao contrário, trata-se de um processo que nos permite evitar respostas estereotipadas para que então a verdadeira espontaneidade possa se manifestar. A espontaneidade, para Alexander (1993), corresponde ao movimento inerente à própria vida.

Em relação a esse princípio, Angel sempre nos orienta a fazer uma pausa, a pensar e sentir a intenção do movimento antes de nos movermos, para que só então o movimento de cada um, naquele momento, possa emergir. É um exercício de se colocar inteiro no momento presente, num *não-fazer que faz* o movimento espontâneo acontecer. Podemos dizer que é um não fazer análogo ao que acontece no adormecer. Quanto mais nos esforçamos para pegar no sono, no sentido de investir toda nossa concentração (tensão excessiva) nisso, parece que fica cada vez mais difícil dormir; ao passo que, quando apenas nos permitimos deixar que o sono aconteça (num não-fazer com que ele chegue), simplesmente adormecemos, sem perceber de forma vigil que o fizemos.

Temos aqui um princípio fundamental que rege o relaxamento usado na Conscientização do Movimento, trata-se de encontrar voluntariamente um estado de relaxamento que não implique nem uma atividade nem uma passividade, mas um *não-fazer ativo e passivo* ao mesmo tempo. Ativo porque eu me permito ativamente entrar nesse estado de relaxamento que me mantém conectado com o mundo exterior, e passivo porque o acontecimento pode emergir sem os entraves habituais da consciência vigil que sobrepõe o pensamento e o julgamento aos movimentos do corpo.

A conquista deste estado é resultado de um exercício que está diretamente vinculado às *instruções* que levam até ele. Gelb (2000) coloca esse “detalhe” como uma das sete idéias operacionais da técnica de Alexander, devido a sua tamanha importância. Isto significa que num primeiro momento precisamos de uma referência externa (embora não se trate de um modelo pré-concebido a ser reproduzido) que nos oriente a conquistar essas sensações precisas. Assim, o papel do professor-orientador, ou do profissional de saúde que assuma este papel, é fundamental nesse processo, cabendo a ele facilitá-lo através de instruções simplificadas e precisas:

O professor apresenta ao aluno uma experiência de percepção cinestética intensificada, o que ajuda a aumentar a consciência que o aluno tem das manifestações do seu próprio mau uso. Com essa intensificação da consciência, o aluno pode aprender a inibir seus padrões habituais. Quanto a isto, as mãos do professor não só o ajudam a evitar reações indesejáveis como também fazem-no lembrar-se da instrução desejada. A instrução consciente acaba por tornar-se apenas uma questão de saber para onde se está indo (GELB, 2000: 89).

Assim, o profissional-orientador deve encontrar esse lugar preciso que faz com que uma formulação verbal se torne parte de nossa atitude para com a vida. Entendemos que as instruções têm o papel de potencializar a relação entre pensamento e ação, favorecendo que o paciente encontre o processo que pode redirecionar o mau uso que faz de si. Na Conscientização do Movimento, as instruções devem nos encaminhar para esse estado de um não-fazer ativo e passivo que permite que o trabalho corporal tenha início.

Porém, para que tudo isso seja conquistado é preciso um trabalho preliminar que, a nosso ver, está na base de qualquer procedimento do método Angel Vianna: a relação entre *fins e meios*. Para que a reeducação dos movimentos seja bem sucedida precisamos, como já dissemos anteriormente, retirar o nosso investimento da meta final para colocá-lo por inteiro nos *meios pelos quais* ela será atingida. Nos termos de Alexander, o aluno “deve recusar-se a atuar diretamente na busca de seu ‘fim’ e manter toda a atenção nos ‘meios pelos quais’ esse fim pode ser alcançado” (ALEXANDER, 1993: 18).

Esse foco no *processo* é o ponto de partida para qualquer trabalho que será desenvolvido em educação somática, e coloca o indivíduo como principal instrumento na realização de seus propósitos. Ao aguçar a sua percepção sobre os meios pelos quais ele se move, torna-se mais apto a fazer outras escolhas sobre aqueles movimentos que lhe trazem algum modo de prejuízo. Em última instância, cria-se uma sensação de prolongamento do momento presente que já não se distingue claramente os fins e os meios desse percurso.

2.3 TÉCNICA DE FELDENKRAIS

Em meados da década de 1940, o cientista e campeão de judô russo Moshe Feldenkrais, recebeu o diagnóstico de que teria os movimentos das pernas paralisados, em decorrência de inúmeros problemas nos joelhos. A partir daí ele usou sua formação em física e judô para investigar as possíveis conexões entre corpo e mente. Essa pesquisa o levou a uma maneira de criar ligações entre o sistema nervoso e os músculos em benefício de sua própria recuperação. Como resultado, Feldenkrais não só recuperou a sua saúde, como também, dedicou sua vida a criar e sistematizar sua própria técnica de reabilitação motora por meio das possíveis correlações entre movimento e pensamento.

Podemos dizer que a técnica de Feldenkrais tem por pano de fundo de qualquer procedimento prático, a premissa que o *pensamento tem movimento*. É pela conexão pensamento-ação levada ao limite que ele desenvolve a *Consciência pelo Movimento*.

Pausa para pensamento *staccato*

Acreditamos que a Consciência *pelo* Movimento de Feldenkrais traz uma sutil diferença em relação à Conscientização *do* Movimento de Angel Vianna não só em termos, mas também quanto ao foco principal de cada método. Dizemos sutil, porque ambas as técnicas se utilizam das duas abordagens que iremos diferenciar aqui, e não queremos fazer uma distinção grosseira e superficial entre elas. Entretanto, no nosso modo de ver, quando Feldenkrais traz essa definição ao seu método, ilustra o tom que percorre a técnica: como nos tornarmos conscientes de nós mesmos – no que diz respeito ao corpo e à mente – *através de* nossos movimentos. Ou melhor, como podemos alterar e transformar conteúdos, encontrar outras possibilidades de pensamentos a partir dos movimentos do corpo. Certamente o processo inverso também ocorre – nossos pensamentos influenciam nossos movimentos e podem modificá-los – e é enfatizado nos procedimentos do método. De

qualquer forma, o que está sempre em jogo são as possíveis conexões entre pensamento e ação.

Ao passo que quando Angel Vianna cunha o termo “conscientização *do* movimento” para definir seu método, acreditamos que também traz nele o seu enfoque principal: como nos tornarmos conscientes *de* nossas possibilidades de movimentos. Os movimentos devem surgir para que então façamos as possíveis conexões. Além do quê, o termo conscientização traz em si a idéia da *ação de nos tornarmos conscientes de* nossos movimentos num processo que está sempre em aberto, em devir.

Retorno ao fluxo contínuo de pensamento

Feldenkrais desenvolve inúmeras seqüências de exercícios (mais de mil “lições”) a fim de melhorar ou reabilitar os centros de aprendizado de movimentos do cérebro. Essas seqüências trabalham movimentos cotidianos e micromovimentos que ampliem o alcance e a variedade de movimentos de cada articulação pela ampliação e aperfeiçoamento do controle cerebral sobre a extensão muscular. Uma forte característica da técnica é a execução excessivamente lenta dos movimentos. O objetivo é aguçar nossa atenção para separar a ação da intenção do movimento, tornando perceptível o controle defeituoso de nossas ações.

Uma seqüência de exercício que é bem representativa da técnica e bastante difundida é a do *relógio pélvico*. Em decúbito dorsal, pernas flexionadas, pés apoiados no chão, imaginamos um relógio de ponteiros desenhado na nossa cintura pélvica, marcamos o ponteiro de 12h na direção da coluna lombar e o de 6h na direção do cóccix, os demais são marcados nos respectivos intervalos entre eles. Neste exercício, experimentamos infinitas combinações de horas e minutos que nos levam a fazer micromovimentos sutis com a bacia, que normalmente não exploramos. Temos que estar o tempo todo conectando pensamento e ação para executar as marcações das horas de forma precisa. A sensação é de relaxamento total da musculatura superficial (geralmente a mais tensionada) e ativação

tônica da musculatura mais profunda (pouco solicitada no cotidiano, como a do iliopsoas). É interessante notar que, geralmente, há uma dificuldade maior dos homens realizarem qualquer exercício de flexibilidade da bacia, mostrando a relação entre uso e funcionamento de que fala Alexander, uma vez que socialmente (no nosso contexto) os homens devem manter uma significativa imobilidade nesta parte do corpo.

A premissa de que *o pensamento tem movimento* também é parte integrante da Conscientização do Movimento. Angel, inclusive, faz menção a esta premissa durante as aulas quando quer falar da importância de estarmos conectados ao que estamos fazendo. Criar um momento de relaxamento no início da aula é fundamental para preparar o corpo para ser trabalhado, mas também para trazer o indivíduo na sua globalidade com suas sensações e pensamentos integrados, voltados para o momento presente. É comum no final das aulas ouvirmos de um aluno que chegou ali com muitos “problemas na cabeça”, mas surpreendentemente nenhum deles o ocupou durante o tempo da atividade, sem que tivesse feito um “esforço” para *não pensar* neles. Pensamento e movimento, mente e corpo estavam juntos fazendo a aula.

Outro objetivo de se fazer os movimentos de forma lenta e contínua é eliminar progressivamente qualquer esforço desnecessário para o desempenho. A força empregada em excesso não será utilizada pelo movimento e será convertida em tensão, dissipando prejuízo para as articulações, músculos, vísceras, etc. As possibilidades de movimento são ampliadas quando inibimos as partes que são contraídas normalmente e excitamos as partes hipotônicas (como ocorre no exercício do relógio). Assim, o objetivo não é transmitir a maneira correta de executar qualquer ação (como respirar), mas todas as formas possíveis daquela ação. Da mesma maneira, “a melhor postura é aquela que encontramos e mantemos, não por falta de alternativas, mas pelo aumento da habilidade” (FELDENKRAIS, 1994: 157). Ao conhecer todas as possibilidades, cabe à pessoa escolher a que lhe convém.

Assim como na Conscientização do Movimento, o alcance total de inibição e excitação é explorado para que o indivíduo possa assumir conscientemente os seus atos. Consideramos ser esta uma das maiores riquezas conquistadas pelo método Angel Vianna:

o que se aprende é *a arte de aprender* a conhecer seu próprio corpo e suas possibilidades atuais. Esse aprendizado é aplicável a todas as funções, e uma vez adquirido é integrado de forma eficaz ao comportamento cotidiano, sem que nenhuma atenção específica precise ser dada.

Além disso, “com freqüência, o pleno alcance de uma articulação é restabelecido em alguns minutos, enquanto o simples exercício levaria alguns meses para conseguir o mesmo resultado” (FELDENKRAIS, 1994: 154). Isto não quer dizer que temos uma solução mágica para qualquer problema articular, esses ganhos são alcançados por um processo gradativo. Entretanto, com freqüência vemos situações como a de uma paciente, que pratica a dança como atividade física, se surpreender durante uma sessão de Conscientização do Movimento com o fato de que após determinado exercício, aparentemente simples na sua execução, sem exigência técnica ou de aptidão física, ela experimentou dançar sem sentir as habituais dores nos joelhos, pela primeira vez depois de muito tempo. Neste momento ela conquistou uma conexão com seus movimentos, que lhe permitiu explorar um novo uso do corpo naquelas articulações.

Para conquistar essa aprendizagem precisamos de tempo, atenção e discriminação. Um controle mais eficiente do movimento só será possível se ampliarmos nossa *sensibilidade*, metódica e gradualmente, por uma habilidade maior de *sentir diferenças*. Quanto mais desenvolvida essa habilidade, maior será a capacidade de *organização harmoniosa* dos sentidos e dos músculos. Assim como Alexander, Feldenkrais considera que organizaremos melhor nossos movimentos e ações, quanto mais conseguirmos privilegiar os *meios pelos quais* os movimentos são realizados, em detrimento de focar exclusivamente os objetivos finais (que trazem tensão interna).

Ao focar nossa atenção nos meios pelos quais executamos uma ação, exploramos o alcance máximo dessa ação no espaço e no tempo e, conseqüentemente, eliminamos a maior parte do esforço inútil. A técnica de Feldenkrais visa um corpo organizado para se mover com o mínimo de esforço e o máximo de eficiência, colocando o indivíduo em situações que o permitam aprender e descobrir por si mesmo suas próprias sensações.

Mas, além de trabalhar a relação pensamento-ação, Feldenkrais enfoca ainda a tríade mente-corpo-ambiente. Para ele, o desenvolvimento das estruturas corporais coincide com as funções de cada indivíduo em seu ambiente. Para que seja possível nos movermos como um todo, “precisamos aprender a nos colocarmos num estado de potência que nos permita executar corretamente aquilo que desejamos” (FELDENKRAIS, 1994: 149). Dessa forma, devemos tratar um sintoma recorrendo à unidade funcional constituída por ambiente, mente e corpo.

Além de reconhecermos mente e corpo como dois aspectos de uma mesma entidade, devemos tratar o ambiente como uma extensão da mente, pois não existe corpo sem o mundo exterior. Sem a experiência pessoal do ambiente, pensamentos e sentimentos se reduzem a meras alterações elétricas do sistema nervoso. É na conexão entre eles que a vida mental se constitui. Feldenkrais considera ainda que a relação do indivíduo com o ambiente vai formar o que ele chamou de *acture* (na junção dos termos *action* e *posture*); algo como uma postura que construímos ao longo da vida e que orientará nossas ações. A *acture* muitas vezes pode implicar num constante estado de tensão muscular e emocional para realizar qualquer atividade (mesmo que envolva prazer), que nos impede de nos movermos como um todo. Essa *acture* prejudicial só poderá ser desconstruída se trabalharmos corpo e mente no prolongamento com o ambiente.

Para Feldenkrais, a incapacidade de variar os níveis de tensão de nossa *acture*, constitui uma *acture* compulsiva, que será executada em qualquer lugar da mesma forma como nas experiências anteriores. Nessa perspectiva, a compulsão é um comportamento parasita que impede a expressão da espontaneidade: “*toda* ação é espontânea quando não é compulsiva” (FELDENKRAIS, 1994: 153, grifo do autor). Isto significa dizer que ampliar o repertório de possibilidades que tenho para realizar minhas ações, é também oferecer outros recursos viáveis para reações não compulsivas diante de novas experiências, abrindo caminho para a espontaneidade.

Acreditamos que esse ponto é especialmente importante para a Conscientização do Movimento. O ambiente (e a relação com o espaço externo) tem papel ativo na abertura do

corpo para o movimento espontâneo. A qualidade do chão, a postura do orientador diante da turma e suas modulações de voz para dar as orientações, são alguns dos elementos que devem ser cuidadosamente preparados para favorecer a experiência corporal. A tarefa do orientador é criar um ambiente acolhedor que facilite a conquista do funcionamento integral (e espontâneo) por parte do aluno ou paciente. “Deve-se permitir que as pessoas levem o tempo de que precisarem para realizar a experiência em si mesmas. O melhor modo de agir deve ser encontrado por escolha pessoal, sem nenhuma compulsão moral para agir ‘certo” (FELDENKRAIS, 1994: 161).

2.4 EUTONIA

A Eutonia foi criada por Gerda Alexander entre as duas Grandes Guerras, (inicialmente na Alemanha), na busca por uma qualidade de movimento que permitisse a realização de suas atividades diárias. Na adolescência Gerda já planejava seguir carreira de bailarina quando, após várias crises de febres reumáticas, contraiu uma endocardite que a impediria de realizar qualquer movimento. Sua forte ligação com a arte do movimento a impulsionou para uma investigação que lhe permitisse mover-se com o menor esforço possível. Ela percebeu que a intenção investida nos movimentos tornava-os ainda mais claros e precisos na sua execução, alcançando maior eficiência. Sua extensa e demorada pesquisa resultou na sua melhora, contribuiu para uma vida longa, mas, sobretudo, na criação da técnica da Eutonia; que etimologicamente significa: *eu*, justo, harmonioso; *tonos*, tensão, tônus.

No seu termo já se expressa a idéia central dessa técnica corporal: o encontro de uma “tonicidade harmoniosamente equilibrada, em adaptação constante e ajustada ao estado ou à atividade do momento” (ALEXANDER, 1983: 9). Nesta definição pode ser entendido ainda que não se trata de um simples relaxamento muscular para o repouso, mas a adaptação dinâmica e adequada do tônus à necessidade daquele momento, que pode e

deve variar entre estados hiper ou hipotônicos. Ou, nas palavras de Gaynza (1997), devemos buscar o tônus muscular ótimo para a vida e para a ação.

Para conquistar o *movimento eutônico*, é preciso despertar um estado de presença, uma capacidade de observação profunda que nos permite ser nosso próprio objeto. De acordo com Gerda (ALEXANDER, 1983), o tônus tem a função de regular a atividade permanente do músculo, que condiciona nossa postura e faz com que a musculatura esteja preparada para responder às diversas demandas da vida. O tônus está intimamente ligado com os estados emocionais e nosso comportamento. Dessa forma, desenvolver um *tônus consciente* pode nos levar a uma melhor integração psicossomática.

Gerda considera também que somos influenciados tonicamente pelo ambiente e pela conduta dos outros, por isso, é importante que possamos permanecer “donos” de nosso próprio tônus para resistir às influências que julgamos nocivas ao nosso equilíbrio. Desenvolver uma flexibilidade do tônus nos permite passar por uma maior variedade de sentimentos e retornar ao tônus habitual. Consideramos esta uma observação especialmente importante para pessoas que cuidam de outras pessoas, como no caso dos terapeutas que têm seu tônus atravessado por toda sorte de carga emocional. Quanto mais apropriado (seguro) de seu tônus, mais ele poderá se deixar afetar pelo outro, sem que isso represente uma ameaça. Podemos fazer uma leitura desse ponto pelas lentes de Spinoza, quando afirma que a vida é feita de bons e maus encontros, e nem sempre (ou quase nunca) poderemos selecioná-los; daí que quanto mais seguros estamos de nosso tônus, e, portanto de nossos afetos, maior “imunidade” e potência de agir teremos ao acaso dos encontros. Assim, a fixação em qualquer nível de tônus deve ser considerada patológica, nos estados hiper e hipotônicos (reconhecidos pela medicina como patológicos), mas também num tônus médio (considerado normal) que não permita variações emocionais.

Desse modo, todo o trabalho da Eutonia é dirigido para o objetivo de regularizar e igualar o tônus. Na *regularização do tônus* busca-se eliminar fixações existentes em grupos isolados de músculos, reintegrando-os ao organismo como um todo. Na *igualação do tônus*, dissolvem-se fixações de uma ou várias fibras musculares dentro de um mesmo músculo. A

ação sobre o tônus será conquistada a partir da atenção dirigida sobre determinadas partes do corpo, para o seu volume, seu espaço interior, a pele, os tecidos, os órgãos, o esqueleto e o espaço interior dos ossos.

Diferentemente de Alexander e Feldenkrais, Gerda não propõe um programa de atividade ou seqüências de exercícios a serem executados, mas um percurso metodológico que desperta a observação de si e do outro a partir da pesquisa de movimentos livres. Gerda estabelece uma estreita relação com as artes (em especial a música e a dança) quando ela estimula a criatividade para direcionar a pesquisa de movimentos livres e a ação sobre o tônus para o surgimento do movimento espontâneo e do fazer artístico, se aproximando ainda mais do método Angel Vianna. Outra importante conexão entre a Eutonia e a Consciência do Movimento está no despertar da consciência da pele. Angel sempre se refere à pele como “o envelope do corpo”, e é a partir da *consciência da pele* que nos sensibilizamos para o todo.

Pausa para pensamento *staccato*

A pele tem uma grande importância fisiológica, afetiva e relacional no desenvolvimento humano, extensamente explorada por alguns pensadores, como Ashley Montagu. Médico e pesquisador, Montagu faz uma análise simbólica e orgânica sobre as propriedades da pele, e suas considerações nos interessam para reforçar ainda mais o devido lugar de destaque que ela ocupa não só no trabalho eutônico, mas também na Conscientização do Movimento.

Em termos fisiológicos, a pele pode ser definida como uma roupagem contínua e flexível que nos envolve por completo. É nosso órgão mais sensível e antigo – o tato, sentido associado à pele, é a origem de nossos olhos, ouvidos, nariz e boca – nosso primeiro meio de comunicação e mais eficiente protetor. “Talvez depois do cérebro, a pele seja o mais importante de todos os nossos sistemas e órgãos” (MONTAGU, 1988: 22). A pele é um tecido que se renova continuamente ao longo de toda a vida, e tem grandes

variações de textura, flexibilidade, cor, odor, temperatura, inervação, etc., em diferentes partes do corpo.

O autor enumera vinte diferentes funções físicas vitais da pele no que diz respeito à sua capacidade de proteger os tecidos moles e macios do interior do corpo, como uma fronteira que localiza nossa primeira e última linha de defesa. Interessa-nos aqui ressaltar as seguintes: base dos receptores sensoriais do mais delicado de todos os sentidos, o tato; fonte, organizadora e processadora de informações; mediadora de sensações; barreira entre organismo e ambiente externo; camada protetora contra efeitos da radiação e lesões mecânicas; órgão reparador regenerativo; reguladora de temperatura; reservatório de alimento e água; órgão da respiração; autopurificadora.

Ao observar esses aspectos da pele, já podemos perceber a importância vital que ela ocupa não só no desenvolvimento do organismo, mas também nas relações que o indivíduo vai estabelecer ao longo da vida. Um problema como a alergia cutânea, que pode ser definida pela incapacidade de sentir dor na pele, constitui um sério distúrbio. “As pessoas acometidas são capazes de suportar severas queimaduras e outras lesões antes de tomarem consciência de algum perigo e por isso suas vidas correm grave risco” (MONTAGU, 1988: 34).

O ambiente externo provoca uma estimulação contínua da pele que mantém ao mesmo tempo o tônus sensorial e motor. O cérebro é realimentado ininterruptamente por informações oriundas da pele, para ajustar-se a cada ação. O contato que estabelecemos com o mundo também nos constitui afetivamente, numa dinâmica em que mente e corpo se prolongam no ambiente (como afirmava Feldenkrais), e o ambiente, também faz o “percurso” inverso. A pele representa o local do *entre*, ela está dentro e fora de nós mesmos, aquilo que eu toco também me toca, ela nos coloca em comunicação com nosso interior e com o mundo, e traz marcas da nossa existência:

A pele, especialmente a do rosto, registra as tentativas e os triunfos de toda uma vida e com isso transporta a própria memória de suas experiências. Projeta-se em nossa pele, como se fora sobre uma tela, a gama variada das experiências de vida; emergem as emoções, penetram os pesares, a beleza encontra sua profundidade. Macia, lisa, alimentando a

vaidade da juventude, a pele posteriormente enrugada atesta a passagem dos anos. Radiante na saúde, sente um formigamento ao toque amoroso (MONTAGU, 1988: 23-4).

O autor constrói sua análise apoiado em diversas pesquisas experimentais sobre as respostas humanas e animais ao toque que revelam uma ostensiva vantagem em termos de saúde, estado de atenção e capacidade de resposta nos filhotes que foram carregados no colo (ou outro estreito contato com a mãe, no caso de animais), em comparação aos que não foram, ou foram de forma insuficiente. Suas considerações nos remetem à importância concebida por Winnicott ao contato físico (na maternagem pelo *holding* e pelo *handling*) que se estabelece entre mãe e bebê para a formação de um *self* integrado, tema de nossa discussão mais adiante.

Assim, o toque é para Montagu (1988) uma *necessidade comportamental básica*. Quando o significado humano de tocar é preenchido pelo afeto desde o nascimento, somos capazes de associar o tato aos sentimentos de provimento e segurança. Inúmeras são as qualidades do tocar e elas podem variar desde um simples contato corporal até a máxima estimulação tátil envolvida na relação sexual. Além disso, o toque opera mudanças fisiológicas nas estruturas neurológica e imunológica, e em funções a elas ligadas.

Nessa perspectiva, a pele é reconhecida como um órgão de recepção sensorial carregado de significados afetivos essenciais para o desenvolvimento humano. Outrossim, Montagu vai adiante e coloca o tato como uma sensação vital à sobrevivência do organismo, devendo ser classificado também como uma *necessidade física básica*. As necessidades físicas básicas podem ser definidas como tensões que devem ser satisfeitas para que o organismo sobreviva, são elas: oxigênio, líquido, comida, descanso, atividade, sono, eliminações vesicais e intestinais, fuga do perigo e evitação da dor.

As colocações de Montagu nos interessam para compreender por que a *sensibilização da pele* é tão importante quando queremos despertar o corpo para ser trabalhado. A pele se constitui como um órgão de comunicação entre interior e exterior do corpo, sensibilizar a pele é um meio de nos colocarmos por inteiro no momento presente, conectados com nossas sensações e o ambiente ao mesmo tempo. Para Imbassáí, a pele

pode ser considerada como um prolongamento externo do sistema nervoso central, e ao resgatar a capacidade elástica da pele abrimos os canais da percepção sensorial para “um confortável *estar em si* corporal” (IMBASSAÍ, 2003: 54). Desse modo, ao trabalhar a sensibilização do corpo, a Conscientização do Movimento dedica fundamental importância à pele para o despertar sensorial.

Retorno ao fluxo contínuo de pensamento

A sensibilização da pele será trabalhada pela Eutonia de duas formas diferentes e complementares, pelo *tato* e pelo *contato*. O tato nos dá informações sobre os limites físicos do nosso corpo, nossa forma exterior, pela qual nos reconhecemos, nos traz informações sobre o mundo que nos cerca, as sensações vindas do ambiente, e a comunicação não-verbal. Podemos explorar o tato pelo toque de uma parte do corpo em outra, pela sensação da roupa que nos cobre, pela relação com o chão ou objetos, como bolinhas, bambus, sementes, e pelo toque de uma outra pessoa. Enquanto o tato diz respeito à periferia da pele, o contato ultrapassa os limites visíveis do nosso corpo.

Podemos ter um contato real com os seres humanos, os animais, as plantas e os objetos através de sua “fronteira” exterior, mesmo quando não os tocamos diretamente. Ampliamos desse modo nossas possibilidades de experiência, podemos atingir uma relação mais viva com os seres e com as coisas (ALEXANDER, 1983: 18).

Esse “contato real” ou *contato consciente* de que nos fala Gerda, é o que nos coloca em relação com o mundo, pode ser entendido como algo que nos permite afetar e ser afetados por outros corpos mesmo sem estar tocando-os, diz respeito, por exemplo, ao estado de presença dos corpos num mesmo espaço, à troca de olhares, às pequenas percepções. O contato tem um alcance e um efeito mais amplos do que os do tato. Do mesmo modo que o contato está para além dos limites periféricos da pele, ele também nos atravessa no interior do corpo e incide sobre as mudanças do tônus, na circulação e no metabolismo como um todo. A noção de contato está diretamente vinculada a outra que com

ela compõem os pilares da eutonia: a *permeabilidade*. Enquanto o contato é a fonte da energia do corpo, a permeabilidade é a possibilidade de circulação dessa energia. Com eles podemos harmonizar as tensões emocionais e regular o organismo na sua globalidade. Trabalhar sobre a qualidade do contato e da permeabilidade desse contato nos leva a novas relações com nossas experiências cotidianas.

Quando estamos atuando em aplicações terapêuticas, é fundamental que tenhamos desenvolvido a capacidade de estarmos seguros no nosso tônus, mas também ir além dos limites do nosso corpo, para poder sentir o corpo do outro e estabelecer um contato de forma mais precisa. A capacidade de observar, de dominar os diferentes graus de tônus, pode influenciar o equilíbrio neurovegetativo de nosso próprio corpo. O sistema nervoso neurovegetativo é responsável pelo controle das atividades das vísceras e glândulas, mas, no entanto, se faz presente no controle do funcionamento de todas e quaisquer funções da vida do organismo. Dessa forma, atuar sobre o tônus e o sistema neurovegetativo nos permite receber informações sobre as necessidades de diminuição ou estimulação das tensões para o equilíbrio de nosso próprio corpo, assim como, equilibrar as tensões do corpo do outro através do contato consciente.

Quando estamos trabalhando com grupo é pelo contato consciente que podemos partilhar uma experiência comum e um sentimento de unidade que potencializa a sensação de acolhimento e permite uma maior disponibilidade para o desenvolvimento do trabalho corporal em cada membro do grupo. Acreditamos que essa capacidade é estimulada pelo método Angel Vianna a todo o momento, mas especificamente no início das aulas, pelo contato com o chão, no ato de se espreguiçar. Desenvolveremos melhor esse aspecto da Conscientização do Movimento no *Capítulo 5*, mas podemos adiantar que o chão tem uma importante função de sustentação para a percepção do volume do corpo e o espreguiçamento inicial proporciona ao grupo entrar num mesmo estado partilhado entre todos. Esse espreguiçamento inicial além de ter a importante propriedade de aliviar as tensões acumuladas e despertar o corpo para o trabalho, nos coloca em contato conosco, com o solo (e o espaço que nos cerca), e com o grupo, criando um ambiente acolhedor

comum a todos. Além disso, coloca o orientador em contato com o grupo, sendo capaz de perceber, neste momento, a qualidade do estado do grupo (se está “agitado”, “preguiçoso”, “disperso”, “concentrado”) e receber informações que podem direcionar melhor suas orientações para o trabalho daquele dia.

A partir do contato e da permeabilidade chegamos ao princípio do *transporte*, ativado pela consciência dos ossos para uma organização postural consciente, diferente do reflexo proprioceptivo (postural) inconsciente. O sistema ósseo traz em si todas as possibilidades de movimento, ativando e aliviando a musculatura dinâmica. A combinação entre contato e transporte com o meio ambiente estimula a circulação e adapta a respiração a qualquer esforço de movimento. A percepção óssea tem uma propriedade reguladora do tônus de todos os músculos relacionados com os ossos que estão sendo estimulados sensorialmente.

Como já enunciamos anteriormente, a consciência óssea também é uma das tônicas da Conscientização do Movimento. Além de nos trazer informações sobre a forma e o peso do corpo, e de liberar a musculatura dinâmica para uma maior mobilidade do corpo, proporciona uma sensação de segurança e força interior frente à instabilidade vivenciada pela contemporaneidade, o que é fundamental para o trabalho terapêutico. “A tomada de consciência das diferentes qualidades ósseas (solidez, elasticidade, porosidade) e da medula óssea são etapas sucessivas que permitem viver a experiência da força vital mais profunda” (ALEXANDER, 1983: 39).

Reconhecemos que o método Angel Vianna usa essa noção de transporte no trabalho com os *apoios*. A percepção dos ossos é estimulada durante todo o trabalho desde o espreguiçamento. Uma das maneiras de direcionar esse estímulo é trazer a presença do uso dos apoios ativos e passivos – aqueles que exercem ou não pressão contra o solo ou outra superfície – para a organização postural e para as ilimitadas combinações de movimentos a partir deles. O uso dos apoios nos leva a diferentes organizações em função das diversas posições que podemos encontrar. Isto significa que não buscamos uma única

postura correta e estática, mas uma postura harmoniosamente equilibrada em função da posição que estamos.

