

PARTE II

O Modelo

O próximo passo é criar uma idéia detalhada da Função Tônica das categorias de intervenção subjacentes à reação da gravidade ideal.

Um jeito de organizar nosso trabalho ou nosso curriculum, é trabalhar na articulação para um modelo que pode incluir uma complexidade de fenômenos que nós estamos tentando ensinar.

Eu proponho que os critérios para avaliar tal modelo sejam:

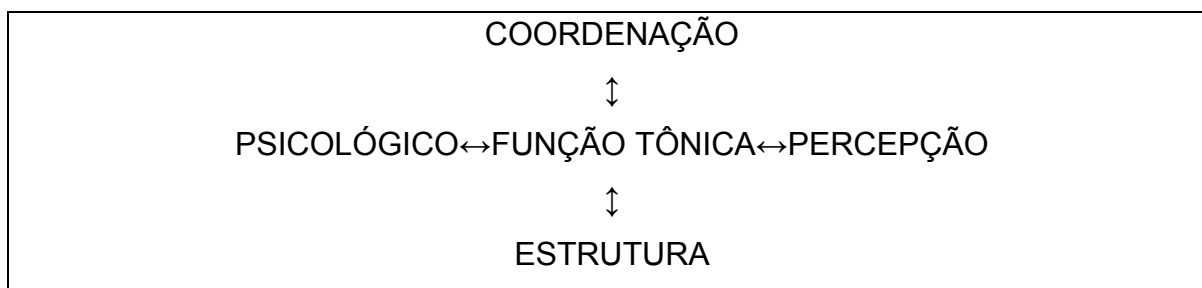
- ✓ Acolher as diversas técnicas que os praticantes usam tanto na classe como no consultório;
- ✓ prever com sucesso os resultados que observamos;
- ✓ vincular paradigmas científicos em volta da Fisiologia do Movimento e da Estrutura.

Este modelo da Função Tônica faz sentido para a maioria das categorias do Rolfing Estrutural e do Movimento. Isto é uma maneira de reafirmar a síntese única do método que tem como idéia central o que Dra. Rolf viu como: “Gravidade é um fator inexplorado que os seres humanos ainda não sabem como usa-la”.

A Função Tônica é uma descrição dos fatores que consciente ou inconscientemente são negociadas quando tentam modificar a qualidade da função de uma pessoa através do Rolfing.

Todos esses elementos são entradas potenciais para modificar as respostas do corpo à gravidade. O Esquema é mostrado a seguir.

DIAGRAMA DA FUNÇÃO TÔNICA BÁSICA



(Todos esses fatores afetam a Função Tônica entre si. O movimento é também afetado por outros fatores, primariamente pela memória individual, pelo ambiente ou outra situação, mas eu estou escolhendo ignorar isso pela proposta desta discussão.)

Este diagrama mostra quatro categorias de consideração como um jeito de formalizar os quatro pontos de entrada na função tônica. A gravidade ou Estrutura é o que nós trabalhamos em termos de restaurar a capacidade adaptativa da fásia. Nós movemos estrategicamente a fásia para permitir que o corpo se re-arranje por ele mesmo em relação à gravidade. A postura pode ser um sintoma do padrão de movimento que nós não temos otimizado com o uso do sistema do controle da gravidade. Até alguns dos compromissos do tecido serem mudados, será mais difícil acessar um senso de permissão do movimento sobre o corticalizado.

Os outros fatores são também parte de como nós rolfistas trabalhamos. Impressão ou percepção se refere como a pessoa está recebendo a sensação. Quais partes do corpo estão aferentemente vivas? E quais partes do corpo estão faltando, não conscientes, não aferentes? Propriocepção é um disparador para a resposta da gravidade e sistema de controle. Quando há uma rica experiência de sensação na pele, especialmente nas mãos, pés e face, isso parece estimular a atividade gama no controle motor. A influência da propriocepção na atividade gama explica porque muitas das mudanças que nós observamos vem do resultado de meramente ensinarmos a nossos clientes a prestar atenção às sensações. O ato de prestar atenção nas sensações já é um movimento, e isto é um movimento que pode afetar a qualidade de movimentos subsequentes. O trabalho de Emilie Conrad D'áoud – o Continuum, é entre outras coisas, uma demonstração de como a percepção sensorial muda o movimento.

