

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO**

**TESE DE DOUTORADO**

**EDUCAÇÃO SOMÁTICA:  
Diálogos entre educação, saúde e arte no contexto da proposta da  
Reorganização Postural Dinâmica**

**2010**

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

TESE DE DOUTORADO

**Educação Somática: diálogos entre educação, saúde e arte  
no contexto da proposta de Reorganização Postural Dinâmica**

Autor: JOSÉ ANTONIO DE OLIVEIRA LIMA  
Orientadora: Profa. Dra. ELIANA AYOUB

Este exemplar corresponde à redação final da Tese defendida por  
JOSÉ ANTONIO DE OLIVEIRA LIMA e aprovada pela Comissão  
Julgadora.

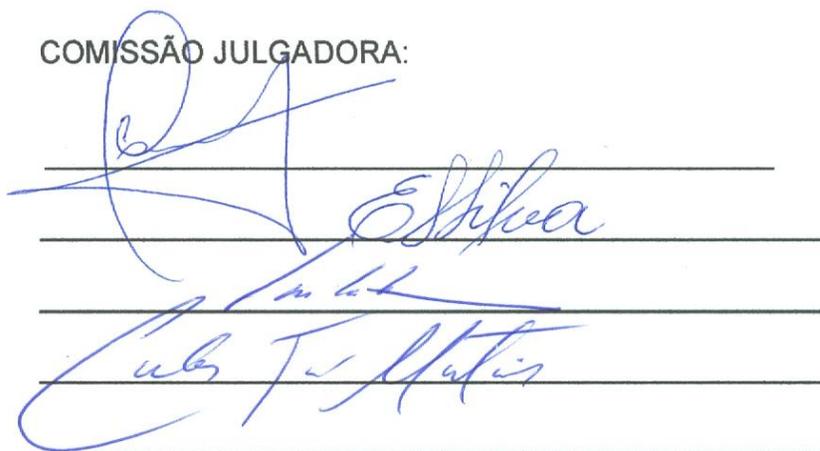
Data: 23 de fevereiro de 2010.

Assinatura:.....



Orientadora

COMISSÃO JULGADORA:



Three horizontal lines with handwritten signatures in blue ink. The first signature is partially obscured by the second. The second signature is 'Eliana'. The third signature is 'Cely T. Mattos'.

2010

**Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca  
da Faculdade de Educação/UNICAMP**  
Bibliotecária: Rosemary Passos -CRB-8º/5751

L628e Lima, José Antonio de Oliveira.  
Educação somática : diálogos entre educação, saúde e arte no contexto da proposta da Reorganização Postural Dinâmica / José Antonio de Oliveira Lima. - Campinas, SP: [s.n.], 2010.

Orientador : Eliana Ayoub.  
Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação.

1. Educação somática. 2. Expressão corporal. 3. Postura física.  
4. Linguagem corporal. 5. Educação do movimento. I. Ayoub, Eliana. II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação. III. Título.

10-129/BFE

**Título em inglês:** Somatic education : dialogs between education, health and art in the context of the Dinamic Postural Reorganization proposition

**Keywords :** Somatic education; Body expression; Physical posture; Body language; Movement education

**Área de concentração :** Educação, Conhecimento, Linguagem e Arte

**Titulação :** Doutorado em Educação

**Banca examinadora :** Profª. Dra. Eliana Ayoub (Orientadora)  
Profª. Dra. Elizabeth Paoliello Machado de Souza  
Profª. Dra. Carla Fleury Leite  
Prof. Dr. Eusébio Lobo da Silva  
Prof. Dr. Carlos José Martins

**Data da defesa :** 23/02/2010

**Programa de Pós-Graduação :** Educação

**e-mail :** [lima-jose@uol.com.br](mailto:lima-jose@uol.com.br)

# Agradecimentos

Coriolano, Don'Anna, Tati, Lele, Kika, Giu, Marcia, Elô, Roger, Aninha, Clermont, Margá, Gerson, Rosaninha, Cora, Valéria, Ieda, Diane, Lilian, Klauss, Marco Antonio, Ethel, Claudinha, Lilian, Pilar, Thê, Oswaldo, Nelson, Hilda, Gelson, Cabral (Preto Irmão), Elô, Vera, Bigode (Crioulo), Iuri, Suely, Boal, Regis, Novasky, Madre Cristina, Tavares, Rose, Pati, Maurício, Nadir, Bia, Cido, Waldomiro, Jeso, Ana Rosa, Rosana, Carlos, Kelly, Wagninho, Maurício, Catarina, Carol, Josés, Joãos, Beneditos, Marias, Antonias, Marílias, Helenas, Aparecidas...

São tantos, eternos...

Aos meus pais, pelo que plantaram, campo do qual, lastimavelmente, pouco colhi.

Aos meus filhos, e à minha esposa, pelos palpites, que se mostraram imprescindíveis, pela força, pela constância, pelo afeto.

Aos meus irmãos e irmãs, por terem sempre, imerecidamente, me tratado como alguém especial.

Aos meus pacientes, por terem me ajudado no pouco de sabedoria que tenho.

Aos meus mestres, de quem bebi a água que me foi oferecida e de quem furtei, sempre que possível, o vinho cuidadosamente guardado.

Aos meus alunos, por terem me doado as respostas às questões que tão inopinadamente ousei, principalmente aqueles que, próximos, trilham comigo uma boa parte do caminho, e que continuam a dar-me incentivo, com o seu carinho e torcida.

Aos que comigo lutaram, por terem me mostrado o campo e a cidade, trilhas e ruas e, nelas, em que acreditar e o que temer.

Aos que, na luta, se foram, por estarem sempre comigo.

Aos que deles só o nome soube, por terem permanecido lembrança.

Aos amigos que, às vezes, mesmo sem entenderem do que falava, ouviam atentamente.

À minha orientadora que, com paciência ouviu meus desatinos e transformou-os em cuidados passos.

Aos funcionários da pós-graduação pela gentil atenção, meu calendário e memória.

Que o construído esteja à altura do que recebi.

# Resumo

Este estudo trata da apresentação e descrição de uma técnica de trabalho corporal inscrita no universo da educação somática, na qual se discute a concepção que hoje é atribuída a este conhecimento, inclusive no que concerne ao resgate do indivíduo como ser social.

O desenvolvimento do discurso explora reflexões que transitam neste universo, e manifestam-se nos diálogos entre o olhar das ciências da saúde, da arte e da pedagogia que perpassam todo o trabalho.

Tem como suporte a “realidade” do corpo submetido a um processo anatômico, físico e, principalmente, histórico que determinam seu movimento como indivíduo, partindo daquilo que é possível resgatar destas totalidades na construção de um conjunto de propostas de ações corporais que se reúnem em uma técnica que foi denominada: Reorganização Postural Dinâmica.

**PALAVRAS CHAVE:** Educação somática; Expressão corporal; Postura Física; Linguagem corporal; Educação do movimento.

# Abstract

This is a presentation and description of a corporal work technique which is entered in the universe of the somatic education in which the current conception is discussed, including that which concerns the rescue of the individual as a social being.

The speech's development explores information in this universe, and manifest themselves in the dialogues between the look of health sciences, art and pedagogy that pervades the entire work.

This discussion is based on the body's reality undergone an anatomical, physical, and historical process that determine their movement as an individual, based on what is possible to rescue from these wholes in construction of proposed actions that are in a body technique called: Dynamic Postural Reorganization.

**KEYWORDS:** Somatic education; Body expression; Physical posture; Body language; Movement education.

# Sumário

Introdução.....	1
<i>Capítulo I</i> Educação Somática.....	33
<i>Capítulo II</i> A Técnica: Propostas e Processos.....	57
<b>2.1 – O processo inicial</b> .....	59
<b>Agosto de 1986 a julho de 1987</b> .....	60
<b>Agosto de 1987 a Dezembro de 1987</b> .....	62
<b>Janeiro e Fevereiro de 1988</b> .....	63
<b>Março e Abril de 1988</b> .....	66
<b>Mai e Junho de 1988</b> .....	67
<b>Julho e Agosto de 1988</b> .....	69
<b>Setembro e Outubro de 1988</b> .....	70
<b>Novembro de 1988 a Maio de 1989</b> .....	70
<b>2.2 – Componentes do Movimento</b> .....	72
<b>Componentes físicas</b> .....	74
<b>Espaços de interação (distância) corporal</b> .....	74
<b>Trabalhos musculares</b> .....	75
<b>Cadeias musculares antagônicas</b> .....	76
<b>Eixos de movimento</b> .....	76
<b>Associação a sons</b> .....	76
<i>Capítulo III</i> Reorganização Postural Dinâmica: a técnica.....	79
<b>3.1 - Aquecimento</b> .....	80
<b>3.2 - Sequência de Força</b> .....	81
<b>3.3 - Sequência de alongamento</b> .....	90
<b>3.4 - Exercícios de base – observação</b> .....	97
<b>3.5 - Exercícios de base – alinhamento</b> .....	99
<b>3.5.1 - Pés e tornozelos</b> .....	101

3.5.1.1 - Exercícios estáticos: pés e tornozelos .....	111
3.5.1.2 - Exercícios dinâmicos: pés e tornozelos .....	113
3.5.2 - Pernas (joelho e coxofemoral) .....	114
3.5.2.1 - Exercícios estáticos: pernas .....	119
3.5.2.2 - Exercícios dinâmicos: pernas .....	119
3.5.3 – Cintura pélvica e tronco (bacia e coluna) .....	120
3.5.3.1 - Exercícios estáticos: cintura pélvica e tronco .....	130
3.5.4 – Cabeça e Pescoço .....	130
3.5.4.1 - Exercícios: cintura pélvica, tronco, cabeça e pescoço .....	136
3.5.5 – Cintura escapular e braços .....	139
3.5.5.1 - Exercícios: cintura escapular e braços .....	146
3.6 – A tensão lenta como estratégia .....	147
3.6.1 – A compreensão corporal da tensão lenta .....	148
3.6.2 – Trabalho com bloquinhos e bastões .....	153
3.6.3 – Bancos .....	154
Considerações finais: o movimento superior.....	157
Referências Bibliográficas.....	163
Anexo I .....	169
Anexo II.....	173

# Índice de Ilustrações

<b>Figura 1: Abdominal - posição inicial</b>	<b>82</b>
<b>Figura 2: Abdominal - posição intermediária</b>	<b>82</b>
<b>Figura 3: Abdominal - final de movimento</b>	<b>83</b>
<b>Figura 4: Abdominal - retorno posição inicial</b>	<b>83</b>
<b>Figura 5: Elevação MI - posição inicial</b>	<b>84</b>
<b>Figura 6: MI em elevação anterior</b>	<b>84</b>
<b>Figura 7: Abdução de MI</b>	<b>84</b>
<b>Figura 8: Adução de MI</b>	<b>84</b>
<b>Figura 9: Flexão perna – posição inicial</b>	<b>85</b>
<b>Figura 10: Flexão perna – final</b>	<b>85</b>
<b>Figura 11: Isométrico – final</b>	<b>85</b>
<b>Figura 12: MI elevação posterior – final</b>	<b>85</b>
<b>Figura 13: Flexão braços - posição inicial</b>	<b>86</b>
<b>Figura 14: Flexão braços posição inicial</b>	<b>86</b>
<b>Figura 15: Flexão MMII pés paralelos - posição inicial</b>	<b>86</b>
<b>Figura 16: Flexão MMII</b>	<b>86</b>
<b>Figura 17: Flexão MMII em RE- posição inicial</b>	<b>87</b>
<b>Figura 18: Flexão de MMII em RE - posição final</b>	<b>87</b>
<b>Figura 19: Flexão MM em RE calcanhares afastados – posição inicial</b>	<b>88</b>
<b>Figura 20: Flexão MM em RE calcanhares afastados. – final</b>	<b>8</b>
<b>Figura 21: Flexão MM pés paralelos afastados – posição inicial</b>	<b>88</b>
<b>Figura 22: Flexão MMII pés paralelos afastados – final</b>	<b>88</b>
<b>Figura 23: Flexão braços – final (face anterior)</b>	<b>89</b>
<b>Figura 24: Flexão MI unilateral</b>	<b>89</b>
<b>Figura 25: Flexão MI - final</b>	<b>89</b>
<b>Figura 26: Flexão plantar dos pés</b>	<b>90</b>
<b>Figura 27: Flexão plantar dos pés (detalhe)</b>	<b>90</b>
<b>Figura 28: Circundução braços (3 momentos)</b>	<b>90</b>
<b>Figura 29: Exercício 1 (quatro momentos)</b>	<b>91</b>
<b>Figura 30: Posição final do exercício 3</b>	<b>92</b>
<b>Figura 31: Posição final do exercício 4</b>	<b>92</b>
<b>Figura 32: Posição final do exercício 5</b>	<b>93</b>
<b>Figura 33: Posição intermediária e final do exercício 6</b>	<b>93</b>
<b>Figura 34: Posição final do exercício 7</b>	<b>93</b>
<b>Figura 35: Posição final do exercício 8</b>	<b>94</b>
<b>Figura 36: Posição final do exercício 9</b>	<b>94</b>