Assim, os vetores de força do corpo irão organizar o corpo sempre para o movimento. O que é especialmente importante quando trabalhamos com pessoas que nunca ocuparão uma posição vertical e ereta do corpo, como um paraplégico, por exemplo. O trabalho será desenvolvido no sentido de torná-lo capaz de se organizar em função dos seus apoios ativos possíveis na sua situação, e a partir disso estimular musculaturas que não estavam sendo despertadas, ampliando suas possibilidades de movimentação e deslocamento.

Mas isto vale também para uma pessoa que passa o dia inteiro sentada na frente do computador. Ao ficar nessa posição sem cuidar dos apoios em contato com o assento, no caso os ísquios, e os pés em contato com o chão, não há uma solicitação adequada da musculatura tônica que organiza a postura e ativa a circulação, podendo sobrecarregar o peso da gravidade sobre a coluna, trazendo tensões e limitações aos movimentos. Ao passo que se cuidamos e ativamos nossos apoios adequadamente, organizamos o corpo para executar os movimentos com maior leveza e eficiência, reduzindo a sensação de cansaço ao fim do dia.

A sensibilização dos contornos (consciência da pele) e dos preenchimentos (consciência dos ossos, músculos e articulações) do corpo desperta nossa percepção do volume e do espaço interno do corpo para experimentar a tridimensionalidade do corpo no mundo. Para conquistar essa percepção devemos desenvolver uma capacidade de observação estimulada especialmente pela sensibilização de todos os sentidos de uma forma geral. Assim nos deixamos atravessar por circunstâncias da vida cotidiana capazes de prolongar a sensação dos limites do corpo para *zonas de irradiação natural*, definidas por Gerda como o campo elétrico que rodeia todo ser vivo. Podemos dizer que zona de irradiação natural é o campo de alcance (propagação) do nosso contato, o campo que nos permite afetarmos e sermos afetados por outros corpos pelo prolongamento do contato que se estabelece entre nós e o mundo.

Essa capacidade de *prolongamento* é definida por Gerda como a capacidade de irradiar nossos movimentos para além dos limites visíveis do corpo, para o campo das pequenas percepções. Isso é possível quando atingimos uma homogeneidade no tônus de base, e vivenciamos um estado de unidade psicossomática que é experimentado como uma ausência de peso no movimento. Inicialmente trabalhamos essa técnica pela pele – a periferia visível do corpo – e em seguida incluímos a zona invisível de radiação, o prolongamento, a efetivação do contato por meio do espaço – estamos em contato com os outros e com os objetos sem precisar tocá-los fisicamente. O prolongamento pode ser definido como a capacidade que temos de preencher o espaço que nos rodeia, pela nossa presença, ou ainda sentir a presença de alguém mesmo quando não o estamos olhando, assim como não precisamos necessariamente interagir ou tocar alguém para nos sentirmos afetados pelo seu tônus ou estado emocional. No *setting* psicanalítico, por exemplo, terapeuta e paciente estão em contato pelo prolongamento de um e outro no ambiente, pode não haver toque físico, e o paciente estar até mesmo de costas para o terapeuta, mas ele sente a qualidade de sua presença. O terapeuta se faz presente pela atenção flutuante, pela respiração, pelas nuances de voz, pela postura e gestos do corpo, enfim pelos sinais de presença e ocupação do seu corpo no ambiente (prolongamento). São essas nuances que podem confluir para um *setting* terapêutico mais ou menos acolhedor, independente do conteúdo verbal.

Tornar o corpo mais amplo e maior que sua forma visível é torná-lo também mais forte e mais preciso. Através da harmonização tônica conquistada por meio dos prolongamentos, conseguimos um movimento ótimo e a máxima flexibilidade das articulações. Para o método Angel Vianna essa capacidade de prolongar os movimentos para além da periferia corporal é fundamental para uma melhor expressividade do corpo, pois o movimento se torna não apenas mais leve, mas alcança também uma orientação mais precisa por meio dos dedos, pernas, ou qualquer parte do corpo. Acreditamos que a

Eutonia oferece um instrumental prático para o método Angel Vianna que nos permite experimentar, no movimento, um *corpo como um infinito com pele*²⁵.

2.5 UMA DANÇA SOMÁTICA, OU UMA PEDAGOGIA-TERAPÊUTICA

O método Angel Vianna se funda no entrecruzamento das artes plásticas, música, dança, educação somática, terapias corporais, e outras práticas e saberes a elas associadas. Por esse motivo, escolhemos visitar os universos da arte, dança e terapias corporais no intuito de entrelaçar seus princípios com os da Conscientização do Movimento na sua aplicação terapêutica. Acreditamos que as técnicas apresentadas neste capítulo – técnicas de Alexander, Feldenkrais e Eutonia – criam um suporte para a compreensão dos princípios desenvolvidos por Angel Vianna para sua prática corporal. Contudo, Fortin (1999) faz uma ressalva quanto às possibilidades de apropriação dessas terapias pela dança. Para a autora, o fato de haver um número cada vez maior de bailarinos que praticam aulas de educação somática como um treinamento complementar, não significa que haja necessariamente uma transposição automática dessa prática para uma dança mais cuidadosa em si.

De fato observamos o mesmo que a autora, no que diz respeito a bailarinos que têm a prática da educação somática desenvolvida no seu corpo, mas no momento em que estão realizando uma aula de dança técnica parecem não conseguir articular todo esse conhecimento, executando uma aula sem nenhum respeito pelo seu corpo. No ponto de vista de Fortin (1999), essa dificuldade se deve ao fato de que há uma incompatibilidade de linguagens: enquanto a educação somática propõe uma aproximação holística da aprendizagem, a aula de dança se baseia numa visão mecanicista que o conduz à representação do corpo.

²⁵ Expressão cunhada por Rafael Vergara, médico psiquiatra que trabalha há mais de vinte anos em parceria com Thereza Feitosa, fisioterapeuta e professora de Eutonia da Escola Angel Vianna.

Entretanto, defendemos aqui que ao lançar mão de técnicas e terapias corporais no campo da dança, Angel Vianna propôs um cruzamento tal entre as duas abordagens que acabou produzindo um híbrido, colocando-as num mesmo plano, próximo do que poderíamos chamar de uma *dança somática*. Perde-se a distinção rigorosa entre uma e outra. O que se tem é uma dança que acentua os componentes sensoriais e motores de forma interligada no campo da experiência, fora da representação. A repetição do movimento tem uma utilidade dentro da manutenção da mobilidade articular e da elasticidade muscular, mas ao mesmo tempo está em função de uma tomada de consciência do que se produz no curso da ação; de modo que a atividade motora contribui para o desenvolvimento neurológico e conduz à aprendizagem do novo gesto na expressividade.

Nesta perspectiva, a referência anatômica é funcional e leva em conta a experiência sensível do bailarino, numa busca de integração dos domínios artístico, pedagógico, terapêutico e científico. O resultado é uma nova compreensão do corpo e da aula de dança que leva os alunos a uma evolução na direção da integração, curiosidade, qualidade de presença, aperfeiçoamento técnico, criatividade etc. Acreditamos que nossa análise sobre as técnicas de Alexander, Feldenkrais e Eutonia nos trará importantes contribuições para a composição das bases filosófico-conceituais da Conscientização do Movimento. Quando Angel propõe uma nova dança, inicialmente por uma reforma no ensino do balé clássico, ela abre espaços para uma outra relação com o corpo e o movimento que já não consegue se alimentar estritamente dos conhecimentos que a dança podia lhe oferecer. Assim, Angel se apropria de práticas corporais da educação somática para potencializar e expandir as possibilidades técnicas da dança, dentro da própria estrutura da dança. Angel unifica as duas abordagens num mesmo eixo, onde a educação somática é utilizada de forma lúdica e expressiva, em estreito contato com o fazer artístico, fazendo da Conscientização do Movimento um método de *dança somática*.

Dessa forma, o método Angel Vianna se distancia da metodologia de ensino tradicional da dança ao passo que nos permite experimentar o corpo como uma unidade

somatopsíquica a partir do movimento dançado, na relação com um corpo capaz de se expandir sem limites prévios, de se multiplicar no espaço e afetar outros corpos. Para isso, como vimos, partimos de movimentos espontâneos que nos conectam com nossa singularidade, e de atividades cotidianas que nos permitem prolongar o trabalho para além do tempo da aula. A valorização dos meios pelos quais nos leva ao centro do movimento, o que permite realizá-lo com a máxima eficiência e o mínimo de esforço.

Quando estamos buscando corpos reais, não trabalhamos com modelos pré-concebidos, de forma que a aula não deve mais ser centrada no professor – como ocorre tradicionalmente na dança – mas sim no aluno. No âmbito da Saúde, essa diferença se faz referente ao modelo biomédico, trazendo uma relação não hierárquica entre terapeuta e paciente, onde este atuará ativamente nas suas conquistas numa parceria com o profissional que o orienta. É um deslocamento que leva Gerda Alexander (1983; GAYNZA, 1997) a uma afirmação que nos interessa particularmente: uma abordagem terapêutica desse trabalho será sempre uma *pedagogia-terapêutica*, no sentido de que mesmo na terapia, sempre haverá uma dimensão pedagógica desse trabalho corporal, o paciente é também um aprendiz nesse processo. Cabe ao *professor-terapeuta*, proporcionar meios para o *aluno-paciente* fortalecer (ou resgatar) sua autonomia frente ao seu processo de reabilitação, no sentido que será ele o principal responsável pela sua reeducação motora e sensorial. Mesmo em casos clínicos mais comprometidos, onde o terapeuta fará a maior parte do trabalho pelo toque e manipulação, deve haver uma estimulação direcionada para ampliar a observação do paciente sobre si, colocando-o numa relação ativa com o processo terapêutico.

Dizemos pedagogia-terapêutica pelo fato que quer se trate de um trabalho pedagógico, quer se trate de um trabalho terapêutico, ele ocorrerá sempre nas duas instâncias. No primeiro, o aluno passa por uma desestruturação do corpo que não se limita ao físico; há também uma desconstrução de conceitos, uma verdadeira reconstrução de si, que opera uma experiência terapêutica. No segundo caso, quando o enfoque é especificamente terapêutico, trata-se de uma terapia que requer também uma aprendizagem

por parte do paciente, um estudo do próprio corpo para que seja possível desestruturá-lo de modo a respeitar o ritmo interno e os limites de cada um. Nos dois casos, o processo é construído em conjunto, numa parceria entre o professor-terapeuta e aluno-paciente.

Doravante, é preciso salientar um pormenor não menos importante: dizer que se trata de uma pedagogia-terapêutica não é o mesmo que dizer que uma aula é uma terapia e uma terapia é uma aula. Respeitar esses limites, por mais difusos e sutis que possam ser, continua sendo um importante regulador de liberdade para potencializar a experiência de si. Esse tema será mais cuidadosamente discutido no Capítulo 3, mas podemos adiantar que, a nosso ver, um professor-orientador que arrisca intervenções e interpretações (psico)terapêuticas fora de contexto apropriado pode ser tão danoso quanto aquele que negligencia a necessidade de encaminhar um aluno para um suporte extra-classe específico. Apesar de apontar constantemente para os ganhos terapêuticos da Conscientização do Movimento, Leticia Teixeira explora o tema no ambiente de sala de aula. Aqui podemos transpor suas considerações para o âmbito terapêutico propriamente dito quando ela afirma que essa prática corporal deve ser conduzida por algumas diretrizes (TEIXEIRA, 1998: 89-90). Fazemos uma releitura dessas diretrizes almejando definir um pouco mais a relação entre terapeuta e paciente numa pedagogia-terapêutica corporal como a Conscientização do Movimento.

No que diz respeito à postura do terapeuta, não lhe cabe julgar ou interpretar as dificuldades corporais do paciente, mas sim favorecer suas experiências. O profissional deve evitar comentários que relacionem de forma precipitada uma postura corporal a uma postura emocional, se esta relação existir deve ser inferida pelo paciente a partir de sua própria experiência, e aí sim cabe ao profissional abrir um espaço para a elaboração, se for o caso. A condução da sessão deve ser feita de forma tranqüila, sem acelerações ou rupturas, permitindo a cada movimento um desenrolar individual. O profissional deve estimular a compreensão do paciente acerca do processo de atenção necessário para a sensibilização e conscientização do corpo; sentir o corpo deve ser entendido como escutar, aprender a ouvir o corpo. Contudo, o professor-terapeuta precisa estar atento para não

agredir o paciente com exigências de relaxamento, cuidando para não impedir que ele perceba suas próprias sensações e limitações. Por fim, para conquistar essas diretrizes é fundamental que o profissional esteja disponível para si e para o outro.

Nesta perspectiva o método Angel Vianna nos permite experimentar o corpo como uma unidade somatopsíquica a partir do movimento dançado, na relação com um corpo capaz de se expandir sem limites pré-estabelecidos, de se multiplicar no espaço e afetar outros corpos. Para isso, partimos de movimentos espontâneos que nos conectam com nossa singularidade, e de atividades cotidianas que nos permitem prolongar o trabalho para além do tempo da aula ou da sessão terapêutica. Ao propor essa prática na continuidade entre dança e consciência corporal, Angel potencializa o que vimos como uma das questões motrizes da dança contemporânea: a busca pelo modo como a energia será investida nos corpos. Isso intensifica a valorização dos meios pelos quais somos levados ao centro do movimento, e a realizá-lo com a máxima eficiência e o mínimo de esforço, qualidade imprescindível para o profissional da dança, mas, também para qualquer pessoa e, sobretudo, para paciente de reabilitação motora, por exemplo. Além disso, é o que torna possível o encontro com os corpos reais na dança, pois quando o que está em jogo é a busca do movimento pelas sensações do movimento, podemos desconstruir a crença de que somente corpos idealizados poderão dançar formas virtuosos. Neste sentido qualquer um pode experimentar um devir-bailarino, qualquer corpo pode produzir dança, mesmo na presença de alguma limitação mais severa, como acontece, entre tantas outras, na Cia. Pulsar (sob direção de Teresa Taquechel), onde há bailarinos profissionais portadores de deficiência física.

Por tudo isso, podemos dizer que essas práticas corporais não propõem um modelo de corpo a ser seguido ou atingido comum a todos os corpos (numa lógica da representação), mas ao contrário, criam um contexto de pesquisa e transformação corporal que valoriza um corpo intensivo construído a partir as vivências de seus praticantes nas suas singularidades. A fim de compreender ainda melhor a transformação que a Conscientização do Movimento proporcionou, não somente à prática da dança, mas

sobretudo, à própria relação que o indivíduo estabelece consigo mesmo, julgamos necessário situar no capítulo seguinte mais especificamente que idéias de corpo e consciência estão presentes neste cruzamento entre dança e terapia.

PARTE II: SEQÜÊNCIAS E FRASES DE MOVIMENTO

CAPÍTULO 3

O CORPO E A CONSCIÊNCIA DOS MOVIMENTOS: MOVIMENTO DO CORPO, MOVIMENTO DE CONSCIÊNCIA

Antes de seguir com nossas definições sobre o corpo, uma ressalva: não há uma determinação fixa e unívoca do corpo; quando ela existe o corpo foi moldado, o que não nos convém. O corpo e o ser, compreendidos à luz de Spinoza, funcionam como uma relação dinâmica, aberta e sujeita a mudanças continuamente. Nesta perspectiva, há um desdobramento concreto no modo de viver: o corpo é definido pelo seu poder de afetar e de ser afetado, numa dimensão onde a vida se torna ela mesma uma experimentação, uma busca de encontros, relações e construção de plano de imanência. O poder de ser afetado de um corpo será sempre caracterizado pela sua relação com outros corpos. Assim, um encontro entre dois corpos enreda uma cena complexa, engendrada pelas duas relações em jogo que poderão aumentar ou diminuir a nossa potência.

Tal como já enunciamos ao longo do nosso trabalho, não estamos falando aqui de um corpo que termine nos seus contornos físicos, trata-se de um corpo que está sempre em relação; mais especificamente em relação às pequenas percepções, em comunicação simultânea com outros corpos. Acreditamos que a fusão entre a dança e as terapias analisadas no capítulo anterior, produz um corpo aberto às pequenas percepções pelos movimentos do corpo e pela consciência dos movimentos tornados movimentos de consciência. Portanto, para que possamos elucidar por que mecanismos a Conscientização do Movimento se insere no campo da Saúde como um instrumento terapêutico, tentaremos entender aqui como corpo, consciência e movimentos estão juntos e não dissociados no processo terapêutico.

3.1 O CORPO DA EXPERIÊNCIA

Como vimos, as práticas corporais comentadas exploram o movimento espontâneo de um corpo que é capaz de expressar sua potência num movimento de autopoiese diante da vida, isto é, um corpo que está em contínua criação de si. Falamos de práticas que se relacionam com o corpo na imanência da experiência, na construção de um corpo intensivo e não representacional. Acreditamos que esse corpo se produz e é produzido pelo corpo sem órgãos (CsO), o estado de corpo necessário para a composição do plano de imanência e o surgimento do processo criativo artístico mencionado no Capítulo 1. Quando construímos nosso corpo sem órgãos nos abrimos aos fluxos e nos deixamos ser afetados pelas pequenas percepções, necessários à criação artística. É através do CsO que nos afetamos pelas vibrações mais ínfimas do mundo e construímos o plano de imanência.

Na transmissão radiofônica intitulada *Para acabar com o julgamento de Deus*, Artaud (1947) nos apresenta um corpo não organizado que teria sido roubado por Deus para nos submeter ao juízo:

Se quiserem, podem meter-me numa camisa de força
mas não existe coisa mais inútil que um órgão.
Quando tiverem conseguido um corpo sem órgãos,
então o terão liberado dos seus automatismos e devolvido sua verdadeira liberdade.
(ARTAUD, 1947)

Ao encontrar o nosso próprio corpo sem órgãos poderemos escapar do julgamento, produziremos um “corpo afetivo, intensivo, anarquista, que só comporta pólos, zonas, limiares e gradientes” (DELEUZE, 1997:148). Deleuze e Guattari se apropriam da idéia de CsO de Artaud e dão continuidade a ela, esclarecendo: “não é uma noção, um conceito, mas antes uma prática, um conjunto de práticas” (DELEUZE e GUATTARI, 2004:9). O CsO é o corpo da experiência, com suas próprias forças. É o corpo livre da interpretação e do juízo que nos impedem novos modos de vida e organizam os corpos. Sem o aprisionamento em um corpo organicamente organizado, podemos nos abrir ao fluxo, ao devir, à

intensidade, à experimentação de nós mesmos. Criar para si um corpo sem órgãos é se deixar atravessar por uma poderosa vitalidade não-orgânica (DELEUZE, 1997).

Há uma outra cena em jogo: em vez de um organismo que funciona, temos um Cso que se constrói. Os devires e as intensidades substituem os atos a serem interpretados, julgados. O CsO está continuamente se fazendo e se, por exemplo, está ligado à infância, não é no sentido de uma regressão do adulto à criança, mas sim como um devir-criança, um bloco de infância que é o contrário de uma recordação infantil:

o corpo sem órgãos substitui o organismo, a experimentação substitui toda interpretação da qual ela não tem mais necessidade. Os fluxos de intensidade, seus fluidos, suas fibras, seus contínuos e suas conjunções de afetos, o vento, uma segmentação fina, as micro-percepções substituíram o mundo do sujeito. Os devires, devires-animais, devires-moleculares, substituem a história individual ou geral (DELEUZE e GUATTARI, 2004: 25).

É evidente que também nos constituímos em um corpo organismo, e as próprias técnicas corporais que abordamos aqui se utilizam disso, trabalhando sobre as funções e estruturas corporais (ossos, músculos, articulações, pele etc.), mas não devemos depender dele, o que é bem diferente. Quando dependemos do organismo, estamos presos a padrões estabelecidos pela sociedade, ficamos vulneráveis a censuras, repressões, regras, interpretações e automatismos. O CsO é o oposto disso, ele não reprime os impulsos, pertence a uma conexão de desejos, a uma conjunção de fluxos; acontece por intensidades que estão associadas à vitalidade e à existência enquanto criação contínua. O CsO não é um não-corpo, mas um corpo instituinte.

Como sugerem Deleuze e Guattari (2004), o CsO está sempre por acontecer, ele se cria no plano de imanência, pertence ao mundo do terreno, das vivências, dos modos de ser. O corpo não é hermético, acabado e constituído, mas uma derivação, um somatório de forças. Cada vivência é sempre singular e ao mesmo tempo múltipla. O CsO não deve se submeter à interpretação e ao julgamento, ele está associado à descrição e ao relato das experiências de si.

3.1.1 É preciso prudência!

Podemos nos abrir para a experiência do CsO nas mais diversas circunstâncias, seja numa ação ordinária do cotidiano, seja numa prática mais elaborada como a Conscientização do Movimento, entre outras. A experiência do CsO numa prática como a Conscientização do Movimento possibilita vivenciar novas formas de estar no mundo, que vão para além das variadas possibilidades de utilização do corpo “funcional” e seus movimentos. Contudo, articular esses desejos e conexões para criar um CsO não é tarefa simples. É preciso prudência. De acordo com Deleuze e Guattari (2004), quando essa abertura aos acontecimentos se dá num corpo extremamente fixado na organização orgânica dos órgãos, ele pode se perder nesse turbilhão de intensidades e se enrijecer num determinado tipo de corpo, como o hipocondríaco, o drogado, o masoquista e o esquizofrênico.

Mas porque esse desfile lúgubre de corpos costurados, vitrificados, catatonizados, aspirados, posto que o CsO é também pleno de energia, de êxtase, de dança? Então, por que esses exemplos? Por que é necessário passar por eles? Corpos esvaziados em lugar de plenos. Que aconteceu? Você agiu com a prudência necessária? Não digo sabedoria, mas prudência como dose, como regra imanente à experimentação: injeções de prudência. Muitos são derrotados nessa batalha. Será tão triste e perigoso não mais suportar os olhos para ver, os pulmões para respirar, a boca para engolir, a língua para falar, o cérebro para pensar, o ânus e a laringe, a cabeça e as pernas? Por que não caminhar com a cabeça, cantar com o *sinus*, ver com a pele, respirar com o ventre, coisas simples, entidade, corpo pleno, viagem imóvel, anorexia, visão cutânea, Yoga, Krishna, *love*, experimentação. [...] Encontre seu corpo sem órgãos, saiba fazê-lo, é uma questão de vida ou de morte, de juventude e de velhice, de tristeza e de alegria. É aí que tudo se decide (DELEUZE e GUATTARI, 2004: 11).

Todos esses corpos podem ser ainda CsO, mas é preciso saber transitar entre eles, desprender-se do organismo para não sucumbir num CsO esvaziado de suas forças. O plano de imanência deve ser construído, ele é o conjunto de todos os Cso, pura multiplicidade, onde cada pedaço pode ser construído por agenciamentos diferentes: perversos, artísticos, científicos, místicos, políticos, que possuem diferentes tipos de corpo sem órgãos. Temos que saber manejar os impulsos e os desejos para criarmos um CsO pleno de potência e assegurar ao corpo essas conexões contínuas. Entretanto, Deleuze e

Guattari, no texto de *Mil Platôs* não parecem nos deixar muitas pistas de como de fato construir o nosso corpo sem órgãos. Vemos, na abordagem desses autores, um corpo da experiência num tal gradiente intensivo que parece não poder coexistir com o corpo trivial, do cotidiano. Decerto os próprios autores nos ressaltam sobre a importância da prudência na experimentação para não cairmos em abismos ou num corpo esvaziado de sua potência. É preciso saber traçar o caminho de volta, mas também não nos dizem como. E de fato não há salvaguardas.

Assim posto, consideramos de grande importância uma reflexão sobre o lugar da *prudência* no processo de subjetivação e especialmente no trabalho corporal terapêutico. Se o organismo é um dos estratos que nos constitui – além da significância e subjetivação (Deleuze e Guattari, 2004) – acreditamos que se desfazer dele, re-criar um corpo, no processo terapêutico exige prudência, elaboração. A prudência no trabalho terapêutico deve ser vista como uma charneira, uma dobradiça entre a transgressão e a desintegração do psicossoma. Transgressão pode ser entendida aqui como um ato de resistência que é capaz de romper com o sentido, apontar para outras direções, numa lógica do acontecimento, de aumentar a potência. Desintegração no sentido que apresenta Winnicott (1945, 1949), pode ser entendida como um estado confusional patológico em que há uma cisão entre *psique* e *soma*, esvaziado de potência. Visto dessa forma, a prudência ocuparia o lugar do *entre*, quase como um *regulador de liberdade*.

Consideramos que o corpo opera passagens, ele é um transdutor de signos, permutador de códigos. Gil (1997) nos fala que é o corpo – e não o significante flutuante – que opera o simbólico, com a capacidade de se re-criar. Na concepção de Fayga Ostrower, a tensão psíquica é inerente aos processos de criação (e o que os move), mas para que seja possível criar algo novo, ela pode e deve ser elaborada, pois é preciso poder sempre recuperar essa tensão em algum nível, renová-la para garantir a vitalidade criativa. Nos seus termos: “mais fundamental e gratificante, sobretudo para o indivíduo que está criando, é o sentimento concomitante de reestruturação, de enriquecimento da própria produtividade, de maior amplitude do ser, que se libera no ato de criar” (OSTROWER, 1987: 28). E quando é

o próprio corpo, criador e criatura de um mesmo processo, acreditamos que essas ressalvas devem tomar maiores contornos, criar um corpo não deve nos levar necessariamente a abismos emocionais ou a experiências catárticas.

A partir do próprio corpo podemos produzir um novo corpo. Mas é preciso prudência para ir ao incodificável. Repetimos: desfazer o organismo não é tarefa fácil. Daí a importância de se pensar as práticas corporais terapêuticas, aqui, a Conscientização do Movimento, como práticas de si, que devem ser cuidadosamente elaboradas e praticadas num caminho por vezes árduo e contínuo, ao longo de toda a vida (as práticas de si é que devem ser elaboradas ao longo de toda a vida, o que não significa dizer que a terapia deva durar toda a vida). O trabalho corporal não deve operar no tempo do imediato, impondo um ritmo alheio ao do paciente, mas sim no tempo do acontecimento, dos processos subjetivos, para que o processo terapêutico possa ser sentido pelo paciente como uma criação sua, como algo que lhe pertence²⁶.

Para abrir o corpo aos fluxos, às conexões, é preciso um lugar e um tempo adequados para os acontecimentos, ou nos termos de Winnicott, suficientemente bons. Somente deste modo será possível expandir o corpo na direção do aumento da potência. O oposto disso seria cair num vazio que pode levar a desdobramentos perigosos. Infelizmente, não é raro observarmos entre os terapeutas corporais depoimentos de casos de uma desorganização abrupta e disruptiva do indivíduo. Gerda Alexander (ALEXANDER, 1983; GAYNZA, 1997), Alexander (ALEXANDER, 1993; GELB, 2000), e Feldenkrais (FELDENKRAIS, 1977, 1994), quando falam de suas respectivas técnicas, parecem fazer coro ao atentar para a necessidade desse cuidado ao se trabalhar o corpo. Podemos observar esse consenso nas falas de Gerda de modo mais explícito, a autora é taxativa quando está dissertando sobre o trabalho com os movimentos do corpo:

Os prolongamentos podem ser muito perigosos se não for feito um trabalho prévio de fortalecimento das sensações reais do corpo através de um desenvolvimento consciente da

²⁶ Esse ponto é especialmente discutido por Canguilhem e Winnicott, conforme explicaremos no próximo capítulo.

sensibilidade superficial e profunda. Uma mudança muito brusca e rápida do nível do tônus, que não nos é possível acompanhar conscientemente, pode provocar um estado de euforia ou de choque e até conduzir à perda de identidade, uma vez que a consciência do eu está diretamente ligada às sensações corporais (ALEXANDER, 1983: 22-23, grifo da autora).

Gerda fala de uma relação entre os prolongamentos dos movimentos do corpo e a psique. De modo que a forma como manejamos terapeuticamente as possibilidades (sensações, movimentos, sensibilidade, tônus) do corpo irá incidir diretamente sobre a consciência do eu. Posteriormente Gerda acrescenta:

Não se deve destruir as defesas de um aluno antes de lhe haver permitido provar sua capacidade para estar assentado sobre seus próprios pés. Esta é, como já disse, uma das normas da pedagogia e da terapia eutônicas. [...] Sejam ou não conscientes, nosso corpo, aqui e agora, [...] representa nossa história pessoal desde a concepção e ao longo do período pré-natal, nossa natureza inconsciente e consciente (ALEXANDER *in* GAYNZA, 1997: 112-113).

Gerda faz aqui uma crítica direcionada à terapia corporal de Reich, de quem segundo ela, assumiu alguns ex-pacientes em estado de grande vulnerabilidade e fragilidade psicossomática. No seu ponto de vista, isso se deve ao fato desses pacientes não terem sido respeitados na singularidade de seus sintomas (crítica à fixação de Reich nas funções sexuais) nem nos seus próprios ritmos para o desenrolar do processo terapêutico (GAYNZA, 1997)²⁷. Alexander também ressalta a importância da prudência ao se querer desarticular os sintomas que se manifestam no corpo. Assim como Gerda e Feldenkrais, ele defende que um hábito, ou padrão corporal, só poderá ser devidamente desconstruído se houver outro para substituí-lo, ou amparar sua desconstrução (GELB, 2000).

²⁷ Acreditamos haver ainda, um outro aspecto que difere a abordagem da Eutonia de outras terapias corporais como a de Reich, ou mesmo a Bioenergética. Entendemos que Gerda Alexander, assim como os demais autores de nossa análise, se relacionam com um corpo, um ser, em estados originários do desenvolvimento emocional, ainda não definidos pelas suas “funções sexuais”, mas pela sua potência criadora. Isso faz com que a terapêutica seja antes uma facilitadora das potências criadoras de um corpo que está em puro devir, na imanência da experiência, do que uma “desconstrutora” de “couraças”, fruto de um enredo sexual dado, ou ainda, com um percurso terapêutico pré-definido a ser percorrido.

Pausa para pensamento *staccato*

Pude observar esse cuidado na postura de Angel Vianna com seus alunos. Enquanto freqüentei as aulas do curso livre de Conscientização do Movimento ministrado por ela, houve uma aluna que fazia sua aula pela primeira vez e mostrou-se visivelmente abalada emocionalmente, saindo da sala durante a aula para chorar. Ao final da aula, Angel a procurou para conversar e saber de seu estado emocional e se estaria fazendo algum acompanhamento terapêutico. Esse tema já foi discutido no Capítulo 2, mas acreditamos que ainda há algumas considerações a fazer.

Tal postura de Angel, a nosso ver, mostra uma distinção importante a ser feita nesse tipo de trabalho para que se possa estabelecer algum grau de prudência: uma **aula** de Conscientização do Movimento é, certamente, terapêutica, mas não é de fato uma terapia propriamente dita. Isto é, mesmo numa aula, espera-se que qualquer pessoa tenha ganhos terapêuticos, mas há um objetivo pedagógico no trabalho, sem um direcionamento específico para amparar maiores comprometimentos da segurança emocional do indivíduo. “Quando a desintegração da personalidade é muito profunda, não permitindo que a reeducação fique a cargo da própria pessoa, os atalhos não são apropriados” (FELDENKRAIS, 1994: 152-153). Feldenkrais ressalta com essa fala, que a pesar de na maioria dos casos a reeducação corporal ser suficiente para trazer os benefícios necessários às pessoas que a procuram, em algumas situações esse trabalho corporal pedagógico não se basta por si só e deve ser acompanhado por outro especializado. Significa dizer que, enquanto profissionais, se sabemos de forma mais ou menos clara os benefícios e limites que uma aula – e nossa própria atuação – pode oferecer aos nossos alunos, saberemos também em que situações devemos encaminhá-los a um acompanhamento especializado, seja para uma psicoterapia ou para a continuação desse mesmo trabalho, porém sendo orientado por um terapeuta que ofereça um espaço para uma elaboração emocional acerca do processo de reeducação corporal.

