Como ensinar Movimento

Mônica Caspari

O trabalho estrutural libera fixações nos tecidos.
A educação do movimento **libera fixações nos padrões de movimento.**
Rolfing Estrutural: dá as condições necessárias para o surgimento da "linha".
Rolfing Movement: **dá vida à "linha"**; leva a linha a mexer-se.
Ensinar movimento: não é corrigir, não é consertar, não é mudar o cliente.
É CRIAR OUTRAS POSSIBILIDADES para a pessoa ser e estar no mundo!

Aumentar as possibilidades de movimento do cliente significa trabalhar na fenomenologia dos movimentos mais básicos.
A fenomenologia procura **mais compreender do que explicar** o fenômeno e toma a experiência da pessoa como o ponto de partida de suas investigações.
Começar pela "experiência" do cliente significa considerar o **experienciador** e sua **experiência** que acontece num determinado **contexto**.
No caso do Rolfing Movement isto significa trabalhar na maneira como o cliente experiencia seus movimentos na **relação** que mantém com as outras pessoas e "coisas" no seu dia-a-dia, no contexto da força da **gravidade.**
A fenomenologia de um movimento não tem nada a ver com a sua biomecânica!
Quanto mais biomecânicos nos colocamos tanto mais evitamos o encontro, a relação!

Queremos **consciência do movimento** e não "cognição do movimento"
Queremos ensinar movimentos que são **ordens que fluem**, e não ordens que são impostas.
Para isso precisamos "**ouvir**" 99% com o nosso próprio corpo e usar o 1% restante para induzir/evocar o movimento desejado no nosso próprio corpo!
Assim nos tornamos um "**esquema corporal" que se irradia para o cliente**.
O esquema corporal não entende palavras, mas é empático.
Trabalhando com o esquema corporal **organizamos o espaço do cliente** e isso muda a maneira como como ele vai vivenciar seus movimentos no cotidiano.

Não podemos **nunca** ensinar movimento por sua decomposição.
O surgimento de um movimento é uma **gestalt**.
Precisamos primeiro **"ver" a gestalt do movimento que queremos ensinar.**
Conhecer a lógica funcional da receita e os objetivos funcionais de cada sessão ajuda-nos a ver a gestalt do movimento que queremos ensinar.
Depois precisamos descobrir **o que está impedindo a pessoa de fazer o movimento:**
- fixações na percepção?
- fixações na coordenação?
- fixações nos tecidos?
- fixações no psicológico (no significado) ?

Não podemos verdadeiramente "ensinar" movimento para as pessoas porque a estrutura de coordenação é muito forte.
Só podemos tentar **mudar a paisagem** na qual se encontra o cliente!
"Mudar a paisagem" não significa mudar o entorno do cliente , mas **é mudar o modo como o cliente se relaciona** com o seu entorno!

O maior problema para a atividade motora está na **percepção, na organização do espaço**: porque antes de qualquer movimento precisamos nos orientar, consciente ou inconscientemente.
Percepção não é organização motora, mas **é organização espacial**.
Percepção não é "sensação". (Sensação é a transição entre o nível corporal e o emocional).
Percepção também não é consciência proprioceptiva . (Consciência proprioceptiva é a consciência das sensações que percebemos vindo do nosso corpo).
Ensinar movimento é mais trabalhar com a percepção, que organiza o espaço, do que com a consciência proprioceptiva, que pode nos trancar dentro de nós próprios!
Trabalhando com a percepção afetamos as sensações, e como estas são a ponte entre o físico e o emocional podemos assim acessar e afetar o nível psicológico da pessoa sem muito drama nem "psicologia barata".

A pessoa sempre sente, mas talvez não perceba: **a linguagem organiza a percepção!**
Korzybski: "As palavras dão forma à percepção."
A linguagem forma a percepção do corpo e porisso precisamos **achar palavras adequadas para cada** pessoa que tratamos.