<b>Figura 37: Posição inicial e final do exercício 10</b>	<b>94</b>
<b>Figura 38: Posição final e posição de retorno do exercício 11</b>	<b>95</b>
<b>Figura 39: Posição intermediária e posição final do exercício 12</b>	<b>96</b>
<b>Figura 40: Posições intermediárias e posição final do exercício 13</b>	<b>97</b>
<b>Figura 41: Abóboda Plantar</b>	<b>103</b>
<b>Figura 42: Tendões musculares da rédea plantar</b>	<b>103</b>
<b>Figura 43: Vetores de absorção de peso e dos eixos dinâmicos do pé</b>	<b>104</b>
<b>Figura 44: Apoios do pé descalço durante a marcha</b>	<b>106</b>
<b>Figura 45: Eixo longitudinal do pé</b>	<b>107</b>
<b>Figura 46: Posição de meia ponta no balé</b>	<b>108</b>
<b>Figura 47: Pontos de apoio do pé</b>	<b>111</b>
<b>Figura 48: Radiografias do pé E em situação passiva (E) e dinâmica (D)</b>	<b>112</b>
<b>Figura 49: Esquema dos ossos do pé E na visão posterior</b>	<b>112</b>
<b>Figura 50: Movimento do ligamento interósseo</b>	<b>116</b>
<b>Figura 51: Rotação da tíbia e do eixo de sustentação do joelho E</b>	<b>117</b>
<b>Figura 52: Esquema da transmissão do peso para os apoios</b>	<b>122</b>
<b>Figura 53: Manutenção da estrutura da coluna</b>	<b>122</b>
<b>Figura 54: Graus de flexão e extensão da pelve</b>	<b>125</b>
<b>Figura 55: Graus de flexão e extensão da coluna vertebral</b>	<b>133</b>
<b>Figura 56: Graus de flexão lateral da coluna</b>	<b>134</b>
<b>Figura 57: Graus de rotação axial da coluna</b>	<b>135</b>
<b>Figura 58: Flexão, extensão, flexão lateral e rotação axial de coluna cervical e cabeça</b>	<b>135</b>
<b>Figura 59: Ossos da cintura escapular</b>	<b>140</b>
<b>Figura 60: Cintura escapular (vista superior)</b>	<b>142</b>

# Introdução

Meu primeiro experimento nas “artes do espetáculo vivo” (PRADIER, 1997) e, visto por outra ótica, meu primeiro momento de crítica ao fazer corporal deu-se há cerca de 40 anos, inicialmente pela minha participação no teatro universitário, como ator e diretor, numa época em que este tipo de teatro era acima de tudo um teatro de resistência ao regime ditatorial e repressivo que imperava no Brasil nos idos dos anos 1960 e 1970 e, a partir do início dos anos 1980, na minha relação com o mundo da dança e do que alguns distinguem como sendo “teatro de movimento” ou “dança-teatro”<sup>1</sup>.

Seja como ator no Grupo Teatral Medicina (GTM) e no Grupo de Teatro Jornal da USP, seja como diretor teatral no GTM, autor de peças por ele encenadas, ou adaptando filmes e textos para o teatro como: “*Deus e o Diabo na Terra do Sol*”<sup>2</sup> e “*A Hora e a Vez de Augusto Matraga*”<sup>3</sup>, tive nesta época a oportunidade de absorver indiretamente os ensinamentos para o teatro de

---

<sup>1</sup> Dança-Teatro (expressão traduzida do alemão *TanzTheater*) é conhecida, sobretudo pela obra de Pina BAUSCH, porém tem sua origem no Folkwang Tanz-Studio, criado em 1928 por Kurt JOOSS que foi professor de BAUSCH e é, ele próprio, originário da *Ausdruckstanz*, a dança expressionista alemã. (PAVIS, 1996, p.77)

(La danse-théâtre (expression qui traduit l’allemand *Tanztheater*) est surtout connue à travers l’ouvre de P. BAUSH, mais elle trouve son origine dans le Folkwang Tanz-Studio créé en 1928 par K. JOOS qui fut le professeur de BAUSH et est, lui-même, issu de l’*Ausdruckstanz*, la danse expressionniste allemande.)

<sup>2</sup> Filme nacional de 1964, escrito e dirigido por Glauber Rocha (1938-1981), considerado um marco do cinema novo. Indicado para a Palma de Ouro no Festival de Cannes (1964), França.

<sup>3</sup> Narrativa de João Guimarães Rosa (1908-1967) que integrava seu primeiro volume de contos: *Sagarana*, publicado em 1946.

Alberto D’Aversa<sup>4</sup>, por meio de seu pupilo Gelson Reicher, ambos lastimavelmente mortos, e direta e indiretamente os de Augusto Boal<sup>5</sup>, falecido recentemente, em contatos pessoais, pela participação na leitura pública da peça *Arena Conta Bolívar*<sup>6</sup>, e pela íntima relação que, por meio do Teatro Jornal, mantinha com os integrantes do Teatro Areninha, que mantinha-se como um agregado do Arena.

Paralelamente a estas atividades dedicava-me ao atletismo, sob a orientação de Valdir Barbanti<sup>7</sup>, ao basquete e ao caratê, sob orientação de Matsuda Sama<sup>8</sup> e Ito Sama.

Se as atividades citadas proporcionavam-me experiências corporais de cunho artístico e esportivo, o conhecimento médico, em formação, com a participação em grupos de estudo em Medicina Esportiva e Cinesiologia, com integrantes do Departamento de Ortopedia e da Faculdade de Fisioterapia da USP e atividades de campo, em saúde comunitária, assessorados pelo Departamento de Medicina Preventiva da FMUSP, proporcionaram-me conhecimentos sobre as razões fisiológicas do corpo que se move e tornaram concreta sua inserção social, tão amplamente discutida nas lides políticas do centro acadêmico e de organizações que se posicionavam contra o regime instalado.

---

<sup>4</sup> Alberto D’Aversa (Casarano, Itália 1920 – São Paulo, SP 1969). Diretor italiano que atuou no *Teatro Brasileiro de Comédia* tendo se distinguido na atividade didática em diversas escolas de teatro e reconhecido pela crítica jornalística de espetáculos (MERCADO NETO, 1980, p.42). Em 1968, encena com o Grupo Teatral Medicina a peça *Noite de Guerra no Museu do Prado*, de Rafael Alberti.

<sup>5</sup> Augusto Pinto Boal (Rio de Janeiro, RJ 1931 – idem 2009). Diretor, autor e teórico. Por ser um dos únicos homens de teatro a escrever sobre sua prática, formulando teorias a respeito de seu trabalho, torna-se uma referência do teatro brasileiro. Principal liderança do Teatro de Arena de São Paulo nos anos 1960. Criador do teatro do oprimido, metodologia internacionalmente conhecida que alia teatro à ação social. Com a decretação do AI5, viaja para fora do país. Em seu retorno, com uma equipe de jovens recém saídos de um curso no Arena, cria o *Teatro Jornal – 1ª Edição*, experiência que aproveita técnicas do *agit-prop* e do Living Newspaper, grupo norte-americano dos anos 30 (MICHALSKI, 1989).

<sup>6</sup> Peça escrita por Augusto Boal e proibida de ir a cartaz.

<sup>7</sup> Futuro diretor Escola Educação Física da USP – Campus São Paulo (1998-2002) e diretor da Escola de Educação Física USP - Campus Ribeirão Preto (2008-até o momento)

<sup>8</sup> Sama – Expressão japonesa. Título de respeito usado para um superior ou mestre.

Período riquíssimo em experiências corporais forneceu-me os subsídios iniciais, no que concerne às teses aqui desenvolvidas, sobre a arte, a arte do espetáculo vivo, o movimento corporal, o corpo na sociedade, posteriormente recuperados no desenvolvimento de meu trabalho.

A colação de grau em medicina em 1974, a especialização em cirurgia, a especialização em medicina do trabalho e a participação no Centro de Educação em Saúde do Instituto Sedes Sapientiae<sup>9</sup>, em São Paulo, com atividades de assessoria desenvolvidas, principalmente, junto às comunidades eclesiais de base, sindicatos e partidos políticos, vieram consolidar e adicionar novos argumentos às experiências anteriores.

Neste período, enquanto exercia função ambulatorial na Eletropaulo, fui protagonista de uma experiência que, atualmente, tenho oportunidade de traduzir na forma de reflexão amadurecida e à qual reputo estar profundamente enraizada na concepção pedagógica na qual, hoje, vejo-me inscrito.

Exercia então as funções de médico ambulatorista em especialidades que mantinham relações de proximidade entre si: clínica cirúrgica, clínica gastroenterológica e endoscopia do aparelho digestivo, além da medicina do trabalho, propriamente dita.

Para melhor visualização do ambiente em que se dava este trabalho, vale a pena esclarecer que a empresa tinha 23.000 empregados e centenas de profissões. A Divisão de Saúde, contava com 150 funcionários, dentre os quais aproximadamente 50 médicos de várias especialidades e titulações. A divisão contava com 49 postos médicos para atendimento, distribuídos por uma área

---

<sup>9</sup> Instituição filantrópica vinculada à Associação Instrutora da Juventude Feminina, criada por Madre Cristina Sodré Doria (1916-1997) em 1975, com o intuito de criar um espaço de encontro entre pensamento, atuação e trabalho junto à sociedade, comprometido com a defesa dos direitos humanos e da liberdade de expressão.

que se estendia do litoral paulista à cidade de Jundiaí. Contava com laboratório clínico próprio no qual se faziam vários exames, inclusive, eletroforese de proteínas<sup>10</sup> e um centro radiológico no qual eram processados todos os exames, por imagem, da área, incluindo os de contraste tanto injetável, quanto gastroentérico.

Era, enfim, um ambiente de alto padrão, para a época; paralelo a isto os funcionários contavam com o convênio médico da Braslight, fundação federal que atendia a todas as empresas de energia elétrica do país, que permitia o atendimento em praticamente qualquer hospital e com qualquer médico que o empregado inscrito como usuário a procurasse.

Neste contexto, os encaminhamentos feitos pelos colegas relativos a queixas gastroenterológicas eram, na grande maioria, dirigidas ao consultório sob minha tutela. Eu tinha a possibilidade de receber o funcionário com uma queixa específica, solicitar-lhe os exames necessários, fazer a investigação endoscópica e finalmente encaminhá-lo para cirurgia, detalhe importante, pois eu não tinha o direito de operá-lo eu mesmo.

Sem que me desse conta, o processo de atendimento foi se automatizando, principalmente no que se referia aos portadores de queixas gástricas, que é o que me interessa comentar.

O empregado-paciente era atendido por mim, o diagnóstico era feito, havia uma tentativa de tratamento de, em média, três ou quatro meses e, em se tratando de processo ulceroso, caso não houvesse melhoras evidentes ou se constatasse uma recidiva, o indivíduo era encaminhado para tratamento cirúrgico. Ocorre que houve um momento em que eu estava encaminhando para procedimento cirúrgico vários pós-adolescentes que, recém entrados nos seus vinte e poucos

---

<sup>10</sup> Técnica de separação das proteínas do soro.

anos, invariavelmente, perdiam uma parte de seu estomago sem que isto representasse cura definitiva, até pelo fato de ainda serem muito jovens. Abandonados pelos colegas no período pós-cirúrgico tardio, eu acabava fazendo o seguimento de seus casos.

Ora, minha formação em cirurgia, concluída havia poucos anos, havia me ensinado outros processos cirúrgicos mais conservadores que possibilitavam maior sobrevida aos órgãos afetados com remissão completa dos sintomas e poucas recidivas. Eu não podia, entretanto, intervir no modelo que se havia estabelecido, uma vez que eu não tinha possibilidade de proceder ao tratamento cirúrgico.

Esta resistência pessoal ao tratamento de continuidade que estava sendo proposto àqueles pacientes provocou uma mudança em meu processo de atendimento inicial e vi-me mantendo o tratamento clínico por mais tempo, com maior número de retornos de cada paciente e com coleta de maior número de informações no seguimento de suas histórias.