Percepção também se refere para o que nós imaginamos, e o que nós percebemos fora do nosso corpo. Eu posso sentir o peso do meu sacro e que isso pode modificar a maneira como eu fico de pé, como eu ando. Eu posso perceber, através da imaginação, o espaço acima de mim, o céu, e que percepção evoca uma mudança nos músculos do meu corpo. A qualidade do tônus nos músculos também irá mudar de acordo a qualquer visão que eu venha a ter: focada ou periférica.

Então impressão é tanto dentro (relacionado com o sistema autônomo) e fora (relacionado com o mundo de fora). A inabilidade de ter ambas categorias de percepção ativa num dado momento, limita a capacidade do sistema de resposta à gravidade (Função Tônica) para governar o movimento, conseqüentemente limitando a sua capacidade adaptativa.

Expressão se refere as nossas observações que os clientes podem controlar ou inibir nos seus movimentos, dependendo do fluxo natural de expressão de movimento. Num exemplo está a expressão do som, o qual é uma conseqüência do padrão respiratório. Se convidamos o cliente a cantar ou a falar de um jeito bom para ele ou familiar, a maneira de responder inclui um controle menos corticalmente controlado na ação do diafragma. A liberação do controle diafragmático está relacionada a mover-se daquilo que Laban chama de “fluxo preso” para “fluxo livre”. A expressão, o livre movimento de uma pessoa para fora no ambiente, é uma

contradição à inibição, o que por sua vez, se manifesta como uma mudança no tônus do diafragma. Nós frequentemente observamos que quando existe uma liberação no diafragma vindo inconsciente ou pelo controle consciente ou inibição cortical, o movimento possibilita mudar o tecido e o sistema locomotor. A consideração da expressão demonstra a importância de compreender o aspecto psicológico do nosso trabalho. A inibição no nível psicológico se revela como uma inibição do diafragma. Para este tipo de inibição é necessário criar uma possibilidade de expressão que não seja presa.

O sistema de controle da gravidade fica impedido de seu funcionamento ideal no movimento, na medida que exista inibição da expressão. Quando o diafragma está comprometido com a fixação de um movimento predeterminado semelhante a músculos tônicos contraídos, a coluna é incapaz de se alongar, e o mecanismo de resposta à gravidade fica grandemente esvaziado.

A coordenação ou habilidade tem a ver com aspectos aprendidos na evolução de um cliente. Os tipos de coordenação que estão evidentes são um fator, e o estabelecimento de novas habilidades torna-se a base que permite o funcionamento do sistema da gravidade. A palavra operativa aqui é “permitir” pois boa parte da inibição do sistema de gravidade se origina do controle adequado pelo sistema voluntário (sistema motor alfa). Muitas das habilidades que nós ensinamos é para usar o córtex para inibir partes de si mesmo. O córtex não é uma coisa ruim. Nós podemos estar sentados e ler este artigo sem escolher inibir impulsos e mesmo assim focar a nossa direção. Os assim chamados movimentos corticalizados significam a falta de inibição cortical do controle exagerado.

Do ponto de vista do desenvolvimento precisamos aprender a juntar o fluxo de movimento para ter controle sobre nosso ambiente e nossos corpos. Como rolfistas, ensinamos aos nossos clientes os próximos passos nesse processo de desenvolvimento. Que é desenvolver habilidade para inibir o controle que fica no caminho da Função Tônica. Sub-rotinas automáticas são adquiridas através da vida. Muitas são aprendidas muito cedo. Algumas habilidades que não foram desenvolvidas cedo na infância, são bem difíceis de ensinar quando adulto. Principalmente porque a coordenação está tão profundamente estabelecida nos reflexos condicionados. Desfazer o comportamento reflexivo, deve ser abordado através dos princípios da percepção e coloração simbólicas.

