

Função tônica – orientação pela gravidade como o fundamento para a integração estrutural

Texto: **Kevin Frank**

Tradução: Fábio Sayão

Função tônica e estrutura

Função tônica é o nome para um modelo de integração estrutural desenvolvido pelo professor de dança, pesquisador e rolfista, Hubert Godard. Função tônica conecta a integração estrutural com a pesquisa científica atual e os estudos históricos sobre o movimento e o desenvolvimento. É uma tentativa de desmistificar a linguagem da gravidade e, tendo feito isso, aprimorar nossa capacidade de fazer mudanças duradouras e significativas na vida das pessoas.

O trabalho de tecido físico da integração estrutural endereça o modo como a fásia moldou nossa forma e postura. A condição e distribuição da fásia nos conta muito sobre a história do corpo – como uma pessoa se moveu ou como se comoveu. A fásia também nos conta uma estória sobre outros aspectos da estrutura, as outras forças que moldam a função. Além da estrutura física, o modelo da função tônica postula três outras estruturas: a estrutura perceptiva, a estrutura coordenativa e a estrutura de significado. Quando nós endereçamos a percepção, a coordenação e o significado, assim como sua versão física, a estrutura sugere algo que o corpo não modifica casualmente. Essas tendências não são destinadas a mudar facilmente, pois essas estruturas asseguram nossa identidade e nossa sobrevivência. Elas são automáticas e previsíveis, e desta maneira pode-se depender delas para nos tirar do perigo e nos ajudar a pegar nossa comida.

Entretanto o integrador estrutural é contratado para ajudar a modificar alguns desses padrões de função, padrões que estão causando desconforto e disfunção. O que permite mudar esses padrões?

Função tônica e pré-movimento

Quando nos movemos, um movimento já aconteceu. O pré-movimento é a organização tônica do corpo ao se preparar para o movimento. A organização tônica dá significado ao movimento, sua intenção. Se for independente da organização tônica, o gesto é ambíguo. O pré-movimento é o que gostaríamos de ver na leitura corporal.

Nos momentos que precedem um movimento, o corpo se orienta em duas direções: com um senso de suporte ou peso; e para um senso do espaço, ou o que poderia ser descrito como o “outro”. Esse “pré-movimento” determina o que irá acontecer em seguida. Acreditamos que nós conseguimos mudar a coordenação ou o comportamento postural de alguém, mas isso só poderá acontecer se endereçarmos em primeiro lugar, e efetivamente modificar, o pré-movimento. Depois que o movimento se inicia, já é tarde demais.

Exemplos de pré-movimento são mais abundantes do que os exemplos dos próprios movimentos. Para cada movimento, a preparação, em grande parte automática que acontece em primeiro lugar, pode ter numerosas variações. No entanto algumas formas de preparação poderão servir de ilustração.

Se eu jogar uma bola, o que acontece antes de eu jogá-la? Meu corpo pode se soltar um pouco, se afundar para o senso do chão nas pernas e nos pés. Eu posso, sem a percepção consciente, amplificar meu senso de massa e peso. Eu poderei receber o peso da própria bola. Por outro lado, minha atenção poderá alcançar ao ponto distante onde estou mirando minha jogada. Meu corpo poderá de maneira sutil, mas perceptível, levantar-se no peito, alongar-se no pescoço. Eu poderei perceber o espaço atrás de mim, ao qual o braço que joga irá alcançar lá atrás.

Começamos a notar o pré-movimento à medida que o trazemos à nossa atenção. Cada segmento do corpo pode se orientar de maneira diferente. A função integrada requer que eu tenha a capacidade adaptativa do pré-movimento, e que eu esteja orientado às duas direções – ao peso e ao espaço. A orientação equilibrada ao peso e ao espaço resulta em uma função corporal ótima, com economia de força e fluidez de execução. Parte do trabalho do praticante será empregar esses princípios e engendrar o pré-movimento ótimo. Como isso funciona na prática clínica?