Quando trabalhamos com a percepção precisamos nos **dirigir ao imaginário**,e não à imaginação!
O processo imaginário cria vetores no espaço, que vão possibilitar **o fluir dos movimentos**, que **é mais importante que sua forma.**

Para evocar um movimento bom, fluido, preciso fornecer as Informações precisas e sensações com uma organização e timing corretos.
Para tudo isso preciso me **relacionar de forma clara e limpa com o cliente**, enquanto atuo como "um esquema corporal" que se irradia para o cliente.
Para me relacionar bem preciso ter no mínimo **duas direções e separação**: quero estar em mim e ter a possibilidade de ir até o outro.
Quero ter a minha kinesfera e orientação espacial.
E aí sim posso ir até o outro e tocar a sua pele.
A qualidade do toque é crucial e especialmente poderosa para as pessoas com pouca propriocepção.
Tocar o cliente onde há um "buraco" na percepção de sua pele ajuda a devolver a percepção perdida e assim
recuperar as possibilidades de outros sentidos.
Devo **tocar** o cliente **"tri-dimensionalmente"**: com chão e espaço.
O que implica em **mudar a minha organização tônica**
para poder **informar o cliente a nível somático**.
Ou seja: na educação do movimento o problema não está no cliente, mas no rolfista!
Portanto, novamente, não se trata de "mudar" o cliente,
mas o rolfista!

Quanto à **leitura corporal** que **é fundamental no Rolfing**, (mas não no Feldenkrais e no Alexander por exemplo), o "problema" não está no cliente, mas de novo no rolfista!
Ao fazer uma leitura corporal o rolfista deve livrar-se do olhar analítico e receber a informação via o seu próprio corpo, no seu próprio corpo.
Devemos receber as informações no nosso corpo com **empatia cinestésica** e não simpatia cinestésica para não perder o centro e fundir-me com o cliente.
Não é fazer leitura, mas desenvolver a sua **capacidade de receber**, de ressoar, de dar as "boas vindas" ao movimento do cliente.
A boa leitura corporal deve ainda captar a "melodia" de alguém.
Para captar a melodia de alguém devemos aprender a **ler seus movimentos nos planos** sagital (flexão/extensão), frontal (abdução/adução) e horizontal.
Conhecer e dominar a fundo os objetivos funcionais da receita é fundamental para se trabalhar no contexto do Rolfing.
As questões mais importantes numa leitura corporal em qualquer sessão da receita são:
- Há suporte do chão? Do espaço?
- Onde há falhas na estrutura de percepção do cliente?
- Onde há falhas na estrutura e coordenação do cliente?
- Quais são, e onde estão, os recursos deste cliente?
- Onde posso "encontrá-lo"?

A organização da percepção e da coordenação deve levar o cliente a apreender **movimentos excêntricos**, que são os **mais importantes para estimular e evocar a inteligência do corpo**.
Os movimento excêntricos exigem bastante da coordenação e **dependem da condição inicial**, que **depende da percepção e da orientação.**
Quando ensinamos movimentos excêntricos precisamos dar tempo para sua exploração e **reforçá-los muitas vezes** e de maneiras diferentes.
Existem muitos graus de coordenação: ela será tão **melhor quanto mais plástica for**, de modo que a pessoa seja capaz de conservá-la mesmo com mudanças de/no contexto.

"*Não, não tenho um caminho novo.*
O que tenho de novo
É o jeito de caminhar."
Thiago de Mello

"*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 a humanidade de todos os momentos
Num só momento difuso, profuso, completo e longínquo"
Fernando Pessoa

"*Não basta abrir a janela*
Para ver os campos e os rios
Não é bastante não ser cego
Para ver as árvores e as flores".
Alberto Caiero

***

ROLFING BRASIL Ano IV Nº 12, São Paulo, SP, dezembro de 2003, pp. 9-10

AUTOR: Caspari, Monica