Percebi que uma quantidade importante deles era originária das regiões norte, nordeste e noroeste do país e geralmente moravam sozinhos na cidade de São Paulo, alguns abandonaram esposa e filhos, além de pais e irmãos e ansiavam pelo retorno à sua cidade de origem nos períodos de férias e licenças médicas prolongadas.

A história particular deste contingente levou-me a observar que suas queixas gástricas, tanto no caso de úlcera gástrica ou duodenal, quanto no caso de gastrite ou esofagite tinham o seguinte componente de repetição: vários me afirmavam que quando o ônibus, nos quais retornavam às suas cidades natais, entrava na Dutra, "tudo o que era dor sumia", afirmavam inclusive que a partir daí podiam comer pimenta e outros condimentos aos quais estavam

acostumados sem que nada lhes sobreviesse. Acrescentavam ainda que quando se aproximava a época do retorno, a comida ia se tornando cada vez mais pesada e que, já no ônibus de volta, as dores manifestavam-se, às vezes de forma intensa e não cessavam mais até que iniciassem a medicação.

Esta singularidade de fatores não me fora apresentada deste modo no aprendizado médico, não com esta riqueza, não com esta concomitância, não com esta clareza de observações pessoais.

Não tenho dúvidas que esta percepção só me foi possível, porque houve um momento na minha relação com estes pacientes em que levado por uma motivação claramente secundária, passei a solicitar-lhes a presença mais amigável para conversarmos sobre suas queixas. A idéia inicial era colher deles como seus sintomas tinham se manifestado durante a semana, o que os havia precedido etc. Este inquérito modificou-se ou se complementou com o que eles pensavam de sua doença, o que conheciam dela, o que na região em que eles haviam morado era feito como tratamento para o tipo de afecção que eles imaginavam que tinham. Pedi que fizessem um diário com suas observações e que começassem a associar, por si próprios, os sintomas ao que lhes precedia, insisti em que tentassem equacionar o que esta descoberta lhes causava. Passei a lhes fornecer maiores informações sobre o que portavam, sob o ponto de vista da epidemiologia, através de desenhos, fotos, explicações simples e comparações com outras experiências mais concretas, por exemplo: a comparação de uma úlcera a uma ferida na pele ou a uma afta, ou da gastrite a uma área de atrito ou queimadura por abrasão. Comecei a utilizar a informação que um me fornecia como subsídio para os outros e a passar as experiências pessoais do que tinham feito para contornar seus problemas aos outros queixosos.

Os períodos de consulta passaram de 15 minutos a um tempo normalmente superior a 50 minutos. E alguns passaram a ser atendidos até duas vezes ou mais por semana.

No final, passávamos a maior parte do tempo conversando sobre suas escolhas e opções e não mais sobre a afecção, vários afirmavam que apresentavam melhora só de vir ao ambulatório.

As medicações que faziam parte de meu receituário davam-me algumas opções, entre elas: os antiácidos e a cimetidina, droga de recente síntese que vinha apresentando ótimos resultados; a estas e a partir de minha vivência com os pacientes, associei o *chá de couve*, que muitos referiam como bom para o que estavam sentindo e a respeito do qual acabei tendo referências em artigos sobre medicina natural. Melhor seria dizer o suco coado da couve moída e espremida.

Em comum estes medicamentos apresentavam os seguintes resultados: se bem assimilados e com as orientações adequadamente seguidas, a remissão dos sintomas era consequente e em cerca de três meses a endoscopia mostrava sinais de que tinha havido remissão das lesões, mesmo que não completamente e mesmo permanecendo alguns dos sintomas. Outro fato comum era que a recidiva não respeitava o tipo de medicamento. Na época, não era voga investigar-se o *helicobacter*<sup>11</sup> como agente afeccioso.

A resposta sintomática era sim diferente: o antiácido provocava resposta imediata, mas necessitava mais de uma semana para modificar o quadro doloroso geral. A cimetidina não provocava resposta imediata, mas em cerca de quatro dias regredia significativamente os sintomas, o chá de couve necessitava de cerca de quinze dias para influir na sintomatologia.

---

<sup>11</sup> O *Helicobacter pylori* (Hp) é uma bactéria que vive no muco que cobre a superfície do estômago. Evidências apontam que esta bactéria pode estar associada às lesões gastrojejunais.

Diante deste quadro alterei minha postura com relação à doença.

Primeiro dei aos próprios pacientes a decisão sobre qual dos medicamentos apresentados usar, explicando-lhes, antecipadamente, o que eu tinha de experiência sobre seu uso e resultados, a única coisa que lhes era solicitada de modo impositivo era que, exceto sob minha orientação, o método não poderia ser alterado após ter-se iniciado. Isto foi complementar ao fato deles já estarem vivenciando a proposta de apropriação da doença que tinham e seus modos de ação, ao mesmo tempo em que suas anotações sistemáticas acabavam por detectar sinais que a literatura não comentava ou ainda sequências de eventos onde a literatura apresentava apenas uma coleção de sintomas sem encadeamento.

Depois comecei a trabalhar com eles os motivos de sua vinda a São Paulo, o quanto isto tinha sido positivo, o quanto a família lhes fazia falta, como era seu cotidiano, se tinham amigos, o que no seu local de origem lhes dava saudades, o que lhes fazia falta intensa, que hábitos foram obrigados a mudar, como se sentiam com relação às outras pessoas que o cercavam: no trabalho, onde moravam, nas ruas.

Fazia-os compararem seus cotidianos, o antes e o agora, o que era possível modificar neste contexto. Como eram seus finais de semana antes e depois da mudança. Suas expectativas com relação à vida, se o que sonhara estava se realizando, se havia possibilidade de se realizar. Se tinha valido à pena.

Falávamos dos prazeres, sejam alimentares, sejam sociais, sejam emocionais, que tiveram de ser adiados, esquecidos, substituídos neste processo. Lembro-me de usar a analogia de que tudo era alimento, que nós nos alimentávamos pela boca, pelos olhos, pelos ouvidos, pelo tato,

pelo sexo e que este processo, além de ser nos manter vivos, era o que definia o modo como isto se dava a cada momento.

Não havia uma sistemática precisa, nem protocolos.

Não tenho os números referentes aos que fizeram parte desta experiência, quantos não a iniciaram e quantos dela desistiram, não tenho anotado seus períodos de melhora e recidivas, não tenho anotado os que forçosamente acabaram dirigindo-se à cirurgia, não tenho dados sobre quantos optaram por outro método; mas tenho a experiência de que aquela vivência foi inusitada, para mim e para eles, lembro a luz em suas faces quando percebiam que tinham adquirido um modo de explicar a afecção que portavam, quando percebiam a relação de seus sintomas com algum acontecimento, algum fato, alguma lembrança ou alguma emoção, quando percebiam que, de algum modo o controle era deles, que suas opções interferiram no início de seus sintomas e que continuavam a definir a continuidade ou o encerramento dos acontecimentos, que aquele processo de descoberta que se iniciara por causa de uma queixa tinha assumido dimensões que extrapolavam as queixas, os sintomas e mesmo sua remissão, que eles tinham escolha, enfim e que ao fim e ao cabo tudo se resumia a isto.

Vários o abandonaram (ao tratamento), frequentemente, porque queriam que eu tomasse todas as decisões, só se sentiam bem se fossem medicados, não tinham muito interesse em saber de sua doença ou simplesmente se desinteressavam pelo que se passava. Nestes casos eu lhes fazia a medicação e orientação inicial e incluía a sugestão para que procurassem outro profissional.

Outros se definiam pelo tratamento cirúrgico, não tinham condições de estender o período de escolha antes da opção final, como se o fato de fazerem uma escolha já fosse suficiente para se livrarem de suas consequências. Alguns retornavam parabenizando-se por terem optado pelo caminho adotado, não raramente, encontrando-se no corredor ou na sala de espera com aqueles cujos resultados os traziam de volta ao início de nosso jogo de buscar saber o que fazer.

Outros permaneciam num eterno retorno não sabendo como responder às questões que estavam lhes sendo impostas pela vida, pelas suas escolhas.

Alguns, um número significativo, voltaram para sua região de origem, vinham e me contavam sua decisão, nesta conversa acabavam confessando terem entendido que isto não era garantia de nada quanto às suas queixas, era apenas uma escolha, que haveria outras, surpreendi-me com o entendimento que tinham a respeito.

Lembro-me de que o primeiro que me procurou me assustou: havia o fato social concreto de que sua vinda a São Paulo tinha sido em busca de condições melhores de vida, sob o ponto de vista financeiro; havia o fato concreto de que seu salário era superior à média nacional e muito superior ao que receberia na sua região como ajudante de serviços gerais que era. Senti-me responsável por isto e temi pelas consequências, mais do que temi por qualquer opção de outros pacientes.

Felizmente contive-me e dei-lhe tempo para falar. Mesmo que não tenha sido longa, sua fala, tendo sido a primeira foi, também, a mais completa sobre a questão que eu jamais ouviria. Eu a recitei para outros como prosa, como poesia, como receita, como descoberta, como verdade.

Caiu-me como ensinamento e incentivo e eu a tenho como fiel da experiência que vivi no período citado frente àquela comunidade.

Embora tenham se passado vários anos e eu não tenha a íntegra de seu discurso, vou tentar reproduzi-lo no que me possibilita a memória:

*- Doutor a gente tem conversado bastante, eu estou quase doutor também na minha doença, mas eu estou resolvido, vou voltar pro norte (não me lembro da cidade), eu deixei minha família e vim pra ganhar dinheiro aqui em São Paulo, acabei ficando doente, vivendo uma vida que eu não tinha idéia que ia enfrentar, ganho mais do que lá, mas valho menos do que lá valho. Eu percebi que tudo que eu decido tá ligado a outras coisas que eu não decido, mesmo que eu não perceba a ligação, como esta doença. Eu percebi que o que importa é ser inteiro e inteiro com tudo à minha volta e eu posso escolher embora eu não saiba aonde minha escolha vai me levar, se o que me fez mudar de lugar foi a necessidade de encontrar em outro lugar o que eu precisava, agora eu vou ver se eu posso mudar o lugar em que eu estou para encontrar o que eu preciso ali mesmo e meu lugar é lá.*

Houve referências ao modo como ele se sentiu tratado e respeitado, que ele se sentia leve com a decisão e, como se me isentasse, que a escolha tinha sido dele.

Os sublinhados referem-se às frases que permaneceram claras porque foram anotadas na ficha de atendimento, às quais recorria pela beleza que ali se encerrava e para meu próprio deleite.

Não tive outras declarações tão maravilhosas, tão ímpares, de outros pacientes, mas de algum modo elas eram correspondentes em todos que voltavam.

Na despedida ele me afirmou que manteria contato, que escreveria contando sobre seus sintomas, que não tinham mais nenhuma importância para ele. Nunca mais o vi ou tive notícias e, a bem da verdade, sequer me lembro de seu nome.

Não tenho dúvidas quanto a importância desta experiência na formulação do raciocínio que desenvolvi em minha dissertação de mestrado, assim como no que hoje traço com relação ao processo pedagógico de modo geral e ao processo pedagógico corporal em senso estrito. A junção destas duas formulações resumindo-se nas considerações e no método de trabalho corporal que serão expostos mais à frente.

Foi apenas em 1983, entretanto, que todas estas experiências e conhecimentos tiveram oportunidade de serem unificados numa questão central a qual desemboca na tese que ora desenvolvo.

Ansioso por retomar um movimento corporal não esportivo, e sem dúvida em resposta à onda de cultivo ao corpo que já havia se arraigado na classe média, iniciei atividade prática em dança, na Escola de Dança Renée Gumiel, sob a orientação de Klauss Vianna.<sup>12</sup>

Para mim, na época, um ilustre desconhecido, embora badalado e festejado por atores, dançarinos e aqueles que curtiavam a febre do corpo, seu trabalho, então chamado de Dança Espontânea ou Dança Livre, não tinha uma codificação específica (MILLER, 2005, p.26)<sup>13</sup> para

---

<sup>12</sup> Klauss Vianna, ao lado de poucos outros como Maria Duschenes e Angel Vianna, são pioneiros que transformaram os caminhos da dança e, de modo mais amplo, do fazer corporal no Brasil. Sobre Klauss escreve o crítico do Jornal do Brasil, Macksen Luiz: “Esse mineiro foi o pioneiro na transposição da dança (movimento corporal) para a dramática da cena (a palavra na raiz do movimento), e de certa maneira mostrou que o teatro poderia dançar, soltar a voz junto com a sinuosidade do movimento”. (LUIZ, 1998). Sobre Angel Vianna, confidenciava-me o próprio Klauss que tudo que ele havia aprendido tinha sido com ela.