A cada estágio de intervenção, nós poderemos encontrar qualquer uma das quatro estruturas. Em cada estrutura nós encontramos as preferências de orientação do cliente. Nós usaremos o exemplo de uma cliente que empurra com seu pé contra uma parede. Em um nível perceptivo, a capacidade para permitir a percepção através do pé estará em relação direta com a maneira pela qual a pessoa fez a orientação para o peso e como aquela pessoa habitou um mundo de sensação interna *versus* um mundo de orientação externa. Em um nível coordenativo, a capacidade para deixar a impressão do pé guiar a empurrada subsequente nos conta sobre a cadeia de recrutamento muscular que é típica e habitual para aquela pessoa, e que irá variar pela organização tônica. Em um nível de significado, nós descobrimos quais posturas, estáticas e cinéticas, têm sido permitidas pela cultura da pessoa, educação e outras influências, mais uma vez refletindo a orientação para a gravidade.

Estamos acostumados com a ideia de que a fásia é mutável. Quando endereçamos os ingredientes do pré-movimento, nós podemos encontrar mutabilidade nas outras três estruturas, na mesma maneira em que podemos encontrar mutabilidade na fásia.

Como em todas as intervenções de movimento, algumas serão lentas e contemplativas, e outras serão rápidas e dinâmicas. Muitas vezes, um momento de aprendizado desacelerado pode mais tarde ser desencadeado no contexto de uma atividade em passo normal. Durante o trabalho na maca em decúbito lateral, como exemplo, eu poderei pedir à minha cliente que empurre seu pé contra a parede.

Antes que a cliente empurre seu pé contra a parede, ela precisa permitir-se receber a impressão da madeira contra seu pé. Ela precisa notar o fluxo de sensação e a construção da

percepção antes de empurrar. Nesse momento de pré-movimento, a organização da empurrada é modificada. O recrutamento das unidades motoras musculares serão mais eficientes e terão uma sensação correspondente de menor esforço por causa da mudança na percepção. A mudança na percepção permite uma mudança na coordenação. A coordenação habitual é inibida pela percepção recente.

Assim que a cliente se levanta, se ela permitir que a impressão do chão substitua a sensação da parede quando estava deitada, sua marcha poderá se reorganizar. A estrutura coordenativa para a marcha foi, pelo momento, modificada. O recrutamento de unidade motora poderá ser similar ao visto enquanto a cliente estava sobre a maca.

Enquanto ela se move pelo espaço com a marcha modificada, essa função será permitida ou inibida por sua própria estrutura de significado. Se a marcha lhe trouxer para uma relação modificada com a gravidade, talvez trazendo o centro superior de gravidade mais à frente do fio de prumo; talvez com a atitude da cabeça modificada, e assim por diante, sua estrutura de significado irá determinar se aquele arranjo é aceitável. A estrutura de significado responde à questão: “tenho permissão para me mover desta maneira neste contexto?”.

Um novo movimento, vindo da modificação da fásia, da percepção e da coordenação, precisa de tempo para ser notado. A questão: “tudo bem, isso?” precisa de tempo. A oportunidade de sentir a percepção modificada, de praticar o novo movimento e de sentir uma maior gama de possibilidades deve ser suficientemente explorada para que a cliente possa começar a imaginar o novo movimento em algum lugar de sua vida cotidiana.

Função tônica e orientação pela gravidade

Todas as quatro estruturas compartilham do sistema corporal de reação à gravidade. Isso é conveniente. Isso amarra junto os elementos da integração estrutural. Começamos a apreciar a insistência da Dra. Rolf no pensamento sobre a gravidade, mas não apenas para um melhor empilhamento de blocos. Nós podemos aprender a ver a orientação pela gravidade como um amplo evento sistêmico em cada pessoa, e podemos aprender a ver este evento comparando estilos de organização.

Gene Kelly e Fred Astaire nos oferecem exemplos contrastantes de orientação de pré-movimento. No filme *Ziegfeld Follies*, nós temos a chance de observar os dois grandes dançarinos dançando os mesmos passos lado a lado. O que você vê é que o Gene Kelly vai para baixo para ir para cima. Ele é principalmente um ‘tipo’ com orientação para o peso. Fred, por outro lado, vai para cima para ir para cima. Ele é orientado para o espaço ou para o “outro”.

Gene gesticula a partir de um forte senso de si, independente do Fred e do palco em que estão. Fred gesticula com uma máxima consideração de sua relação com Gene e com o espaço ao redor deles. Se você assistir a seus olhos mirando à distância, Gene não é convincente. Seus olhos apontam, mas não alcançam. Fred nos faz sentir que ele realmente enxerga algo na distância. Gene pode saltar mais alto porque ele usa o chão para ir para

cima. Fred parece que voa e não aparenta esforço porque ele tem aquela relação forte com o espaço.

