

CADA GESTO SEU (Excertos)

Um guia simplificado para intervenções de Movement

Mary Bond

tradução e edição de Lúcia Merlino

Trinta anos depois de meu encontro com Ida Rolf, continuo tentando liberar a dança interna de meus alunos e clientes. Minha definição de dança ampliou-se bastante – dança para mim pode ser um jogo de golf, o relacionamento com minha mãe, meu estilo de vida.

Reconheço que muitos, senão a maioria dos rolfistas, sentem-se mais motivados pelo aspecto estrutural do Rolfing do que pelo movimento. O trabalho estrutural, embora complexo, é tangível: pode-se arregaçar as mangas e por mãos à obra, enquanto o movimento é uma coisa que aparece e desaparece num piscar de olhos.

Como se pode interferir em algo tão impalpável? A estrutura era, com toda certeza, a prioridade de Ida Rolf. Ela “passou a bola” do movimento para Doroty Nolte, que desenvolveu “Structural Awareness”, e para Judith Aston, que desenvolveu “Structural Patterning”, ambos baseados nas idéias de Ida. Trinta anos depois, o trabalho de movement continua a inventar estratégias criativas para responder a esta questão, e passou a ser respeitado por contribuir para a permanência dos efeitos da intervenção estrutural.

Beleza do movimento

Acredito que cada um que vai ensinar movimento, o faz de forma a despertar em seus alunos a sua própria sensação de beleza.

E como são muitas as definições de beleza, muitas e divergentes podem ser as teorias sobre a aparência e a sensação do movimento, e as diferentes disciplinas que se adotam para inspirá-lo.

São professores de Alexander, Feldenkrais®, Rolfing® Movement, rolfistas, praticantes de Hanna Somatics, Aston Patterners, professores de dança, intrutores de yoga, de artes marciais ou de Pilates, para citar apenas alguns, cujas teorias e pontos de partida podem divergir, mas de alguma forma todos nós batemos nos mesmos quatro tipos de intervenção para despertar nosso ideal de movimento:

- observação / auto-consciência do cliente
- mudanças de percepção
- alterações funcionais
- expressão / relacionamento com o mundo

Este texto não é uma discussão sobre os princípios do movimento, e sim sobre as categorias de intervenção empregadas por terapeutas somáticos na tentativa de levar seus princípios particulares para a vida de seus clientes. Para discutir cada uma dessas categorias, entretanto, vou me referir à teoria de movimento com a qual tenho trabalhado nos últimos anos, a do teórico do movimento Hubert Godard. Para discussão abrangente sobre a teoria de Godard, remeto o leitor aos artigos de Kevin Frank e Aline Newton, em edições do Rolf Lines de 1995.

Para o propósito da minha discussão vou simplificar o conceito principal de Godard: o de que o movimento dinâmico começa com um “pré-movimento”, que consiste na soltura da musculatura postural, em grande parte involuntária, para permitir a livre expressão da musculatura voluntária. Os músculos posturais devem ser capazes de se soltar em duas direções simultaneamente (pode-se chamar isso de “impulso palintônico”), ou em uma ou outra direção conforme for apropriado para a situação. Algumas vezes, por exemplo, é apropriado para o corpo manter-se enraizado no chão, outras vezes é necessário voar. Certas áreas do corpo da pessoa, ou mesmo o corpo todo, tendem a estar habitualmente bloqueados em uma direção ou outra. O trabalho com esta teoria consiste em encontrar maneiras de inibir as inibições habituais da postura que impedem a ação dinâmica, a atividade dinâmica da “Linha”.

Acho que essa idéia coaduna com os princípios do Rolfing®. E o resultado do uso dessa teoria como base de meus ensinamentos corresponde ao meu ideal de beleza do movimento – uma combinação de eficiência e graça. Para dividir meu ideal, imagine um guepardo saltando na savana africana. Sua espinha se alonga em duas direções antes de cada poderosa contração. A fera mantém sua orientação no espaço, sem perder a relação com o chão. As coordenações simbólicas de empurrar-alcançar, que Godard relaciona às percepções de peso e orientação espacial, são plenamente manifestadas em cada salto do guepardo. Adaptativamente, ele integra o empurrar o chão com a ação de alcançar que o lança no ar.

AS QUATRO CATEGORIAS BÁSICAS DE INTERVENÇÃO

1. Observação / Auto-consciência

Começo assim a lista porque a tomada de consciência vem antes da opção de mudança. Este passo, porém, pode muitas vezes surgir intercalado com outras intervenções durante uma aula. Neste tipo de intervenção o professor provê o contexto no qual o aluno pode observar a si mesmo. Na Integração pelo Movimento Rolfing® esse contexto pode ser uma caminhada pela sala, enquanto o professor pergunta como o aluno sente o peso com os pés, ou em que ponto do corpo ele localiza o impulso para se mover.