Retorno ao fluxo contínuo de pensamento

Tomamos como nossas todas essas ressalvas. Ao longo da formação em técnicas corporais, pude presenciar – mesmo estando em um ambiente acolhedor, voltado para as particularidades individuais – a existência de uma linha muito tênue entre uma produção de potência e um esvaziamento dessa potência quando se desconstrói um corpo para se recriar outro. O que faz com que algumas pessoas ultrapassem uma fronteira ou outra? Por que alguns produzem, num extremo, um surto psicótico ou uma depressão severa enquanto outros, no outro extremo, produzem criação e expansão de um novo corpo²⁸?

É neste ponto que acreditamos que a prudência entra como uma charneira, uma verdadeira bifurcação deste processo. Ser prudente não é ser “ressabiado” ou “esquivo” com a vida, é bom que se esclareça. Mas ao contrário disso, é exatamente o dispositivo que nos permite ousar. Com prudência podemos avançar nas experimentações de nós mesmos, mas sempre podendo retornar delas quando assim desejarmos. Da mesma forma que não devemos estar sempre condicionados ao organismo, não podemos estar sempre fluindo no corpo sem órgãos. Não é possível estar sempre aberto aos fluxos, um pouco de falso *self* é preciso, ele também nos dá contorno e nos protege dos encontros nem sempre bons da vida. É principalmente na relação que o indivíduo estabelece consigo mesmo que podemos desenhar esses contornos necessários para um melhor governo de si numa dimensão estética da vida, como veremos em seguida.

3.2 EM BUSCA DE UMA ESTÉTICA DA EXISTÊNCIA

Acreditamos que um dos elementos necessários para uma prática corporal ser bem sucedida é a prudência, principalmente se estamos trabalhando no âmbito terapêutico, que

²⁸ Certamente nosso intuito não é o de inferir aqui uma relação de causa e efeito a essas situações, nem tampouco fazer delas “casos clínicos”, mas apenas atentar para uma possível relação entre elas.

a princípio, terá como pacientes pessoas mais vulneráveis. A fim de problematizar essa noção de prudência na experimentação de si, gostaríamos de pensar o processo de subjetivação à luz do tema do governo de si.

A partir da sua investigação sobre a história da sexualidade, Foucault passa a problematizar os processos de subjetivação do ponto de vista *do governo de si*, no que diz respeito à constituição do sujeito na sua relação consigo e com os outros, e ao tema da conduta de vida. Para tanto, estuda a moral da Antiguidade ao cristianismo, a fim de pensar questões atuais que dizem respeito ao ser. Segundo ele, a moral cristã de obediência a um sistema de regras encontra-se em decadência e até mesmo desaparecendo, o que justifica o interesse pela Antiguidade para se pensar formas de subjetivação enquanto práticas de liberdade (FOUCAULT, 1984a, 1984b). O estudo de uma moral que vai ao encontro de uma ética pessoal pode nos oferecer uma reflexão sobre o que vivemos hoje, na busca por uma estética da existência (FOUCAULT, 1984d).

Foucault localiza entre os séculos I e II o período de maior desenvolvimento de uma *arte da existência* que se constitui no que ele entende por *técnicas de si*: um conjunto de procedimentos, pressupostos ou prescritos destinados à fixação, manutenção ou transformação das identidades dos indivíduos em função de determinados objetivos, a partir das relações de domínio de si sobre si (FOUCAULT, 1980-1: 109). Com uma pesquisa sobre os modos estabelecidos de conhecimento de si, Foucault problematiza não só a constituição do sujeito na complexidade de suas interações com o outro, mas, também, o imperativo socrático do *conhece-te a ti mesmo*.

Tais estudos nos remetem a uma dimensão da subjetividade derivada do poder e do saber, mas que, no entanto, deixa de ser correlativa e dependente deles (DELEUZE, 1991). Ao deslocar a questão da subjetividade do eixo poder-resistência, podemos criar uma nova relação com o poder, este agora, tomado como correlativo e dependente da liberdade. Nesta dimensão a conquista da liberdade se dá a partir da ética. A reflexão de Foucault nos coloca questões atuais como: “Que fazer de si mesmo?”, ou, “Que trabalho operar sobre si?” (FOUCAULT, 1980-1: 109-110).

Na apresentação de seu curso sobre o tema da hermenêutica do sujeito, Foucault remonta um cenário onde “a regra de ter de conhecer a si mesmo foi regulamente associada ao tema do cuidado de si” (FOUCAULT, 1981-2: 119), e nos traz exemplos da cultura antiga sobre o valor dado ao cuidado de si e sua relação com o conhecimento de si. A partir de extremos como Sócrates e Gregório de Nícia, vemos tanto a filosofia antiga quanto o ascetismo cristão “sob o signo do cuidado de si”, não apenas como um princípio, mas como uma prática constante (FOUCAULT, 1981-2: 120).

Entretanto, nosso objetivo não é o de discorrer acerca da diferença entre as práticas dos gregos e dos cristãos, mas de pensar em possíveis práticas de si que se insiram no contexto do nosso tempo e que possam nos abrir para uma ética da liberdade. O cuidado de si será entendido aqui de acordo com o que sugere Foucault, como experiência e como técnica elaborada que transforma essa experiência, pondo em destaque o sujeito nas suas experiências, na articulação do governo de si com as relações com o outro (FOUCAULT, 1980-1).

Entendemos que, entre outras, a Conscientização do Movimento pode se constituir, num certo sentido, como uma conduta de vida, como uma possível técnica de si: um conjunto de procedimentos, pressupostos ou prescritos destinados à fixação, manutenção ou transformação das identidades dos indivíduos em função de determinados objetivos, a partir das relações de domínio de si sobre si. Vemos a Conscientização do Movimento como uma prática que nos coloca em contato com as possibilidades – limitações e potencialidades – de nosso próprio corpo e de interações com outro, permitindo relacionar o conhecimento de si com o cuidado de si. De acordo com o que sugere Foucault, as práticas de si atuam como uma verdadeira “arte de si mesmo” e governo de si e dos outros, por meio de um treino de si por si mesmo. Ou seja, nenhuma técnica pode ser adquirida sem exercício: “a arte de viver” deve ser conquistada dia após dia, durante toda a vida, num campo de atividades complexas, reguladas e cuidadosamente elaboradas (FOUCAULT, 1980-1981, 1981-1982, 1983a). Nos termos de Angel: “corpo e paciência são duas coisas muito

importantes na vida; tem que ter corpo, mas tem que ter paciência também” (Angel Vianna, comunicação oral em sala de aula, 2007).

A Conscientização do Movimento enquanto prática de si nos permite atrelar o conhecimento de si ao cuidado de si, pois como Angel gosta de dizer, precisamos conhecer nosso corpo para vermos o que podemos fazer naquele dia, naquele momento. Isto é, conhecendo o próprio corpo podemos perceber com maior sutileza em que momentos podemos avançar na experimentação e outros em que devemos recuar ou permanecer onde estamos. Trata-se de criar uma relação regulada e cuidadosa com o nosso próprio corpo e, a partir disso, com o outro; além de podermos dispor de meios para elaborar as intensidades vivenciadas para fazermos delas um movimento potente diante da vida. Com o propósito de tornar inteligível nossa análise, traremos a prática do diário de CsO como um dispositivo, entre outros, de elaboração das experimentações de si.

3.2.1 A escrita do corpo sem órgãos

A fim de demonstrar como se dá na prática a experiência desse corpo intensivo, abordamos aqui a prática do *diário de CsO* enquanto plano de elaboração das experimentações de si. Antes, uma breve contextualização: a prática do diário de CsO foi criada na Escola Angel Vianna, no curso profissionalizante de Recuperação Motora e Terapia através da Dança, pelo Professor Mauro Costa para a disciplina *Seminário de Arte e Educação* com o propósito de inserir a experiência do CsO no meio da dança, utilizando-se do pensamento de Deleuze e Guattari sobre o corpo – associando-o aos de Artaud, Daniel Stern, José Gil, Suely Rolnik, Spinoza entre outros.

O resultado desse casamento me surpreendeu e continua me surpreendendo. Como a idéia era preparar os estudantes para escrever suas monografias, pedia, desde o fim do primeiro mês, que escrevessem, descrevessem, suas próprias experiências corpo sem órgãos. Afinal, Feldenkrais, Gerda Alexander, Alexander, todos fizeram seus programas de corpo

sem órgãos, tanto quanto a improvisação do Paulo Trajano²⁹ e a “expressão corporal” de Angel Vianna ou o corpo “oriental” do *zen-shiatsu*. A matemática qualitativa do corpo sem órgãos pede o acesso por meio da própria experiência: é um movimento construtivo e constituinte, principalmente um movimento político de desorganização construtiva... (COSTA, 2003: 60).

Como vemos, nesta proposta, os alunos do curso devem registrar em um diário suas “experiências corpo sem órgãos”, tanto em práticas mais expressivas e artísticas como a dança, quanto em atividades cotidianas, respeitando apenas o requisito de ser a descrição de um momento “corpo criando-se” (COSTA, 2003: 61).

Costa se refere às disciplinas ministradas no curso – Técnica de Feldenkrais, Eutonia, Técnica de Alexander, Contato e improvisação, Expressão corporal e *Zen-shiatsu* – que, como pudemos observar anteriormente, têm na própria prática descobertas de corpos sem órgãos. São práticas corporais que através de seus exercícios e orientações abrem o corpo ao fluxo de intensidades, num movimento de *des*-construção e *re*-construção simultânea e progressiva do próprio corpo. São técnicas da imanência que nos permitem conhecer nosso próprio corpo, sem estarmos atrelados a modelos pré-estabelecidos, ou dependentes de um corpo organicamente organizado.

À medida que o diário de CsO constitui uma descrição do vivenciado com o máximo de intensidade e o mínimo de extensividade, sem juízo, sem interpretação, um verdadeiro *protocolo de experiências*, ele faz da sua escrita um exercício de constituição de corpos. A proposta é descrever momentos em que deixamos de ser um corpo organismo para nos abrimos a conexões, agenciamentos, circuitos, conjunções, intensidades e desterritorializações. Enfim, a proposta é escrever o diário dos nossos corpos sem órgãos.

Pausa para pensamento *staccato*

Podemos fazer uma analogia do Diário de CsO com uma determinada estética poética de Fernando Pessoa quando ele faz de sua escrita uma análise de sensações

²⁹ Professor da Escola Angel Vianna responsável pela disciplina de Expressão Corporal e Improvisação.

múltiplas, notadamente quando assume o heterônimo de Álvaro de Campos nas *Odes Marítima e Triunfal e Passagens das Horas* (GIL, 1988, 1994, 2000). Aqui também dizemos que escrever um Diário de CsO é, antes, analisar sensações, num movimento de experimentação do pensamento aberto às pequenas percepções. Sem cair na representação ou interpretação das sensações, a escrita é impregnada pelos movimentos do corpo, tornando-se ela mesma movimento capaz de ampliar e re-significar a experiência, vitalizando-a e elaborando-a simultaneamente. Podemos observar esses movimentos das sensações no seguinte trecho de *Passagem das Horas* de Álvaro de Campos:

*Sentir tudo de todas as maneiras,
Viver tudo de todos os lados,
Ser a mesma coisa de todos os modos possíveis ao mesmo tempo,
Realizar em si toda a humanidade de todos os momentos
Num só momento difuso, profuso, completo e longínquo.
[...]
Multipliquei-me, para me sentir,
Para me sentir, precisei sentir tudo,
Transbordei, não fiz senão extravasar-me,
Despi-me, entreguei-me,
E há em cada canto da minha alma um altar a um deus diferente.*

O heterônimo de Pessoa se afirma como um verdadeiro analisador das sensações mais ínfimas e diversas provocadas pela experiência de viver. Mas podemos perceber também certa dose de prudência na experimentação de si:

*Parte-se em mim qualquer coisa. O vermelho anoiteceu.
Senti demais para poder continuar a sentir.
Esgotou-se-me a alma, ficou só um eco dentro de mim.
Decresce sensivelmente a velocidade do volante.
Tiram-me um pouco as mãos dos olhos os meus sonhos.
Dentro de mim há um só vácuo, um deserto, um mar noturno.
E logo que sinto que, há um mar noturno dentro de mim,
Sabe dos longes dele, nasce do seu silêncio,
Outra vez, outra vez o vasto grito antiqüíssimo.
De repente, como um relâmpago de som, que não faz barulho mas ternura,
Subitamente abrangendo todo o horizonte marítimo
Úmido e sombrio marulho humano noturno,
Voz de sereia longínqua chorando, chamando,
Vem do fundo do Longe, do fundo do Mar, da alma dos Abismos,
E à tona dele, como algas, bóiam meus sonhos desfeitos...*

Neste trecho da *Ode Marítima*, Álvaro de Campos percebe que mesmo se propondo a “sentir tudo de todas as maneiras” (como o faz em *Passagem das Horas*) há certos abismos que não lhe é possível explorar, pelo menos num determinado momento. Quando diz que “sentiu demais para poder continuar a sentir” o vemos reduzir a “velocidade” (ou intensidade) da experimentação de si, entrando num movimento que o permite “elaborar” (sem interpretar ou julgar) e ao mesmo tempo dar continuidade ao experimentar de si mesmo. Nesse sentido podemos dizer que a partir da escuta das sensações podemos ajustar as intensidades das experimentações, onde o próprio corpo é capaz de elaborar a si mesmo.

Retorno ao fluxo contínuo de pensamento

A partir das palavras de um trecho do diário de CsO de um médico que freqüentou o curso, observamos o movimento de produção de mudanças na percepção e experiência do corpo.

Estava examinando uma senhora sentada na maca, eu auscultava seus batimentos cardíacos, seus pulmões, observando o murmúrio vesicular, sua natureza, intensidade e ruídos patológicos (roncos, sibilos etc.). De repente, comecei a prestar atenção na minha postura, e pude perceber que estava com a coluna cervical fletida, a região torácica cifótica (flexão anterior), a cabeça inclinada para a esquerda. A mão que segurava o estetoscópio no precórdio da paciente imprimia uma força e estava tensionada, o ombro esquerdo estava elevado e tenso e os ombros fechados. O peso do corpo estava mais sustentado na lateral direita, fazendo uma oposição. A região plantar que recebia o peso era a metade posterior dos pés, região dos calcâneos; era como se tivesse somente os calcanhares, não sentia os dedos e os metatarsos (COSTA, 2003: 68-9).

Na primeira parte desse relato podemos acompanhar o *exercício* aparentemente simples de *prestar atenção em si*, mas que, de fato, demanda uma escuta refinada do próprio corpo. Quando conquistada, essa percepção pode produzir uma infinidade de informações e registros sobre o corpo no que tange às sensações, à organização, e no que diz respeito ao espaço e a relação do corpo com os objetos e com os outros. Adiante

veremos ainda no mesmo relato de que modo esse *exercício* se desdobra em um recurso que permite fazer um uso mais apropriado do corpo, potencializando suas ações.

Comecei a exercer a pausa e a inibição e, num gesto reflexo, quase desmontei este padrão de imediato. Depois, me dei um tempo, tomei consciência do meu momento corporal e fui aos poucos relaxando a mão que segura o estetoscópio, desci o ombro esquerdo, alarguei os ombros, desfiz a flexão cervical e torácica, assumi o peso nas duas lateralidades, solicitei uma atividade dos metatarsos e dos dedos e comecei a sentir toda a região plantar contra o chão. Com isto, fiquei mais alto em relação à altura do corpo da paciente que eu examinava. Então, fiz uma pequena flexão da coxofemoral, joelhos, e me vi na postura do macaco da técnica de Alexander. Isto me deu uma consciência das costas e de todo o comprimento da coluna, me senti mais presente, comecei a escutar os sons cardíacos e respiratórios de forma mais nítida, enfim, melhorou minha audição (COSTA, 2003: 69).

Neste ponto do diário, o médico começa a perceber que a reorganização corporal experimentada vai além da reorganização de sua postura; trata-se de uma abertura do corpo como um todo à plenitude de suas funções.

Fiquei emocionado, não acreditei e resolvi fazer um teste. Abandonava a postura, e a audição dos sons se alterava, voltava à postura e percebia uma qualidade auditiva melhor. Imediatamente pensei: se Alexander melhorou sua voz com este trabalho, logo isto também se aplica a esta percepção e a todas as demais. Uma colega de trabalho veio me perguntar se eu estava com problemas de coluna, porque eu estava numa posição esquisita. Respondi que agora não; só estava fazendo uma pesquisa corporal (COSTA, 2003: 69).

Nesse caso, o autor do diário de CsO descreve com precisão e riqueza uma atividade extremamente corriqueira do cotidiano de um médico transformada em experiência sensível. Ele recorre aos recursos da técnica de Alexander que o permitem ampliar a percepção de si a fim de reorganizar sua postura e acaba criando uma desconstrução da sua atividade profissional. O estranhamento desse ato pôde abrir seu corpo à intensidade e à dimensão do outro, pois com uma melhor qualidade auditiva ele pode auscultar com mais precisão sua paciente. Essa experiência mostra como o jogo entre corpo organismo e CsO se dá num balanço contínuo, exatamente como vivenciamos.

Podemos dizer que prática da escrita de um diário sobre as experiências de um corpo não organizado é uma “escrita de sangue e de vida que se opõe à escrita do livro”, sem o juízo, ela implica uma “verdadeira inversão do signo” (Deleuze, 1997). O corpo se

assume como lugar de potência e o sentido torna-se referência nas relações produzidas. Gostaríamos, portanto, de pensar o diário de CsO, assim como a Conscientização do Movimento, enquanto possíveis práticas de si que se constituem não apenas no campo da experiência, mas enquanto técnicas elaboradas que transformam a própria experiência.

Entendemos o diário de CsO como uma técnica de si que suscita na escrita de si um instrumento de transformação *etopoiético*: ler o que se escreveu é reler a si mesmo, enquanto opera a “transformação da verdade em *êthos*” (FOUCAULT, 1983a: 147). A prática do diário de CsO permite um maior conhecimento de si que está relacionado aos modos de ser. As experiências do ser, registradas no diário, constituem e subjetivam o corpo. Uma escrita da relação consigo que revela os movimentos da alma, mas, sobretudo, da carne.

Deleuze e Guattari nos levam ao corpo como campo de forças, capaz de operar a inversão de signos e ir além do simbólico. A escrita do diário de CsO revela o corpo como uma máquina desejante e pulsante que ultrapassa seus contornos. O corpo ocupa lugar de investimento de desejo a partir de si mesmo, e não de sua representação imaginária ou simbólica. É o próprio corpo, encarnado, que produz o corpo na experiência e comporta todo o virtual do seu desejo. “O corpo é poder de transformação e devir” (GIL, 1997: 185).

Além de proporcionar um recolher-se em si mesmo, essa *escrita imanente das intensidades de si* também é um abrir-se para o outro. O diário de CsO põe em destaque não só o indivíduo nas suas experiências, mas também na articulação do governo de si com as relações com o outro. Quando um aluno do curso da Escola Angel Vianna trazia seus escritos para o restante da turma, podíamos observar que a leitura da experiência de um reverberava no outro, recriando e criando não o corpo sem órgãos *de um* ou *de outro*, mas **um** corpo sem órgãos em *continuum*. No exercício em que um aluno lê para os demais suas próprias anotações e os penetra em seus corpos com isto, a escuta também atua de forma ativa na subjetivação do outro e na elaboração da experiência.

Assim, o diário de CsO nos oferece mais do que um voltar-se sobre si, pois aqui também podemos compreender a dimensão política do cuidado de si para cuidar dos outros.

Para um cuidado de si enquanto forma de vida, a escrita, a leitura e a escuta do diário de CsO permitem um reinventar a si mesmo que não se limita ao autor da experiência registrada. Porém, este cuidado de si deve ser visto como uma tarefa; as relações consigo mesmo e com os outros devem ser estabelecidas ao longo de toda a vida a partir da conversão a si. Trata-se de um conhecimento de si que se dá pela sua função *etopoiética*, onde não devemos pretender uma verdade como decifração daquilo que somos, mas na nossa relação com o mundo, com os acontecimentos que se produzem. O diário de CsO *revela* uma verdade sobre si distante de uma verdade dada da coisa em si; trata-se de uma verdade que está na própria experiência que nos constitui.

Quando criamos o CsO como um exercício do cuidado de si, a prudência entra em jogo “como regra imanente à experimentação” (DELEUZE e GUATTARI, 2004: 11). Enquanto técnica de si é preciso conquistá-lo dia após dia, por um conjunto de práticas cuidadosamente elaboradas. As experimentações de si devem acontecer na arte da justa medida das possibilidades de agenciamentos de desejo de cada um, sem *overdose*. E o diário de CsO entra em cena como mais uma possibilidade de elaboração da experiência. Criar para si um CsO pleno é antes desconstruir o organismo – para que se possa construir outro(s) corpos – e nunca destruí-lo. Como conduta de vida, criar um CsO requer necessariamente um lugar, um plano, um coletivo; tanto quanto o seu diário: temos que contextualizá-lo, mostrar *a verdade local da experiência e seu valor circunstancial de agenciamento de potências*.

Neste sentido, o diário de CsO nos oferece mais do que uma experiência pedagógica que encontrou terreno fértil para se desenvolver com sucesso no curso para o qual foi criado; ele anuncia a infinidade de relações do corpo com as forças que o afetam e nos oferece novos modos de subjetivação. Temos uma prática que pode enriquecer a experiência do paciente com prudência, mas também a do próprio terapeuta. Trata-se de um diário da própria existência. Escrever e ler os movimentos do CsO opera um conhecimento de si onde o sujeito se apropria de uma verdade que não conhecia e que não residia nele como um dado em si. Uma arte da verdade imanente e díspar que combina a autoridade da

coisa já vivida com a singularidade da própria existência que nela se afirma e a particularidade das circunstâncias que determinam seu uso.

Quando analisamos aqui o trecho de um diário de CsO, percebemos que uma simples atividade do cotidiano pôde ser transformada em uma pesquisa corporal que potencializou o seu uso na relação do médico consigo e com o outro. Nesse exemplo a arte de si mesmo se articula ao governo de si e dos outros, numa dimensão ética e estética, mas também política da vida, uma conduta fundamental para pessoas que cuidam de outras pessoas, por exemplo. Por fim, a prática de poder libertar o corpo de seus automatismos e escrever e ler sobre – e sob – a intensidade do CsO já agencia em si a sua função transformadora de reinvenção de si. A arte do diário de CsO, portanto, nos oferece um movimento em direção a uma ética pessoal que encontra na vida e na liberdade a própria estética da existência.

3.3 UM CORPO PARADOXAL

Após destacarmos a importância da prudência no processo terapêutico da Conscientização do Movimento, gostaríamos de rever o conceito de corpo. Acreditamos que para um cuidado de si, devemos pensar num corpo de transição; um corpo no intervalo, que opere uma passagem entre o corpo trivial (empírico) e o CsO (pleno de intensidades). Buscamos uma idéia de corpo que possa ser de fato o corpo transformado por essa prática terapêutica.

Acreditamos que, inspirado pelas mesmas críticas, Gil³⁰ conceitua o *corpo paradoxal* como algo que podemos entender como um corpo do *entre*, um estado do corpo que dialoga com o corpo trivial e o CsO:

O corpo paradoxal é o corpo virtual e latente em toda a espécie de corpos empíricos que nos formam e habitam. É através dele que a dança e a arte em geral são possíveis. E

³⁰ Dizemos “inspirado” porque o autor introduz essas críticas em nota de pé-de-página no texto *O corpo paradoxal* (2004b), mas é em *Lógica do excesso* (2007a) que ele as desenvolve mais extensamente.

também a formação do corpo-sem-órgãos: porque se este é primeiro, e se os corpos empíricos [são] atualizações reduzidas e ficções realizadas segundo imperativos de saberes e poderes, a verdade é que a nossa condição habitual é essa, a de existir sobretudo como corpo empírico funcional, orgânico, dóxico, que recusa a intensidade e os paradoxos – esse mesmo corpo por onde vêm a doença e a morte (GIL, 2002: 145).

Assim, o corpo paradoxal diz respeito à capacidade de trazer intensidade e paradoxalidade ao corpo trivial – geralmente adormecido e *des*-sensibilizado pelo cotidiano – à medida que enriquece a relação consigo e com o mundo, num movimento de abrir o corpo aos paradoxos da vida. Temos um corpo que possibilita muito mais uma renovação da potência do que propriamente uma descarga intensiva dos afetos, fundamental para o processo criativo, como acredita Ostrower (1987), e talvez ainda mais para o processo terapêutico, onde recriamos a nós mesmos.

O corpo paradoxal abre um caminho para se pensar o interior do corpo. “Para que o paradoxo se desencadeie, é preciso criar um vazio interior, ou espaço interior por onde os primeiros movimentos paradoxais possam exercer-se *fora* dos modelos sensório-motores habituais que enclausuram o corpo” (GIL, 2002: 145, grifo do autor). Lygia Clark se referia a esse fenômeno como o “vazio-pleno”, um vazio interior de onde virá toda a sua potência, como uma condição ao desencadeamento de seu processo de criação artística (WANDERLEY, 2002). Acreditamos que é neste sentido que se desenvolve o trabalho da Conscientização do Movimento: desaprendemos a nos movermos (perceber, sentir etc.) para então aprendermos a nos movimentar (perceber, sentir etc.) fora dos padrões habituais. Isto é, num primeiro momento é preciso poder criar um vazio interior, abrir um espaço que permita o surgimento de *novos* movimentos engendrados pelos paradoxos do corpo.

Gil define o corpo paradoxal a partir do corpo do bailarino, recorremos a ele para construir nossa concepção de corpo na fusão entre dança e terapia.

Consideremos aqui [...] um corpo metafenômeno, visível e virtual ao mesmo tempo, feixe de forças e transformador de espaço e de tempo, emissor de signos e transsemiótico, comportando um interior ao mesmo tempo orgânico e pronto a dissolver-se ao subir à superfície. Um corpo habitado por, e habitando outros corpos e outros espíritos, e existindo ao mesmo tempo na abertura permanente ao mundo por intermédio da linguagem e do corpo sensível, e no recolhimento da sua singularidade, através do silêncio e da não

inscrição. Um corpo que se abre e se fecha, que se conecta sem cessar com outros corpos e outros elementos, um corpo que pode ser desertado, esvaziado, roubado de sua alma e pode ser atravessado pelos fluxos mais exuberantes da vida. Um corpo humano porque pode devir animal, devir mineral, vegetal, devir atmosfera, buraco, oceano, devir puro movimento. Em suma, um *corpo paradoxal* (Gil, 2004b: 56).

O corpo paradoxal é um corpo transformado pela dança, pelo movimento, quando movimento confunde-se com a própria vida. O corpo paradoxal seria, desse modo, uma charneira entre um corpo que é produzido por e produz um *corpo sem órgãos*, mas que já existe virtualmente em conexão com o *corpo trivial* do cotidiano. Um corpo metafenômeno porque não considerado como um percebido concreto, visível, que evolui num espaço objetivo cartesiano. Gil nos fala de um corpo intensivo que compreende dois elementos vivenciados como fundamentais pelo bailarino: a energia e o espaço-tempo do corpo.

A dança forma, pelos movimentos do bailarino, unidades de espaço-tempo que dilatam o corpo para o infinito – *o corpo como um infinito com pele*. O corpo torna-se um transdutor de forças, diz Gil em referência à propriedade dos quanta de ultrapassar a força que a princípio acreditava-se que tinham (GIL, 1997). Ou seja, o corpo transformado pela dança desenvolve uma capacidade de traduzir uma multiplicidade de energias eminentemente plásticas que podem ser constantemente modificadas segundo o que o bailarino quer delas. O objetivo é fazer fluir o melhor possível sua energia, energia de impulsão que se torna um movimento por si próprio, energia de devir. O corpo torna-se ele mesmo espaço. Tal como sugeriu Gerda Alexander, com a noção de contato, nenhum movimento termina no espaço objetivo da fronteira da pele, o espaço do corpo é criado pela energia que compõe o movimento dançado. O tempo do movimento do bailarino é posto em suspenso ou acelerado, sem relação direta com o tempo objetivo do relógio. As transformações de energia na dança criam unidades de espaço-tempo singulares e insolúveis que se abrem para uma dimensão intensiva do espaço, não euclidiano, não (apenas) tridimensional, na relação com um tempo não fundado na lógica de uma linearidade cronológica, mas sim no tempo do acontecimento. Temos com isso, uma lógica fundada no paradoxo, na qual o acontecimento é corporal.

Ao dançar, o corpo se compõe como que de uma matéria especial que se abre e se fecha sem cessar ao espaço e aos outros corpos. “A textura do corpo é espacial; e reciprocamente, a textura do espaço é corporal” (GIL, 2004b: 57). Sensibilizar a pele – como propõe a Conscientização do Movimento – é despertar essa propriedade do corpo de se fundir – sem a perda da singularidade – com o espaço; o corpo se prolonga no espaço, ao mesmo tempo em que o espaço se prolonga no interior do corpo. É um corpo em relação com o ambiente, onde a pele deixa passar toda espécie de trocas. Não só os poros, orifícios ou zonas, mas a superfície da pele como um todo se dilata numa reversibilidade interior-exterior. Há uma simultaneidade entre superfície e profundidade, reverte-se profundidade em superfície e vice-versa, e interior em exterior, e vice-versa.

Se, na Conscientização do Movimento, partimos de um corpo orgânico (anatômico), funcional, o fazemos para, a partir dele, possibilitar a expansão dos limites do corpo para além do organismo. Pois, ao despertar a consciência da pele, enquanto continente, mas também dos ossos, articulações e músculos, enquanto conteúdo, é possível potencializar ainda mais essa reversibilidade interior-exterior. A sensibilização da superfície e da profundidade do corpo permite a livre circulação de energia, podendo criar atravessamentos de pequenas percepções que nos levam à conscientização não só da tridimensionalidade do corpo, mas do espaço *multidimensional* que ele compõe.

Graças à reversibilidade, o corpo pode diluir, *pelo movimento*, as fronteiras entre superfície e profundidade, não há avesso nem espessura, mas uma superfície única. Torna-se um corpo banda de *Möebius* movente, no sentido que constrói um plano de imanência que absorve as forças de afeto do interior e as faz circular pela superfície. O corpo torna-se capaz de entrar num *continuum* de energia sem entraves, ao passo que nenhuma transcendência vem perturbar os movimentos das intensidades. Produz-se um CsO no movimento dançado “que liberta as intensidades cinestésicas mais fortes” (GIL, 2004b: 64).