Eles têm uma ou outra orientação pura? Não. Ambos têm um equilíbrio de orientação ao peso e ao espaço. Eles tinham de ter um pouco de cada, como todos nós temos, para funcionar bem. Entretanto no pré-movimento você pode observar uma forte preferência para uma orientação, um estilo de preparação para o movimento.

Há muitos testes de movimento que se podem aplicar para mostrar a preferência de orientação. Como todos os testes, eles podem rapidamente reduzir nossa visão de uma pessoa a um tipo. A tipologia não é um passo à frente. Se usada como uma diretriz para a leitura corporal, no entanto, podemos abrir nossos olhos ao pré-movimento, e neste processo, aprender muito sobre a orientação pela gravidade e como isso é o princípio subjacente para a mudança da função humana. Quando sabemos qual é a preferência, nós sabemos algo sobre o que parece ser recurso para o organismo. Nós podemos dar suporte à pessoa começando a partir de seu senso de recurso, assegurando que sua sensação sentida (*felt sense*) adequada de recurso é a base para a mudança.

Quando enxergamos a orientação como pano de fundo para o gesto e para o movimento, nós enxergamos a estória por trás da estória do movimento. O mesmo sistema que nos apruma tão bem no caso de escorregarmos sobre o gelo pode ativar a inibição se um gesto ou postura forem considerados inapropriados por nossa psique. É o mesmo sistema da gravidade que supervisiona o controle fino coordenativo que precisamos ter para remover uma farpa de nossa mão. A organização pela gravidade cria um potencial para ação, uma previsão do que pode acontecer em seguida baseada no pré-movimento. A orientação pela gravidade também é o pano de fundo para nossa organização sensorial.

Quando vejo com meus olhos, procuro alcançar para examinar o que há no lugar, ou as visões do lugar vêm até a mim? Quando escuto, meu sistema de escuta faz uma varredura, no sentido de alcançar os sons ao meu redor, ou os sons chegam a meus ouvidos, e me permito deixá-los entrar? Quando toco, pego para mim o que estou tocando, em minhas mãos, braço e espinha, ou eu toco aquela coisa ou outra pessoa, concedendo ao objeto o domínio da sensação de ser tocado? Alcançar é parte da orientação para o espaço. Deixar o mundo chegar dentro de mim é parte da orientação para o peso. Minha organização sensorial é parte de minha orientação pela gravidade e é parte do que acontece no pré-movimento.

Devemos estar orientados antes de nos mover. Na verdade, devemos estar orientados antes que possamos perceber. Não podemos desligar isso. Reação à gravidade é uma parte confiável e primitiva do cérebro e sistema nervoso. Somos imensamente apoiados em nossa missão de ajudar na integração das estruturas humanas quando nos permitimos ler e falar a linguagem da gravidade. A Dra. Rolf aconselhava seus alunos a lembrar que a gravidade é o terapeuta e que “Nós não sentimos a gravidade, mas nos ajustamos a ela. Somos obrigados.”. A terapia acontece quando nossas reações corporais à gravidade estão congruentes com nossas ações. Podemos não sentir a gravidade, mas somos capazes de sentir e observar nossas reações corporais a ela. Somos capazes de nos tornar conscientes

da reação onipresente à gravidade em todas as questões que envolvem a melhora da função.

Outros artigos sobre a função tônica e tópicos relacionados podem ser encontrados em:

www.resourcesinmovement.com

Clique em "[Articles Archive](#)".

Kevin Frank é praticante avançado certificado de Roling IE e professor de movimento. Estuda com Hubert Godard desde 1991, tendo sido seu assistente. Ministra aulas que tomam o ponto de vista da função tônica, é autor de artigos sobre a função tônica e a prática de integração estrutural, e é cofundador do *Resources in Movement* em Holderness, NH, EUA.

[N. T.] O texto original, "Tonic function – gravity orientation as the basis for structural integration", foi publicado na *Hellerwork Newsletter*, em abril de 2004. Está disponível online no site do autor em: <http://resourcesinmovement.com/wp-content/uploads/2014/09/TonicFunctionin4-04HellerworkNews-1.pdf>