<sup>13</sup> Miller (2005) refere-se ao fato de que “quem vivenciou as aulas de Klauss Vianna, e não a sistematização, resistem em reconhecê-la como técnica, já que ele próprio não o fez”. Efetivamente esta é a minha concepção, embora

os movimentos e seus encadeamentos e, sob o meu ponto de vista, se reportava essencialmente ao modo como o corpo se apresentava, quanto à sua postura e dinâmica.

Algumas de suas colocações práticas resultavam, entretanto, em estados francamente positivos naqueles que assimilavam suas orientações.

Objetivamente observei-me numa outra atitude, num outro dinamismo, que poderia ser descrito por um alinhamento da coluna, maior sustentação de meus ombros, aumento de 1,5 cm em minha altura medida, maior capacitação no uso de meu joelho esquerdo, no qual tinha, e tenho, rupturas ligamentares que causavam impedimentos e instabilidades, e, subjetivamente, numa sensação de bem estar e de consciência da ação corporal<sup>14</sup>.

Estas constatações não escondiam, porém, o fato de que algumas explicações, utilizadas pelo mestre em sala de aula, para justificar as sensações experimentadas, não estavam respaldadas num conhecimento objetivo, resultando em maneiras de interpretar nem sempre coerente com a provável razão dos eventos, principalmente sob o ponto de vista fisiológico.

A associação destes motivos, quais sejam, uma vivência corporal extremamente positiva seguida da apresentação de um insuficiente diagnóstico, fez-me caminhar na busca de algumas razões que pudessem sustentar os fatos que experimentávamos.

---

reconheça que o trabalho de sistematização proposto por seu filho, Rainer Vianna e descrito na dissertação de mestrado da autora citada é a sistematização de uma técnica, à qual foi dada, com justeza, o nome de *Técnica Klauss Vianna*.

<sup>14</sup> Recentemente, num exame por imagem (ressonância magnética), descobri que o ligamento colateral interno de meu joelho esquerdo, que em 1972 mostrava-se com ruptura completa (artrografia feita pelo Prof. Dr. Marcus Amatuzzi), sofrera recuperação com total cicatrização de seus cotos, ou pelo menos sua ruptura não era visível sob a técnica diagnóstica utilizada, moderna e totalmente confiável. Isto só poderia ter acontecido por um real aumento da estabilidade desta articulação, o que permitiu aos segmentos rotos, proximidade e imobilidade relativa suficientes para a cicatrização.

Este interesse permitiu-me intensa troca com Klauss Vianna, troca esta que se manteve por três anos sob as mais diversas aparências, desde orientações em anatomia e cinesiologia aos alunos de seus cursos, ao seu curso de formação de assistentes, e ao grupo de pesquisas de movimento e performance que então formara, até a interferência prática na correção dos movimentos destes indivíduos durante aulas ou laboratórios.

No decurso desta relação e das questões que me surgiram, em 1984, produzi um estudo radiológico das várias articulações do corpo enquanto submetidas às solicitações propostas no que eu tinha de leitura, compreensão e concordância com o seu método.

Estas radiografias<sup>15</sup> mostravam aspectos articulares e das relações interósseas que, lidas à luz das ciências do movimento, informavam-nos sobre ganhos posturais, mensuráveis pelo alinhamento dos seguimentos corporais, quando comparados aos do corpo desatento e, provavelmente, aos do corpo carente de um trabalho de base.

Os conhecimentos que eu procurava transmitir em minhas interferências, eram uma associação de vários conteúdos apresentados de um modo cuja principal sistemática era a tentativa de, a cada momento, buscar a explicação que faltava para completar a noção do todo. Neste sentido, retomei a leitura em anatomia e cinesiologia, em neurologia, e em embriologia, busquei informações em tratados antropológicos, em zoologia, em um melhor entendimento das leis da física, das leis da dinâmica e da cinemática, e procurei entender quais diferenças havia nos "mesmos" movimentos quando praticados por etnias diferentes, por culturas diferentes, ou por pessoas diferentes.

---

<sup>15</sup> Algumas destas imagens farão papel de prova em capítulo específico sobre a técnica pessoal que será apresentada.

Este aprofundamento redundou em solicitações do meio artístico, para uma série de cursos e oficinas em anatomia, cinesiologia, preparação corporal e de orientação ao movimento e ao esforço físico, que ministrei em academias e espaços de ensino formais e livres. Estes cursos foram frequentados por bailarinos, atores, psicólogos, terapeutas-corporais, fisioterapeutas, médicos, professores e alunos de educação física, pessoas que buscavam outras informações na descoberta do movimento.

Buscando agregar maior informação corporal sobre o movimento vivenciei aulas de *dança moderna, dança clássica, danças regionais brasileiras e capoeira*. Estas experiências mostraram-se importantes na formalização de conceitos cinesiológicos sobre as diferenças entre as várias danças e os vários modos de esforço que o corpo efetua em cada uma delas.

Como vivências corporais, estas apenas reforçavam a internalização e a consciência dos modelos de movimento que havia adquirido com o atletismo e outros esportes, mas sobretudo com o caratê e com o trabalho de Klauss Vianna, que serviram para munir-me de parâmetros comparativos do movimento corporal.

Minha atividade pedagógica universitária, iniciou-se paralelamente em meio às experiências que acabei de relatar quando aceitei convite para apresentar um projeto de trabalho no Departamento de Artes Corporais da UNICAMP, voltado para seu curso de graduação em dança e, mais recentemente, nas aulas ministradas na Universidade Anhembi-Morumbi, tanto no curso de graduação em dança quanto no curso de graduação em quiropraxia e na Pontifícia Universidade Católica – SP, no curso de graduação em artes do corpo.

Estas atividades estenderam-se para cursos de extensão e na participação em cursos de pós-graduação, tanto na UNICAMP como em outras universidades.

Partindo do princípio de que o movimento do indivíduo encontrava-se cerceado por várias condições de cunho social, que se transformavam em impedimento à liberdade, propus-me a buscar sob quais bases anatômicas e funcionais se daria o movimento postural e dinâmico do ser humano.

Num primeiro momento desenvolvi ensaios sobre quatro temas que considero básicos: o movimento sob o ponto de vista da evolução física, o movimento sob o ponto de vista do desenvolvimento embrionário, o movimento sob o ponto de vista das experiências psicossocioculturais e o movimento sob o ponto de vista da influência da gravidade, esboços que nortearam a formatação de uma metodização em preparação corporal.

Em agosto de 1986, montei com alguns alunos um grupo de pesquisa prática sobre o movimento. Este grupo de estudo foi redefinido em agosto de 1987, como sendo um grupo de pesquisa para a metodização de uma técnica de trabalho e condicionamento para artistas corporais e que na medida do possível utilizaríamos o cênico como uma das atividades finais na exposição da técnica.

Dois espetáculos cênicos foram embasados no desenvolvimento desta técnica de preparação corporal: o espetáculo “*Quadros em Exposição*” em 1989<sup>16</sup>, e “*Pássaro do Paraíso*”

---

<sup>16</sup> Baseada na suíte para piano escrita por Modest Mussorgsky, que a escreveu em homenagem a Viktor Hartmann, pintor e arquiteto, grande amigo do músico que havia falecido. A composição faz referência a 10 quadros do pintor em exposição em uma galeria de São Petesburgo e cada parte é unida a outra por um tema comum a “Promenade”. Para a peça coreográfica foi escolhida a versão eletrônica de Isao Tomita.

em 1992<sup>17</sup>; ainda sob esta técnica deu-se a direção corporal e cênica de diversos projetos de terceiros.

Em agosto de 1987, um novo ensaio chamado: "Relações Anatômicas do Movimento", e submetido a crítica do Prof. Dr. João Augusto Novasky da Faculdade de Educação, evidenciou outro enfoque contido no projeto original: a discussão a respeito do *Movimento Corporal do Homem Moderno* e, sob este nome, e posteriormente com o auxílio do Prof. Dr. José Sanfelice, foi transformado em Dissertação de Mestrado em Filosofia da Educação na Faculdade de Educação da UNICAMP, apresentada publicamente em 1994 com o subtítulo *A Práxis da Corporalidade* (LIMA, 1994).

Imbuído do princípio de que o indivíduo, como unidade somatopsíquica, deve ser, sobretudo, preservado, independente da atividade para a qual esteja sendo preparado a desempenhar (a autopreservação devendo fazer parte deste aprendizado), foi constante, nestes anos, a solicitação de posicionamento frente a questões que eram interpostas tanto por professores, quanto por alunos de técnicas corporais, sobre o quanto alguns procedimentos específicos das técnicas ministradas ou do modo de aplicação pessoal do instrutor poderiam ser lesivos aos corpos dos praticantes.

Igualmente frequentes foram as ocasiões em que esta questão via-se acompanhada de uma franca aceitação, pelos interlocutores da tese de que o sofrimento corporal tem características instrutivas especiais necessárias à aprendizagem da arte. Tese que se ampara na contradição entre

---

<sup>17</sup> Baseada no texto homônimo de Ronald Laing que, segundo o próprio, era um jornal de bordo de uma “viagem” interior, o relato de uma *experiência* vivida. Este texto é parte integrante do livro do autor denominado *A Política da Experiência*. Título original: *The Politics of Experience and The Bird of Paradise*.

um discurso de respeito ao corpo e a prática embasada no “faça o que eu mando”, rotineira nos ambientes de treinamento corporal.

Indagação nem inédita, nem recente, sustenta-se na argumentação de que os artistas do espetáculo vivo têm a tendência a aceitar que, para seu aperfeiçoamento e crescimento na arte devem passar pelos sofrimentos corporais e psíquicos inerentes às “boas técnicas” no caminho de sua formação

Sylvie Fortin (2009, p.61), talvez a expressão mais destacada no entrecruzamento da educação somática e dança, gratifica-nos com a seguinte exposição colhida de uma dançarina profissional: “Se eu tenho uma lesão, eu vou falar dela ao menor número de pessoas possível. Eu já vi pessoas perderem o emprego porque é um risco levá-los em uma *tournée*”<sup>18</sup>.

Um aluno de quarto semestre de um dos cursos de graduação em artes corporais no qual lecionei, colocou-me a seguinte questão que, a meu ver, desnuda importantes aspectos para a discussão da idéia de sofrimento corporal que está presente na formação dos artistas:

— *Durante as aulas de cinesiologia e outras aulas de conteúdo biológico nós aprendemos a respeitar o corpo e a tentar perceber seus limites para que não venhamos a sofrer lesões. Dentre estas informações, aprendemos que devemos aquecer nossos corpos antes de expô-lo a uma carga de trabalho mais intensa. Ocorre que, numa determinada aula de técnica, o professor já inicia seu trabalho determinando aos alunos que dêem fortes saltos de modo a cobrir tanto extensão, quanto altura e exige que desde o início eles sejam feitos com toda a força,*

---

<sup>18</sup> Si j'ai une blessure, je vais en parler à moins de personnes possibles. J'ai vu de gens perdre des emplois parce que c'est un risque de les amener en tournée.

**Nota do Autor:** Todas as traduções para o português foram feitas por mim.

*rapidez e intensidade, acompanhados de quedas ao solo, mudanças de direção de movimento e torções do tronco. Quando este professor foi questionado a respeito dos perigos inerentes a este método, sob o ponto de vista fisiológico, ele respondeu que a aula era de técnica e não de anatomia ou cinesiologia e que na aula dele a preocupação dos alunos deveria ser a de responder às suas solicitações e não questões relativas a outras matérias.*

Ressalte-se que este mesmo procedimento era frequente em outras disciplinas ministradas por outros professores.