Dessa forma, consideramos que ao se constituir numa zona de fronteira entre a dança e as terapias corporais que atuam pelo movimento, o método Angel Vianna de Conscientização do Movimento introduz essa dimensão do movimento dançado capaz de

produzir o corpo paradoxal, e expandir ainda mais os alcances terapêuticos do trabalho corporal. O corpo paradoxal pode ser vivenciado numa terapêutica como esta porque se produz pela experiência intensiva, mas também pode se prolongar nas ações diárias. Essa abordagem permite “uma idéia de corpo que está certamente presente tanto nos processos criativos artísticos quanto nos processos terapêuticos” (GIL, 2004a: 13), fazendo da própria experiência da vida um processo criativo de *autopoiesis*. Acreditamos que pela paradoxalidade do corpo podemos modular os gradientes da experimentação de si, visando o aumento da potência de agir. Temos um corpo em devir que inaugura uma outra relação com a consciência, à medida que a *consciência dos movimentos* torna-se *movimentos da consciência*, tal como explicaremos a seguir.

3.4 A CONSCIÊNCIA-CORPO

Consideramos que esclarecer a relação corpo-consciência é um passo fundamental para a compreensão dos mecanismos terapêuticos da Conscientização do Movimento. Apesar de ser a principal engrenagem do método Angel Vianna, carecemos de uma abordagem suficientemente esclarecedora sobre essa relação na bibliografia disponível sobre a prática. Mas temos algumas pistas.

De acordo com Teixeira (2003), a consciência corporal empregada na Conscientização do Movimento diz respeito a uma consciência que não se refere a ela mesma (consciência de si), não interpreta, nem racionaliza. De fato, equivale a um senso interior, mas só existe em relação com o meio. “Trata-se de uma atividade corporal cuja modalidade é o sentido, independentemente do que esteja sendo expresso ou acontecendo: sentido de mal-estar, de prazer, sentido tátil, sentido de amplitude, de sonolência, de devaneio etc.” (TEIXEIRA, 2003: 75).

Imbassai (2003, 2006) também fala de um senso interior na estreita relação entre consciência e sensibilidade, um “*ver-se de dentro*” (sentir-se) necessário para a consciência das próprias sensações e do exterior do corpo – e por extensão, dos outros – proporcionada

pelo princípio de simultaneidade do trinômio *mover-sentir-pensar*. Segundo a bibliografia específica, de modo geral³¹, o processo de conscientização deve ser enfatizado *pelo* movimento, que traz dinamismo, elimina a energia estática, circula, desintoxica, e principalmente, é um condutor para ampliar as capacidades perceptivas.

Dito isso, nos cabe aqui a tarefa de dissecar mais profundamente como se dá esse processo de conscientização corporal. De início esclarecemos o que não é. A consciência de que falamos não é a do livre arbítrio, fadada ao fracasso porque impõe algo aos afetos e ao corpo o que só existe no mundo das idéias. Também não é a consciência da tradição filosófica, colada à representação, configurada como um estado do intelecto, próprio do psiquismo, na sua essência clara, distinta, auto-suficiente, autônoma e reflexiva. Nem uma consciência total, empregada por algumas doutrinas orientais como a loga, que visa uma consciência completa dos movimentos do corpo e do mundo.

A psicanálise tem o mérito de se configurar como um importante instrumento para pensarmos a integração corpo e mente, porém, não falamos aqui tampouco da consciência da psicanálise, seja na 1ª tópica – superada por Freud, e *incorporada* posteriormente por Lacan e seguidores –, seja a da 2ª tópica freudiana. No primeiro caso, a consciência é a consciência de si, representa o eu, em contraposição ao inconsciente, este, fruto necessário do recalque, como uma instância em si que age no meu lugar, cabendo à psicanálise desvendar a verdade do inconsciente. No segundo caso, há uma mudança topográfica entre consciência e inconsciente, este se torna originário, relativo ao isso, mas se mantém a cisão entre eu e isso. A irrupção do inconsciente na consciência é ainda uma manifestação do conflito do isso contra o eu. Na tradição psicanalítica, o eu não pode expressar o isso (MARTINS, 2002).

A fenomenologia pode ser considerada como um inestimável recurso para se considerar o corpo no mundo, compreendendo o corpo sensível – o corpo percebido e o corpo vivido –, o corpo em relação. Mas a consciência que abordamos se difere até mesmo da fenomenológica de Husserl, Heidegger ou mesmo Merleau-Ponty, que já inclui uma certa

³¹ Ver: Teixeira (1998, 2000, 2003); Imbassáí (2003, 2006); Ramos (2007).

reversibilidade interior-exterior: o que eu toco também me toca. Porém, a consciência continua sendo aqui a consciência *de* algo, como visão do mundo, da percepção, uma consciência da intencionalidade que mantém uma distinção entre corpo e mente – o corpo está na relação com o mundo como obscuridade da intencionalidade da consciência (GIL, 2004b; MARTINS, 1998a).

Acreditamos que não podemos nos valer dessas leituras da consciência porque convergem para uma oposição ora mais ora menos dicotômica entre natureza e cultura, organismo e razão, isso e eu, mundo sensível e mundo inteligível, que instauram uma dialética na relação entre corpo e consciência fora do plano de imanência. A consciência do corpo tampouco constitui uma oposição a essas, ela está fora dessas dicotomias. Falamos de uma consciência impregnada pelo corpo, no ponto de imanência do pensamento ao corpo: a consciência subvertida na sua intencionalidade; o corpo subvertido na sua tridimensionalidade.

Fora da dialética entre corpo e consciência, nos abrimos a uma consciência descontínua que abre espaço para um inconsciente do corpo. Temos uma *consciência afetiva*: pensamento junto aos afetos. Não há uma distinção rígida entre consciente e inconsciente, eles estão misturados pelos afetos. É uma consciência que não estará consciente de tudo, porque estará agindo junto aos afetos, mas também não é um inconsciente total, forjado pela consciência, como seu oposto, sua sombra ou seu outro. Acessamos um corpo que tem a capacidade de elaborar sua própria experiência. Há um uso da consciência para favorecer a compreensão dos afetos e pensamentos correlatos. Neste sentido, já podemos apreender um alcance clínico dessa perspectiva, pois compreender o que está por trás dos afetos é dispor de mais recursos para se guiar (aumentando a potência de agir) tanto em momentos em que as coisas fluem quanto em momentos de crise³².

³² Considerações feitas a partir das anotações das aulas do Prof. André Martins no segundo semestre de 2007, para a disciplina Psicanálise e Saúde Coletiva no IESC/UFRJ. Entendemos o termo *consciência afetiva* em analogia ao conceito de *razão afetiva*, cunhado por ele a partir do pensamento de Spinoza.

A introdução dos afetos na consciência provoca um novo entendimento, diferente da tradição filosófica e da psicanálise, calcada na cisão. Abre-se um plano de imanência onde o eu pode expressar o isso³³. Para pensar uma consciência afetiva na dança, recorreremos a José Gil (1997, 2002, 2004a, 2004b, 2005, 2007b) que explora esse tema à exaustão, e a nosso ver, é quem melhor permite dar uma inteligibilidade à relação entre corpo e consciência no método Angel Vianna. Para o autor, a dança requer um tal desabrochar da espontaneidade e da vida do movimento que a consciência de si, reflexiva, configura um grave entrave ao desenvolvimento do movimento, porque ela não permite que deixemos o corpo suficientemente livre para atuar por si só. A consciência de si impede a apreensão de forças pelas pequenas percepções (GIL, 2004b).

Para falar da relação entre consciência e corpo, Gil recorre à fenomenologia para dela se distanciar numa transformação de conceitos que resulta em uma “metafenomenologia”, isto é, ele vai buscar *o outro lado* (o avesso) da intencionalidade e da percepção que busca o sentido do objeto. No seu ponto de vista, a consciência é *paradoxal*, está sempre num estado de osmose com o corpo, e mesmo nos casos onde há uma extrema ruptura entre eles – como nos casos de psicose – ela nunca é completa, haverá ainda uma ligação residual, uma textura comum que os atravessa. “A consciência do corpo é a impregnação da consciência pelo corpo” e seus movimentos; é uma instância de recepção de forças e de devir formas, intensidades e sentido do mundo (GIL, 2004a: 14-15).

Dessa forma, quando Angel fala em suas aulas que temos que cuidar do corpo, mas também do pensamento porque *o pensamento tem movimento*, ou a Técnica de Feldenkrais conquista o movimento *pelo* pensamento, é a partir da impregnação do corpo na consciência que esses *movimentos de pensamentos* podem ser compreendidos. O pensamento, impregnado pelos movimentos do corpo, se opera num espaço virtual que atualiza simultaneamente os movimentos corporais e de pensamento. A consciência se torna corpo de consciência, mas o corpo se torna ele mesmo consciência, sendo capaz de captar movimentos de forças e de pequenas percepções dos outros corpos.

³³ Veremos no Capítulo 4 como a psicanálise de Winnicott se insere neste paradigma.

A consciência se relaciona com o mundo e com os objetos através do corpo, passando a coincidir com as forças do objeto, num devir-objeto, numa espécie de osmose entre as características do corpo e do objeto. Para Gil, a consciência do corpo comporta dois regimes: “um que resulta da transformação da consciência vigil intencional, e outro que decorre da mutação do corpo que se torna uma espécie de órgão de captação das mais finas vibrações do mundo” (GIL, 2004: 16).

O primeiro regime diz respeito à consciência da intencionalidade propriamente dita, vigil comum, tradicionalmente definida pela filosofia e pela psicanálise. A segunda é metafenomenológica, aberta às pequenas percepções, fundida aos movimentos do corpo. Essa consciência-corpo nos leva a um estado que Steve Paxton – bailarino e coreógrafo americano, contemporâneo de Yvonne Rainer – chamou de “dançar o mais inconscientemente consciente possível” quando vai definir sua técnica de *Contato-Improvisação*. Podemos comparar o contato de Paxton ao de Gerda, ambos falam de um estado do corpo prolongado no ambiente, que irá afetar e ser afetado por outros corpos além de seus limites físicos. No caso do Contato-Improvisação de Paxton, esse contato entre corpos vai produzir movimentos, dança, e é o que está por trás dos jogos corporais propostos pelo método Angel Vianna. Mover-se de maneira inconscientemente consciente seria assim:

não intensificar os poderes da consciência de si, da própria imagem, do próprio corpo visto do interior como um objeto exposto, por um lado; e, por outro, não abolir esses poderes a ponto de deixar o corpo ir às cegas. A consciência de si deve deixar de ver o corpo do exterior, e tornar-se uma consciência do corpo (GIL, 2004b: 128).

A tarefa do bailarino – e, aqui, o objetivo da Conscientização do Movimento – é encontrar esse intervalo de uma *consciência inconsciente*. A consciência do corpo não pode ser uma consciência de si pura, porque isso levaria a uma perda da espontaneidade e criaria entraves pela racionalização do movimento, que poderia descambar para uma

espécie de narcisismo do bailarino. Mas tampouco pode ser um inconsciente absoluto que desagrega num caos que já não permite a fluência do movimento³⁴.

Desse modo, há uma espécie de rebaixamento da consciência vigil, onde a obscuridade torna-se condição para o conhecimento do corpo. É preciso deixar-se invadir pela sombra dos afetos e dos movimentos corporais para conhecê-los melhor sob um outro tipo de clareza. A consciência do corpo nasce dos poros da consciência, onde “os afetos e os ritmos corporais não formam uma barreira para a consciência de si, criam um outro tipo de consciência porque os seus movimentos dirigem agora os movimentos da consciência” (GIL, 2004b: 131).

A consciência do corpo, nesta perspectiva, “não consiste no fato trivial de se tornar consciência de uma sensação interna, de uma dor ou de uma tensão muscular; também não se identifica com as ‘localizações de sensações’ do corpo” (GIL, 2004b: 131). Isto equivale dizer que a consciência do corpo já não se reduz à simples conexão consciência-sensibilidade, ou a um senso interior, tal como apresentada por Imbassaí e Teixeira. É isso também, mas vai além. Se há uma ampliação da capacidade sensorial na Conscientização do Movimento, é porque os movimentos do corpo sobem à superfície da consciência para encharcá-la de pequenas percepções, tornando a consciência do corpo, ela mesma, um bloco de pequenas percepções.

O *ver-se de dentro* (IMBASSAÍ, 2006) é acima de tudo projetar o sentir do corpo no espaço interior segundo as forças e os afetos que transportam o movimento. “A consciência do corpo concentra-se nas impressões tácteis; desposa inteiramente as sensações, mergulha nelas, afunda-se nelas com força; de súbito, ganha uma nova clareza” (GIL, 2004b: 139). Há uma fusão entre sentir, pensar e mover que expande sem limites o espaço do corpo.

³⁴ Esta consideração nos remete ao *teatro de marionetes* de Kleist (1810), conto em que o autor vai contrapor os movimentos do bailarino, este impregnado pela consciência de si, aos da marionete, esta livre do juízo e, portanto, com maior precisão e espontaneidade nos movimentos. Porém, com a noção de uma consciência-corpo acreditamos que o bailarino pode enfim se aproximar da marionete, no que diz respeito à ampla possibilidade expressiva e espontânea de seus movimentos.

Um aspecto desse prolongamento do corpo no espaço seria o que Gil chamou de *capacidade vidente*: quando somos capazes de antecipar o movimento porque percebemos as linhas de força que se prolongam no futuro (GIL, 2004b). Por um lado, essa capacidade vidente pode aumentar nossa capacidade de responder de modo mais eficaz a determinados acontecimentos. É o que ocorre no Contato-Improvisação, e mais ou menos o que podemos observar nos esportes de embate entre adversários, como, por exemplo, no tênis e nas lutas marciais: é preciso ter respostas tão eficientemente rápidas às do adversário que por vezes nem o próprio atleta “sabe conscientemente” o que fez para se esquivar de um golpe ou vencer uma partida, como se ele tivesse sido capaz de *pré-ver* o que seu adversário iria fazer. Por outro lado, é o que amplia a nossa sensibilidade. Como algo que foi uma experiência comum ao longo de minha formação em técnicas corporais: havia um tal prolongamento do corpo (do grupo: alunos e professores) no espaço durante as aulas práticas, que por vezes relatávamos a sensação de *ante-ver* as orientações do professor como se este respondesse a uma necessidade corporal nossa. Por exemplo, sentíamos uma necessidade “inexplicável” de passar de decúbito dorsal para o ventral, e logo em seguida o professor dava esta mesma orientação.

O que é vivido pelo corpo está nas fronteiras entre o sentido e o pensado. Se agimos na integração pensamento-ação (como propõe Feldenkrais, no limite) é porque os movimentos do corpo desencadeiam outras percepções cinestésicas onde todo o corpo é “movimento-tornado-pensamento” (GIL, 2004b: 132). O pensamento compreende os movimentos do corpo porque se tornaram, eles próprios, movimentos do pensamento.

Ao articular as terapias corporais com a dança, o método Angel Vianna cria uma qualidade de toque – próprio das massagens, manipulações, manobras dessas técnicas – que estabelece um tipo especial de comunicação entre os corpos. Sobre essa propriedade do toque, aliás, Angel frequentemente fala da qualidade de toque dos bebês como aquela que deveríamos conquistar (resgatar): pede que observemos que toda vez que colocamos nosso dedo na palma da mão de um bebê ele o segura com uma precisão que nem aperta

nosso dedo e nem o deixa “escapar”, mas o envolve por inteiro com um tónus perfeito para essa comunicação entre corpos.

Forma-se um corpo único, superfície energética intensiva, o massagista já não impõe a força dos seus dedos às carnes massageadas, segue as linhas de força e a pulsação do corpo que, doravante, guia os movimentos das suas mãos mais do que se lhes submete. [...] insufla uma energia real nos corpos que se trocam [...] abrem os seus corpos e intensificam os seus gestos (GIL, 2004b: 140-1).

A consciência do corpo não se limita ao corpo. Já fora da intencionalidade do objeto, não é mais a consciência *de* alguma coisa, mais uma *consciência-corpo*, “como adesão imediata ao mundo, como contato e contágio com as forças do mundo” (GIL, 2004b: 142). É o corpo que, ao se abrir e multiplicar suas conexões com o mundo, permite essa abertura da consciência do mundo.

Isso explica melhor o que enunciamos no Capítulo 1, pois essa força de contágio é o que vai permitir toda forma de arte. E mais precisamente, se é pela consciência do corpo que compomos um contato com o mundo, a dança – arte do corpo e do movimento – dispõe de uma capacidade especial de apreender o real de modo mais imediato. Nesta direção, assimilamos uma outra dimensão clínica dessa abordagem:

A consciência do corpo induz um contato paradoxal com o mundo: é imediato porque conecta a consciência com as forças do mundo, fazendo a dança tornar-se desde o início “pensamento do mundo”, por um lado; mas, por outro, é o corpo que estabelece a mediação entre o pensamento e o mundo, não sendo este dado “em carne e osso”, mas na realidade da sua energia (GIL, 2004b: 145).

Isto nos leva a entender que pela conscientização do corpo desenvolvemos, paradoxalmente, uma extraordinária consciência-conhecimento dos processos desenvolvidos no nosso corpo, em simultaneidade com os movimentos do corpo, do inconsciente e do mundo. A consciência-corpo entra em conexão com as pequenas

percepções para compor forças, tornando-se capaz de captar as vibrações mais ínfimas do presente atual.

Essa consciência-conhecimento acerca do próprio corpo é desenvolvida num exercício árduo e diário de si, que permitirá que o indivíduo estabeleça uma relação mais cuidadosa e potente consigo mesmo, com o outro e com o meio. Acreditamos que é por este mecanismo que o método Angel Vianna de Conscientização do Movimento se “legitimou”, a partir da própria prática, como um eficaz instrumento terapêutico. A fim de criar uma maior inteligibilidade sobre o método Angel Vianna no campo da Saúde, consideramos necessário definir, no capítulo seguinte, as noções de saúde, doença, vida e morte, que o possibilitam de trazer maior vitalidade ao processo saúde-doença.

CAPÍTULO 4

CONTEXTUALIZAÇÃO DOS CONCEITOS DE SAÚDE E DOENÇA: UMA CONCEPÇÃO AFIRMATIVA DE SAÚDE

Neste capítulo contextualizaremos as noções de vida e morte, saúde e doença que a nosso ver alicerçam conceitualmente a aplicação terapêutica do método Angel Vianna de Conscientização do Movimento. Faremos uma análise do ideário da modernidade a fim de obter uma melhor compreensão de como ele se insere (e o que produz) nos campos da ciência e da saúde. Ao contrário do que se deu na arte moderna que surge inicialmente afirmando, mas logo rompendo com a modernidade (abrindo campo para o nascimento da arte contemporânea), a ciência parece ter se colado nela por um período bem mais prolongado, atravessando nossos dias. Buscaremos com isso uma redefinição da concepção de saúde, diferente do ideal cientificista – uma espécie de reducionismo ideológico que se distancia da noção de ciência – que guia ainda hoje o conhecimento e as práticas dominantes na área da Saúde, passando por complexas transformações, ontológica, epistemológica e ética no modo de fazer ciência. Neste sentido visamos propor uma ciência que possa operar na aliança entre o homem e a natureza, numa *razão afetiva*, onde o conhecimento científico possa atuar na imanência da vida e na complexidade do real, assim como busca fazer o método Angel Vianna.

Se por um lado é a partir de uma consciência-corpo que podemos trabalhar o indivíduo na sua globalidade pela Conscientização do Movimento, por outro, será a partir de uma nova ciência socio-somato-psíquica que poderemos repensar os conceitos de saúde e doença, necessários para a compreensão dessa terapêutica. A fim de cumprir esse objetivo faremos uma articulação entre os pensamentos de Canguilhem e Winnicott, tal como o faz Martins (1999), para construir uma concepção afirmativa e não-cientificista de saúde que considere o processo de adoecer e curar-se na sua globalidade. Construiremos uma reflexão sobre esse processo partindo do ponto em que os autores nos colocam questões

como: “*sobre o que versa a vida?*”; ou ainda, “*o que fazer de nós mesmos?*”. Usaremos os conceitos destes autores, de *normatividade* e *criatividade*, respectivamente, de forma complementar a fim de propor modos de se fazer e de se pensar a saúde na complexidade da experiência de viver, trazendo maior vitalidade à aplicação terapêutica da Conscientização do Movimento.

4.1 BREVE GENEALOGIA DA CIÊNCIA MODERNA

A ciência clássico-moderna se propõe como uma ciência do universal. Neste paradigma, o raciocínio lógico passa a ser uma garantia de que a matéria e os sentidos não irão “atrapalhar” a operação do intelecto. Essa idéia de ciência, que acompanha e acentua ainda mais o ideário da modernidade, tem raízes em Platão, fruto de uma visão de mundo que busca a segurança na imortalidade, no não perecível, no imaterial. O mundo real, o corpo, a matéria e os sentidos são menosprezados em benefício de um mundo moral e idealizado, governado pela razão. Nessa lógica, a vida é *sentida* como perigosa e deve ser cristalizada, dominada, controlada e legislada por uma ordem comum; e o corpo é visto como fonte de confusão e obscuridade das idéias claras e distintas (MARTINS, 1998b, 1999; JAQUET, 2001, 2004).

Inevitavelmente, mente e corpo são colocados numa dicotomia onde uma parte não se confunde com a outra. Dessa forma, a partir de Platão – e posteriormente Aristóteles – e com os “esforços” de Descartes e Kant desenvolve-se uma história da ciência que se confunde com a própria história da razão, considerando-a na separação homem-natureza – como um refúgio contra os imprevistos, próprios da vida – e que confere ao homem uma espécie de *superpoder*. Segundo Martins (1999), o ideário da ciência moderna, se define pelo determinismo universal, onde qualquer variável da natureza pode e deve ser controlada pela inteligência humana, para que possamos, ao analisar o presente e o passado, prever e determinar o que está por vir.

Neste paradigma, a inteligência humana se aproximaria da inteligência divina; tornando-se até mesmo superior a esta última, quando passaria a poder dominar e manipular a natureza a seu grado. Natureza e cultura passam a ser tomadas como antagônicas e excludentes devido a uma necessidade inicial de se romper com a ciência medieval. Com isso a experimentação torna-se uma premissa na busca de leis universais. Esse ideário de uma racionalidade experimental da ciência moderna prevaleceu irretocável durante longo tempo, e são sob esses mesmos princípios que surgem, no mesmo contexto, as ciências biológicas (MARTINS, 1999; ALMEIDA FILHO, 2000a; JAQUET, 2001; BARROS, 2002).

Mas de fato, é a partir de Claude Bernard que a biologia ganha *status* de ciência, associando o mecanicismo ao reducionismo (MARTINS, 1999, 2005). Na leitura de Martins, “a biologia torna-se então o discurso de referência sobre a vida [...]. Porém esta ‘vida’, por sua vez, torna-se um *objeto* da ‘ciência biológica’: reduzindo a vida à categoria de objeto de ciência, perde-se seu caráter particular, real” (MARTINS, 1999: 90, grifo do autor). Jaquet (2001) também reconhece aí um problema, afirma que melhor que discutir a vida seria discutir o “vivo”, e acredita que a própria filosofia não tem discutido o corpo vivo. Para a autora, Claude Bernard considera que essa é uma questão para as ciências experimentais e não para as ciências da alma. Nessas condições, será a biologia molecular, com seus inventários físico-químicos, que caracterizará o corpo vivo em sua essência e especificidade.

É inegável que definir o corpo vivo por princípios físico-químicos é importante para diversos aspectos, inclusive para a Conscientização do Movimento, que parte do corpo empírico (o corpo organismo, “de carne e osso”) para se abrir ao corpo intensivo (aberto aos fluxos). Porém, como vimos, limitar o corpo vivo somente a princípios físico-químicos (corpo organismo) tem se mostrado insuficiente para diferenciá-lo do corpo inanimado; o corpo vivo vai muito além da organização organicamente organizada dos órgãos. O problema é que mesmo que os cientistas reconheçam que a ciência trabalha com reduções e simplificações, esses valores se impõem até os dias atuais, quando a redução mecânica ainda vale mais

por parecer ser mais fidedigna com a *verdade* que a complexidade do real. Essa crença nos leva a formulações equivocadas – que poderiam, por exemplo, descredenciar o método Angel Vianna enquanto instrumento terapêutico “confiável”, e conseqüentemente, nossa pesquisa – como: “o que é ‘científico’ vale mais, é mais verdadeiro, pois foi ‘provado’ laboratorialmente, ‘cientificamente’” (MARTINS, 1999: 91). Assim a ciência cai numa espécie de *ideologismo* por se considerar a essência mais perfeita da realidade, objetificando a vida e assumindo uma função quase mística; o que é, na verdade, o oposto de *ciência*. Seu objeto se torna o retrato de uma idealização, uma abstração fora do mundo real imanente, reduzindo a complexidade da vida à experiência laboratorial (MARTINS, 1999).

Martins sugere que como resultado disso temos uma biologia correlata dessa ideologia da ciência clássica que funda os paradigmas da medicina atual. Para a medicina que se pretende “científica” o reducionismo deixa de ser um instrumento para se tornar uma ideologia, como se pudesse dizer a verdade sobre seu objeto real, que é simbólico-e-biológico, cultural-e-natural, afinal,

a representação laboratorial se cobre da aura de uma estrutura reveladora ou determinadora da essência (e portanto da cura) do real, distinta porém deste real imanente, vivencial e complexo. O objetivo da ciência passa a ser legislar sobre a vida, apresentando uma outra ‘vida’ (a “biológica”, para a medicina, a “simbólica” para certas correntes psicanalíticas) como sua verdade ou sua lei (MARTINS, 1999: 92).

Este ideário cientificista preso à realidade *organicamente organizada* não é capaz de englobar toda a intensidade do real. A vida perde em vitalidade e se transforma num objeto a ser legislado pela razão. Não há espaço para a espontaneidade, o paradoxo ou o devir. A experiência é reduzida às leis que a determinaram previamente. Por tudo o que já dissemos até aqui, esse paradigma não pode sustentar uma prática como método Angel Vianna; mas parece que nem mesmo a si próprio. Isto é, observamos que esse ideário introduzido pela ciência clássico-moderna e perpetuado nas práticas atuais, principalmente nas ciências biomédicas, encontra-se em crise justamente pela falência da abordagem pela qual a razão seria mais definidora do indivíduo que sua experiência somatopsíquica. Estamos diante de

uma crise da ciência que se coloca *a partir e em função* da própria ciência, quando esta tende a objetificar a vida – que na sua imanência mostra-se irreduzível a simplificações.

3.2 DA MEDICINA CIENTÍFICA A UMA CIÊNCIA DA SAÚDE

O modelo biomédico, tal qual conhecemos hoje, se baseia no mecanicismo da ciência moderna. Fundada sobre o modelo de conhecimento cartesiano, a medicina científica instaura uma visão dualista do indivíduo, na primazia da razão sobre os afetos, onde o corpo e o mundo representam grandes entraves da máquina a ser explorada. Descartes, com sua analogia do corpo como o relógio e suas engrenagens, imprime à medicina uma ruptura com a visão integral do corpo, da interação harmônica das partes, que regia a relação do médico com seu paciente na Antigüidade. Essa nova visão do corpo e do mundo introduz uma abordagem reducionista não só da vida, mas do próprio processo saúde-doença (MARTINS, 1999; ALMEIDA FILHO, 2000a; JAQUET, 2001; BARROS, 2002).

É inegável que essa medicina mecanicista permitiu e ainda permite grandes avanços às ciências biomédicas, dos quais todos nos beneficiamos em maior ou menor grau. Entretanto, precisamos pensar nos descaminhos e problemas que ela também nos coloca hoje, quando alicerça um processo de patologização da vida cotidiana ou produz impasses na explicação de determinados fenômenos (como o das teorias quânticas, que se deu no bojo da própria ciência).

Um dos fenômenos desencadeados pelas evoluções técnico-científicas do modelo biomédico é o da crescente *medicalização da vida*. Vivemos uma *patologização* da cultura onde tudo é passível de ser medicalizado. Há uma expansão do campo da patologia para as mais diversas experiências que acaba por *objetificar a vida*. Neste contexto, as definições de saúde e doença são tomadas numa perspectiva dicotômica e estática que define a patologia pela simples variação quantitativa dos estados normais e caracteriza a saúde pela ausência de doença (CANGUILHEM, 1943; ALMEIDA FILHO, 2000a).

Neste mesmo sentido, Martins nos oferece uma análise sobre os desdobramentos desta suposta pretensão científica da Medicina no que tange à autonomia do paciente. Segundo o autor, o médico, em geral, acaba assumindo uma posição onipotente numa relação em que seu paciente “deve” submeter-se à sua tutela de forma incondicional, abdicando temporariamente “de sua autonomia, de seu poder de reflexão sobre si mesmo, de decisão sobre si, de conhecimento intuitivo e, sobretudo, vivencial de si mesmo” (MARTINS, 2003: 25). Instaura-se aí uma relação de poder onde o médico sente-se no dever e no direito de impor a sua “verdade” invadindo a autonomia do indivíduo. No entanto, o exercício desse poder impõe uma hierarquia na relação médico-paciente absolutamente dispensável e por vezes danosa ao próprio tratamento, pois essa submissão psíquica vivenciada pelo paciente pode contribuir para o surgimento de somatizações (MARTINS, 2003).

Além disso, Barros (2002) sugere que o fenômeno da medicalização da vida se amplia e se agrava ainda mais quando o raciocínio mecanicista se soma ao do capitalismo que transforma tudo em mercadoria com fins lucrativos. Nesse processo ingressamos numa verdadeira *cultura da pílula*, onde bons níveis de saúde estão proporcionalmente relacionados aos altos níveis de consumo. Na contemporaneidade as tecnologias diagnóstico-terapêuticas são tomadas como mais um dos objetos de consumo da ordem social vigente, cada vez mais necessários para níveis satisfatórios de saúde e bem-estar. Regidas pelas leis de mercado, as tecnologias diagnóstico-terapêuticas devem estar sempre prontas a serem substituídas por outras, com maior grau de sofisticação. Assim, mais do que uma Medicina científica, temos uma *Medicina moral* que produz um *ideal de saúde* que deve submeter e alienar a todos nós através dos padrões previamente estabelecidos pela ordem social e pelo poder médico.

Nesse panorama, numa aproximação com a “crise” da imagem dos corpos que se manifesta na arte contemporânea, vista no Capítulo 1, Jurandir Freire Costa reconhece outras formas de submissão dos corpos na cultura contemporânea que ultrapassam os imperativos cientificistas: na *moral do entretenimento e das sensações*, o indivíduo está

também à espera da nova palavra de ordem da moda, “qualquer que tenha sido a sua experiência corporal, deve estar pronto a querer possuir o corpo da moda”; submetendo-se a uma dinâmica psíquica na qual o corpo torna-se fundamental para a felicidade subjetiva e predomina “a insatisfação e receio perenes quanto à auto-imagem” (COSTA, 2005: 84). O indivíduo não conta mais com a segurança da experiência passada ou o conforto dos hábitos para saber como se posicionar frente ao outro, ficando sempre vulnerável ao discurso midiático e ao imprevisível. Neste caso novamente há uma dissociação entre o tempo imposto pela ordem social e o tempo dos processos subjetivos, criando um sentimento de insegurança com a vida que regida pelo ritmo acelerado do consumismo não é capaz de acompanhar os diferentes tempos da experiência singular de cada um.