O trabalho de observador do aluno é mais difícil do que parece. De um lado, o aluno/cliente está ali para receber uma avaliação crítica do professor. Por outro lado, o mais sutil julgamento pode levar o aluno/cliente a esconder coisas do professor, e portanto de si mesmo, destruindo todo o propósito do processo de observação. O simples fato de ver o outro, de acender nele uma centelha de auto-percepção, já constitui uma poderosa intervenção. Exige uma mente aberta e uma presença tolerante por parte do professor.

2. Mudança na percepção

Os caminhos dos nervos aferentes e eferentes se encontram para produzir movimento. Por este motivo professores instintivamente acessam a percepção para evocar movimento. “Percepção é ação”, Godard sempre diz, usando o exemplo do cachorro que levanta as orelhas. Quando um professor vê que o movimento está bloqueado em algum lugar do corpo, ele sabe que a percepção também está bloqueada ali. Quando ele facilita a mudança na percepção, facilita o movimento.

O foco da intervenção na percepção deve ser levar o cliente a identificar novas sensações em seu corpo. Isto pode ocorrer como resultado do aprendizado de uma nova coordenação ou de uma correção biomecânica (as intervenções do tipo 2 e 3 são intercambiáveis na seqüência e muitas vezes se combinam). No trabalho de Rolfing® Estrutural nossos clientes experimentam verdadeiras epifanias perceptivas durante e após intervenções biomecânicas – ouvimos exclamações atônitas diariamente: “meu peito está tão aberto”, “meus pés parecem de veludo”, etc.

O momento em que a sensação adquire significado para o cliente é o “momento do ensinamento”, um passo crucial na integração de percepção do trabalho estrutural. É importante dedicar muito tempo a este passo. A habilidade do cliente em mover as articulações dos pés na caminhada pode efetivamente estar menos numa deficiência estrutural dos pés, e mais na sua inabilidade de sentir peso através deles. Ou a falha pode estar na inabilidade de perceber o momentum para frente na área do coração, a área que Godard chama de segundo “centro de gravidade”. Neste caso, intervenções na percepção, assim como na parte funcional, podem ser necessárias para dar ao tórax “lift” suficiente para os pés terem espaço para se articular.

Podem-se produzir mudanças na propriocepção através dos sentidos visual e auditivo – quando se pede que o aluno explore a visão periférica ou a audição periférica (os sons que estão além do ambiente circundante imediato) ele tende a alongar a coluna em direção ao céu, com a conseqüente sensação de “lift”, de flutuar. Pode-se acessar a percepção também através da ideocinese – imagine que você está no fundo do mar, seus pés ancorados na areia macia, a água acariciando sua pele (é um mar tropical), fazendo-o flutuar.

Um aspecto crucial do ensino através da percepção é fazer o aluno comparar a sensação nova com a habitual. Uma das maneiras de fazer isso é pedir para o aluno abandonar conscientemente a

sensação recém-adquirida, tentando perceber o que sente com o velho hábito postural ou de movimento. Em seguida, se re-accessa a nova sensação, procurando fazer com que sinta as gradações entre os dois polos. A repetição deste processo possibilita o surgimento de um mapa de acesso para o novo lugar, no momento que o hábito antigo volta a se impor em decorrência do duro cotidiano, fora da sala de tratamento.

Um novo modo de sentir o corpo tem como resultante um novo ponto de vista do mundo. Fazer o aluno observar as diferenças na percepção do mundo exterior constitui um poderoso recurso para acessar o novo hábito. Aqui também o processo de comparação é muito útil: fazer com que o aluno observe objetos na sala, ou mesmo o professor, quando vistos de uma nova posição de percepção. Esta linha de investigação pode levar a explorações da correlação entre percepção e relações interpessoais.

Pode ser apropriado facilitar a soltura de um bloco biomecânico para ajudar o aluno/cliente a descobrir a percepção que o professor espera – trabalho estrutural na articulação atlanto-occipital para facilitar a percepção do flutuar da cabeça, por exemplo. Ou pode ser apropriado ir direto à aplicação da nova percepção à realização de alguma tarefa diária.

Um benefício que se soma quando se trabalha com percepção é que às vezes um desequilíbrio estrutural pode se corrigir por si só, sem ser tratado diretamente; ou então uma nova coordenação, mais desejável, passa a ser automatizada.

Trabalhar com percepção também possibilita ajudar os clientes a desenvolver recursos através de sensações de prazer de seus corpos. É muito enraizado em nossa cultura prestar atenção ao que “está errado” com o corpo, mesmo nas pessoas que escolheram uma orientação somática. Dirigir a atenção do aluno para o que ele sente como bom e certo, vai automaticamente redesenhar o movimento na direção da facilidade e da eficiência.