A gênese deste processo que se instala entre mestre ou orientador e aluno ou orientado pode ser bem observada em outro depoimento que nos traz Fortin (2009, p.61), colhido, ele também das confissões de uma dançarina experimentada:

Faz nove meses. Eu tinha uma lesão no pé. O coreógrafo, no início, parecia aceitar a situação. Não é uma lesão que se cura necessariamente em duas semanas, sobretudo quando se dança em cima dela. Após duas semanas, ele estava bastante contrariado. Ele fez uma cena. Eu lhe disse...eu tenho: “Eu vou ser capaz de fazê-lo, porque no momento devido [espetáculo], eu deverei estar curada. Mas agora, neste momento, eu não posso fazê-lo.” Eu queria explicar que eu estava mal, eu queria explicar quais movimentos, em minha opinião, eram impossíveis de fazer e o coreógrafo não queria entender nada. [No dia seguinte] ele nos fez uma outra cena. Eu sentia que eu não podia nem mesmo dizer que era por causa de meu pé. Não havia espaço para isso. Com este coreógrafo, mas também com outros. (...) Há o medo de ser colocada de lado, há o medo que me requeiem à coisas simples, muito simples. Eu luto constantemente para ter a liberdade de dizer, mas não é sempre possível porque eu sou colocada de lado. Mesmo com todos os anos de experiência que eu tenho...Emocionalmente, é muito difícil.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Il y'a a neuf mois. J'avais une blessure au pied. Le chorégraphe, au début, a eu l'air d'accepter la situation. Ce n'est pas une blessure qui guérit nécessairement en deux semaines, surtout quand on danse dessus. Après deux semaines, il était assis excédé. Il a fait une scène. Je lui ai dit...j'ai : « Je vai être capable de le faire, parce qu'au moment du [spectacle], je devrai être guérie. Mais là, por l'instant, je ne peux pas le faire. » Je voulais expliquer qu j'avais mal, je voulais expliquer quels mouvement, pour moi, étaient impossibles à faire et le chorégraphe ne voulait rien entendre. [Le lendemain] il nous a fait une autre scène. Je sentais que je ne pouvais même pas dire que c'était à cause de mon pied. Il n'y avait pas de place pour ça. Avec ce chorégraphe-là, mais avec d'autres choréographes aussi. (...) Il y a la peur d'être mise de côté, il y a la peur qu'on me relégué à des choses simples, très

No filme “Farewell my Concubine”, 1993 (Adeus Minha Concubina), um filme dirigido por Chen Kaige e ambientado na China no período que se estendeu do início do século XIX até 1977, passando pelo período mais intenso da Revolução Cultural, nós pudemos observar a transformação de duas crianças em dois fenomenais atores da tradicional Ópera Chinesa. Esta transformação para, pelo menos um deles, foi, entretanto, mais do que uma passagem de criança aprendiz para ator respeitado, foi uma negação de si mesmo e a aceitação, não sem resistência inicial e, sobretudo, não sem intenso sofrimento físico e psíquico, de uma personalidade que lhe foi imposta.

Segundo os modelos aceitos pelo contexto em que se inseria seu aprendizado, o sofrimento era necessário e imprescindível para seu crescimento, para que ele se tornasse um ator de exceção.

Em 1984, foi notícia na Folha de São Paulo a história de um dançarino que, tendo-se iniciado no balé tardiamente, em dois anos já estava sendo considerado um dos mais promissores bailarinos nacionais. Seu crescimento, todavia, tinha-se dado à custa de um intenso treinamento de várias horas diárias de atividade em técnicas de dança, não lhe importava o cansaço só a conquista. Junto à fama e ao reconhecimento vieram a artrose aguda generalizada e lesões tenosinoviais irreparáveis, o que o obrigou a uma parada provavelmente definitiva naquilo que ele mais desejava fazer, antes que houvesse chegado ao topo.

Questionado sobre se estava arrependido ele respondeu:

— *Não, se eu tivesse a possibilidade de voltar atrás eu faria tudo de novo.*

---

simples. Je lutte constamment pour avoir la liberté de dire, mais ce n'est pas toujours évident parce que je suis mise de côté. Même avec toutes les années d'expérience qu j'ai...Émotivement, c'est très dur !.

Conforta-nos Le Breton (2004, p.30):

A percepção do risco não é, de modo algum, uma apreciação objetiva dos perigos, a não ser nas abstrações das estatísticas, mas antes, a consequência de uma projeção de sentido e de valor sobre alguns acontecimentos, algumas práticas, alguns objetos consagrados ao relato difuso da comunidade ou dos especialistas. Ela não é um decalque na consciência do indivíduo do perigo incorrido ao perseverar numa conduta ou ao lançar-se em uma empreitada, ela se mistura sempre à subjetividade das representações sociais e culturais. As formas de perigo assinaladas retornam profundamente aos modos de vida, aos valores coletivos, elas refletem uma moral em ação, uma visão de mundo.<sup>20</sup>

Há pouco mais de 20 anos, as escolas de balé clássico tinham em seus quadros professores famosos que ainda usavam varas para bater nas pernas ou nas mãos dos alunos que não “acertavam o passo”.

Esses são alguns poucos exemplos dentre vários, atuais e passados que poderiam ser citados a respeito do tema em questão. Enfim, tanto professores, instrutores, formadores, quanto alunos e aprendizes aceitam a dor física, o sacrifício corporal e psíquico como indispensáveis para a sua formação.

Nós encontramos esta mesma exigência, ou esta mesma aceitação no rito, na devoção — não sacrificaria Abraão seu filho em devoção a Deus, não se mutilam, homens e mulheres, por amor aos seus deuses?

---

<sup>20</sup> La perception du risque n'est nullement une appréciation objective des dangers, sinon dans l'abstraction des statistiques, mais plutôt la conséquence d'une projection de sens et de valeur sur certains événements, certaines pratiques, certains objets voués à l'expertise diffuse de la communauté ou des spécialistes. Elle n'est pas un décalque dans la conscience de l'individu du péril encouru à persévérer dans telle conduite ou à se lancer dans telle entreprise, elle se mêle toujours à la subjectivité des représentations sociales et culturelles. Les formes de dangers pointées renvoient en profondeur aux modes de vie, aux valeurs collectives, elles reflètent une morale en acte, une vision du monde.

E a arte não é considerada, por muitos, como a maneira do indivíduo experienciar-se em Deus?

A arte corporal, a dança, o teatro não estão associados, no seu nascimento, ao rito, ao sacro?

A dor física é certamente dominada por um elemento moral, pela energia, pela vontade. Mas como se dá sua intervenção? Que fazem eles senão frear a expressão, a mímica da dor, ou são eles capazes de diminuir a acuidade destas percepções dolorosas? (LERICHE, 1949 apud LE BRETON, 1995, p. 107)<sup>21</sup>

Complementando refere-se ao mesmo fato o próprio Le Breton (1995, p. 107):

A busca de significação frente à dor suportada vai além do sofrimento imediato, ela interessa mais profundamente à significação da existência quando a investida do mal a coloca em situação de xeque com o mundo. Compreender o sentido de sua aflição é outra maneira de compreender o sentido de sua vida.<sup>22</sup>

Benoit Lesage (1998, p. 62, et seq.), expõe uma tese que, embora se refira ao dançarino, pode ser extrapolada às outras artes do corpo, diz-nos:

Nós temos chamado a atenção para o fato de, contrariamente ao pintor ou ao escultor, o dançarino não pode se distanciar de sua obra, mesmo que seja para contemplá-la. Ele está submetido a um princípio de aderência, que faz com que Mireille Argueil diga que o corpo do dançarino é marcado pela ambigüidade, instrumento de uma criação e criação de um instrumento. Ele é ao mesmo tempo:

- uma ferramenta, um instrumento, o corpo tecnificado, um artefato, um artifício;
- um veículo, o corpo faz com que a dança exista em suas modalidades expressivas e comunicativas; o corpo mensageiro de emoções, de sentimentos, de sensações, de idéias ...;

---

<sup>21</sup> La douleur physique est certainement dominée par un élément moral, par l'énergie, par la volonté. Mais comment interviennent-ils? Ne font-ils que freiner l'expression, la mimique de la douleur, ou sont-ils capables de diminuer l'acuité de ces perceptions douloureuses?

<sup>22</sup> La demande de signification face à la douleur éprouvée va au-delà de la souffrance immédiate, elle concerne plus profondément la signification de l'existence quand l'irruption du mal la met en porte-à-faux avec le monde. Comprendre le sens de sa peine est une autre manière de comprendre le sens de sa vie.

— enfim uma matéria, o suporte material e técnico da dança que lhe dá existência e densidade.

Em outros termos, o dançarino representa ao seu corpo, se apresenta corporalmente e é representado pelo seu corpo.<sup>23</sup>

A perspectiva da abordagem proposta por Lesage (1998) é a de perceber-se o corpo do ator corporal com uma unicidade de compromissos, poderíamos, no entanto, acenar para a suposição de que esta unicidade só será mantida enquanto o indivíduo comportar-se como unitário, atitude que, a princípio não aceitaria a idéia de treinamentos corporais nos quais a intenção é a ascese, a transcendência, a busca da essência, uma vez que esta traz embutida a proposta do corpo como algo a ser esquecido no “transe” do movimento.

Esta hipótese foi, de certa maneira, explicitada pelo próprio Lesage (1998, p.64-69), quando, no mesmo ensaio, faz a apresentação dos resultados de uma enquete, parte de sua tese de doutorado, efetuada junto a uma trintena de dançarinos profissionais, dos quais alguns também coreógrafos. Dá-se a partir da análise de conteúdo de entrevistas centradas sobre sete questões abertas que versavam sobre: quais palavras seriam associadas à palavra dança, auto situar-se com relação a outras correntes de dança, situações de grande prazer ou satisfação ao dançar, conselhos a serem dados a quem gostaria de tornar-se dançarino, o significado da expressão “conhecimento

---

<sup>23</sup> On a souvent souligné que, contrairement au peintre ou au sculpteur, le danseur ne peut se détacher de son œuvre, ne serait-ce que pour la contempler. Il est soumis à un principe d'adhérence, qui fait dire à Mireille Argueil que le corps du danseur est marqué par l'ambiguïté, instrument d'une création et création d'un instrument. Il est à la fois:

— un outil, un instrument, le corps technicisé, un artefact, un artifice;

— un véhicule, le corps fait exister la danse dans ses modalités expressives et communicatives; le corps messenger d'émotions, de sentiments, de sensations, d'idées ...;

— enfin, une matière, le support matériel et technique de la danse qui lui donne existence et densité.

En d'autres termes, le danseur se représente son corps, se présente corporellement et est représenté par son corps.

do corpo”<sup>24</sup>, distinção entre as grandes fases do próprio trabalho corporal, vivência de um “estado de graça” enquanto dançava.

O mapeamento e a análise dos dados permitiram-lhe propor a existência de três categorias principais de modelos corporais, quais sejam:

— **O corpo que possuímos:** aquele que é trabalhado como um instrumento. “Neste caso o trabalho tem, de bom grado, o aspecto de ascese do tipo mortificadora, marcado pelo voluntarismo”<sup>25</sup>. Ele denomina este corpo de **disjuntivo** porque ele supõe uma dualidade, uma separação entre o sujeito e seu corpo.

“A sensação do corpo se quebra nestes momentos embriagantes de esquecimento de sua contingência, que mascara até mesmo a dor [...]”<sup>26</sup>,

— **O corpo vivido:** aquele que é conhecido pela prática, empírico, que respeita seus limites através das sensações emanadas da prática. “O princípio chave é que: é dançando que nós nos tornamos dançarinos”<sup>27</sup>. Ele chama este modelo de aderência ao físico. A princípio Lesage o considera um modelo de **integração psicossomática**, diverso, portanto do anterior em que a ruptura esta exposta.

— **O corpo que somos:** que ele denomina *corpo consciente*. Neste modelo o trabalho corporal é vivido como um trabalho do eu, “com a aguçada consciência de uma conexão

---

<sup>24</sup> Connaissance du corps. Tem sentido duplo podendo significar também “consciência corporal”.

<sup>25</sup> Le travail prends ici volontiers allure d’ascèse de type mortificatoire, marquée par le volontarisme.

<sup>26</sup> La sensation du corps s’estompe dans ce moments enivrants d’oubli de sa contigence, qui gomme jusqu’à la douleur [...].

<sup>27</sup> Le principe-clé est que c’est en dansant qu’on devient danseur.

psicossomática, associada a uma aventura subjetiva de natureza espiritual”<sup>28</sup>. Ele designa este modelo de **holístico**.

É interessante a possibilidade que temos de formular uma hipótese que aproxime a tendência a aceitar práticas de dano corporal a uma idéia de corpo que, adotando provisoriamente a terminologia apresentada, chamaríamos de disjuntivo. Sua plausibilidade resta a ser comprovada ou no mínimo explorada.

“É preciso sofrer para estar bonito”<sup>29</sup>, frase constante no cotidiano daqueles que cumpriam treinamento com Decroux (STRAZZACAPPA, 2000, p. 129) ou: “para chegar à França é necessário passar pelo sofrimento”<sup>30</sup> (LEABHART, 1998 apud STRAZZACAPPA, 2000, p. 130), jogo de palavras que faz sentido em francês pela aproximação sonora entre os verbetes *France* e *souffrance*.