O que vemos no auge da pretensão científica do saber médico é na realidade uma medicina o menos científica possível, pois que ela acaba por resgatar um tom mágico-religioso da sua prática, próprio da antigüidade. Médico e paciente são atravessados por uma representação do processo saúde-doença que confere aos novos objetos técnicos a antiga ilusão de dominação mágica do mundo. É evidente que a medicação tem sua função específica e eficaz, o problema se dá quando ela assume um caráter milagroso, como se fosse capaz de erradicar instantaneamente todos os males de um paciente que nada pode operar sobre si; ou seja, quando há a crença de que o medicamento seria o único – ou o principal – responsável por eliminar os sintomas, trazer algum conforto moral, e em última instância ajudar a viver. O desdobramento dessa lógica será certamente o seu inverso, o de reforçar as defesas psíquicas, impedindo-nos cada vez mais de expressar nossa potência de vida (MARTINS, 1999, 2003; BARROS, 2002).

Essa cultura patologizante transfigura até mesmo o curso natural da vida, quando a própria morte – termo inevitável da vida – é transformada em mais um fracasso médico, uma falha dos sistemas responsáveis pela manutenção da vida (BARROS, 2002). Nos inserimos em uma concepção quase asséptica de saúde e vida, que não reconhece a doença e a morte como partes constituintes do processo de *estar vivo*.

Observemos a definição de saúde da OMS: “um estado de *completo* bem-estar físico, mental e social e *não somente* a ausência de doença ou enfermidade” (tradução e grifo nosso). Reconhecemos nessa definição – que rege, grosso modo, as políticas de saúde mundiais – a intenção de um movimento positivo de mudança para se pensar a saúde na sua complexidade físico-mental-social, mas, no entanto, acaba enrijecendo ainda mais a noção de saúde, pois que ela se define não só pela ausência de doença, mas também pelo *completo bem-estar* físico-mental-social. Somando-se a isso a proposição de que “a saúde é direito de todos e dever do Estado” instaura-se uma demanda epistemológica sobre a noção de saúde. Assim, as *ciências da saúde* se vêem diante de um cenário em que, apesar de seu objeto, não produziram até então uma referência teórica consistente e eficaz sobre o objeto *saúde*. A tendência paradigmática mecanicista de se produzir modelos biomédicos de patologia revela uma lacuna no que diz respeito à saúde, já que essa abordagem não é capaz de dar conta da complexidade dos processos concretos relativos à experiência de viver (ALMEIDA FILHO, 2000a).

No campo da Epidemiologia, importante área da Saúde Coletiva, essa limitação fica ainda mais flagrante, quando os textos e as pesquisas sobre saúde têm na verdade por objeto a enfermidade e a morte. O que pode ser observado no caso dos indicadores de saúde, que de fato se restringem à contagem dos indicadores de morbidade e mortalidade. Almeida Filho ressalta que não há qualquer motivo que justifique uma definição negativa de saúde, seja no nível individual ou coletivo, posto que, nem todas as pessoas sadias encontram-se isentas de alguma patologia e nem todas as isentas de patologia estarão necessariamente sadias (ALMEIDA FILHO, 2000a). Portanto, se saúde não é o correlato oposto de doença, não pode ser definida como *ausência de doença*.

Mas, como fazer com que as ciências da saúde falem realmente da saúde? Vemos que apesar da saúde representar uma das mais importantes demandas da cultura contemporânea – com um verdadeiro *mercado do bem-estar*, pronto a ser consumido em *day-spas*, academias, clínicas de estética etc. – revela-se também a dificuldade em naturalizar o conceito de saúde. Além disso, podemos observar, atualmente, a tecnologia

médica dominante encontrar seus limites no próprio modelo biomédico que em nome de uma objetividade científicista desconsidera a necessidade da interação médico-paciente para um sucesso terapêutico. Não obstante, diante desse impasse, acompanhamos cada vez mais um aumento da procura por estratégias terapêuticas alternativas ou complementares, seja por parte das instituições e dos profissionais a fim de construir uma outra relação com a doença e com o seu paciente, seja por parte dos pacientes que procuram uma relação mais humanizada e acolhedora com o seu processo de adoecer e curar-se. Haja visto a implementação do HumanizaSUS em 2004 como uma política nacional que se propõe a atravessar todos os níveis da rede pública no Brasil na busca da humanização das relações entre gestores, profissionais e usuários dos serviços de saúde. Entendemos como um dos desdobramentos dessa tendência de humanização da saúde a adoção de práticas complementares e medicinas naturais pela rede pública em 2005 a partir de uma demanda da sociedade civil³⁵; campo este, que se encontra em expansão e onde podemos reconhecer o método Angel Vianna de Conscientização do Movimento na área da Saúde.

Dessa forma, tentar ultrapassar o desafio de fazer da saúde um objeto das ciências da saúde implica em reconstruir a própria noção de saúde. O desafio passa a ser então o de propor uma concepção de saúde positiva e ampliada, que reconheça a saúde na afirmação da vida. É preciso que as ciências da saúde reconheçam o seu objeto na dinâmica do processo saúde-doença como complexo e plural, sensível ao contexto, que só pode ser definido na sua configuração total para que se tenha acesso à integralidade desse objeto na sua dimensão *sócio-somato-psíquica*.

Essa transformação não implica decerto que a medicina abra mão de suas conquistas, mas sim, ao contrário, de suas crenças cristalizadas que a levam a um cientificismo dogmático. Trata-se de uma transformação paradigmática do próprio conceito de ciência. Redefinir esses conceitos é transformar de forma complexa o saber e a prática

³⁵ Referimo-nos à Política Nacional de Humanização da atenção e gestão no SUS e à Política Nacional de Medicina Natural e Práticas Complementares (PMNC), respectivamente (MS, 2004, 2005).

na Saúde. Podemos criar novos suportes de compreensão de sentido para os conceitos de vida e morte, saúde e doença que nos ofereçam um novo paradigma às ciências da saúde. Assim como Martins, sugerimos um *paradigma da não-separabilidade*, da continuidade dos seres descontínuos, capaz de transformar o modo de fazer ciência de forma ontológica, epistemológica e ética (MARTINS, 1999). Neste novo paradigma, acrescenta Martins,

podemos dizer que a morte passa a ser tida como parte da vida (como, aliás, já o fora em outras épocas de nossa história); a vida como transformação (e não mais como perenidade, autoconservação ou cristalização). Por conseguinte, a saúde (física, psíquica e ambiental) como capacidade de transformar-se, de *morrer* para o antigo para *renascer* para o novo; e a enfermidade (física, psíquica e ambiental) como a impossibilidade modal e momentânea de transformação (de renovação, de regeneração), o desejo de cristalizar o fluxo do tempo, de parar a pulsão de vida que constitui ao mesmo tempo o nosso psiquê-soma e todo o universo (MARTINS, 1999: 109, grifos do autor).

Com esta proposta podemos seguir um caminho para transformarmos o modelo biomédico que considera a vida – e conseqüentemente o indivíduo – como mais um objeto de poder, seja médico-científico, seja midiático, em outro que possa vitalizá-la. Neste novo paradigma podemos fazer ciência regida por uma *razão afetiva*, criando estratégias para um estar no mundo mais potente e criativo onde o corpo e seus afetos não sejam tomados como entidades dissociadas do indivíduo, este constituído em continuidade com o mundo³⁶. Enquanto profissionais da saúde, é fundamental que possamos propor práticas em saúde que levem em conta a autonomia do paciente, mas sobretudo, que o considerem na sua complexidade sócio-somato-psíquica.

Acreditamos que somente neste contexto o método Angel Vianna pode encontrar uma formalização filosófico-conceitual para a sua prática terapêutica, fundada na imanência da experiência. Se o método Angel Vianna tem se revelado eficaz e bem sucedido na área da Saúde por todos esses anos, foi porque soube, a seu modo, reconhecer o paciente na sua complexidade sócio-somato-psíquica, englobar todos os modos possíveis de saúde como expressão da vida e criar estratégias para um estar no mundo potente. Nas falas de

³⁶ Tal qual lidamos com o corpo por uma consciência afetiva, ou uma consciência-corpo, como vimos no Capítulo 3.

Angel, “os seres humanos são como nuvens, sempre se transformam”. Portanto, propor aqui uma formalização filosófico-conceitual para o método Angel Vianna é na verdade, trazer uma inteligibilidade correlata a tudo que ele sempre vivenciou no campo do sensível.

Consideramos que autores como Canguilhem e Winnicott nos oferecem suportes para pensarmos o processo saúde-doença, tal como é vivenciado pela aplicação terapêutica do método Angel Vianna de Conscientização do Movimento: de forma dinâmica numa concepção positiva da saúde, onde esta deixa de ser o *negativo* de doença. Ao considerarem a polaridade que envolve a vida, podemos conceber o indivíduo não mais na perspectiva dualista que instaura uma cisão entre corpo e mente, mas na sua integralidade. Em função disso, o paciente pode ser reconhecido na sua complexidade e singularidade, tornando-se capaz de recuperar sua autonomia, o direito sobre o seu próprio corpo, de viver, de estar doente, de se curar e morrer de acordo com suas crenças e escolhas.

4.3 A PLASTICIDADE NORMATIVA

Quando o ideal científico do saber médico nos leva a uma concepção negativa e totalizante de saúde que em geral a define pela “ausência de doença”, toma o patológico como referência para o *normal*. No intuito de repensar essa visão reducionista que formula os conceitos de saúde da medicina científica podemos recorrer às noções da filosofia de Canguilhem sobre normal e patológico, saúde e doença. Canguilhem nos oferece um primeiro passo para pensarmos a saúde na imanência dos corpos, na relação do *corpo psicofísico* com o ambiente, o que é diferente do *corpo anatomofisiológico* da visão cientificista. A corporeidade psicofísica é mais complexa que a simples soma das trocas metabólicas do corpo anatomofisiológico com o ambiente na busca da auto-regulação dos organismos individuais e da reprodução da espécie (CANGUILHEM, 1943; COSTA, 2005).

Segundo Canguilhem, da mesma forma que não podemos pensar a saúde a partir de um corpo anatomofisiológico estável, não podemos tomar um distúrbio como patológico em si; normal e anormal só podem ser apreciados numa relação. A saúde não deve ser medida

somente por normas impostas de fora para dentro, nem por médias que imponham normas de conduta comuns a todos; é sempre o indivíduo que deve ser tomado como referência. Assim, os limites entre normal e patológico podem se tornar imprecisos para um coletivo, mas tornam-se mais precisos para “um único e mesmo indivíduo considerado sucessivamente” (CANGUILHEM, 1943:135). É a sua experiência de si que deve ser a referência para se avaliar se uma nova situação lhe impõe transformações que o deixam incapaz de realizar determinadas tarefas que antes conseguia; seja a partir de seu próprio olhar, seja a partir do olhar do outro.

Quando incluímos a experiência de vida do indivíduo para avaliar os limites entre normal e patológico, estamos mais próximos da noção de unidade psicofísica, trabalhada pelo método Angel Vianna e pelas terapias corporais analisadas anteriormente. À luz de Alexander, entendemos que ao lidarmos com o indivíduo a partir da idéia de unidade psicofísica, o funcionamento do todo será mais do que a simples soma das partes; e um desequilíbrio orgânico que pode nos levar a um estado patológico ou não, irá, em algum grau, envolver corpo e mente. “Observando esses desequilíbrios, muitas pessoas reconheceram e compreenderam a necessidade de inteireza. Perceberam que o ponto de partida é o próprio indivíduo” (GELB, 2000: 46).

Na perspectiva canguilhemiana a saúde deve ser medida pela nossa capacidade de instaurar novas normas internas em função das demandas do meio. Uma norma deve ser considerada superior à outra quando nos permite realizar o que esta última não nos permitiria em condições variadas. Saúde e doença são medidas pela *plasticidade normativa* do indivíduo frente ao devir dos acontecimentos. Esta plasticidade normativa é o que nos permite adaptar os níveis de tensão de nossa *acture* (nos termos de Feldenkrais), ou, os nossos padrões e hábitos corporais (para Alexander), ou ainda, o nosso tônus (na eutonia de Gerda), às circunstâncias variadas, num movimento em que mente e corpo são capazes de sofrer variações emocionais e posturais mais adequadas aos acontecimentos que se seguem.

Para Canguilhem, nos sentimos em boa saúde quando nos sentimos mais do que normal – no sentido de estarmos adaptados ao meio e às suas exigências – quando estamos também normativos, quer dizer, capazes “de seguir novas normas de vida” (CANGUILHEM, 1943:151). Canguilhem entende a vida enquanto polaridade dinâmica, onde não há uma saúde perfeita e contínua, a doença faz parte da experiência de ser vivo; mas sobretudo, é justamente por estarmos saudáveis que podemos até mesmo abusar e pôr a nossa saúde em risco. Afirmção que reforça a nossa idéia de que ter prudência na experiência de si não é, de modo algum, deixar de experimentar a vida, mas ao contrário, a prudência é justamente o que amplia nosso repertório de experimentações e pode tornar a vida ainda mais potente. Além disso, podemos estar enfermos e ainda potentes em outros aspectos da vida ou mesmo em nosso processo de cura. Na leitura de Martins sobre esse ponto, “podemos estar fora da média, dos ideais culturais de saúde, mas capazes, ativos” (MARTINS, 2003: 28).

A doença, portanto, não se define pela ausência de normas, mas pela incapacidade de variá-las; ela é ainda uma norma de vida, porém inferior ou inflexível. Ao considerarmos aspectos positivos e negativos da doença, reconhecemos nela uma experiência transformadora, “uma nova dimensão da vida”, constituindo simultaneamente, privação e reformulação (CANGUILHEM, 1943: 149). O processo de adoecer e curar-se instaura novas normas vitais. Nessa dinâmica, a doença deixa de ser apenas desequilíbrio ou desarmonia para ser uma reação generalizada do organismo com a intenção de cura. A doença traz perdas essenciais ao organismo, a nova saúde não é a mesma que a antiga, não há uma reversibilidade, mas a cura traz uma nova ordem individual, diferente da ordem anatômica teoricamente correspondente (CANGUILHEM, 1943).

Acreditamos que é lançando mão dessa concepção do processo saúde-doença que poderemos propor o trabalho de terapêuticas como o método Angel Vianna no âmbito da promoção da saúde, reeducação do movimento ou reabilitação motora. Como vimos no Capítulo 2, Alexander (1993) sugere que tanto o trabalho preventivo quanto o curativo serão sempre relativos, posto que o que se faz necessário em um ou outro caso é o trabalho sobre

o uso de si mesmo, seja para prevenir ou reduzir sintomas. Isto significa dizer, por exemplo, que o mais importante não é restabelecer um corpo perfeito no alinhamento de sua postura e na amplitude de seus movimentos, mas sim torná-lo confortável em si mesmo, conquistando (ou resgatando) um melhor uso de si dentro das suas possibilidades atuais. Podemos dizer que a Conscientização do Movimento, enquanto terapia e prática de si, estaria mais apta a *reabilitar* seu paciente para que este possa criar novas normas de vida num exercício de si sobre si mesmo, do que propriamente *curar*, no sentido de eliminar absolutamente os sintomas. Desta forma, tal como dissemos anteriormente a partir do pensamento de Gerda Alexander (1983), mais patológico que um estado hiper ou hipotônico é aquele que está fixado em um único nível sob qualquer circunstância, mesmo que seja um tônus médio (considerado normal), mas que não permita variações emocionais. Ou, igualmente patológico seria executar a mesma *acture* (Feldenkrais, 1994) em qualquer lugar do mesmo modo como nas experiências anteriores.

Se é verdade que a doença implica em um modo de vida reduzido e sem generosidade criativa, é verdade ainda que ela abre uma nova vida para o indivíduo, com novas constantes fisiológicas. Para que tal processo possa acontecer é fundamental que o paciente conquiste a sua saúde com uma sensação de segurança na vida; onde ele seja mais que o portador de sua saúde, mas também o criador de novas normas de vida. Assim, a “terapêutica deve, em primeiro lugar, tolerar e, se necessário, até forçar essas reações hedônicas e terapêuticas espontâneas” (CANGUILHEM, 1943:10), ou seja, o profissional de saúde deve permitir o oposto das ações intrusivas que vemos em muitos tratamentos que não toleram uma reação espontânea do paciente sobre seu processo de cura ou reabilitação.

Canguilhem, desse modo, nos leva a ter uma visão sobre o paciente que não nos permite julgá-lo como nocivo, indesejável ou desprovido de potência e autonomia sobre si, mesmo em enfermidades mais severas. Além disso, podemos construir outros valores para saúde, mais reais e acessíveis, diferentemente do que seria a *saúde ideal*: “uma vida longa, a capacidade de reprodução, a capacidade de trabalho físico, a força, a resistência à fadiga,

a ausência de dor, um estado no qual se sente o corpo o menos possível, além de uma agradável sensação de existir” (JASPERS *apud* CANGUILHEM, 1943:83). Neste trecho observamos parâmetros para uma saúde anatomofisiológica perfeita e inatingível, que não consideram as infidelidades do meio nem tampouco as particularidades de cada indivíduo. Se uma pessoa não é capaz de reproduzir ou se possui algum tipo de dor crônica, por exemplo, isso a torna incapaz diante da vida ou de sentir uma agradável sensação de existir? No limite, a Conscientização do Movimento poderia ser considerada até mesmo como prejudicial à saúde, pois que um de seus principais objetivos é fazer com que a pessoa sinta uma agradável sensação de existir justamente por sentir o seu corpo o mais possível.

Até podemos imaginar que todos desejem alcançar uma *agradável sensação de existir*, mas o que provoca essa “sensação” em cada indivíduo? Podemos determinar o que é universalmente desejável em relação à saúde própria de cada um? Acreditamos, assim como Canguilhem (1975), que determinar o que é a saúde como um fato anterior à experiência faz dela uma moral que empobrece a vida na potência da sua diversidade.

4.4 A CAPACIDADE CRIATIVA

Tal como propõe Martins (1999), podemos aproximar o conceito de *normatividade* de Canguilhem ao de *criatividade* de Winnicott para repensar os valores de saúde e doença. Tradicionalmente, a psicanálise reconhece a saúde e a doença a partir das defesas do ego: nessa linha, uma defesa pouco rígida ou a ausência de doença psiconeurótica significa saúde, mas não necessariamente uma *vida digna de ser vivida*. Winnicott percebe que seus pacientes esquizóides e psicóticos flutuam entre o viver e o não viver, contudo reconhece nisso um problema de todos os seres humanos. A partir daí investiga os fenômenos que constituem vida e morte na área das *experiências culturais* – entendendo por experiências culturais a própria experimentação da vida – e propõe uma compreensão da saúde em

função da relação do *self* com o ambiente, desvinculada de critérios diagnósticos dos transtornos psicológicos ou anatomofisiológicos.

Nesta proposta a saúde é resultado da experiência do indivíduo de ser inteiro dentro do próprio corpo, de possuir um senso de *self*, da integração entre psique e soma. Além disso, a saúde deve ser mensurada pela *capacidade criativa* do indivíduo. A idéia de criatividade na teoria winnicottiana deve ser entendida “como um colorido de toda a atitude com relação à realidade externa” (WINNICOTT, 1975: 95), sem que seja reduzida à criação aclamada ou artística. Assim como vimos com nas técnicas de Alexander, Feldenkrais e eutonia, podemos dizer também aqui, winnicottianamente, que a criatividade é inerente à vida, ela nos permite ter respostas espontâneas à interação com o meio. O *viver criativo* é o que faz a vida ter valor, é o que nos faz sentir que a vida vale a pena de ser vivida. Com ele nos sentimos criando o mundo, independente de haver uma debilidade física ou psíquica. Inversamente, fatores ambientais podem sufocar esses processos criativos e estabelecer um estado de submissão em relação à realidade externa que traz uma insatisfação e um sentimento de impotência devido ao empobrecimento da experiência do viver.

Com isso percebemos que para Winnicott, assim como para Canguilhem, não é a ausência de doença ou sofrimento psíquico que caracteriza a saúde, até mesmo porque ele considera a dor e a ansiedade inerentes ao crescimento, e, portanto, à própria vida (WINNICOTT, 1952). No seu ponto de vista, o que constitui um estado de saúde é a capacidade de viver criativamente, enquanto que a submissão à realidade objetivamente percebida constitui uma base doentia para a vida. O viver criativo e o viver não criativo são claramente colocados em lados opostos, porém, Winnicott sugere que clinicamente não façamos uma distinção muito rígida entre saúde e estado esquizóide – ou até mesmo a esquizofrenia propriamente dita – já que, em ambos os casos, uma pessoa pode levar uma vida satisfatória ou mesmo ter realizações de valor excepcional, dentro das suas possibilidades.

Em contrapartida, o que geralmente consideramos como saudável pode ser na verdade um sintoma. Uma pessoa pode estar tão fincada na realidade objetivamente

percebida que estaria doente no sentido oposto, justamente pela perda de contato com o mundo subjetivo e com a forma criativa de abordar os fatos. Neste caso, ela carrega consigo a negação da “capacidade inata de todo indivíduo de estar não-integrado, despersonalizado” e de sentir “que o mundo não é real”, tomando a despersonalização como uma ameaça assustadora de sucumbir à loucura (WINNICOTT, 1945: 225). É somente a partir de uma boa integração do *self* que podemos experimentar momentos de não-integração, sem a ameaça de um ambiente intrusivo. Esses momentos de despersonalização fazem parte da saúde e são necessários para o processo criativo; diferenciando-se da desintegração, este sim patológico. Assim, devemos considerar que para o assentamento do eu no corpo e o desenvolvimento de um viver criativo, a subjetividade e a objetividade são igualmente preciosas na relação do indivíduo com a realidade externa, posto que ambas não podem ser usufruídas senão uma em paralelo com a outra (WINNICOTT, 1945, 1975).

Neste mesmo sentido, podemos entender a experiência do corpo paradoxal, à luz de Winnicott, como um *corpo transicional*, isto é, um estado de não-integração que nos permite transitar entre a realidade partilhada – do corpo trivial, empírico – e a realidade interna – do corpo-sem-órgãos, intensivo. Acreditamos que aprendemos a conquistar esse estado de não-integração (sem a ameaça da desintegração) necessário para a saúde quando experimentamos voluntariamente o estado de relaxamento ativo-passivo do início da prática corporal do método Angel Vianna. Portanto, poder criar para si um corpo paradoxal (ou transicional) seria um modo de usufruir da objetividade e da subjetividade paralelamente, necessárias à saúde somatopsíquica e ao viver criativo.

Para Winnicott, tanto a criança quanto o adulto desfrutam de liberdade de criação no brincar. A relevância do brincar está no fato de que

enquanto a realidade psíquica interna possui uma espécie de localização na mente, no ventre, na cabeça ou em qualquer outro lugar dentro dos limites da personalidade do indivíduo, e enquanto a chamada realidade externa está localizada fora desses limites, o brincar e a experiência cultural podem receber uma localização caso utilizemos o conceito do espaço potencial existente entre a mãe e o bebê. (WINNICOTT, 1975:79)

Com o conceito de um *espaço potencial* Winnicott cria uma localização – um lugar e um tempo – para o brincar. A existência desse espaço varia de acordo com as experiências de vida do bebê com a mãe e se contrapõe tanto ao mundo interno quanto à realidade externa. Nos termos de Winnicott, “*é a brincadeira que é universal e que é própria da saúde: o brincar facilita o crescimento e, portanto, a saúde; o brincar conduz aos relacionamentos grupais*”, e podemos colocá-lo “a serviço da comunicação consigo mesmo e com os outros” (WINNICOTT, 1975:63, grifo do autor). Para Winnicott, é somente no brincar que o indivíduo pode ser criativo e manifestar sua personalidade total; é sendo criativo que o indivíduo descobre o *self*. Neste sentido o brincar é uma terapia em si mesmo e, portanto, a psicanálise não seria a única alternativa para fazer dele um uso terapêutico. O brincar enquanto experiência criativa é um *fazer coisas* que consomem tempo e espaço; uma forma elementar de se viver. No método Angel Vianna, essa experiência lúdica do brincar pode ser vivenciada especialmente quando recorremos à improvisação e aos jogos corporais, tema que será discutido no capítulo seguinte.

A experiência cultural localizada no espaço potencial está em continuidade com a brincadeira e com a própria existência. A experiência cultural funda uma “terceira área” além das outras duas que a psicanálise tradicionalmente trabalha: a realidade psíquica interna e o mundo real (ou externo) em que vivemos. Acreditamos que é no espaço potencial que podemos experimentar a paradoxalidade do corpo e do mundo. Temos um *espaço paradoxal* onde ocorrem os fenômenos transicionais, próprios da arte, que permitem o jogo entre a realidade interna e externa, o corpo intensivo e o corpo empírico, de forma indistinta, onde algo novo pode surgir (GIL, 1997). É na relação do indivíduo com essa área que Winnicott (1975) vê a possibilidade de avaliarmos o valor da vida antes mesmo do que a saúde em si. O espaço potencial é altamente variável de um indivíduo para outro e sua extensão será determinada pelo somatório das experiências que conduzem o indivíduo à confiança no ambiente. A sua existência depende fundamentalmente das experiências do viver e não da herança familiar ou de tendências sociais, apesar de estar a elas relacionadas. Se há um ambiente favorável, é no espaço potencial entre a mãe e o bebê

que surge naturalmente o brincar criativo e o uso dos símbolos que representam sincronicamente os fenômenos internos e externos ao indivíduo. No espaço potencial, o brincar e a experiência cultural vinculam passado, presente e futuro ocupando tempo e espaço.

Em suma, é neste estágio do desenvolvimento que podemos conquistar a integralidade do ser, estabelecer um *self* autônomo e um viver criativo. Como vimos, a integração somatopsíquica se dá no assentamento do eu no corpo, onde o corpo e seus afetos estão atuantes no processo de subjetivação do ego/indivíduo. O corpo é um dos estratos que nos constitui (Deleuze e Guattari, 2004), ou, em termos winnicottianos, é por meio do somático – no contato inicial quase simbiótico do bebê com a mãe pelas técnicas de maternagem, *holding* (acolhimento) e *handling* (manejo) – que há uma integração gradual na direção de um *self* organizado. Quando há um desenvolvimento emocional saudável na formação do indivíduo, a mente deve ser tomada como uma especialização intelectual do psicossoma, e não como uma entidade em si, ou localizada no cérebro. A psique, como elaboração imaginativa da vitalidade física ou somática (WINNICOTT, 1949). Essa perspectiva de Winnicott vai ao encontro da idéia de uma consciência-corpo, onde a integração entre psique e soma, corpo e afetos, nos conectam aos mais ínfimos movimentos de consciência pelos movimentos do corpo.

O desenvolvimento da coordenação mente/corpo, que adquirimos através de um melhor uso, cria uma estrutura prática dentro da qual a inteligência pode operar. [...] A organização de nossas funções físicas, emocionais e intelectuais é extremamente complexa. O mais importante a lembrar quanto a essas três funções é que, de fato, podemos escolher o modo de as utilizarmos. *A forma mais fundamental de mau uso é não fazer escolhas* (GELB, 2000: 42, grifo do autor).

Nesta passagem Gelb discorre sobre o desenvolvimento da coordenação mente/corpo na perspectiva da técnica de Alexander, mas apesar de recorrer a outros termos, podemos arriscar, a partir de sua prática, uma aproximação com a noção de organização do indivíduo em Winnicott. Na concepção winnicottiana, a mente – função intelectual, para Alexander – deve operar como um auxiliar competente do psicossoma –

designado pelas funções física e emocional pelo outro autor –, e a terapia corporal, neste sentido, deveria facilitar ou ampliar as possibilidades de escolha sobre o uso de si. Consequentemente nos tornamos aptos a construir uma relação de maior inteireza com o psicossoma, na qual nos sentimos criadores de nossa própria saúde. Em contraponto, podemos pensar a crise somática, tal como referida em Winnicott, como patologias que advêm das inter-relações com os mundos externo e interno quando colocados num impasse psíquico. A somatização se configura como um mecanismo psíquico de algo que não pode ser dito, mas expresso por sintomas no corpo, ou mesmo por um hiperdesenvolvimento da mente enquanto uma entidade dissociada do corpo. A crise somatopsíquica seria entendida, então, como a expressão de um sofrimento que, por um movimento regressivo, manifesta a cisão entre corpo e psiquismo (WINNICOTT, 1949, 1975).

4.6 REDEFININDO A CONCEPÇÃO DE SAÚDE

Quando falamos do método Angel Vianna de Conscientização do Movimento estamos falando de uma prática corporal que ao mesmo tempo em que permite ao indivíduo uma expansão do corpo sem limites pré-concebidos, oferece paradoxalmente recursos para compreender limites de si, em si, para si e em relação aos outros na direção de conquistar maior liberdade na experimentação de si. Somente ao reconhecer a doença e a morte como partes inerentes ao curso do viver poderemos (assim como sugere Fayga Ostrower, 1987) compreender e elaborar a morte como limite último da vida, e por conseguinte, experimentar a vida na sua potência, como um processo contínuo porém contido numa delimitação que pode ser mais ou menos ampliada pela nossa potência de agir. Dessa forma, pensar numa concepção de saúde afirmativa não é negar a doença ou a morte, mas ao contrário, afirmá-las como partes de um mesmo processo: a experiência de viver.

Como vimos, Winnicott e Canguilhem nos oferecem suporte para pensarmos a vida na singularidade das experiências a partir de uma razão afetiva. Temos uma perspectiva complementar às de Gerda Alexander, Feldenkrais, Alexander, Deleuze e Guattari e Gil,

onde não há um ideal de corpo, saúde, conduta etc. pré-concebidos que devem legislar sobre a vida ou o ser. Aqui, as definições de saúde e doença tornam-se relacionais a partir da capacidade normativa e criadora de cada indivíduo. A saúde, nessa perspectiva, é a saúde possível para aquele indivíduo, com aquela experiência, e ele será tão mais saudável quanto puder estabelecer uma relação flexível e espontânea com o meio ou determinada enfermidade.

Canguilhem e Winnicott desenvolvem, no campo da saúde, um olhar sobre o indivíduo que já atravessava as técnicas corporais analisadas nesta pesquisa: a unidade somatopsíquica é indissociável e mais complexa do que a simples soma das partes. A organização do indivíduo se dá no prolongamento do psicossoma no ambiente e de acordo com sua capacidade de ter respostas criativas ao meio, de modo que o gesto espontâneo é inerente à vida. Dessa forma, o tratamento, a promoção da saúde ou a reeducação motora, devem englobar a unidade funcional constituída por ambiente, psique e soma, ou, na fala de Feldenkrais, a melhora do paciente será proporcional à alteração do “ambiente psicossomático” (FELDENKRAIS, 1994: 151). A cura, neste contexto, estaria mais próxima da reabilitação, no sentido de ser tomada como um processo e um trabalho em conjunto e na globalidade sócio-somato-psíquica. Quando Gelb fala da concepção da técnica de Alexander sobre a pessoa inteira parece entrelaçar de forma clara os pensamentos de Canguilhem e Winnicott: “precisamos ter hábitos criativos e adaptáveis para que possamos estar à altura das exigências de nosso mundo complexo. A função principal do intelecto é controlar a eficácia do hábito e determinar onde devem ser feitas as mudanças” (GELB, 2000:41). Assim, o paciente é respeitado em sua autonomia e pode sentir-se criador do restabelecimento de sua saúde, criando novas normas de vida possíveis em determinada condição – o que é diferente da simples eliminação dos sintomas. Em outras palavras, o indivíduo em continuidade com o *ambiente somatopsíquico* irá atuar ativamente no cuidado de si, num movimento que acaba por tornar tal processo mais autêntico e traz um sentimento legítimo de que a sua saúde lhe pertence.