3. Mudanças funcionais.

Estou definindo função como o casamento entre estrutura e coordenação. Os objetivos funcionais que você tem para o seu aluno dependem da sua teoria – o que você define como estrutura e movimento adequados; o que inibe uma boa função; o que dá suporte a uma boa função. Diferentes disciplinas de movimento vêem estrutura e coordenação a partir dos seus pontos de vista específicos. Portanto os ideais estruturais são definidos a partir da performance em posturas específicas. Isto parece verdadeiro para as artes marciais e para o treinamento de dança em geral – estrutura e movimento avaliados como mais adequados são os que permitem a melhor performance. Nas disciplinas somáticas, certamente no Rolfing®, tendemos a generalizar sobre as qualidades de “melhor performance” biomecânica e coordenativa.

Utilizando a teoria de Movimento de Godard, meu conceito é avaliar o que precisa ser liberado para que haja a liberação da inibição postural. O ponto crucial deste alongamento postural é uma coordenação fluida entre as lordoses cervical e lombar e a flexão dos joelhos, isto é, entre as curvas secundárias do corpo.

O que bloqueia o alongamento das curvas secundárias são os diafragmas horizontais que ficam ensanduichados entre elas: o “diafragma” da mandíbula/garganta e o diafragma respiratório controlam a liberdade da curva cervical; o diafragma respiratório e o assoalho pélvico controlam a liberdade da lombar; e o assoalho pélvico e os pés controlam os joelhos. Outras influências de estruturas horizontais são a abertura torácica, as mãos e a membrana interóssea dos braços e pernas. Restrições em qualquer destes diafragmas podem levar outros diafragmas a se estreitar.

UMA COISA SÓ

Minha primeira professora de Movement, Judith Aston, era enfática sobre o planejamento de uma aula de movement, de forma a fazer o aluno sair com uma única mensagem clara, algo que pudesse ser facilmente integrado à vida diária. Essa “uma coisa” pode ser escolhida pelo cliente – uma experiência ou percepção que o impressionou durante a sessão – e se transforma em uma lição de casa.

Foi muito difícil aprender a não sobrecarregar meus clientes com muitas percepções – é uma tentação quando começo a ver meus ideais de movimento surgindo em alguém. Mas se caio na tentação de chamar atenção para “mais uma coisa”, acabo sobrecarregando nós dois.

4. Expressão física/relação com o mundo

As disciplinas de movimento dirigem seus treinamentos para o refinamento e para emancipação da expressão física. São bem-sucedidas quando “ensaiam” atividades práticas num lugar e num contexto que simula o tempo real, e quando reconhecem que a expressão é uma questão de relacionamentos.

Defino expressão física num sentido amplo – é todo gesto que faço: desde um gesto de corpo inteiro mais expansivo até o menor impulso escondido nas células. É a força de um saque no jogo de tênis, a doçura de um passo de balé, o conforto ao sentar diante do computador, o eixo centrado quando se abre a porta para um namorado novo. A liberdade da expressão pessoal é limitada, de um lado, pela biomecânica, e de outro, pela auto-percepção no relacionamento com o mundo das outras pessoas.

O TRABALHO COM GRUPOS DE MOVIMENTO

A simulação de situações de tempo real num trabalho individual com clientes, embora útil, fica muito longe dos desafios da vida real. Os papéis de professor/aluno modulam os testes de comportamento de movimento quanto ao relacionamento. É aqui que o benefício do trabalho com grupos de movimento se torna mais evidente.

O trabalho de movimento em grupo lança mão do mesmo tipo de auto-consciência, percepção e intervenções funcionais do trabalho individual, associados a esquetes interativos e jogos representando situações de estar no mundo. Por exemplo: desenvolver ações de empurrar o chão com os pés e alcançar para fora com os braços, trabalhando com todo grupo ao mesmo tempo, usando intervenções de percepção e de função para soltar inibições posturais a estas ações. Os membros do grupo todo podem se beneficiar observado das correções do professor a um aluno individual nas questões de suporte, adaptação e palintonicidade.

Foi provado que o divertimento é parte importante no desenvolvimento da *práxis* em crianças, isto é, no desenvolvimento da capacidade de realizar uma sequência de ações habilidosas sem pensar sobre cada uma. Um clima de exploração prazerosa facilita o aprendizado do motor subcortical de adultos também.

É bom reservar um período para descanso nas aulas que duram mais que duas horas. Esse descanso tem a importante função de permitir que o sistema nervoso se imponha no controle geral. O período após o descanso pode ser utilizado para integração. Deixar também um tempo para a articulação verbal e para repartir experiências pode ajudar o aluno a apropriar-se do processo e a aprender com os outros. Descobertas realizadas desta maneira deixam uma impressão mais profunda do que qualquer coisa que o professor possa fazer ou dizer.

ROLFING BRASIL N. 5, São Paulo, SP, março de 2001, pp. 8-10

autor: Bond, Mary

tradução: Merlino, Lúcia