De fato, o questionamento a respeito do sofrimento no aprendizado técnico das artes do espetáculo vivo é frequentemente trazido à tona por pensadores do corpo.

Sobre a dança, Bouchon (1998, p.99), dirigia a seus leitores o seguinte discurso:

O estudo da dança é, não somente intenso, mas igualmente penoso e, por vezes doloroso. Nós temos visto o quanto, desde Noverre, é disseminada a coação a qual o corpo é submetido para adquirir um *en-dehors*, considerado por unanimidade tanto como uma necessidade absoluta, quanto como contrário às disposições naturais do corpo<sup>31</sup>. Ele evoca a penosidade do trabalho e as máquinas de forçar o

---

<sup>28</sup> [...]avec la conscience aigüe d’une connexion psychosomatique, reliée à une aventure subjective de nature spirituelle.

<sup>29</sup> Il faut souffrir pour être beau.

<sup>30</sup> Pour arriver à la France, il faut passer par la souffrance.

<sup>31</sup> Embora concorde com Bouchon no que concerne à disseminação de solicitações que coagem o corpo a atitudes contrárias à sua natureza, discordo que o *en-dehors* se enquadre nesta categoria. Esta posição de balé é nada além de uma rotação externa limite da perna, ou das pernas em posição ortostática. Sob o ponto de vista anatômico há espaço e estruturas de movimento que permitem esta posição, entretanto por não ser uma posição corporal de nosso

alongamento, e consagra duas páginas às lesões dos dançarinos e à suas causas. Adice<sup>32</sup>, as faz um dos temas principais de seu texto e consagra um terço de sua obra às lesões dos dançarinos. Ele é o único a afrontar esta realidade, todos os outros a evitam, e os tratados atuais não mencionam as lesões senão para dizer que elas resultam de um trabalho mau feito. Embora seja verdade que atualmente elas são tratadas em obras especializadas (BOUCHON, 1998, p.99).<sup>33</sup>

Ainda que, tanto no treinamento corporal dos artistas do teatro, quanto nos de dança, existam referências aos momentos de sofrimento, dor e danos corporais, é mais comum que seja o indivíduo oriundo da dança que escancare a porta destes acontecimentos. Esta afirmação encontra subsídio quando observamos a quantidade de técnicas que se inserem entre aquelas reconhecidas como técnicas de educação somática que foram iniciadas ou modificadas por representantes do mundo da dança.

Nos exemplos de experiências corporais, apresentados nos primeiros parágrafos deste texto, temos pelo menos três modelos de promoção de aprendizagem da arte corporal: a aprendizagem promovida nas companhias artísticas, voltadas essencialmente à formação de “material humano” para a continuidade de seus trabalhos; a aprendizagem que ocorre nas escolas livres de ensino de artes corporais, como as academias de dança, os cursos livres de teatro etc. que, embora possam estar associados a companhias artísticas, têm um interesse mais amplo na formação de seus alunos não somente para a manutenção do quadro de seus artistas, mas,

---

cotidiano normalmente estas estruturas estão ou encurtadas no que se refere aos músculos que impedem esta posição ou atrofiadas, no que concerne aos músculos que a possibilitam. A conquista daquela atitude requer um trabalho paciente e demorado, o que nem sempre é seguido ou estimulado pelos instrutores resultando em lesões por trabalho inadequado. (MOLNAR, 1987, p. 221)

<sup>32</sup> G. Leopoldo Adice: Teórico da ginástica e da dança teatral (1859). Conforme referência de Bouchon.

<sup>33</sup> L'étude de la danse est non seulement intense, mais également pénible, voire douloureuse. Nous avons vu combien, dès Noverre, est mise en avant la contrainte à laquelle le corps est soumis pour acquérir un en-dehors considéré à l'unanimité comme une nécessité absolue, et comme contraire aux dispositions naturelle du corps. Il évoque la pénibilité du travail et les machines de forçage, et consacre deux pages aux blessure des danseurs et à leurs causes. Adice, lui, en fait un des thèmes principaux de son texte, et consacre le tiers de son ouvrage aux blessures de danseurs. Il est le seul à affronter cette réalité, tous les autres éludent le sujet, et les traités actuels ne mentionnent les blessures que pour dire qu'elles résultent d'un mauvais travail. Il est vrai qu'aujourd'hui elles sont traitées dans des ouvrages spécialisés.

principalmente, para atender uma população diversificada com interesses genéricos; e, finalmente, os cursos oficiais de artes representados pelos conservatórios, pelas escolas técnicas de segundo grau e pelos cursos de graduação de nível superior, que estão voltados para a formação, não necessariamente técnica, em arte para indivíduos que participarão seja em companhias, seja na formação de outrém, seja em atividades relacionadas à arte, embora não necessariamente como intérpretes cênicos.

Esta divisão não é totalmente estanque, podemos citar a Escola do Ballet Bolshoi, em seus vários núcleos, como exempl, que estaria relacionado à primeira e à terceira categorias acima descritas.

Se é razoável supor-se que uma companhia, que professa um modo específico de exercer a arte corporal, tem todo direito de exigir daqueles que nela adentram, que se submetam aos seus métodos de aprendizado, independentes de quais sejam estes e de quanto de sofrimento será necessário para suplantá-los — este aprendizado contínuo ou temporário está associado normalmente à concepção artística de seu “diretor” ou equivalente — esta perspectiva deveria inverter-se quando o que se tem à mão são alunos de cursos regulares oficiais.

Sob este princípio, é pouco admissível que um professor universitário ou de um curso secundário promova, durante suas aulas de atividade física, ações que provoquem dor, dano ou evento assemelhado aos seus alunos, ou ainda que professe como corretas, informações, de caráter subjetivo, travestidas de dados de cunho científico. Esta conduta é contraditória com o papel da universidade ou de cursos regulares oficiais.

O ser cumpre na sua existência um ciclo. Este ciclo é caracterizado pelo princípio de que a todo corpo biológico é dada a possibilidade de ser portador de uma alta efetividade por um longo tempo, desde que ele aprenda a utilizar de modo ótimo suas capacidades. Esta otimização surge na relação adequada entre: o ócio, a atividade, o acúmulo de energia e o desgaste energético. Todas estas categorias devem constantemente apresentar-se num equilíbrio dinâmico sob o risco de, no excesso de uma delas, o corpo vivo ver-se desprovido de defesa, temporária ou definitivamente debilitado, inclusive com a possibilidade de diminuição de seu tempo de vida. A exposição do corpo a situações de danos mesmo potenciais é uma quebra deste equilíbrio.

A defesa deste princípio, um princípio biológico, deveria ser papel de todo agente pedagógico, assim como faz parte de seus papéis a defesa de princípios sociais, morais, políticos, éticos etc.

Por que persiste então, nos ambientes de cursos oficiais, métodos semelhantes aos utilizados nas companhias e escolas abertas em arte?

Podemos aventar que a persistência deste comportamento deve-se ao fato de que:

— os professores de técnica destes cursos são oriundos de meios artísticos e de formação que estimulam procedimentos não ortodoxos, senão esotéricos, tidos como verdades inquestionáveis;

— estes professores não têm pleno conhecimento do papel da universidade, dos cursos regulares e de seu próprio papel neste contexto;

— estes professores não têm formação em conhecimentos sobre o corpo (anatomia, fisiologia, cinesiologia, entre outros) que lhes permitiriam ter uma idéia dos limites e processos característicos da matéria (corpo) com o qual trabalham.

Estas afirmações, entretanto, não abrangem toda a realidade destas relações de ensino. Várias escolas reconhecidas no universo artístico têm na sua estrutura de aprendizado várias horas semanais destinadas ao conhecimento científico do corpo que não sobrevivem às ações subsequentes nas práticas cotidianas.

Outra questão interessante é facilidade que o artista ou seu aprendiz tem na aceitação incontestada de verdades alternativas, não científicas ou passíveis de verificação.

O uso inadequado do conhecimento biológico, a minoração de sua importância ou a ausência de formação neste conhecimento não é característica específica dos formadores ou agentes na área de arte corporais, nós podemos encontrar fatos semelhantes em outras áreas de atividades corporais como na área de educação física, terapias corporais e outras nas quais a permanência de tais conhecimentos é conteúdo básico da prática dos profissionais.

O que torna inusitada, nos ambientes de formação oficiais em artes do espetáculo vivo, a prática acima relatada?

O Brasil tinha em 2008, 25 cursos superiores em dança, 44% destes cursos foram iniciados na última década, embora o primeiro deles tenha mais de cinquenta anos de existência. A expectativa é que o número destes cursos cresça na mesma proporção nos próximos anos. (RIZ, 2009, p. 19; 21)

Dentre os cursos superiores de arte ou de artes cênicas, 21 apresentam habilitação para a área da dança.

Com relação à formação em teatro e artes afins havia, no final da década de 1990, 41 cursos superiores (SANTANA, 2000, p. 128). Seu universo de instrutores e formadores é, ainda hoje, oriundo de um setor no qual o conhecimento biológico sobre o corpo não é a tônica, onde persistem crenças alternativas sobre a realidade corporal e onde é frequente a manipulação de informações pseudocientíficas em substituição àquelas originárias das ciências que as investigam, talvez por serem mais fáceis de serem apreendidas.

Em três cursos de dança e arte corporais de três destacadas universidades paulistas, dos 31 professores que aplicavam técnicas corporais a seus alunos, no período de 2005 a 2009, apenas 4 tinham formação em técnicas de educação somática e outros dois apresentavam formação universitária em ciências biológicas.<sup>34</sup>

Embora, da totalidade dos cursos técnicos, seja mais difícil obter-se informações oficiais, sabe-se que seu crescimento é paralelo, associado à necessidade de resolução de uma oferta de trabalho ou como solicitação de preparação para os cursos de graduação. Atualmente a tendência a que os orientadores e formadores dos cursos técnicos e escolas livres tenham curso universitário na área é notável.

As outras áreas citadas, nas quais desvios de conhecimento ou de atuação possam ocorrer com dano aos seus participantes, possuem já, plenamente estabelecidos, mecanismos e instituições de vigilância, correção e punição aos promotores destas ações, ainda que seja

---

<sup>34</sup> Informações colhidas pelo autor.

discutível seu *modus operandi*, fato que não ocorre no ambiente da arte, até pelo fato de não se encontrar plenamente estabelecido qual é o campo de atuação de seus agentes e, portanto, quais ações fazem parte de suas responsabilidades profissionais.

É com o pensamento voltado para a preservação da saúde do corpo nos ambientes de formação do aprendiz das artes do espetáculo que, na França, foi criada uma lei que obriga a todo professor de dança em cursos de preparação a possuir um Diploma de Estado<sup>35</sup>, com a carga horária mínima de 40 horas de conhecimentos anatomofisiológicos e 80 horas de conhecimentos cinesiológicos (ARGUEIL, 1998, p. 55), esta carga horária é maior que a exigida para muitos de nossos alunos em curso de graduação em dança ou outras artes do corpo e maior também do que a carga horária de alguns cursos de formação em educação somática.

Esta atitude do legislativo não consegue impedir, todavia, que:

“os formadores em dança se dividissem segundo três atitudes diante do dueto saúde/desempenho: saúde de acordo, mas desempenho antes; saúde antes, o desempenho virá; dúvida: saúde e desempenho: é possível conciliar os dois e de que maneira por meio da aprendizagem técnica?”<sup>36</sup> (ARGUEIL, 1998, p.56)

Embora seguramente não seja a única resposta, nem a panacéia que resolverá os problemas relatados, cada vez mais a educação somática se faz presente na tentativa de resolver estes senões da formação do aprendiz das artes do espetáculo e de seus instrutores. Isto pode ser sentido pela gradativa presença em currículos de cursos de formação em artes corporais de matérias com o seu conteúdo, tanto no Brasil quanto no exterior.

---

<sup>35</sup> Diplôme d'Etat. Diploma emitido por um estabelecimento de ensino superior público.

<sup>36</sup>[...] les formateurs en danse se répartissent selon trois attitudes face au couple santé/performance: santé d'accord, mais performance d'abord; santé d'abord, performance suivra; le doute: santé et performance: peut-on concilier les deux et comment à travers les apprentissages techniques?

São as questões, as dúvidas e as contradições levantadas nesta introdução que vão nutrir a apresentação, nas páginas e capítulos que se seguem, de uma proposta de trabalho corporal, objeto de investigação nascido da prática pedagógica e cênica aliada ao conhecimento anatômico e fisiológico, denominada “Reorganização Postural Dinâmica” e que conta com depoimentos suficientes para habitar o universo no qual se encontram as propostas da educação somática.