Essa concepção ampliada e afirmativa de saúde reforça a idéia de que a Conscientização do Movimento, enquanto instrumento terapêutico, é capaz de reconhecer o paciente na sua complexidade, e ainda dispor de meios para criar uma relação de parceria no tratamento. Falamos de uma terapêutica que não faz diagnóstico nem cura, mas reabilita, pela integração somatopsíquica conquistada a partir da relação que o indivíduo irá tecer consigo e com o meio. Assim, o paciente é respeitado em sua liberdade de escolha e pode sentir-se criador do restabelecimento de sua saúde, podendo fazer um melhor uso de si mesmo, criando novas normas de vida possíveis em determinada condição. Conseqüentemente, ao abrirmos espaço para uma existência mais *normativa* e *criativa*, conquistar a saúde passa a ser, num certo sentido, uma de prática de si, que requer um exercício diário de si, a partir da relação consigo mesmo e com os outros, implicando numa nova dimensão ética, mas também política e estética, da vida.

Acreditamos que é por este caminho que a Conscientização do Movimento se insere como uma terapêutica: ela trabalha com um corpo possível; cada indivíduo realizará os movimentos que seu corpo lhe permite, ampliará suas possibilidades de uso do corpo dentro de seus próprios limites. Dançará tanto quanto este corpo puder se mover. Será tão mais saudável quanto aquele corpo puder ser. Isso vale para qualquer pessoa, inclusive para casos mais particulares como de um paraplégico, um diabético, um psicótico.

Definidas as concepções de corpo, consciência e saúde que possam conduzir a filosofia e a prática do método Angel Vianna de Conscientização do Movimento no campo da saúde, consideramos necessário que o próximo passo seja definir como se dá o processo terapêutico na imanência da experiência. Propomos a seguir, a formalização de uma organização metodológica da Conscientização do Movimento para uma melhor compreensão prática do método que possa de alguma forma alinhar os conceitos e as técnicas apresentados até aqui, na interface entre arte e clínica.

PARTE III: COMPOSIÇÃO E SOLO COREOGRÁFICO

CAPÍTULO 5

CONSCIENTIZAÇÃO DO MOVIMENTO: UMA ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA

Uma vez apresentados princípios e conceitos que, a nosso ver, orientam e afirmam o método Angel Vianna de Conscientização do Movimento como um instrumento terapêutico, torna-se por fim necessário propor uma organização metodológica que formalize também a sua aplicação prática. Decerto não se trata de enquadrá-la num sistema de regras fechadas, nem tampouco num manual com tons de verdade. Mas sim, oferecer contornos que possam balizar alguns pontos do procedimento pedagógico-terapêutico do método, numa tentativa de dar forma às suas forças.

Além de nossa própria experiência enquanto aluna e profissional, alguns textos nos inspiraram particularmente para cumprir essa tarefa. Destacaremos os de Teixeira (1998, 2000, 2003), Ramos (2007), Imbassai (2003, 2006), e em especial, os de Miller (2005) e Almeida (2004). Frequentar e anotar as aulas de Angel Vianna³⁷ ao longo do ano de 2007 também foi fundamental para desenvolvermos nossa pesquisa com maior vitalidade. Os registros na carne e na escrita circunscrevem importantes contribuições ao nosso olhar sobre o método, a partir de um contato mais próximo e profundamente enriquecedor com Angel Vianna.

Assim, neste capítulo, faremos uma análise sobre o método Angel Vianna inserido na interface entre arte, educação e clínica, construindo uma leitura dessa prática como uma dança somática ou uma pedagogia-terapêutica e uma contextualização da nossa proposta metodológica que culminará com os estágios diferenciais complementares entre si: Processo de Sensibilização, Processo de Expressão e Processo Pedagógico-Terapêutico.

³⁷ Refiro-me às aulas do curso livre de Conscientização do Movimento ministrado por ela.

5.1 SOBRE A ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA

Contextualizado o enfoque que lançamos sobre o método Angel Vianna como instrumento terapêutico, faremos aqui, uma breve revisão da literatura sobre o tema. Recorreremos aos trabalhos de Teixeira (1998, 2000, 2003), Ramos (2007), Imbassáí (2003, 2006), e em especial, os de Miller (2005) e Almeida (2004) nos pontos em que, o olhar desses autores sobre a aplicação prática da Conscientização do Movimento irá enriquecer nossa proposta metodológica. Somado a isso incluímos decerto nossa compreensão afetiva e empírica acerca da Conscientização do Movimento construída pela nossa práxis.

No seu trabalho introdutório³⁸ Teixeira (1998) afirma que a originalidade da Conscientização do Movimento em conciliar a consciência corporal com a pesquisa de movimento, expressão e jogos corporais é justamente o que lhe agrega valor terapêutico. Ao vincular um trabalho mais introspectivo – geralmente no início das aulas – a outro mais expansivo, de solturas e relacionamento com o grupo de forma lúdica – no final das aulas – há uma propriedade de reinvenção do corpo sem cair em justificativas ou armadilhas intelectualizadas. Trata-se de uma prática corporal que amplia os horizontes do corpo na experiência, “um instrumento básico para qualquer área de atuação com os seres humanos” (TEIXEIRA, 1998: 55). Na concepção de Teixeira, para que o processo de conscientizar-se do movimento aconteça na integração somatopsíquica precisamos trabalhar quatro sistemas orgânicos: *o esquelético, o muscular, o articular e o sistema sensorial da pele*. Esse trabalho será conquistado pelo enfoque da sensibilização e consciência dos ossos, das dobras, do invólucro, na exploração do mundo interno e externo (ou das realidades partilhada e subjetiva). A intenção é desenvolver uma escuta do corpo nas suas particularidades para estarmos inteiros no movimento e na vida. Numa fala “winnicottiana”, Teixeira acrescenta: “o processo de aprendizado é compreendido na autenticidade do ser: criar, envolvendo a realização do ser no mundo” (TEIXEIRA, 2000: 263).

³⁸ Assim definido pela própria autora num artigo posterior (TEIXEIRA, 2003).

Enamar Ramos (2007) aborda o método Angel Vianna na articulação com o teatro (preparação corporal do ator), dividido em duas técnicas diferenciadas e complementares: a Conscientização do Movimento e os Jogos Corporais³⁹. Para a autora, eles resultam de dois procedimentos distintos no trabalho corporal. Os Jogos Corporais sucedem um primeiro trabalho mais introspectivo, de conhecimento corporal como a Conscientização do Movimento, e são geralmente utilizados para finalizar a aula. Ambos trabalham o movimento livre e a partir do improvisado, mas nos Jogos Corporais o que está em cena são as *relações* que o corpo estabelece com outro corpo ou objeto, a fim de despertar a intuição e a espontaneidade. É o momento, por excelência, de colocar a criatividade a serviço da percepção e de preencher os espaços vazios, projetando o corpo no espaço.

Partilhamos da definição de Ramos sobre os Jogos Corporais, entretanto, não o tomamos como um trabalho em separado. Consideramos que ele está contido na metodologia da Conscientização do Movimento, como um de seus aspectos mais originais. É no momento de trabalhar o corpo na expansão e na relação – como nos Jogos Corporais – que direcionamos para um uso específico dado à Conscientização do Movimento. Ou seja, consideramos que neste momento mais expansivo e lúdico da aula, recorreremos aos jogos corporais como um recurso capaz de direcionar a tônica do trabalho: se o enfoque é para dança, teatro, música, terapia, etc. Quando estamos trabalhando com uma abordagem terapêutica há um maior número de casos de atendimentos individuais (principalmente na reabilitação motora), o que fará com que a Conscientização do Movimento se sobreponha aos Jogos Corporais. Isto é, a projeção do corpo no espaço e o uso da criatividade nas relações configuram parte dos recursos e alcances que a Conscientização do Movimento oferece no seu próprio procedimento, tornando ainda mais difuso o momento de uma ou outra técnica.

Tal como já enunciamos, ao refletir sobre esse procedimento, Maria Helena Imbassai faz uma estreita relação entre consciência corporal e sensibilidade, no sentido da

³⁹ Também encontramos essa distinção em Imbassai (2006) e Teixeira (1998), porém de forma menos nítida.

sensibilização do corpo ser tomada como ponto de partida para o processo de conscientização corporal. Para a autora a sensibilidade é o que nos conecta com sensações, dinâmica, postura, tonicidade e equilíbrio do corpo, controlando níveis de estresse e promovendo a integração somatopsíquica. A autora define a Conscientização do Movimento como um trabalho de auto-regulação do tônus muscular e de organização postural, com técnicas de relaxamento, micromovimentos, criatividade, dança livre; conquistado pelo princípio de simultaneidade do trinômio indissociável *mover/sentir/pensar*. Esse princípio, já discutido anteriormente, invoca a pele como um dos elementos mais importantes para a conscientização corporal (IMBASSAÍ, 2003, 2006).

Na abordagem terapêutica, a Conscientização do Movimento se constitui também como um instrumento pedagógico de caráter preventivo e corretivo, que atua na abertura dos canais da percepção sensorial para uma melhor integração do ser, sem competir com a fisioterapia, a psicoterapia, ou a musicoterapia, por exemplo, podendo estar a elas associada. Devido ao caráter multidisciplinar e abrangente da Conscientização do Movimento na reorganização do indivíduo na sua globalidade é comum observarmos algumas “confusões” por parte dos alunos e pacientes acerca da sua “definição” disciplinar, como uma paciente que perguntou certa vez se o que fazíamos era fisioterapia, porque “reorganizava tudo, colocava tudo no lugar”.

Como vimos, o despertar da sensibilidade e da consciência corporal nas suas possíveis conexões nos leva a apreender o corpo como uma unidade funcionalmente integrada e projetada no espaço. O trinômio mover/sentir/pensar nos permite entrar num estado *sensível-consciente* (Imbassaí, 2003) capaz de transformar atividades banais do cotidiano em ricas experiências dos sentidos. Podemos tornar uma ação ordinária qualquer em uma complexa percepção gustativa, olfativa, tátil, auditiva, visual, pelo fato de estarmos sensível-conscientes abrimos nossos poros para recebermos as mais sutis variações de sabores, cheiros, texturas, sons, formas dos objetos e do ambiente com os quais nos relacionamos. Nesta proposta nos conectamos com nosso corpo nas suas funções e estruturas, um corpo que estaria mais próximo do organismo, mas que se coloca como uma

“via de acesso” para a criação de novas relações, novas possibilidades de uso do corpo, colocando o corpo em devir. Em outros termos, a partir das relações estabelecidas com o corpo funcional, despertamos a consciência-corpo e nos abrimos aos fluxos de um corpo paradoxal atravessado pelas pequenas percepções e capaz ressignificar a experiência cotidiana mais banal, como no relato do diário de CsO analisado.

Uma vez delineada uma estrutura de sessão para a aplicação da Conscientização do Movimento (no Capítulo 2), torna-se necessário compreender como se dá o processo pedagógico-terapêutico didaticamente. Assim, traçamos um contorno para uma organização metodológica a partir dos trabalhos de Miller (2005) e Almeida (2004), a fim de trazer de forma mais específica a atuação do método Angel Vianna como um procedimento terapêutico. Recorremos a esses trabalhos para construir com eles estágios diferenciais e complementares, não dissociados entre si, mas que a nosso ver constituem um processo evolutivo e gradual necessário para a conquista desse estado sensível-consciente que propõe o método. Essas etapas, portanto, representam um recurso didático para uma organização formal dessa prática.

Apesar de Marcus Vinícius de Almeida (2004), não explorar especificamente o método Angel Vianna, seu olhar também é atravessado pela sua formação na Escola Angel Vianna quando vai abordar o uso terapêutico da dança. Ele propõe três instâncias orientadoras para uma exploração criativa do corpo: primeiro se reconhece o corpo, depois ele se expressa, e por último, ele cria. Essas instâncias servem de parâmetros metodológicos para dividir o trabalho corporal em três momentos: o da consciência, o da expressão e o da criação corporal.

Entendemos que os “parâmetros” da organização metodológica proposta por Almeida vão ao encontro dos “processos” de Jussara Miller (2005) para a sistematização da técnica Klauss Vianna, neste caso, voltada para a performance artística. A autora propõe três processos evolutivos para o trabalho corporal: o lúdico, o dos vetores, e o coreográfico/didático (considerado por ela como opcional). Esses processos representam

estágios diferenciados onde são trabalhados a escuta do corpo, as direções ósseas e a criatividade, respectivamente.

A fim de efetivar a nossa organização metodológica do método Angel Vianna de Conscientização do Movimento entrelaçamos essas duas abordagens complementares com as devidas adaptações para uma formalização da sua aplicação terapêutica. Dessa forma, propomos aqui três estágios distintos: *Processo de Sensibilização*, *Processo de Expressão* e *Processo Pedagógico-Terapêutico*. O termo “processo” já indica que os estágios não ocorrem de forma estanque nem dissociada, mas num *continuum*. Entretanto, podemos focá-los diferencialmente, por motivos didáticos e até mesmo para facilitar o processo evolutivo de conhecimento do corpo e sua disponibilidade para a prática, acompanhando as conquistas e limitações do grupo ou paciente individual. No primeiro estágio é preciso sensibilizar, desbloquear o corpo, proporcionar uma desconstrução dos padrões sensório-motores, para que, num segundo momento, se possa trabalhar as direções ósseas e as qualidades dos movimentos para a expressão, resultando na última etapa a ser vivenciada, o processo criativo.

5.2 PROCESSO DE SENSIBILIZAÇÃO

O Processo de Sensibilização se caracteriza por ser o momento de acordar o corpo, o da conscientização. O momento em que podemos sair de um estado de *tensão* para um estado de *atenção* com o corpo. A nosso ver, é a etapa mais elementar e ao mesmo tempo a mais complexa, pois é a partir dela que todo o resto pode ter continuidade e geralmente toma maior parte no processo global de conscientização corporal. Como diz Angel durante as aulas, despertar as sensações é mais importante que o trabalho em si, porque são elas que tornam o trabalho corporal possível.

De acordo com Klaus Vianna, o primeiro passo é devolver o corpo ao aluno nas suas potencialidades. Apesar de sabermos que temos um corpo, o sabemos intelectualmente, trata-se quase de uma abstração de corpo que só se manifesta na dor ou

no êxtase. Portanto, devolver o corpo é acordá-lo para o cotidiano, é preciso desestruturá-lo, somente então é possível criar novos padrões, novos códigos, “não mais aquele código que me deram quando nasci e que venho repetindo desde então” (VIANNA, 2005: 77). Mas esse processo de sensibilização exige tempo e prudência, porque despertar o corpo é já interferir nele, criar um novo corpo, com novas conexões.

Neste processo o professor-terapeuta deve oferecer meios para que o aluno-paciente reconheça *o seu* corpo, nas suas múltiplas dimensões: estruturas, forma, peso, volume, assimetrias, limitações e possibilidades de movimento, e o que mais puder ser explorado para construir a noção do todo. Como já foi dito ao longo da pesquisa, o método Angel Vianna propõe que a consciência corporal seja conquistada em primeira instância, para que então a dança possa acontecer. Esse é o momento de criar uma disponibilidade corporal não só para o corpo que dança, que atua, que educa, mas sobretudo, para o corpo que vive. Construímos um conhecimento que implica numa complexa reconstrução do corpo a partir da sensibilização e experimentação de si, para num segundo momento conquistar um maior repertório expressivo a esse corpo.

De acordo com Miller (2005), nesta fase são trabalhados sete aspectos corporais inter-relacionados entre si: presença; articulações; peso; apoios; resistência; oposições; eixo global. Entrar em contato com o corpo pela sensibilização é (re)conhecê-lo na sua existência; passamos por um exercício gradual de sair de uma *ausência* para uma *presença* corporal. Para tanto, o relaxamento inicial é importante não para ausentar os alunos da aula, mas ao contrário, para trazê-los ainda mais presentes, a ponto de conseguir usar o tônus mínimo necessário para realizar cada atividade com maior eficiência e sem tensão. Esse exercício se desenvolve em jogos que abordam: o reconhecimento das *articulações* e suas possibilidades de movimento; a observação do *peso* do corpo em partes e no todo, em diferentes posições; a relação dos *apoios* do corpo, com o chão, com objetos e o próprio corpo, utilizados passiva ou ativamente na pausa ou em transferência no movimento; e a partir disso despertar a percepção de *resistência* da musculatura do corpo; o que nos permite estabelecer em seguida as linhas de *oposições* do corpo, nos dando uma sensação

ampliada da tridimensionalidade corporal. Conquistados esses aspectos, podemos experimentar o *eixo global*, que atua diretamente na reorganização do corpo no que diz respeito à distribuição do peso, equilíbrio e centralização corporal.

Concordamos com Almeida (2004) quando diz que ao buscarmos um programa de intervenção terapêutica, a sensibilização do corpo deve ser direcionada e intensificada por estímulos diversos que contribuam para novas organizações desse corpo, ou mesmo a sua reabilitação. Neurologicamente falando, os estímulos sensoriais podem ser divididos em: exteroceptivos, propioceptivos e interoceptivos. O primeiro diz respeito à sensação das dimensões mais externas do corpo e os outros dois, às mais internas, como veremos.

Para fins didáticos, inicialmente devemos estimular a sensação dos contornos do corpo. Temos aqui, mais uma vez, a importância da pele no processo de sensibilização e conscientização corporal, é por ela, fundamentalmente, que percebemos o corpo nos seus limites físicos e na relação direta (tato e contato) com o meio externo. Como enfatizaram Teixeira (1998) e Almeida (2004) a exterocepção é produzida pelos terminais nervosos mais externalizados. Ela tem a propriedade de nos informar das modificações do mundo e nos colocar em relação direta com essas modificações pelas sensações de contato: audição, visão, gustação, olfato e tato.

Podemos estimular a exterocepção pelo toque de uma parte do corpo em outra, ou vindo de uma outra pessoa, pelo contato com o chão e na relação com objetos. Para uma maior riqueza de estímulos é interessante o uso de materiais com texturas, densidades, pesos, sons, cheiros diferenciados que solicitem um ou mais sentidos ao mesmo tempo. Apesar de não nos estendermos nesse tema, um exemplo rico em estímulos são os objetos relacionais de Lygia Clark (apresentados no Capítulo 1). Lula Wanderley (2002) os define como *plurissensorias*: com a capacidade de hiperestimular diversos sentidos simultaneamente, promovem a quebra das fronteiras entre corpo e objeto (WANDERLEY, 2002; COSTA, 1996a). Podemos recorrer a bolinhas de tênis e similares, escovas, castanhas, bambus, sacos plásticos, tecidos, conchas do mar e aos mais diversos materiais

para provocar variadas qualidades de relações com o corpo: massagem, escovação, toque, pressão, manipulação etc.

Visto que não dissociamos o corpo em interior-exterior, a estimulação dos sentidos via pele como o lugar do entre provoca sensações que nos informam do exterior do corpo, mas também reenviam ininterruptamente para o interior do corpo (e vice-versa). Quando nos referimos aqui a interior ou exterior do corpo é numa referência à localização orgânica (anatomofisiológica) dessas fronteiras do corpo, sem no entanto, perder de vista a reversibilidade interior-exterior como um recurso inerente ao método Angel Vianna. Mantendo essa perspectiva, passamos em seguida para as dimensões mais internas do corpo: a propriocepção e a interocepção. Teixeira (1998) e Almeida (2004) relacionam a propriocepção à nossa orientação postural na maior parte do tempo nas atividades cotidianas. Os terminais nervosos se localizam no perióstio, tendões, articulações e nos fornecem as informações sobre a posição do corpo no espaço. A capacidade proprioceptiva nos permite que mesmo de olhos fechados saibamos como está o nosso corpo, que movimentos estamos realizando ou a postura que nos encontramos, somos capazes de descrever onde e como está cada segmento corporal.

Para estimular a propriocepção podemos recorrer a percussões ósseas, com as pontas dos dedos ou objetos, produzindo ondas sonoras que irão percorrer o corpo todo. Podemos trabalhar o corpo no movimento a partir do uso dos apoios e a exploração das articulações; ou no deslocamento do corpo ou segmento pelo espaço sem o uso da visão, tentando localizar espacialmente o seu percurso – podemos ainda estimular outros sentidos como o olfato e a audição para orientar esse deslocamento.

Como ressaltaram Teixeira (1998) e Almeida (2004), a interocepção diz respeito à sensação dos órgãos internos; suas terminações nervosas são bastante internalizadas, situadas nos parênquimas das vísceras. As sensações interoceptivas são as mais difusas, relacionadas a estados emocionais, órgãos e sistema sanguíneo. Trabalhar essa percepção é mais difícil, pois geralmente só sentimos os órgãos internos em caso de dor ou processo fisiológico. Em contrapartida, desenvolver a capacidade interoceptiva em outras situações é

ampliar e refinar ainda mais o processo de sensibilização do corpo. Podemos estimular a interocepção pela observação da respiração, num exercício não conduzido para uma determinada forma de respirar, mas apenas voltar a atenção e a sensibilidade para o ato de respirar e suas possibilidades. Ou ainda, estimular a percepção de órgãos do aparelho digestivo através da ingestão de um pouco de água gelada, passando pela cavidade oral, laringe, esôfago, por exemplo.

Os estímulos exteroceptivos, proprioceptivos e interoceptivos vão impregnar de forma difusa o corpo do indivíduo ao longo da vida arquivando uma memória de seu corpo em diversos aspectos. Nesse primeiro momento buscamos desenvolver essas capacidades perceptivas de forma integrada, até que a consciência delas se torne precisa. Há uma sensibilização do corpo na direção da ativação da sensopercepção, que pode ser definida como a capacidade de perceber o mundo a nossa volta através dos cinco sentidos.

Essa etapa do trabalho pode ser explorada e aprofundada nos espreguiçamentos, quando experimentamos um contato mais intenso com o chão como um continente para o despertar e reconhecimento do corpo nas suas dimensões mais externas, mas também aguçando a escuta interna do corpo. Podemos intercalar os exercícios da aula com pausas para o espreguiçar, como uma oportunidade de o aluno (principalmente aquele que está iniciando o processo) sentir variados estados do corpo em diferentes momentos – após uma atividade mais aeróbica a respiração está mais acelerada e a temperatura do corpo mais elevada do que após um relaxamento, por exemplo. Uma outra maneira de trabalhar essa escuta do corpo são as caminhadas, como um recurso verticalizado – numa outra relação com a ação da gravidade – para a percepção corporal.

Apesar do método sempre trabalhar o corpo no movimento, até o momento enfocamos a consciência sensorial do corpo (sensopercepção). Como sugere Almeida (2004), em seguida é preciso despertar a consciência do movimento em si. Para isso podemos trabalhar inicialmente importantes centros geradores do movimento no corpo: a cintura pélvica, a cintura escapular e a cintura cervical (cabeça e pescoço). Esses centros possuem certa autonomia na organização no movimento global do corpo. Quando

caminhamos, por exemplo, nosso tronco se mantém relativamente estável, mas nossos membros inferiores não se movem na mesma direção dos membros superiores, assim como a cabeça e o pescoço mantêm uma autonomia em relação às outras duas cinturas (pélvica e escapular). Essas estruturas podem ser trabalhadas por micromovimentos, pelo enfoque nas articulações (com movimentos circulares) e nos apoios, pela relação partes-todo (os movimentos são gerados nesses centros e se prolongam pelo corpo como um todo), por movimentos de oposições entre um centro e outro, movimentos de expansão e recolhimento, ou torções.

Trabalhar esses centros geradores do movimento é especialmente importante quando estamos nos campos da reabilitação motora e da reeducação do movimento. As cinturas pélvica e escapular se interligam numa relação de sustentação e organização estática (postura) e dinâmica (movimento) do corpo. Abrangem importantes estruturas ósseas (esqueleto axial), articulares (quadril e ombros) e musculares (tônicas e fásicas), que devem ser trabalhadas para possibilitar novas organizações funcionais do corpo.

Após ampliarmos a consciência do corpo e do movimento, precisamos desenvolver também a relação desse corpo com o espaço (ambiente). Certamente, o processo de sensibilização do corpo incide desde o início sobre um corpo que está sempre em relação com seu meio, no entanto neste momento podemos focar ainda mais a relação do movimento com o espaço externo. Seria o estágio de desenvolver o sentido cinestésico, algo que Klauss Vianna (2005) define como a sensação de que tudo está correto na organização dinâmica do corpo; despertamos a percepção do eixo global em movimento. É o estágio de ampliar a consciência do espaço, do tempo e da qualidade de estímulos recebidos (intensidade) dos objetos, pessoas e ambiente que nos cercam.

Podemos explorar o espaço tendo o corpo como referência – vou me deslocar pela minha lateral direita –, o próprio espaço – vou me deslocar em direção à janela –, ou pela combinação dos dois – vou me deslocar em direção à janela pela minha lateral direita. Podemos usar micromovimentos, movimentos de expansão e recolhimento (num diálogo

entre espaço interno e externo), grandes ou pequenos deslocamentos com o corpo ou segmentos, nos três níveis do espaço (deitados, sentados, de pé).

A experiência sensorial rica em intensidades de estímulos é importante para que possamos identificar seus diferentes tipos e qualidades. Quando agimos, organizamos nossas ações em função desses estímulos. No ato motor essa capacidade de imprimir diferentes intensidades à nossa ação é o que Laban chamou de esforço, ou dinâmica dos movimentos. Almeida (2004) descreve que é porque percebemos o pesado e o leve no corpo que podemos realizar o pesado e o leve no movimento.

Um outro aspecto relevante neste Processo de Sensibilização, é o de ele ser um primeiro momento onde sentimos a abertura do corpo às pequenas percepções, pelas quais o gesto espontâneo e o singular podem emergir. Quando enfocamos as sensações, observamos que os mesmos estímulos são recebidos de modo peculiar por cada membro do grupo, gerando experiências singulares. Ocorre de um paciente relatar uma sensação de quietude e liberdade a partir de uma mesma música que para outro trouxe desconforto e ansiedade. O que poderia ser uma contradição é na verdade uma riqueza. “Este é o valor do trabalho em grupo: a situação em conjunto ajuda cada um a reconhecer em si suas próprias qualidades e maneiras de encontrar seu corpo” (TEIXEIRA, 2003: 73). Com isto podemos dizer que as sensações individuais nos relatos podem parecer divergentes, mas de certo modo produzem diversidade. Cria-se um diálogo interno enriquecido de experiências individuais no ambiente coletivo, que além de afirmar a existência na sua singularidade, apresenta outras possibilidades de existir.

Ao final do Processo de Sensibilização, o indivíduo já se sente mais autônomo em relação à sua movimentação, com maior liberdade nas suas ações. Com o desenvolvimento da capacidade sensoperceptiva, ele já pode registrar conscientemente as sensações de um corpo presente. Na dimensão terapêutica, ele já dispõe de meios para começar a atuar ativamente na reorganização das alterações sofridas pelo mau uso do corpo ou mesmo no seu processo de reabilitação. Dessa forma, entendemos que ampliar a capacidade sensorial do corpo é atuar diretamente sobre as possibilidades de expressão desse corpo.

5.3 PROCESSO DE EXPRESSÃO

A partir da sensibilização do corpo vivenciamos o Processo de Expressão, quando experimentamos ampliar e aprofundar as diversas maneiras de investir energia no movimento. Esse processo também é marcado pelo trabalho com os vetores de força para a organização do corpo na expressão do movimento, tal como indicamos anteriormente. A referência anatômica, muito utilizada na Conscientização do Movimento para orientar as direções ósseas, melhora a qualidade da vivência, respeitando os limites anatômicos. O enfoque na ossatura permite simplificar o entendimento anatômico por parte do aluno-paciente, sobretudo porque ao solicitar o direcionamento ósseo mobilizamos várias musculaturas sem a tensão excessiva da força muscular, com o alongamento e a projeção dos vetores.

Miller (2005) mapeia oito vetores de força distribuídos no corpo: metatarsos; calcâneos; púbis; sacro; escápulas; cotovelos; metacarpos e sétima vértebra cervical. Eles devem ser estudados de baixo para cima, no sentido dos pés ao crânio, de forma inter-relacionada, reverberando pelo corpo todo. Cada vetor de força aciona musculaturas específicas, liberando tensões e funcionando como alavanca óssea que determina o movimento. Os vetores de força têm suas respectivas funções para uma organização mais segura do corpo na sua globalidade. Entretanto, a discriminação de cada um deles representa um recurso didático e eles não devem ser tomados como uma análise mecanicista de um corpo anatomofisiológico, mas como uma ferramenta funcional para orientar e direcionar a experiência corporal.

Vimos que quando a dança contemporânea amplia o repertório expressivo do corpo, destitui a coluna e o tronco como único centro de gravidade do movimento de um corpo verticalizado. Para tanto, é preciso desenvolver um trabalho de direcionamento e alinhamento de cada parte do corpo para satisfazer a essa nova organização dos eixos do corpo no movimento. Neste trabalho, a consciência prévia da estrutura óssea é fundamental na preparação do corpo para a experimentação. Portanto, no Processo de Sensibilização

uma das atividades de base é estimular que o paciente perceba sua própria estrutura (e a do outro), através de toques e manipulações e até mesmo por visualizações de modelos representativos⁴⁰. O objetivo é ampliar esse aspecto da sensopercepção a partir de um conhecimento anatômico voltado para que num segundo momento ele possa explorar o seu corpo no movimento com maior segurança, respeitando seus direcionamentos.

Geralmente iniciamos o trabalho pelos pés a fim de oferecer uma base mais segura para a experimentação do corpo na sua multiplicidade de eixos. Os metatarsos representam o 1º vetor de força, e devem preservar os espaços articulares do pé, distribuindo o peso do corpo nos três pontos de apoio: o primeiro metatarso, o quinto metatarso e o calcâneo. Angel habitualmente fala em suas aulas que o metatarso é o ponto que recebe maior carga no pé, e onde estão os maiores pontos de tensão. A pressão ativa desses apoios contra o solo evidencia os arcos do pé no sentido oposto ao chão, intensificando a estabilidade do corpo na locomoção, impulsão, e servindo como amortecedores no suporte de pesos. Esse primeiro vetor reverbera do pé para a tíbia, que gira para dentro numa leve oposição ao tarso, alinhando a rótula para frente, entre o segundo e terceiro metatarsos.

Ainda no pé, temos o 2º vetor: o calcâneo faz uma leve rotação para dentro, refletindo numa discreta oposição ao fêmur. Esse vetor aciona os rotadores e confere estabilidade à articulação do quadril, numa conexão entre calcâneos-ísquios, pés-quadril. Quando não estamos na posição de pé verticalizada, esse vetor torna-se móvel, podendo ser aplicado em direção oposta em algumas posturas, no sentido de conferir maior independência entre os movimentos de pernas e quadril. Os pés têm lugar de destaque no trabalho de Angel Vianna, na sua concepção os pés não nossa base e apoio e para fazer um melhor uso deles (nos termos de Alexander), deveríamos massageá-los diariamente. Nas aulas, frequentemente, massageamos os pés com objetos como bambus e bolinhas de tênis ou com a própria manipulação no intuito de “abrir espaços”.