Um exemplo desse processo de ensino é encontrado na injunção de permitir que os ísquios se “encaixam” de volta no processo de sentar. Na sua compreensão da função normal, Hans Flury e Willi Hader ensinam habilidades que permitem alargar a fáscia de modo que os músculos possam relaxar. Mas o processo de ensino tem que focar a sensação dos ísquios, o sentido do peso, o senso da direção para trás e a direção correspondente para frente. Nesse caso, o estiramento da parte anterior do tronco. Facilitar a coordenação significa ensinar a percepção porque é freqüentemente o ato de perceber a sensação que muda a atividade eferente.

Mostrar um movimento para alguém – mostrar a forma para alguém – é freqüentemente o “fim do movimento”. Como Godard gosta de dizer. Quando ensinamos um movimento através de sentir a sensação, tem menos chance de ser instalado um novo programa de controle cortical. Embora a tentação de imitar no sentido de “se sair bem” pode persistir para o cliente.

A coordenação é realmente um fator que existe fora do controle voluntário consciente. Não podemos ensiná-lo através de instrução que evoque controle.

Contudo, muitas vezes tentamos fazer isso. A coordenação pode ser descoberta através da atenção para com a percepção. Mudando o significado simbólico do movimento ou o ambiente em que ele ocorre. A coordenação é a soma total do trabalho da Função Tônica. É o resultado final de seguir-se de forma bem sucedida os princípios da Função Tônica. E é também um ponto de entrada para a Função Tônica quando ela nos pertence como uma habilidade automática adquirida.

O propósito do diafragma da Função Tônica é representar a matriz dos fatores que consciente ou inconscientemente negociamos ao evocar os movimentos intrínsecos, ou movimentos que otimizem o sistema tônico, o sistema de resposta à gravidade.

Todos esses fatores são pontos de entrada para o movimento intrínseco, Estes fatores formam critérios para selecionarmos as peças de nosso repertório com o propósito de ensino.

Na prática do nosso trabalho é geralmente uma constante mudança e fusão de todas essas ferramentas.

Alongamento da Coluna

Com esse resumo de parte do modelo da Função Tônica em mente, eu quero voltar à noção de que o tônus dos músculos que fletem, estendem fazem rotação e dobras de lado a coluna, é também um foco central da Função Tônica.

O princípio estabelece que uma redução tônica dos músculos que controlam a lordose lombar e cervical, têm um efeito especialmente propício na Função Tônica e portanto, no movimento intrínseco.

Dizendo de forma mais simples, um movimento intrínseco sempre é iniciado pelo estiramento da coluna. **Onde é que esse estiramento ocorre especificamente?**

Lugares-chaves de redução de tônus, parecem ser os músculos suboccipitais do pescoço que são os músculos mais densamente spindle do corpo, e o psoas e os eretores que, de acordo com Gracovetsky são basicamente reguladores da lordose lombar.

Anatomicamente e fisiologicamente, poderíamos debater a definição de estiramento da coluna por algum tempo (e produtivamente, eu suspeito). Mas visando o propósito do modelo de praticar um modelo integrativo, observamos que um relaxamento das duas lordoses mencionadas, como um iniciador do movimento, leva a uma resposta gravitacional melhor no movimento, ou aquilo que estamos chamando de Função Tônica. (Observem que eu especificamente evitei descrever o ângulo da articulação. O relaxamento do tônus nas áreas da lordose é o critério para o estiramento. Portanto, eu estou escolhendo evitar as controvérsias a respeito de qualquer ângulo lombar ideal. Os ângulos das articulações serão eventos altamente individuais e situacionais). Também observamos que existem experimentos passíveis de repetição com relação ao que estamos chamando de estiramento da coluna. Primeiro isto é uma necessidade uma resposta que envolve duas direções: Uma direção, um pólo é a sensação do peso, a

sensação do sacro como pesado ou a sensação do assoalho pélvico ou dos pés como suportes do peso. Também pode ser descrito como o “felt sense” do ambiente interno. Uma outra maneira de colocar isso é: o “felt sense” das massas pesadas dentro do corpo. A outra direção ou pólo, é uma sensação do externo ou sensação de lugares no espaço fora de nós: o céu, o teto, o “felt sense” do relacionamento com pessoas ou coisas. Nós podemos observar que ao sermos bem sucedidos em chamar a atenção para esses dois pólos da percepção, eliciamos movimento intrínseco.