Nesta apresentação propor-se-á ainda a abordagem da educação somática como algo que se estende além das técnicas específicas, para se comportar como um método de trabalho que pode intermediar a relação aprendizado-ensino em qualquer circunstância do fazer corporal.

Estes aspectos serão explorados em quatro partes que serão apresentadas como se segue:

- Capítulo I: *Educação Somática*, no qual desenvolvo discussão a respeito deste campo de conhecimento tendo como referência sua inter-relação com os campos da educação, saúde e arte.

- Capítulo II: *A Técnica: Propostas e Processos*, no qual são expostos quais princípios foram adotados no que concerne à minha interpretação particular do movimento corporal humano e quais processos resultaram no atual momento da técnica ora apresentada.

- Capítulo III: *Reorganização Postural Dinâmica: a técnica*, no qual descrevo a técnica propriamente dita.

- *Considerações Finais: o movimento superior*, no qual atrevo-me a apontar para a possibilidade de um movimento inerente a cada um de nós, que se expressa concretamente em momentos específicos, cujas qualidades são cabalmente superiores ao movimento rotineiro, mas cuja reprodução ainda permanece inalcançável pela técnica. Um sonho a ser realizado.

# Educação Somática

Por mais facetadas que se apresentem como universos de conhecimento no mundo acadêmico e por mais resistentes que possamos ser às relações que existem entre as áreas de educação, saúde e arte, não poderíamos deixar de admitir pelo menos uma continuidade: o corpo que por elas transita.

Quando focamos nossa atenção aos relatos da “educação somática” verificamos que estes ocorrem propondo, por várias razões, uma nova continuidade entre elas, também manifesta sobre o corpo.

Recentemente, Michèle Mangione (1993) distinguiu três períodos no desenvolvimento da educação somática: da virada do século aos anos 30, quando os pioneiros desenvolviam seus métodos, geralmente a partir de uma questão de auto cura; 1930 – 1970, período que conheceu uma disseminação dos métodos graças aos estudantes formados por estes pioneiros; e dos anos 70 até hoje onde vemos diferentes aplicações se integrarem às práticas e estudos terapêuticos, psicológicos, educativos e artísticos (FORTIN, 1999, p.41)

Sua delimitação como campo de intervenção junto ao indivíduo, já com características definidas e fins específicos, relativamente recentes, coincide com a crescente “valorização” e “exposição” da temática corporal na sociedade ocidental.

Thomas Hanna (1928-1990), a quem se deve o termo, criado em 1976 e a criação da revista *Somatics*, define a educação somática como sendo: “a arte e a ciência de um processo relacional interno entre a consciência, o biológico e o meio ambiente, estes três fatores sendo vistos como um todo agindo em sinergia” (FORTIN, 1999, p.40).

Outra definição, também referida como de Hanna, e que poderíamos assumir como complementar à anterior, define a educação somática como: “[...] o campo de estudo que lida com o fenômeno somático, i.e., o ser humano como experienciado por ele mesmo (ou ela mesma) de seu interior.” (HANNA, 1983, p.1)<sup>37</sup>

Facilmente aceita por aqueles que são próximos do fazer cênico ou das artes do corpo, assim como dos que adotam as soluções “alternativas” como abordagem aos seus males – em contraposição às propostas francamente positivistas tão familiares aos profissionais da saúde, que também se incomodam com o corpo em movimento – sofre a tendência a ter sua solidez conceitual, científica e filosófica, tornada nebulosa, em troca do convencimento e da aceitação.

Embora esteja em busca de um espaço específico, apresenta-se disputando-o com as “ginásticas” de academia, a explosão da adoção das técnicas orientais de meditação, do ioga, do *step*, do *t'ai chi ch'uan*, do *lian kung*, do *body building* e, se como estes, apresenta limites precisos de aplicação, correu e corre o risco de, assim como eles, ser vendida como a panacéia que tornará a vedar a caixa de Pandora.

Esta situação não é, todavia, seu privilégio. Em 1973, Al Huang fazia, em livro recém lançado, a seguinte queixa:

---

<sup>37</sup> [...] the field of study dealing with somatic phenomena, i.e., the human being as experienced by himself (or herself) from the inside.

Atualmente uma coqueluche de t'ai chi parece estar tomando conta rapidamente de todas as grandes cidades. Todo mundo faz t'ai chi e recebe diplomas – até certificados para principiantes e adiantados. Estou contente que haja tanta gente interessada nesta bela prática, mas ao mesmo tempo fico um pouco preocupado com a degeneração do t'ai chi. (HUANG, 1979, p.83).

Situada na confluência de várias áreas de conhecimento vem sendo tratada com uma enorme carga de simplificação e modismo.

Não escapam desta armadilha, na disputa do mercado de trabalho, nem mesmo os profissionais que se apresentam como formados nas ditas “técnicas” de educação somática, uma vez que a tratam como se, ao indivíduo, fosse suficiente a prática de um receituário de movimentos e o exercício de um punhado de pensamentos para que se modificasse sua relação com seu próprio corpo e seu estar no mundo, tarefa já suficientemente cumprida pelo t'ai chi ch'uan, pelo lian kung e outras propostas semelhantes nas quais um eventual esoterismo do discurso não compromete sua eficácia e resultado, principalmente quando conduzidos por mestres capazes na execução de sua técnica. Não nos esqueçamos, entretanto, de propósitos bem menos nobres tais como: modelagem corporal, rejuvenescimento e fins curativos para lesões ósteoarticulares e musculotendíneas e outras de mesma ótica.

Num *folder* do Departamento de Dança de uma universidade brasileira, podia-se ler que uma de suas professoras iria ministrar uma oficina na qual seriam utilizados elementos de educação somática, muito embora a ministrante não tivesse formação em nenhuma área que pudesse lhe conceder tal competência. Após uma descrição simplória, na qual se incluía a definição de que se tratava de uma “abordagem corporal alternativa”, afirmava que a educação somática era “considerada uma proposta terapêutica de saúde” e podia ser utilizada em várias áreas.

Ouçamos o que tem a dizer Marcia Strazzacappa (2009) a respeito dos assuntos tratados acima:

Embora trabalhos sérios de Educação somática já sejam realizados no Brasil há mais de quatro décadas por inúmeros profissionais formados em diferentes linhas, a Educação Somática, vitimada por um modismo (como tantos outros que já presenciamos no país), passou a ser vista como “um selo de garantia” ou um “certificado de qualidade” das técnicas corporais. Isso levou a uma tentativa desenfreada de intitular trabalhos corporais como pertencentes à gama de técnicas de Educação Somática. Sob esse ponto de vista, professores das mais variadas técnicas corporais se auto-intitularam educadores somáticos ou, ainda, passaram a chamar e divulgar suas atividades como Educação Somática, no intuito de aumentar a clientela e o valor bruto de sua hora de trabalho (p.52)

Ainda que os preceitos da educação somática tenham fundação em preceitos científicos que também norteiam os conhecimentos da área das ciências da saúde, a educação somática não é *terapia*. Esta afirmação encontra eco nos preâmbulos do Código Deontológico do R.E.S.<sup>38</sup> em versão adotada em outubro de 2003 e revista em novembro de 2004.

Mesmo admitindo que haja benefícios que se manifestam em sensações de bem estar no plano físico ou psicológico o posicionamento do grupo é muito claro:

**A educação somática não é em si uma terapia.** Ainda que possa claramente haver benefícios no plano terapêutico, ela não pertence ao campo médico. Ela não detém o discurso sobre a patologia, não estabelece o diagnóstico, não faz tratamento nem mesmo prognóstico de resultado seja no plano físico, psicológico ou comportamental. Alias, a educação somática não substitui nenhuma forma de aproximação centrada diretamente sobre o **diagnóstico**, o tratamento e a cura, seja em se tratando da fisioterapia, da psicoterapia, da massoterapia, da ergoterapia até mesmo da osteopatia e de toda outra forma de tratamento de sintomas e de doenças. Os mediadores em educação somática respeitam os limites de seu

---

<sup>38</sup> R.E.S. (Le Regroupement pour l'éducation somatique), Reagrupamento pela educação somática: organismo sem fins lucrativos fundado em 1995 em Quebec, Canadá. Lugar de troca, de pesquisa e de ações pelo avanço e a prática da educação somática. Reconhece como métodos de educação somática: a Técnica de Alexander, o Método de Feldenkrais, a Aproximação Global do Corpo e Método de Liberação das Couraças e a Ginástica Holística da Dra. Ehrenfried.

trabalho não envolvendo seus alunos em investigações do tipo médico ou terapêutico. (R.E.S., 2004).<sup>39</sup>

Posicionamento semelhante tem, nos Estados Unidos, o ISMETA<sup>40</sup>, que prevê em seu Código de Ética que: “O profissional filiado ao ISMETA não pode diagnosticar ou prescrever para condições de cunho médico”<sup>41</sup>(ISMETA, 1990).

Terapia, do latim *therapia*, derivado do grego *therapeia*, é em qualquer dicionário, leigo ou especializado, do ocidente: o exercício da terapêutica que significa a parte da medicina que se ocupa da descoberta e da aplicação de métodos adequados na cura ou no alívio das doenças.

Há, portanto, por trás deste conceito, a necessidade de que a atividade, dita terapêutica, relacione-se obrigatoriamente a uma afecção cujo diagnóstico, uma vez estabelecido ou suspeito, associe-se a um método científico e eficaz de abordagem do mal com a intenção de cura ou de minimização de seus sintomas.

Atualmente, segundo a legislação vigente, só ao profissional em medicina cabe o direito de fazer diagnósticos e só as áreas da saúde podem ministrar ações terapêuticas.

A simples associação da vivência em educação somática com a experiencição de sensações que possam ser definidas como positivas não a torna uma proposta terapêutica.

---

<sup>39</sup> L'éducation somatique n'est pas en soi une thérapie. Quoiqu'elle puisse clairement avoir des bénéfices au plan thérapeutique, elle n'a rien de médical. Elle ne tient pas de discours sur la pathologie, n'établit pas de diagnostic, ne fait pas de traitement ni même de pronostic de résultat et ce à la fois au plan physique, psychologique ou comportemental. D'ailleurs, l'éducation somatique ne remplace aucune forme d'approche axée directement sur le diagnostic, le traitement et la guérison, qu'il s'agisse de la physiothérapie, de la psychothérapie, de la massothérapie, de l'ergothérapie voire de l'ostéopathie et de toute autre forme de traitement de symptômes et de maladies. Les intervenants en éducation somatique respectent les limites de leur travail en n'engageant pas leurs élèves dans des démarches de type médical ou thérapeutique.

<sup>40</sup> ISMETA: International Somatic Movement Education and Therapy Association.

<sup>41</sup> ISMETA practitioners may not diagnose or prescribe for medical conditions.

Tratá-la com esta superficialidade é desrespeito àqueles que procuram aprofundar-se em seus propósitos e desrespeito àqueles que buscam, inocentemente, nestes arremedos a resposta aos seus incômodos.

Por outro lado, não obstante tenha sido introduzida, disseminada, cultivada e apresentada como base para técnicas relacionadas às artes do corpo, também não é *arte*.

Antes por não ter a intenção de sê-la (BEST, 1974) e, ainda, por não se apresentar ou tornar-se substância como produto do movimento corporal e, sim, como reflexão sobre este movimento, dirigindo-se ao indivíduo mesmo e tornando-se, de imediato, seu aspecto.

Pedro de Alcântara (1997), em seu livro sobre a Técnica de Alexander, revela que Alexander supunha, inicialmente que “corpo” e “mente” fossem partes separadas do mesmo organismo, só tendo mudado de opinião durante suas experiências no desenvolvimento de uma técnica de trabalho pedagógico. Preferindo falar da totalidade do organismo psicofísico humano utilizava o termo “o eu”.

Mathias Alexander achava que todo mal advinha da má utilização que o indivíduo fazia de si mesmo. Discordando, segundo seus discípulos, que a má utilização de si pudesse ser devido à educação, à vida moderna, à civilização, à religião ou à sua ausência, à família ou ao estresse, Alexander achava que o mal não estava no que os outros, incluindo o todo sociocultural, pudessem nos fazer mas, naquilo que fazíamos a nós mesmos.

Face à estimulação constante da vida, vós podeis reagir sadiamente (utilizando-se dos meios que cada situação exige para a sua perfeita resolução), ou duma forma malsã (ignorando os meios exigidos e *precipitando-se em direção ao almejado*, não importando o preço a pagar). A causa última da má utilização de si, na visão

de Alexander, é este hábito universal de “ir direto ao alvo”. (ALCANTARA, 1997, p.23).<sup>42</sup>

Uma vez tendo chegado a esta conclusão, a solução mostrou-se de imediato: para ter um bom resultado na utilização de si não é necessário “fazer-se bem” mas, simplesmente “parar de fazer-se mal”. Agir inibindo toda reação não razoável e prejudicial (ALCANTARA, 1997).