⁴⁰ Nas aulas de Angel é comum a presença de um modelo de esqueleto em escala reduzida que ela usa como um contraponto visual à sensibilização dos ossos. Geralmente, os alunos demonstram que essa visualização potencializa ainda mais a vivência, no sentido de dar corpo à sensação. Enquanto freqüentei suas aulas, houve até mesmo uma demanda da turma em ter algumas aulas de anatomia, o que foi atendido por Angel.

O púbis localiza o 3º vetor de força, onde conquistamos maior unidade corporal. Direcionamos o púbis para cima e acionamos as musculaturas dos glúteos, do assoalho pélvico e do abdômen. Como a musculatura abdominal tem origem na caixa torácica e inserção na pelve, neste ponto fazemos a conexão da cintura pélvica com a cintura escapular. Pelo o encaixe da bacia há um alinhamento da caixa torácica com o quadril, que resulta na aproximação do púbis com o esterno. Este vetor deve ser aplicado com maior ou menor intensidade, variando de acordo com a postura corporal de cada um.

Como o 4º vetor também está situado na cintura pélvica, o direcionamento do sacro está diretamente relacionado ao do púbis, como sua complementação. Assim, o encaixe do quadril pode ser direcionado pelo 3º ou 4º vetor, a diferença será na região sensibilizada. Enquanto o púbis traz o foco para a parte anterior do corpo, pelo sacro despertamos a musculatura posterior, a região lombar se alonga, liberando tensões dos discos intervertebrais, conferindo estabilidade e equilíbrio nas costas.

As escápulas representam o 5º vetor, seu direcionamento deve ser para baixo e para os lados, reverberando numa discreta oposição aos acrômios e às clavículas. Essa direção óssea confere uma abertura do espaço interno da região torácica que proporciona um alívio das tensões acumuladas no trapézio, uma queixa recorrente entre as pessoas.

O 6º vetor situado nos cotovelos é complementar ao 5º na ampliação do espaço da cintura escapular. Os cotovelos devem ser direcionados para a lateral, de modo a reverberar num distanciamento entre as escápulas e numa leve rotação interna do úmero que aciona a musculatura da “asa” – músculo redondo maior e menor.

Os metacarpos localizam o 7º vetor de força, e assim como os metatarsos podem ser importantes apoios ativos para o corpo principalmente nos níveis baixo e médio (deitados e sentados). Os metacarpos devem se distanciar numa leve rotação para fora que reverbera para o antebraço, dando maior estabilidade aos cotovelos numa complementaridade à torção do braço. Esse vetor confere unidade entre escápulas, braços, antebraços e mãos. Trabalhar sobre o 7º vetor amplia os espaços articulares dos metacarpos e falanges,

interferindo na cintura escapular, mas sobretudo, aumenta a capacidade funcional e expressiva das mãos.

A sétima vértebra cervical como o 8º vetor traz o alinhamento final do corpo. Direcionada anteriormente, deve preservar a curvatura natural do pescoço e alinhar o crânio posteriormente, para uma sustentação dinâmica da cabeça e flexibilidade da coluna cervical. Além de proporcionar um equilíbrio gravitacional do eixo global, o trabalho com esse vetor é fundamental para a expressão, pois com a ampliação do espaço da traquéia, por exemplo, há uma melhora no uso das cordas vocais (como nos mostrou Alexander); e até mesmo na sensibilização dos sentidos, como a ampliação do campo visual e auditivo (como no relato do diário de CsO apresentado no Capítulo 3).

A intenção do trabalho com os vetores é preservar (ou muitas vezes restabelecer) os espaços articulares para uma melhor distribuição do peso do corpo. O enfoque nos apoios é fundamental, eles atuam de forma ativa pela pressão contra o chão para essa nova organização e equilíbrio. Ao estudar todos os vetores temos a sensação de experimentar corporalmente os formatos dos ossos, respeitando as torções e leves oposições naturais da ossatura ao longo do corpo, aumentando a capacidade de acionar a musculatura de modo eutônico, sem tensão.

Portanto, as direções ósseas – assim como os apoios ativos – nos permitem realizar o movimento com maior eficiência e menor esforço, princípio tão prezado pela Conscientização do Movimento. Esse aspecto é especialmente importante para o terapeuta corporal – ou o paciente que vai trabalhar em dupla durante uma sessão em grupo – que irá usar o seu corpo para manipular o corpo do outro, por exemplo. Para não haver sobrecarga nos membros superiores e coluna (muito comum) é fundamental o modo como ele está organizado no seu corpo para então chegar ao corpo do outro sem prejuízos.

Além disso, Rainer Vianna – filho de Angel e Klauss – afirmava que “a direção óssea traz a força e sustentação da musculatura e, conseqüentemente, a expressão do movimento” (Rainer Vianna, comunicação oral *apud* Miller, 2005: 93). Ou seja, ampliar os espaços do corpo é ampliar também nossa capacidade expressiva, pois a partir dos vetores

podemos ter maior clareza dos centros geradores de cada movimento. Compreender a direção óssea de cada vetor nos permite explorar com maior precisão e fluência a movimentação do corpo liderada por diferentes partes. Por exemplo, podemos iniciar um deslocamento liderado pela bacia pondo em evidência a intenção expressiva do movimento.

Nessa perspectiva, um corpo que tem consciência dos seus vetores de força é capaz de explorar as sutilezas das diversas lideranças do movimento e suas possíveis dinâmicas. Laban define quatro fatores de qualidade do movimento: *peso* (leve e forte); *tempo* (lento e rápido); *espaço* (direto e indireto) e *fluxo* (livre e controlado). Essas qualidades não estão em oposição entre si, mas a favor da percepção de graduações de esforço. Por exemplo, quando exploramos o *peso leve* e o *peso forte* é no sentido de perceber uma mudança qualitativa no peso do corpo. Ao experimentar o peso forte aumento minha habilidade de me mover com o peso leve. Para iniciar a exploração expressiva do corpo, as combinações peso e tempo são as menos complexas. Podemos solicitar, por exemplo, uma experimentação das combinações forte-rápido e lento-leve, movida por estímulos sonoros e imagéticos.

Sobre a estimulação sonora, cabe aqui uma consideração. Fernandes (2006) nos remete para o fato de que podemos estimular diversas qualidades de movimento pela música e pela voz, imprimindo diferentes nuances à sonoridade. Como já mencionamos, o terapeuta tem como uma de suas funções, construir ativamente um ambiente acolhedor (no sentido que Winnicott dá ao termo), além de garantir uma clareza nas suas orientações que permita a execução dos exercícios por parte dos pacientes sem um modelo de movimento a ser reproduzido. Portanto, o uso da voz como estimulação ou manifestação do movimento corporal é fundamental nesse processo. O terapeuta deve estar consciente das qualidades expressivas de sua voz a fim de facilitar a compreensão e a criatividade motora do indivíduo durante a experimentação, num diálogo entre a voz do terapeuta e o corpo do paciente.

No movimento, as possíveis combinações desses esforços resultam no que Laban denominou de *ações básicas*. Ele enumera oito ações básicas padrões que revelam a qualidade (*estado de espírito*) do movimento: socar, talhar, pontuar, sacudir, pressionar,

torcer, deslizar e flutuar. As ações básicas são determinadas pelo modo específico de uso do corpo, por meio das direções e formas criadas pelo movimento, pelo desenvolvimento rítmico e temporal da seqüência, e por meio da colocação de acentos e organização das frases de movimento (LABAN, 1978: 55). Ao explorar as diferentes qualidades de movimento nos damos conta de que temos mais dificuldades com umas e maior propensão a outras. Essa percepção pode ser associada à sensação do movimento. “Enquanto que nas ações funcionais a sensação do movimento não passa de um fator secundário, nas situações expressivas, onde a experiência psicossomática é da maior importância, sua relevância cresce” (LABAN, 1978: 121). Portanto, observar as mudanças de ênfase nos fatores peso, tempo, espaço e fluxo também é um modo de nos conectarmos como nossas sensações engendradas pela experiência psicossomática. Visto que o movimento preenche nossa comunicação não-verbal, a experiência psicossomática pode estar vinculada à sensação do movimento:

As sensações de movimentos que propiciam experiências psicossomáticas são passíveis de observação nas ações corporais. São destituídas de propriedades objetivamente mensuráveis e podem tão-somente ser classificadas no tocante às suas qualidades, às suas intensidades e seus ritmos de desenvolvimento. São estados de espírito ou de humor que conferem às ações corporais um colorido especial (LABAN, 1978: 124).

Nesta perspectiva, Laban associa as ações básicas às *sensações básicas*, criando uma estreita relação entre movimento e sensação. Podemos experimentar o fator peso, por exemplo, como a sensação de pesado ou leveza. Isso equivale a dizer que a tendência a realizar uma combinação específica de esforços pode revelar uma postura do indivíduo frente à vida, ou, se naquele dia em especial ele está realizando toda a sua movimentação numa determinada qualidade, pode indicar um estado emocional momentâneo. Ou o contrário, uma determinada qualidade de movimento faz o indivíduo experimentar um determinado “estado de espírito” correlato.

Essa percepção também nos orienta sobre o modo como investimos energia no corpo, importante para nos informar de nosso estado atual, e conseqüentemente o conteúdo do que estamos expressando com o corpo. Uma pessoa deprimida psiquicamente, ou

fragilizada corporalmente, terá maior dificuldade em explorar movimentos de expansão do corpo no espaço (ou, os esforços de forte, rápido, direto e livre), e insistir nisso pode representar até mesmo uma agressão. Para o terapeuta, a vinculação das ações básicas às sensações permite não só uma observação mais atenta quanto à disponibilidade emocional e psicossomática do grupo ou indivíduo, mas também para que ele possa jogar com isso, direcionando, estimulando, diluindo uma e outra sensação a partir das qualidades dos movimentos.

Em determinados momentos, Angel costuma pedir em sala de aula para inspirarmos como se estivéssemos cheirando uma flor, o que imprime uma qualidade de movimento leve e lenta e uma sensação de leveza à respiração. Ou ainda, pede para desenharmos círculos no ar com as extremidades do corpo (dedos dos pés e das mãos, nariz e topo da cabeça) como se fossem pincéis, conferindo uma qualidade de movimentação livre e leve e uma sensação de suspensão, sem tensão mio-articular, com variações entre micro e macromovimentos. Podemos dizer, nos termos de Gil (2004), que aqui – assim como no relógio pélvico de Feldenkrais – as imagens utilizadas deixam de ser representações mentais para se colarem aos movimentos, impregnando o corpo acompanhadas de sensações de peso, tempo, espaço, fluxo.

Ao avançar pelo Processo de Expressão, o indivíduo desenvolve a habilidade de conexão entre sensação e movimento. O padrão de movimentos que desenvolvemos ao longo da vida pode ser entendido como uma certa *normatividade motora e emocional de uso do corpo*, e neste caso, assim como sugere Canguilhem, também é uma questão de saúde poder variá-la e inventá-la de acordo com as circunstâncias. Quando o indivíduo se torna capaz de reconhecer as sensações do seu corpo e direcionar os seus vetores de força, ele dispõe de um instrumental próprio para novas organizações corporais e um repertório maior de qualidades de movimentos, que possam se adaptar às vicissitudes do meio. Neste estágio desenvolvemos principalmente o sentido cinestésico, uma espécie de percepção que coloca corpo e mente integrados no movimento, a serviço de uma melhor capacidade de expressão.

5.4 PROCESSO PEDAGÓGICO-TERAPÊUTICO

Neste estágio, conjugamos as conquistas feitas a partir dos Processos de Sensibilização e de Expressão para um uso criativo do corpo no movimento e na expressão. O corpo vai gradativa e continuamente tornando-se mais disponível para as atividades diárias, num processo que amplia a sensopercepção – com o refinamento das sensações interoceptivas, proprioceptivas e exteroceptivas –, o sentido cinestésico e os cinco sentidos integrados entre si, numa sinestesia das sensações, que nos permite criar novas possibilidades de relação com o nosso corpo, com o outro e com o mundo que nos cerca. Podemos dizer que é o processo criativo por excelência.

Tal como enunciamos no capítulo anterior, relacionamos o repertório corporal estruturado ao longo da vida a uma normatividade de uso do corpo, algo como o que Miller (2005) irá denominar de *vícios de movimento*, de modo que para criar novas possibilidades corporais devemos experimentar os outros fatores (normas) de movimento que estão sendo pouco usados. Dessa forma, a análise dos parâmetros de uso de um corpo tem dupla função: ler o vocabulário corporal, identificando permanências e poucas explorações de parâmetros corporais; traçar estratégias para trabalhar com indivíduos ou grupos, na direção de uma maior flexibilidade e coerência expressiva.

Fernandes (2006) nos leva a pensar que esses vícios de movimento estão vinculados à personalidade e ao modo como o indivíduo se relaciona com o meio. Nesse encontro entre estética e terapia o paciente-aprendiz se depara com suas tendências de movimento, aprende a valorizá-las, mas também encontra meios para expandi-las, ultrapassando limites e preconceitos acerca de si mesmo, num processo por vezes árduo e contínuo de reinvenção e descoberta de si e seus movimentos na interface entre arte e vida.

Neste ponto recorreremos à exploração do movimento por meio de improviso e jogos corporais, sempre de forma lúdica e criativa. A criação corporal é mais fácil de ser executada quando o indivíduo consciente de seu corpo, movimentos, ações e dinâmicas é capaz de criar frases de movimentos com diversas possibilidades motoras, que podem ser

exploradas pela dança livre e espontânea. Um estímulo freqüente utilizado por Angel é o de orientar enfaticamente que cada um descubra *o seu movimento*. A música, muitas vezes, participa nesse momento como um elemento que encharca o corpo e o ambiente, esgarçando as fronteiras entre eles (como no espaço paradoxal) e imprimindo uma partitura aos movimentos. Uma outra possibilidade de exploração dos movimentos é a realização de uma mesma frase de movimentos por vários estímulos diferentes, que pode ser pela variação de combinações dos fatores de movimento ou pela ênfase no uso de cada um dos sentidos, por exemplo, a cada repetição destacar um sentido por vez: dançar movido pela audição, tato, olfato, paladar, visão, sucessivamente. Temos um processo que se opera pelo despertar do corpo paradoxal e busca conceber o movimento como força de vida.

A Conscientização do Movimento proporciona um despertar sensorial do corpo que traz o indivíduo presente na sua globalidade psicofísica; “possibilita o estado ‘ao vivo’, ou seja, do corpo vivo, espontâneo e atento aos acontecimentos e sensações do tempo presente” (MILLER, 2005: 51). Quando começamos a despertar e abrir espaços no corpo, a busca por novas possibilidades de movimento vai se transformando numa necessidade diária para conquistar um corpo mais livre e capaz de se integrar com as suas sensações e expressão. Aguçar a capacidade sensoperceptiva é poder ir ao encontro da nossa singularidade, (re)conhecendo os limites, capacidades, memórias e vivências do corpo, respeitando-os. Trata-se de um processo de (re)encontro com o corpo no seu eixo global, uma (re)educação-terapêutica que torna o indivíduo espontâneo e autônomo de seu movimento.

Ao final do Processo Pedagógico-Terapêutico de conscientização do movimento, conquista-se uma intimidade do corpo com seu uso que sinaliza seu estado presente, sua postura, seus apoios e contatos, o conforto da roupa, a necessidade de se mexer, mudar de lugar etc. Essa familiaridade com o uso do corpo é a base, mas também o objetivo da Conscientização do Movimento. Nos termos de Teixeira, “é um estar ajeitando-se” com espontaneidade, sem uma análise reflexiva ou elaboração intelectual (TEIXEIRA, 2003: 74). É despertar um constante estado sensível-consciente, na visão de Imbassaí (2003, 2006).

Podemos dizer que no desenrolar da prática da Conscientização do Movimento há uma impregnação recíproca do corpo (e movimentos) pela consciência, somos atravessados pelas pequenas percepções numa outra escala perceptiva: passamos a perceber o infinitamente pequeno e o infinitamente grande. Numa leitura deste processo pelas lentes de Gil: no *Processo da Sensibilização*, “os movimentos da consciência disseminam-se pelo corpo inteiro, infiltrando-se nele a sua própria energia; e, deixando-se pouco a pouco transportar pelos movimentos do corpo, a consciência torna-se primeiramente consciência do corpo (concentrando-se e agudizando os seus próprios processos)” Em seguida, no *Processo da Expressão*, a consciência torna-se “*corpo de consciência*, transmitindo os seus movimentos uns aos outros com a fluidez dos movimentos corporais”. Finalmente, no *Processo Pedagógico-Terapêutico*, “tudo isso contamina, amplia, intensifica os movimentos da consciência e os movimentos do corpo: as trocas e as osmose energéticas libertam outras energias enterradas num e noutra plano (somático e psíquico)” (GIL, 2004b: 143, grifo do autor).

Quando, na Conscientização do Movimento trabalhamos o corpo em partes, é sempre na direção da globalidade; “a dissociação torna-se útil à associação” (Vianna, 2005: 137), tanto quanto os estados de não-integração tornam-se úteis à integração psicossomática, pela leitura de Winnicott. Uma sessão que desenvolva seu enfoque numa parte específica do corpo, ou em um determinado vetor de força, o fará sempre na direção de trabalhar o corpo na sua globalidade. Como vimos anteriormente, para despertar a consciência-corpo precisamos estar de tal forma conectados com nossa capacidade de sentir, pensar e mover simultaneamente que ao final de um trabalho focado nos pés, por exemplo, sentimos (e percebemos objetivamente) o corpo trabalhado na sua inteireza. Essa percepção fica ainda mais nítida quando trabalhamos primeiro um dos pés e pedimos para que o grupo se observe entre si, as assimetrias geradas entre um lado e outro tornam-se visíveis: podemos observar claramente que o lado trabalhado está mais organizado, relaxado, alinhado que o outro ainda não trabalhado, vemos essas assimetrias reverberarem por todo o corpo a ponto de criarem até mesmo um desnível entre as sobrelhas. Essa

capacidade de englobar o corpo na sua inteireza, independente da região mobilizada, é importante em alguns casos de lesão aguda, por exemplo, teremos mais ganhos terapêuticos se pudermos chegar até ela de forma indireta, ou seja, trabalhando sobre uma região saudável que possa reverberar até a região lesionada. Feldenkrais chegava ao extremo dessa conexão partes-todo, muitas vezes trabalhava a parte sadia com movimentos e manipulações e a outra, adoecida, pela ação do pensamento – importante recurso para casos de paralisia. Criar um novo corpo naquele que a pratica, é criar um novo indivíduo como um todo.

Para um bom desenvolvimento do desse novo indivíduo, é fundamental que haja um *ambiente perfeito* para assegurar a *continuidade do ser*. Na concepção winnicottiana, “o ambiente perfeito é aquele que se adapta ativamente às necessidades do recém-criado psicossoma”; em contrapartida, um ambiente que deixa de se adaptar, transforma-se num ambiente ruim, intrusivo, que gera uma *reação* que “perturba a continuidade do *seguir vivendo* do novo indivíduo” (WINNICOTT, 1949: 334, grifo do autor). O ambiente, tornamos a dizer, tem papel funcional na Conscientização do Movimento, ele também atuará ativamente no desenvolvimento da capacidade de entrar em estados de não-integração. Portanto, trata-se de uma *função* do profissional-orientador garantir um ambiente acolhedor para a prática da Conscientização do Movimento, em todos os detalhes: cuidando da sua postura em relação ao grupo/indivíduo, das suas modulações de voz, da escolha das músicas, até a qualidade do chão em que será desenvolvido o trabalho.

Outro ponto constituinte da Conscientização do Movimento é o de conduzir esse despertar corporal de forma lúdica, o que faz da pesquisa corporal uma atividade espontânea e singular. “Abrir o corpo faz dançar melhor, faz tocar melhor, faz viver melhor; abrir o corpo é abrir caminhos”, diz Angel Vianna durante suas aulas, ou nos termos de Klauss Vianna, “a criatividade exige espaço” e, portanto, “dar espaço é criar a possibilidade de viver coisas novas”⁴¹ (VIANNA, 2005: 137 e 141). É a partir das experimentações do

⁴¹ Quando dizemos “abrir espaço no corpo” há um sentido subjetivo, mas também concreto nisso, observamos de fato uma maior abertura nos espaços do corpo de quem pratica a Conscientização do

corpo que o processo criativo acontece, resgatando a capacidade do brincar. Os jogos corporais vivenciados nos momentos mais expansivos podem ser entendidos como *o jogar* (*to play* no original) de Winnicott, quando usufruímos a nossa liberdade de criação e nos conectamos com o presente atual. É somente no brincar (*to play*) que o indivíduo pode ser criativo e manifestar sua personalidade total; é sendo criativo que o indivíduo descobre o *self*. Neste sentido o brincar é uma terapia em si mesmo.

Partindo dessa perspectiva consideramos que dar novas possibilidades de movimento para o corpo traz uma maior flexibilidade de respostas para o indivíduo, pois “se tenho apenas uma possibilidade para a resolução de um problema e a intenção de um gesto, não existe a flexibilidade que uma experiência com várias possibilidades oferece. [...] como na vida, quando se questiona só um lado do conflito, ele não terá soluções e continuará sempre um problema” (VIANNA, 2005: 93). Com essa fala de Klauss podemos entender que despertar as possibilidades de movimento e de expressão nos torna mais normativos em relação ao uso do corpo e amplia a própria experiência de viver. Ampliar o vocabulário expressivo do corpo é criar novas formas de estar no mundo.

5.5 UMA EXPERIÊNCIA AUTOPOIÉTICA

Buscamos neste capítulo, a partir de uma reflexão crítica da experiência, criar uma maior inteligibilidade sobre o método Angel Vianna que pudesse dar formas às suas forças, com a intenção de potencializar não só a eficácia de sua aplicação, mas também a própria atuação do profissional que trabalha com ele. Acreditamos que trazer uma visão crítica sobre a aplicação terapêutica desse método é importante para que se possa encontrar uma unidade prático-teórica que ao mesmo tempo em que o estrutura (de forma dinâmica), o permite lançar novos vãos, dando continuidade à sua história de constante renovação. Pois para poder expandir o corpo, primeiro temos que criar um corpo. É neste sentido que

Movimento. Não raramente, há relatos de pessoas (adultas) que depois de um tempo de prática perceberam que “cresceram dois centímetros de altura”, ou “aumentaram um número de sapato”.

propomos uma compreensão da Conscientização do Movimento enquanto uma pedagogia-terapêutica desenvolvida ao longo de três estágios: sensibilizar o corpo, expressar o corpo e criar o corpo no mundo.

Em poucas palavras, trazer o método Angel Vianna de Conscientização do Movimento para a área da Saúde mais do que formalizar seu alcance terapêutico – já legitimado pela própria prática – é potencializar sua capacidade de autopoietica: facilitadora de invenção e (re)criação de corpos. Na leitura de Eirado e Passos (2004) sobre os conceitos de Maturana e Varela, o movimento de autopoiese é próprio da vida, movimento de autocriação, de autonomia, no território onde são desenvolvidas as capacidades do ser, conquistado na diferença entre aquilo que é construído por outro e aquilo que se constrói a si mesmo. Para os autores conhecimento é autocriação, portanto conscientizar-se do próprio corpo e seus movimentos é poder (re)criar a si mesmo numa relação de maior liberdade consigo e com o mundo:

Angel acredita que, abrindo os espaços internos, adquirindo flexibilidade e equilíbrio, a visão de mundo pode ampliar-se. É preciso manter a curiosidade acesa e a capacidade de reflexão. Perguntar sempre: Quem sou eu? O que acontece comigo? O que tenho vontade de fazer? Aonde vou? Estar presente para que essa vontade de fazer, pensar, descobrir, apareça e revele o potencial que cada um traz para realizar aquilo que verdadeiramente possa cumprir (TEIXEIRA, 2000: 263).

Podemos observar neste trecho que o método Angel Vianna vê o movimento como força de vida e a vida como movimento. O método Angel Vianna inaugura, pelo trabalho corporal, modos de vida possíveis. Qualquer pessoa que queira praticá-lo poderá, a partir da consciência do movimento, estar mais potente e flexível nas suas relações consigo mesma e com o mundo.

Ao utilizar a Conscientização do Movimento como um instrumento terapêutico o paciente pode ser levado a despertar, num momento de maior vulnerabilidade ou enfermidade, um corpo multidimensional atravessado por fluxos e experiências que o constituem, capaz de se prolongar no ambiente, numa expansão sem limites pré-concebidos. Como vimos, é a partir do corpo que nos organizamos enquanto indivíduo,

ainda na vida intra-uterina e logo após o nascimento. É através do somático que o bebê, no contato com a mãe, se integra na direção de sua singularidade. Portanto, uma terapêutica como o método Angel Vianna de Conscientização do Movimento pode, via corpo, contribuir para uma melhor integração psicossomática e uma maior plasticidade normativa e criativa frente ao devir dos acontecimentos. Abrir os espaços do corpo e reorganizá-lo no movimento é reorganizar o indivíduo como um todo. Como diz Ostrower “ser livre é ocupar o seu espaço de vida” (OSTROWER, 1987: 165). Neste sentido, expandir o corpo é um movimento simultâneo de abrir e ocupar espaços, é ampliar nossa liberdade e a capacidade de expressão da nossa vitalidade e fazer da própria vida uma experiência autopoietica.

ENSAIO FINAL E CONSIDERAÇÕES GERAIS

Dar forma à vivência com o método Angel Vianna não foi tarefa fácil. Muitos foram os descaminhos no exercício de tentar encontrar num mesmo ponto de imanência a inteligibilidade do pensamento com a intensidade do que estava encarnado em movimentos e sensações. Contudo, acreditamos que era preciso prolongar a consciência dos movimentos em movimentos de consciência, na busca de uma vitalidade ainda maior a essa prática. Consideramos que nossa pesquisa se constitui como um questionamento inicial sobre possíveis modos de se formalizar o conhecimento sobre o método Angel Vianna, que decerto não se encerra com o fim do mestrado, pois assim como a prática, o pensar também deve ser um exercício contínuo que se estende por toda a vida em desdobramentos infinitos. Acreditamos que propor a Conscientização do Movimento como um instrumento terapêutico formal com contornos metodológicos é possibilitar também uma visão crítica acerca desse procedimento, onde será possível problematizar, atualizar e criar conceitos que potencializem ainda mais sua aplicação.

Criar um espaço de reflexão sobre a prática criada por Angel Vianna e reconhecer nela um método terapêutico em si possibilita o questionamento sobre a própria atuação do profissional, o modo como ele pensa sua práxis, sua relação com o paciente e com o próprio processo saúde-doença. Há, portanto, uma dimensão ética e política envolvida na formalização do método. Ao se configurar como uma prática e um saber formais, o método Angel Vianna poderá ser questionado e aprimorado pelos próprios terapeutas e ser transmitido e utilizado por um maior número de pessoas inclusive no âmbito da saúde pública. Além disso, legitima-se formalmente como um importante instrumento terapêutico capaz de tornar as relações entre terapeuta e paciente mais humanizadas e acolhedoras a partir de uma concepção ampliada de saúde, ocupando uma posição política valorizada pelo SUS nos últimos anos, enquanto prática de saúde alternativa ao modelo biomédico dominante.

Entendemos ao longo dessa pesquisa que quando Angel Vianna propõe uma nova dança ela ultrapassa a própria dança e cria uma metodologia do movimento para todos os corpos nas suas singularidades; ela propõe um modo de existir. Em meio a uma contemporaneidade que tende a anestesiar os corpos e dissociá-los do tempo subjetivo dos acontecimentos, temos na Conscientização do Movimento uma prática corporal que através do movimento nos leva a um despertar sensorial do corpo e a uma reapropriação do tempo e do espaço. A estes, Laban denominou fatores do movimento – juntamente com os fatores peso e fluência, como vimos – e dizemos aqui “reapropriação do tempo e do espaço” no sentido de que pelo movimento e pela escuta do corpo podemos experimentar uma outra sensação de “passagem” do tempo, jogando com “acelerações” e “ralentações” que nos permitem dar novos lugares e outros sentidos às vivências de modo mais apropriado aos nossos processos subjetivos.

Portanto, mais do que fazer da dança uma terapia “psi” ou corporal, trata-se de fazer dela uma experiência estética terapêutica, organizadora e potencializadora do psiquesoma, sem nunca perder de vista a dimensão artística do trabalho: estão sendo mobilizados a subjetividade, o corpo e a relação do indivíduo com o mundo. Afirmá-la como um instrumento terapêutico é resgatar a dimensão estética do processo saúde-doença, de modo que o corpo e a subjetividade podem ser mobilizados pelas experiências de criação, num (re)encontro com a “arte de curar”. O método Angel Vianna mantém a dimensão artística na terapia porque mesmo neste âmbito, o objetivo último não é o alívio das tensões ou a cura diretamente, mas sim o contato com as sensações do corpo e suas possibilidades de recriação, que conseqüentemente proporcionam, entre outros ganhos, o alívio das tensões, a redução do estresse, o realinhamento postural, a reabilitação motora etc. Essa abordagem possibilita uma relação estética que leva o indivíduo a uma maior liberdade ética, no sentido em que ele pode se sentir mais espontâneo e coerente consigo mesmo, uma vez que poderá agir com maior liberdade e autonomia.

Temos um trabalho corporal que se apóia nas sutilezas do *sentir*, abrindo espaços nos músculos, ossos, articulações, mas também na mente. Mesmo quando há um enfoque

psíquico, não é sobre os fantasmas ou a interpretação que se trabalha, mas sim em se criar condições para uma escuta mais apurada do corpo, do movimento e das sutilezas da experiência. Se houver interpretação, será sempre em função de uma demanda do paciente, cabendo ao terapeuta oferecer meios para uma construção em conjunto de uma melhor compreensão sobre a dinâmica dos afetos. Quando trazemos o foco para a escuta das sensações do corpo podemos imprimir um ritmo ao processo terapêutico mais apropriado aos processos de subjetivação e de reabilitação de cada paciente na experimentação de si. Desse modo, mais do que uma descarga emocional ou psíquica, o que está em jogo é a renovação da potência de agir. Trata-se de um exercício experiencial de liberdade onde podemos construir um viver normativo e criativo em novos modos de subjetivação a partir das relações que iremos estabelecer conosco frente aos acontecimentos.