Peter Levine enfatiza a atenção na polaridade Ergotrófico (E) e o Trofotrófico (T), no Sistema Nervoso Autônomo, um conceito que é completamente congruente com este modelo. Trofotrófico significa atenção a, e o senso de resposta vindo de dentro. Ergotrófico significa atenção para respostas a fenômenos fora do corpo. Hubert acrescenta sons, eu penso que existe um fator de predisposição genética de uma ou outra direção ou de polaridade.

Uma corroboração desta posição (de Peter Levine) vendo o trabalho de Nicolas Gonzáles, um médico da cidade de Nova York que desenvolveu uma forma de usar essa predisposição no tratamento do câncer. Gonzáles documentou essa predisposição através da análise da química do sangue. Parece que existe diferenças consistentes nos dados fisiológicos persistentes mensuráveis entre pacientes com predisposições autonômicas equilibradas simpáticas versus parassimpáticas.

Perceptualmente, a reação de estiramento tem a ver com as duas direções, os dois pólos. Fisiologicamente tem a ver com a necessidade do corpo de processar o relaxamento do tônus como uma tarefa espacial envolvendo ambas as ligações de um músculo se afastando de uma outra. Dessa forma, a tendência para estabilizar um dos pontos de ligação via músculos sinérgicos fica impedida. Metaforicamente é o span palintônico.

Aplicabilidade dos Princípios e Modelo.

A parte realmente espinhosa de treinar praticantes na Integração Estrutural e de Movimento é ensina-los a “ver” de forma precisa.

Ver os fatores particulares num cliente estático ou em movimento não é fácil; adquirir perícia em evocar mudanças nesses fatores é ainda outro desafio. Podemos ver o diafragma inibido de

alguém,. Mas o que fazemos a respeito? Podemos ver a lordose lombar aumentar com a flexão das ancas, mas como será nossa intervenção? A nossa intervenção vai depender de como descreveremos a mudança que queremos de fato. A linguagem que usamos tanto entre nós, como com os clientes. Numa outra discussão, eu vou descrever as intervenções específicas relativas a movimentos de grande amplitude.

Do ponto de vista da Função Tônica, muitas dessas técnicas são semelhantes ao que já fazemos. O que apresentamos é uma nova perspectiva do que fazemos para torná-lo consistente com o princípio da Função tônica.

O cerne dessa discussão, é descrever mais precisamente o que fazemos. De modo que possamos ensiná-lo mais sistematicamente e consistentemente do que foi feito no passado.

Um conjunto sistemático de princípios pode nos ajudar a determinar se nossas metas estão sendo atingidas. Poderia ser também uma abordagem para organizar como fazemos o pré-curso e o treinamento básico da vida que acompanham o processo do treinamento da Integração, ou seja, os componentes do treinamento de um especialista da resposta da gravidade, um rolfista, seguem a partir desse modelo.

Nós começamos a ver como a fisiologia tem metas específicas dentro do domínio do nosso trabalho. Observamos que a psicologia não tem a ver com psicoterapia, mas antes como fatores simbólicos que afetam resposta à gravidade, e assim por diante.

Hans Flury e outros advertiam o Rolf Institute para se empenhar no pensamento restrito relativos ao que estamos fazendo e por que. De modo que, podemos observar melhor a visão monista da Dra. Rolf para que fique plenamente apreciada e desenvolvida. Penso que a síntese de Hubert Godard é outro passo nessa direção.

ROLFING BRASIL N.8, São Paulo, SP, agosto de 2002, pp.2-6 – Parte I

ROLFING BRASIL N.9, São Paulo, SP, dezembro de 2002, pp.4-7 – Parte II