Assim sendo, o método Angel Vianna de Conscientização do Movimento pode ser compreendido como uma prática corporal benéfica para qualquer pessoa que queira através da sensibilização e expressão dos movimentos do corpo conquistar maior sensação de liberdade e bem-estar pela melhoria da coordenação motora, respiração, circulação, condições posturais. Além disso, quando partimos de uma concepção ampliada e afirmativa de saúde, a Conscientização do Movimento se configura também como uma potente terapia corporal alternativa aos que sofrem com os altos níveis de estresse ou com o uso inadequado do corpo, ou ainda no campo das terapias complementares para quem busca maior funcionalidade corporal, ou o resgate do prazer na experiência de viver. Esse alcance da Conscientização do Movimento tem sido aplicado pelos profissionais formados pela Escola e Faculdade Angel Vianna nos diversos campos da promoção e manutenção da saúde (diabetes, hipertensão, dor crônica), reabilitação neuromotora (deficiências congênitas, lesões musculoesquelética, medular ou por esforço repetitivo), e terapia (depressão, pânico e fobias em geral, saúde mental, somatizações) nos âmbitos público e privado. Diante disso, podemos perceber que a propriedade do método Angel Vianna de promover uma maior integração somatopsíquica se estende de casos mais brandos como a manutenção da saúde de uma pessoa com disfunções por mau uso do corpo ou com

hipertensão, até casos mais extremos como na reabilitação neuromotora – aplicado há anos pela Rede Sarah, por exemplo –, onde além de um ganho das capacidades funcionais do corpo há importantes ganhos secundários mais subjetivos, tais como bem-estar psíquico, sentimento de que o corpo está vivo e potente apesar das limitações físicas etc.; ou ainda no âmbito da saúde mental – como tem sido aplicado notadamente em alguns Caps (Centro de Atenção Psicossocial) e na Casa de Saúde Dr. Eiras de Paracambi –, caso em que se apresenta como uma psicoterapia corporal, com importantes ganhos secundários onde pacientes mais graves, mental e corporalmente comprometidos pelo embotamento dos medicamentos, conseguem resgatar a espontaneidade e movimentos perdidos ao longo da internação ou tratamento.

Nessa leitura, entendemos o método Angel Vianna de Conscientização do Movimento como um instrumento capaz de afirmar a vida na sua existência, atuando por um processo pedagógico-terapêutico que engloba os processos de sensibilização e expressão do corpo que visam estimular a espontaneidade de viver e a integração somatopsíquica através da expansão da criatividade e das possibilidades do corpo. Daí segue-se que formalizar o método Angel Vianna na área da Saúde permite repensar a relação médico-paciente preconizada pelo SUS, assim como as noções de saúde-doença, corpo-mente. Quando o compreendemos como um método de coexistências de planos entre arte, ciência e terapia resgatamos a dimensão estética do cuidado de si no campo da saúde, abrimos espaço para a dimensão subjetiva que toda prática de saúde supõe necessariamente, proporcionando a humanização do processo terapêutico. Desde 2004 a valorização dos diversos atores implicados no processo saúde-doença (usuários, profissionais e gestores) constitui a Política Nacional de Humanização (PNH) da atenção e gestão no SUS – o HumanizaSUS (MS, 2004) – que deve trazer mudanças transversais aos modelos de prevenção, cuidado, proteção, tratamento, recuperação, promoção e produção da saúde a partir de uma concepção ampliada de saúde.

Neste sentido, acreditamos que nossa pesquisa pode vir a contribuir com a operacionalização do HumanizaSUS quando ela se propõe à construção (formalização) de

saberes para uma clínica ampliada. Na concepção do Ministério da Saúde, a clínica ampliada de saúde deve se utilizar de equipe multiprofissional e reconhecer terapeuta e paciente como protagonistas e co-responsáveis pelas ações de saúde. O método Angel Vianna, portanto, poderia ser tomado como uma tecnologia a ser inserida em diversos âmbitos da Saúde: na *atenção básica* seria capaz de incentivar as práticas promocionais e de manutenção da saúde; na *atenção especializada* seria capaz de proporcionar um atendimento terapêutico e uma terapêutica de reabilitação complementar integrando diferentes saberes; e ainda, na *atenção hospitalar* seria capaz de contribuir para o mecanismo de desospitalização, como prática alternativa na reabilitação – visto que oferece meios para o paciente cuidar de si.

A Conscientização do Movimento não cura nem faz diagnósticos e tampouco deve ser “prescrita” para uma ou outra patologia em particular, mas pode ser entendida como um instrumento terapêutico em si, nos campos das práticas complementares em saúde. O SUS define essas práticas como tecnologias eficazes que atuam por recursos capazes de estimular os mecanismos naturais de promoção e recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do indivíduo com o meio e com os outros. Segundo o Ministério da Saúde, desde 2005⁴² são oficialmente reconhecidas como práticas complementares implementadas pelo SUS: a Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura, a Homeopatia, a Fitoterapia e a Medicina Antroposófica. Assim como estes, o método Angel Vianna se fundamenta em uma visão ampliada do processo saúde-doença, promovendo o cuidado humano na sua globalidade, com destaque para o cuidado de si (ou auto-cuidado). Assim, acreditamos que propor uma formalização para a Conscientização do Movimento pode se constituir em uma contribuição no sentido da legitimação do campo das Terapias pelo Movimento – tais como Eutonia, técnicas de Feldenkrais e Alexander, entre outras – como importante conjunto de práticas complementares a serem conhecidas, apoiadas, incorporadas e implementadas pela Política Nacional de Medicina Natural e Práticas Complementares (PMNPC) de modo mais

⁴² Política pactuada na Comissão Intergestora Tripartite (CIT) em 17 de fevereiro de 2005 (MS, 2005).

sistemático e abrangente, expandindo o modo isolado como essas experiências têm se dado até então. Implementado como prática complementar de saúde o método Angel Vianna de Conscientização do Movimento poderia atender às demandas de diversos programas da rede pública de saúde, em unidades de atenção básica como postos, centros, unidades de saúde e ambulatórios de unidade hospitalar. No programa de *atenção à pessoa com deficiência*, poderia atuar na reabilitação da capacidade funcional; na *atenção à população idosa*, pela promoção do envelhecimento saudável, na manutenção e reabilitação da capacidade funcional, pelo apoio ao desenvolvimento de cuidados funcionais, a valorização da independência física e psíquica promovendo a convivência e o prazer pela atividade física em grupo; na *saúde do trabalhador*, pela prevenção e reabilitação das LER/DORT (Lesões por Esforço Repetitivo/Distúrbios Músculo Esqueléticos Relacionados ao Trabalho); na *saúde mental*, como um dispositivo extra-hospitalar ao cuidado.

Reconhecemos, enfim, nossa pesquisa como um trabalho introdutório, onde a abordagem não se deteve especificamente nos modos de aplicação do método em terapias que privilegiem especificamente o corpo ou a psique, mas sim nos ganhos do indivíduo na globalidade somatopsíquica. Contudo, a análise escolhida não poderia negligenciar minha formação profissional nos campos da dança e da psicologia, recorrendo aos saberes da psicanálise e da filosofia com os quais me identifico. Fica aqui o desejo de dar continuidade e aprofundar essa investigação por um enfoque mais psíquico do processo pedagógico-terapêutico (englobando os processos de sensibilização e de expressão) do método Angel Vianna, aprofundando o entendimento do método no campo das psicoterapias corporais como uma *clínica das sensações*. Acreditamos que poderíamos aprofundar a análise sobre o trabalho de escuta das sensações e o despertar do corpo paradoxal vivenciados por quem pratica o método Angel Vianna como dispositivos que nos permitem entrar em devir e experimentar novas subjetivações sem sujeito. A inspiração para essa proposta se deu a partir da metafísica das sensações da poética de Fernando Pessoa, onde, na interpretação de Gil sobre o tema (1988, 1994, 2000), o ato de “simplesmente sentir” requer uma aprendizagem do sentir, não é um processo natural, dado. No trabalho psicoterapêutico o

enfoque nas sensações nos levaria a pensar a insuficiência do sentido da linguagem na dimensão da singularidade e da diferença, fazendo com que a significação não se baste a si própria. Compreendemos inicialmente por clínica das sensações uma clínica da experiência ética e estética, onde podemos pensar o processo de subjetivação na perspectiva do devir, isto é, experimentar singularidades sensitivas sem sujeito, isto é, constituídas por forças, ritmos e intensidades a serem reguladas de acordo com a velocidade das forças em jogo, a cada momento. O *setting* terapêutico seria priorizado no registro afetivo-intensivo; mesmo quando for preciso transitar pela lógica da representação e da significância deverá haver também o plano intensivo para que possam ocorrer deslocamentos afetivos. Experimentar as sensações, como vimos notadamente com o diário de CsO, nos permite entrar em devir, nos leva a novos modos de vida. Trata-se de um movimento autopoietico para uma estética da existência que em si já é clínico.

Além disso, quando nos conectamos com as nossas sensações podemos experimentar o movimento da vida no seu estágio mais originário, ainda não codificado e não esgotado nas suas possibilidades. Elaborar as sensações pode ser uma possibilidade de transformar o que aconteceu antes e a perspectiva futura, pela compreensão e inteligibilidade dos afetos. Quando despertamos a escuta das sensações, o que existe é um corpo com a capacidade de elaborar sua própria experiência. Assim podemos reelaborar o nosso desenvolvimento emocional primitivo, tal como entende Winnicott, onde a infância deixa de ser uma origem cronológica da integração do *self* para ser vivenciada como devir criativo. O que está em jogo é a capacidade de transitar pelas diferentes sensações, de se multiplicar sem romper com a consciência ou com o inconsciente, mas pelo despertar da consciência-corpo. A sexualidade, nesta perspectiva, não é mais originária como acredita a tradição psicanalítica, passa a ser sentida como sensorialidade e tudo o que diz respeito a ela: corpo e afetos. A afirmação da vida se dá pela expansão da espontaneidade (esta sim originária, em contraposição ao recalque sexual) do próprio indivíduo na continuidade do ser, pois seremos tão livres quanto formos causas ativas de nossas próprias ações.

BIBLIOGRAFIA

ALEXANDER, F.M. *A ressurreição do corpo*. Trad. Wilson Roberto Vaccari. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

ALEXANDER, G. *Eutonia: um caminho para a percepção corporal*. Trad. José Luis M. Fuentes. São Paulo: Martins Fontes, 1983.

ALMEIDA FILHO, N. O conceito de saúde: ponto-cego da epidemiologia? *Rev. Bras. Epidemiol.* 3(1-3):4-20, 2000a.

_____. Qual o sentido do termo saúde? *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 16(2):300-301, abr-jun, 2000b.

ALMEIDA, M. V. M. *Corpo e arte em terapia ocupacional*. Rio de Janeiro: Enelivros, 2004.

AQUINO, R. *Outramentos: uma reflexão acerca da arte, criação e resistência*. Monografia de conclusão de curso de graduação em Licenciatura Plena em Dança. Faculdade Angel Vianna. Rio de Janeiro, 2005.

ARTAUD, A. Para acabar com o julgamento de Deus (1947). In: Willer, C. (sel. e notas) *Escritos de Antonin Artaud*. Porto Alegre: L&PM, 1974.

BANES, S. *Terpsichore in Sneakers*. Hanover: Wesleyan University Press, 1977.

BARKER, S. *A técnica de Alexander: aprendendo a usar seu corpo para obter a energia total*. Trad. Denise Bolanho. São Paulo: Summus, 1991.

BARROS, J.A.C. Pensando o processo saúde doença; a que responde o modelo biomédico? *Saúde e Sociedade*, 11(1) p. 67-84, 2002.

BAUMAN, Z. *Tempos Líquidos*. Trad. Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2007.

BEZERRA JR., B.; PLASTINO, C. A. (Org.). *Corpo, afeto, linguagem: a questão do sentido hoje*. Rio de Janeiro: Rios Ambiciosos, 2001.

BORGES, H. Aproximação de uma estética do estranho. In: CALAZANS, J.; CASTILHO, J.; GOMES, S. (coord.). *Dança e Educação em Movimento*. São Paulo: Cortez, 2003. p. 236-243.

CALAZANS, J.; CASTILHO, J.; GOMES, S. (coord.). *Dança e educação em movimento*. São Paulo: Cortez, 2003.

CANGUILHEM, G. *La connaissance de la vie*. Paris: Librairie Philosophique J. Vrin, 1975. 10eme édition.

_____. *Ideologia e racionalidade nas ciências da vida*. Trad. Emília Piedade. São Paulo: Martins Fontes, 1977.

_____. *O normal e o patológico* (1943). Trad. Maria Thereza R. de C. Barrocas, rev. téc. Manoel de B. da Motta. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2006.

CHAUÍ, M. Espinosa: uma filosofia da liberdade. São Paulo: Moderna, 1995b. Coleção logos.

CHAVES, M. Complexidade e transdisciplinaridade: uma abordagem multidimensional do Setor Saúde. *Revista Brasileira de Educação Médica*. Rio de Janeiro: 22 (1), jan/abr 1998.

COELHO, M.T.A.D.; ALMEIDA FILHO, N. Conceitos de saúde em discursos contemporâneos de referência científica. *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, Rio de Janeiro, 9(2):315-33, mai-ago, 2002.

COSTA, J.F. *O vestígio e a áurea: corpo e consumismo na moral do espetáculo*. Rio de Janeiro: Garamond, 2005.

COSTA, M.S.R. Lygiaclarkterapia. In: Costa, M. S. R. (org.), *Pontos de fuga: visão, tato, e outros pedaços*. Rio de Janeiro: Taurus, 1996a. p. 121-130.

_____. O corpo sem órgãos e o sentido como acontecimento. In: SILVA, I. A. *Corpo e sentido: a escuta do sensível*. São Paulo: UNESP, 1996b. p. 97-107.

_____. Dançando com o corpo sem órgãos. In: CALAZANS, J.; CASTILHO, J.; GOMES, S. (coord.). *Dança e Educação em Movimento*, São Paulo: Cortez, 2003. p. 58-69.

DELEUZE, G. *Foucault*. Trad. Claudia Sant'Anna Martins. São Paulo: Brasiliense, 1991.

_____. L'immanence: une vie... *Philosophie*, n.47, p.3-7. Paris: Minuit, setembro, 1995.

_____. Para dar um fim ao juízo. In: *Crítica e Clínica*. Trad. Rio de Janeiro: Ed. 34, 1997.

_____. *Espinosa: filosofia prática*. Trad. Daniel Lins e Fabien Pascal Lins. São Paulo: Escuta, 2002.

_____. *A dobra: Leibniz e o Barroco*. Trad. Campinas: Papyrus, 2005.

DELEUZE, G.; GUATTARI, F. *O que é a filosofia?* Trad. Bento Prado Jr. e Alberto A. Muñoz. Rio de Janeiro: Ed. 34, 1992.

_____. *Mil Platôs: capitalismo e esquizofrenia*. Vol. 1. Trad. Aurélio Guerra Neto et al. Rio de Janeiro: Ed. 34, 1995.

_____. *Mil Platôs: Capitalismo e esquizofrenia*. Vol. 4. Rio de Janeiro: Ed. 34, 1997.

_____. 28 de Novembro de 1947 – Como Criar Para Si um Corpo sem Órgãos. *Mil Platôs: Capitalismo e esquizofrenia*, vol. 3. Trad. Rio de Janeiro: Ed. 34, 2004.

EIRADO, A.; PASSOS, E. A noção de autonomia e a dimensão do virtual. *Psicol. estud.*, Maringá, v.9, n.1, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722004000100010&lng=en&nrm=iso>. Acessado em 04/03/2008.

FEBVRE, M. *Danse contemporaine et théatralité*. Paris: Editions Chiron, 1995.

FELDENKRAIS, M. *Consciência pelo Movimento*. Trad. Daisy A. C. de Souza. São Paulo: Summus, 1977.

_____. *O poder da autotransformação: a dinâmica do corpo e da mente*. Trad. Denise Maria Bolanho. São Paulo: Summus, 1994.

FERNANDES, C. *O corpo em movimento: o sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas*. São Paulo: Annablume, 2006. 2ª edição.

FERNANDES, M. H. *Corpo*. Coleção clínica psicanalítica. São Paulo: Casa do Psicólogo®, 2003.

FONSECA, T. M. G.; ENGELMAN, S. (Org.). *Corpo, arte e clínica*. Porto Alegre: Ed. da UFRGS, 2004. Coleção Conexões Psi.

FORTIN, S. Educação somática: novo ingrediente da formação prática em dança. Trad. Márcia Strazacappa. *Cadernos do GIPE-CIT*, n.2, p.40-55. Salvador: UFBA, 1999.

_____. Transformação de práticas de dança. Trad. Gustavo Ciríaco. *Lições de dança*, v.4, p.161-173. Rio de Janeiro: UniverCidade, 2003.

FOUCAULT, M. *Microfísica do Poder* (1979). Org. e trad. Roberto Machado. Rio de Janeiro: Edições Graal, 2005. 21ª edição.

_____. Subjetividade e verdade (1980-1981). In *Resumo dos Cursos do Collège de France* (1970-1982). Trad. Andréa Daher. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1997. p.107-115.

_____. A Hermenêutica do Sujeito (1981-1982). In *Resumo dos Cursos do Collège de France* (1970-1982). Trad. Andréa Daher. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1997. p.118-134.

_____. A Escrita de Si (1983a). In: MOTTA, M. B. da (org.) *Ética, Sexualidade, Política: Michel Foucault*. Trad. Elisa Monteiro e Inês A. D. Barbosa. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2004. Coleção Ditos & Escritos, v. V, p.144-162.

_____. O Uso dos Prazeres e as Técnicas de Si (1983b). In: MOTTA, M. B. da (org.) *Ética, Sexualidade, Política: Michel Foucault*. Trad. Elisa Monteiro e Inês A. D. Barbosa. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2004. Coleção Ditos & Escritos, v. V, p.192-217.

_____. O Cuidado com a Verdade (1984a). In: MOTTA, M. B. da (org.) *Ética, Sexualidade, Política: Michel Foucault*. Trad. Elisa Monteiro e Inês A. D. Barbosa. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2004. Coleção Ditos & Escritos, v. V, p.240-251.

_____. O Retorno da Moral (1984b). In: MOTTA, M. B. da (org.) *Ética, Sexualidade, Política: Michel Foucault*. Trad. Elisa Monteiro e Inês A. D. Barbosa. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2004. Coleção Ditos & Escritos, v. V p.252-263.

_____. A Ética do Cuidado de Si como Prática da Liberdade (1984c). In: MOTTA, M. B. da (org.) *Ética, Sexualidade, Política: Michel Foucault*. Trad. Elisa Monteiro e Inês A. D. Barbosa. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2004. Coleção Ditos & Escritos, v. V p. 264 - 287.

_____. Uma Estética da Existência (1984d). In: MOTTA, M. B. da (org.) *Ética, Sexualidade, Política: Michel Foucault*. Trad. Elisa Monteiro e Inês A. D. Barbosa. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2004. Coleção Ditos & Escritos, v. V p. 288 - 293.

FREIRE, A.V. *Angel Vianna: uma biografia da dança contemporânea*. Rio de Janeiro: Dublin, 2005.

FRITZ, S., PAHOLSKY, K. M., GROSENBACH, M. J. *Terapias pelo movimento*. Trad. Ângela Cristina Horokosky. São Paulo: Manole, 2002.

GAINZA, V. H. de. *Conversas com Gerda Alexander: vida e pensamento da criadora da eutonia*. Trad. Cíntia A. de Carvalho. São Paulo: Summus, 1997.

GELB, M. *O aprendizado do corpo: introdução à técnica de Alexander*. Trad. Jefferson Luiz Camargo. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

GIL, J. *Fernando Pessoa ou a metafísica das sensações*. Trad. Miguel Serras Pereira e Ana Luisa Faria. Lisboa: Relógio D'Água, 1988.

_____. *O espaço interior*. Lisboa: Presença, 1994.

_____. *Metamorfoses do corpo*. Lisboa: Relógio D'água, 1997.

_____. *Diferença e negação na poesia de Fernando Pessoa*. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 2000.

_____. O corpo paradoxal. In: LINS, D.; GADELHA, S. (Org.). *Nietzsche e Deleuze: O que pode o corpo*. Rio de Janeiro: Relume Dumará; Fortaleza: Secretaria da Cultura e Desporto, 2002. p.131-148.

_____. Abrir o corpo. In: FONSECA, T. M. G.; ENGELMAN, S. (Org.). *Corpo, arte e clínica*. Porto Alegre: Ed. da UFRGS, 2004a. Coleção Conexões Psi. p.13-28.

_____. *Movimento Total: o corpo e a dança*. Trad. Miguel Serras Pereira. São Paulo: Iluminuras, 2004b.

_____. *A imagem-nua e as pequenas percepções. Estética e Metafenomenologia*. Trad. Miguel S. Pereira. Lisboa: Relógio D'água, 2005. 2ª edição.

_____. *Lógica do excesso*. VIII Simpósio Internacional de Filosofia Nietzsche e Deleuze: Vontade de Potência e Máquina de Guerra. Fortaleza, 16 a 20 de setembro de 2007(a).

_____. *Pós-Modernidade na Dança: traços de uma ruptura*. Seminário inaugural do Curso de Extensão Dança e Pensamento. Programa de formação em Dança da Fundação da Cultura, Esporte e Turismo (FUNCET) e Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, 17 a 19 de setembro de 2007(b).

GUARESCHI, N.M.F.; HÜNING, S.M. (Org.). *Foucault e a Psicologia*. Porto Alegre: Abrapso Sul, 2005.

HARDT, M. *Gilles Deleuze um aprendizado em filosofia*. São Paulo: Ed. 34, 1996.

IMBASSAÍ, M. H. Conscientização corporal: sensibilidade e consciência no mundo contemporâneo. In: CALAZANS, J.; CASTILHO, J.; GOMES, S. (coord.). *Dança e Educação em Movimento*. São Paulo: Cortez, 2003. p. 47-57.

_____. *Sensibilidade no cotidiano: conscientização corporal*. Rio de Janeiro: Uapê, 2006.

JANSON, H. W., JANSON, A. F. *Introdução à história da arte* (1987). Trad. Jefferson Luiz Camargo. São Paulo: Martins Fontes, 1996.

JAQUET, C. *Le corps*. Paris: PUF, 2001.

_____. *L'unité du corps et de l'esprit: affects, actions et passions chez Spinoza*. Paris: PUF, 2004.

KATZ, H. *Um, dois, três. A dança é o pensamento do corpo*. Belo Horizonte: Fórum Internacional de Dança - FID, 2005.

KLEIST, H. von. *Sobre o teatro de marionetes* (1810). Trad. Pedro Sússekind. Rio de Janeiro: 7Letras, 2005.

LABAN, R. *Domínio do movimento*. Org. Lisa Ullman. Trad. Ana Maria B. de Vecchi e Maria S. Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1978. 5ª edição.

LAUNAY, I. Laban ou a experiência da dança. Trad. Gustavo Ciríaco. *Lições de dança*, v.1, p.73-89. Rio de Janeiro: UniverCidade, 1999.

LEONETTA, B. Europa et Etats-Unis: un courant. In: FEBVRE, M. (org.). *La danse au défi*. Montréal: Editions Parachute, 1987.

LINS, D.; GADELHA, S. (Org.). *Nietzsche e Deleuze: O que pode o corpo*. Rio de Janeiro: Relume Dumará; Fortaleza: Secretaria da Cultura e Desporto, 2002.

LUZ, M. T. *Novos saberes e práticas em Saúde Coletiva: estudo sobre racionalidades médicas e atividades corporais*. São Paulo: Hucitec, 2005.

MARINHO, N. *Prazer no balé, como assim?* 09/04/2007. Disponível em: <http://idanca.net/2007/04/09/prazer-no-bale-como-assim/>. Acessado em 21/05/2007.

MARTINS, A. A função da linguagem e o estatuto da filosofia segundo Wittgenstein e Heidegger. *Ethica*, Rio de Janeiro, 1998(a). v.5, n.2, p. 41-59.

_____. Da Natureza espinosiana: ontologia,epistemologia e ética. *Ethica*, Rio de Janeiro, 1998(b). v.5, n.1, p.104-119.

_____. Novos paradigmas e saúde. *Physis*, Rio de Janeiro, 1999. v.9, n.1, p. 83-112.

_____. *Pulsão de morte? Natureza e cultura na metapsicologia freudiana*. Tese de Doutorado em Teoria Psicanalítica. Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2002.

_____.Biopolítica: o poder médico e a autonomia do paciente em uma nova concepção de saúde. *Interface*. Comunicação, Saúde e Educação, São Paulo, 2004 (a). v.8, n.14, p.21-32.

_____. Filosofia e Saúde: Métodos Genealógico e Filosófico-conceitual. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 2004 (b). v.20, p. 109-118.

_____. La question de la santé et de la maladie chez Bernard et Canguilhem, dans ses rapports à la médecine moderne. *Synapse: Journal de Psychiatrie et Système Nerveux Central*, n.211, janvier 2005, p.22-26.

MATURANA, H. E.; VARELA, F. *A árvore do conhecimento*. Campinas: Editorial Psy.

MEIRELES, F.; EIZIRIK, A. O corpo do dançarino contemporâneo atravessado pelas terapias corporais. In: CALAZANS, J.; CASTILHO, J.; GOMES, S. (coord.). *Dança e Educação em Movimento*. São Paulo: Cortez, 2003. p. 87-93.

MILLER, Jussara. *A escuta do corpo: abordagem da sistematização da Técnica Klauss Vianna*. 2005. 112 p. Dissertação de Mestrado em Artes Corporais – Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005. Publicado em setembro de 2007, São Paulo: Summus.

MONTAGU, A. *Tocar: o significado humano da pele*. Trad. Maria Sílvia Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1998.

MS – MINISTÉRIO DA SAÚDE. Política Nacional de Humanização (PNH - HumanizaSUS) *Documento base para Gestores e Trabalhadores do SUS*, 2004. Disponível em: http://dtr2004.saude.gov.br/susdeaz/instrumento/arquivo/04_Cartilha_HumanizaSUS.pdf. Acessado em 15/02/2007.

MS – MINISTÉRIO DA SAÚDE. Política Nacional de Medicina Natural e Práticas Complementares (PMNC), 2005. Disponível em: http://dtr2004.saude.gov.br/susdeaz/topicos/topico_det.php?co_topico=607&letra=P. Acessado em 15/02/2007.

NEVES, N. A técnica Klauss Vianna vista como um sistema. In: CALAZANS, J.; CASTILHO, J.; GOMES, S. (coord.). *Dança e Educação em Movimento*. São Paulo: Cortez, 2003. p. 123-134.

NUNES, C. Dança, terapia e educação. In: CALAZANS, J.; CASTILHO, J.; GOMES, S. (coord.). *Dança e Educação em Movimento*. São Paulo: Cortez, 2003. p. 31-46.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Disponível em: <http://www.who.int/about/fr/>. Acessado em 11/11/06.

OSTROWER, F. *Criatividade e processos de criação*. Petrópolis: Vozes, 1987. 6ª edição.

_____. *Universos da Arte*. Rio de Janeiro: Campus, 1983.

PAVLOVA, A. (org.). *Novo dicionário de ballet*. Rio de Janeiro: Nórdica, 2000.

RAMOS, E. *Angel Vianna: a pedagoga do corpo*. São Paulo: Summus, 2007.

RENGEL, L. *Dicionário Laban*. São Paulo: Annablume, 2003. 2ª edição.

ROCHA, M. T. C. de L. *Consciência do Movimento*. Monografia de conclusão de curso de graduação em Licenciatura Plena em Dança. Faculdade Angel Vianna. Rio de Janeiro, 2005.

RODRIGUES, A. C. *O que pode um corpo? A dança como experimentação no processo de metamorfose de um corpo*. Dissertação de Mestrado em Psicologia – Instituto de Ciências Humanas e Filosofia. Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2005.

ROLNIK, S. *Molda-se uma alma contemporânea: o vazio-pleno de Lygia Clark*. In: BEZERRA JR., B.; PLASTINO, C. A. (Org.). *Corpo, afeto, linguagem: a questão do sentido hoje*. Rio de Janeiro: Rios Ambiciosos, 2001. p.315-349.

_____. *Subjetividade em obra: Lygia Clark artista contemporânea*. In: LINS, D.; GADELHA, S. (Org.). *Nietzsche e Deleuze: O que pode o corpo*. Rio de Janeiro: Relume Dumará; Fortaleza: Secretaria da Cultura e Desporto, 2002. p. 269-280.

_____. "Fale com ele" ou como tratar um corpo em coma. In: FONSECA, T. M. G.; ENGELMAN, S. (Org.). *Corpo, arte e clínica*. Porto Alegre: Ed. da UFRGS, 2004. Coleção Conexões Psi. p. 231-238.

RUBIN, N. *Angel Vianna: escultora de ossos e músculos*. *Gesto – Revista do Centro Coreográfico do Rio de Janeiro*, dezembro de 2002, v.1. p. 54-57.

SCHULER, H. de C. *Rizoma e autopoiese, a dança entre os encontros dos corpos: autonomia, agenciamentos e interdependência*. Monografia de conclusão de curso de graduação em Licenciatura Plena em Dança. Faculdade Angel Vianna. Rio de Janeiro, 2004.

STRICKLAND, C.; BOSWELL, J. *Arte comentada: da pré-história ao pós-moderno* (1992). Trad. Ângela L. de Andrade. Rio de Janeiro: Ediouro, 2004.

TEIXEIRA, L. *Conscientização do Movimento: uma prática corporal*. São Paulo: Caioá, 1998.

_____. *Angel Vianna: a construção de um corpo*. *Lições de dança*, v.2, p. 247-264. Rio de Janeiro: UniverCidade, 2000.

_____. *Conscientização do Movimento*. In: CALAZANS, J.; CASTILHO, J.; GOMES, S. (coord.). *Dança e Educação em Movimento*. São Paulo: Cortez, 2003. p.70-77.

TELLES, F. da S. *Educação: transmissão de conhecimento*. In: CALAZANS, J.; CASTILHO, J.; GOMES, S. (coord.). *Dança e Educação em Movimento*. São Paulo: Cortez, 2003. p. 78-83.

VIANNA, A. *Prefácio*. In: TEIXEIRA, L. *Conscientização do Movimento: uma prática corporal*. São Paulo: Caioá, 1998.

_____. *Palavras de Angel Vianna*. In: CALAZANS, J.; CASTILHO, J.; GOMES, S. (coord.). *Dança e Educação em Movimento*. São Paulo: Cortez, 2003. p.9.

VIANNA, K. *A dança*. Col. Marco Antonio de Carvalho. São Paulo: Summus, 2005.

WANDERLEY, L. *O dragão pousou no espaço: arte contemporânea, sofrimento psíquico e o Objeto Relacional de Lygia Clark*. Rio de Janeiro: Rocco, 2002.

WINNICOTT, D. W. *Desenvolvimento emocional primitivo* (1945). *Da pediatria à psicanálise: obras escolhidas*. Trad. Davy Bogomoletz. Rio de Janeiro: Imago, 2000. p. 218-231.

_____. A mente e sua relação com o psicossoma (1949). *Da pediatria à psicanálise: obras escolhidas*. Trad. Davy Bogomoletz. Rio de Janeiro: Imago, 2000. p. 332-346.

_____. Ansiedade associada à insegurança (1952). *Da pediatria à psicanálise: obras escolhidas*. Trad. Davy Bogomoletz. Rio de Janeiro: Imago, 2000. p. 163-167.

_____. *O brincar e a realidade*. Trad. José Octávio de A. Abreu e Vanede Nobre. Rio de Janeiro: Imago, 1975.

_____. *O ambiente e os processos de maturação: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional*. Trad. Irineo Constantino S. Ortiz. Porto Alegre: Artes Médicas, 1983.

WOSIEN, B. *Dança: um caminho para a totalidade*. Trad. Maria Leonor Rodenbach e Rafael de Haro Junior. São Paulo: Trion, 2000.

ZIKAN, F. E. *Corpos dançantes: do êxtase do salto à ponta de dor*. Dissertação de Mestrado em Saúde Coletiva. Instituto de Estudos em Saúde Coletiva – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2006.