Dentre suas premissas destaca-se:

Alexander demonstrou que certa relação dinâmica entre a cabeça, o pescoço e as costas determina a coordenação global de todo vertebrado. Ele nomeou esta relação “controle primário”. A boa utilização do controle primário é a condição *sine qua non* para a boa utilização de si e, por consequência, para o bom funcionamento do organismo como um todo (ALCANTARA, 1997, p.32)<sup>43</sup>

A despeito de entrever certo absolutismo na afirmação da cabeça como determinante da “coordenação global de todo vertebrado”, a neurofisiologia afirma haver uma interrelação especial entre os movimentos de cabeça e coluna, salvo que o início do processo se daria com a movimentação dos olhos nas cavidades orbitais, aos quais responderiam cabeça, coluna cervical e o restante da coluna vertebral, todos imediatamente e sequencialmente conectados por *movimentos conjugados*<sup>44</sup>. Estes movimentos são tratados, por ocasião da proposição da técnica, no segmento que trata da coluna cervical e da cabeça.

---

<sup>42</sup> Face à la stimulation constante de la vie, vous pouvez réagir sainement (en utilisant les moyens que chaque situation exige pour son parfait dénouement), ou d'une façon malsaine (en ignorant les moyens exigés et en *fonçant droit au but*, quel qu'en soit le prix à payer). La cause ultime du mauvais usage de soi, dans la vision d'Alexander, est cette habitude universelle de « foncer droit au but ».

<sup>43</sup> Alexander a démontré qu'une certaine relation dynamique entre la tête, le cou et le dos détermine la coordination globale de tout vertébré. Il a nommé cette relation le « contrôle primaire ». Le bon usage du contrôle primaire est la condition *sine qua non* pour le bon usage de soi et, par conséquent, pour le bon fonctionnement de l'organisme tout entier.

<sup>44</sup> Denominam-se movimentos conjugados aqueles que, uma vez que um seja feito produz-se, em seguida, uma indução automática para que o outro o acompanhe. Citaremos, como exemplo, os olhos em relação à cabeça: ao

Duas questões suscitam reflexões nas propostas de Alexander: a afirmação de que o ambiente e a história não interferem nas reações dos indivíduos e em suas respostas corporais às contradições aí existentes, e a segunda, relacionada intimamente à primeira, de que basta não fazer o incorreto para que as reações positivas comecem a se manifestar, o que reforça a idéia de desinserção do indivíduo do contexto sociocultural que o circunda.

Postulamo-nos, nas páginas precedentes, pela crença de que o ser humano é seu corpo, inserido num contexto sociocultural e histórico, sendo assim, não vamos nos estender em contrapor as posições de Alexander e seus seguidores, resta-nos saber se seus resultados são eficazes diante de sua proposta de recuperação do *bom funcionamento do organismo como um todo*.

Não foram colhidos dados objetivos sobre esta questão, mesmo porque secundária em relação ao que nos propomos, podemos citar que, no Brasil a repercussão da técnica diminuiu em relação aos meados da década de 1980, o que não nos informa, por si só, se a técnica tinha ou tem, entre nós, bons resultados ou não. Nos Estados Unidos e no Reino Unido, onde esta técnica é considerada coadjuvante do processo terapêutico, vários artigos em terapia física citam seus benefícios e os departamentos de artes de várias universidades americanas, assim como conservatórios musicais do Reino Unido utilizam-na como ferramenta para prevenção e cura dos males do ofício.<sup>45</sup>

---

virarem-se os olhos para um dos lados, retirando-os do centro da órbita, temos a imediata reação dos músculos rotadores, flexores e extensores da cabeça para levá-la a uma posição na qual os olhos voltem ao centro da órbita.

<sup>45</sup> As informações foram colhidas na internet, em pesquisa no Google, sob o verbete: *Alexander Technique academic research*.

Difere substancialmente das premissas acima descritas a proposta de Moshe Feldenkrais (1977, p.19) que parte de outros ângulos para sua sustentação:

Nós agimos de acordo com a nossa auto-imagem. Esta, que, por sua vez, governa todos os nossos atos – é condicionada em graus diferentes por três fatores: hereditariedade, educação e auto-educação.

A parte herdada é a mais imutável. [...] Sua auto-imagem desenvolve-se de suas ações e reações no curso normal da experiência.

A Educação determina a língua e estabelece um padrão de conceitos e reações comuns a uma sociedade específica. Estes conceitos e reações variarão de acordo com o ambiente no qual a pessoa nasceu; não existem características do gênero humano como uma espécie; existem somente as características de certos grupos ou indivíduos.

A Educação determina amplamente a direção de nossa auto-educação, que é o elemento mais ativo no nosso desenvolvimento, e socialmente de uso mais frequente, que os elementos de origem biológica. Nossa auto-educação influencia o modo pelo qual a educação externa é adquirida, bem como a seleção do material a ser apreendido, e a rejeição daquilo que não podemos assimilar.

Para Feldenkrais, o indivíduo se desenvolve no interior de um ambiente sociocultural que participa na determinação de seu desenvolvimento, e estabelece seu alvo quando diz, mais adiante, que: “Dos três fatores ativos no estabelecimento da nossa auto-imagem, somente a auto-educação está em alguma medida em nossas mãos”(p.20).

Para este educador, a auto-imagem, em princípio, espelha-se no modo como o indivíduo enxerga sua aceitação pelo ambiente social em que vive, com a geração de conflitos em todos aqueles que, ou não conseguem alcançar os ideais, supostamente adequados pelos que a compõem, ou não se conformam às imposições que lhe são dirigidas, de qualquer modo resultando em mascaras sociais que escondem a ansiedade, o remorso, a frustração pelos processos vividos. Como consequência, o possível aparecimento de conflitos e perturbações que se manifestam em toda a esfera de relações do indivíduo. É neste contexto que Feldenkrais propõe que a ação de recuperação da auto-imagem deve se dar, essencialmente, sobre a auto-

educação, único fator que pode ser apreciavelmente sujeito à nossa vontade. Trabalho difícil e paciente cujos frutos não serão colhidos de imediato.

Uma vez estabelecido o alvo, como agir para alcançá-lo?

Pelo movimento:

*O movimento é a base da consciência.*

A maior parte do que vai dentro de nós, permanece embotado ou escondido de nós, até que atinge os músculos. Sabemos o que está acontecendo dentro de nós, logo que os músculos da face, coração ou do aparelho respiratório, se organizam em padrões, conhecidos por nós como medo, ansiedade, riso ou qualquer outro sentimento (FELDENKRAIS, 1977, p.56).

Por meio de exercícios efetuados em tempo e modo e sequência adequados, as tensões musculares provocadas pelo maneira como se insere o indivíduo em seu ambiente, poderão ser, com perseverança, desfeitas, modificando o padrão até então adotado como sua auto-imagem.

José Angelo Gaiarsa, na apresentação da edição brasileira da obra de Feldenkrais, depois de tecer considerações sobre a conexão psicossomática ou psicomotora no trabalho do autor escreve:

Dois terços das linhas não acadêmicas de pesquisa psicológica contemporânea exploram esta direção: como alterar posições mentais à custa de manipulações corporais. E funcionam...

Mas como nada é perfeito neste mundo, os exercícios de Feldenkrais também mostram deficiências: eles são monótonos e é preciso uma dose incomum de boa vontade para realizá-los tanto quanto necessário (GAIARSA, 1977, p.13).

Thérèse Bertherat (1981, p.65-66) tece os seguintes comentários a respeito do trabalho de Feldenkrais:

Da minha experiência só posso tirar uma conclusão: a arte de Moshe Feldenkrais consiste em adotar o caminho mais curto para a realização do movimento, caminho que se acha contornando os obstáculos que são as tensões profundas do corpo. [...]

Mas os discípulos de Feldenkrais conseguem fazer esses movimentos porque ele lhes ensinou a organizarem suas tensões (em vez de dissolvê-las), a compensarem seus encurtamentos (em vez de alongá-los). [...]

Como esses discípulos chegam a novas proezas? Eis um exemplo: a finalidade do movimento proposto é apenas de abaixar-se para a frente, encostando as palmas das mãos no chão. Muita gente não consegue fazer isso não porque tenha pernas compridas demais, braços curtos, barriga saltada ou porque as mensagens cerebrais se embaralham; a impossibilidade vem do fato de a musculatura posterior estar presa e encurtada, o que “rouba” o comprimento necessário. Mas para que o aluno consiga fazer o movimento, Moshe Feldenkrais propõe que ele efetue uma rotação interna do quadril, joelho e finalmente do pé, isto é, que ele dirija o pé para o movimento compensatório que todos nós fazemos, não de forma consciente, quando queremos à força encostar no chão.

Embora duras, as palavras de Bertherat atingem um ponto delicado e crucial do trabalho de Feldenkrais: será possível que reforçando movimentos ou posturas inadequadas o indivíduo consiga melhorar sua auto-imagem?

Bertherat (1981) reforça suas críticas com as seguintes inferências:

Quem consegue fazer com facilidade esse movimento tem, seja uma rotação interna das coxas ou dos braços, seja a nuca côncava (em lordose), seja um hallux valgo exagerado, seja uma rotação externa dos pés, seja um recurvado da perna: o joelho no eixo do astrágalo. Não precisa, portanto, aprender essas compensações com um professor; já chegou lá sozinho (p.66).

A intensidade da crítica, não impede que Bertherat trate o trabalho de Feldenkrais com respeito embora se restringindo aos exercícios que tratam da “coordenação das ligações nervosas e cerebrais com a ação muscular, e os mecanismos pelos quais o corpo aprende” (BERTHERAT, 1981, p.67); os exercícios que propõem movimentos contraditórios para diversos segmentos

corporais, cabeça se deslocando para a direita e ombro para a esquerda, e ainda os movimentos onde “o aluno não possa se valer de pontos de referências espaciais” (BERTHERAT, 1981, p.68).

Não posso deixar de concordar com Bertherat nas duas colocações, entretanto novamente surge a questão: quais são os resultados da Técnica Feldenkrais? Quanto à sua penetração, podemos, sem dados concretos, citar que desde sua entrada no território nacional esta técnica vem paulatinamente ganhando adeptos, principalmente nos meios universitários e entre profissionais que portam diplomas universitários. Sua aceitação e prevalência, nos Estados Unidos e na Alemanha são, provavelmente, os principais motivos para o grande número de artigos em jornais e revistas científicas na área da dor e da reabilitação física. Há, também, notável número de artigos relacionados à dança.<sup>46</sup>

O trabalho de Bertherat, denominado Antiginástica, é originário de seus extensos contatos com o método de Françoise Mézières<sup>47</sup> (método de Mézières) de quem se apropria do conceito, que reputa como revolucionário: “A única causa de toda deformação corporal é o encurtamento (inevitável) da musculatura posterior” (BERTHERAT, 1981, p.8). Considerando que, musculatura posterior são todas aquelas que podem ser vistas na face posterior de um indivíduo em postura ortostática natural.

Seguem-se outros conceitos: “A estrutura determina o comportamento” (BERTHERAT, 1981, p.10). Significando que a forma que seu corpo apresenta determina o modo como você

---

<sup>46</sup> Informações colhidas na internet, em pesquisa pelo Google, sob o verbete: *Feldenkrais academic research*.

<sup>47</sup> **Françoise Mézières** (1909-1991) fisioterapeuta francesa, criadora do conceito de cadeias musculares e iniciadora do Método Mezières, considerada por um segmento de profissionais franceses como tendo promovido uma revolução na reeducação e trazido uma nova visão da mecânica humana. Outra técnica derivada de seu método e ensinamentos é a RPG, criada por Philippe Souchart.

funciona. Não apenas sob o aspecto físico mas, também do comportamento psíquico, os quais considera indissociáveis.

“Somos todos (potencialmente) belos e bem feitos” (BERTHERAT, 1981, p.11).

Significando nada mais que a forma normal do corpo do indivíduo.

- A gente não fica doente de uma hora para outra; a gente vai pouco a pouco se deixando ficar doente (donde a necessidade de tomar consciência do próprio corpo enquanto ele está relativamente sadio)

[...]

- Ninguém consegue ensinar-lhe o que você já não sabia (pelo menos inconscientemente).

[...]

- A autonomia é desejável e atingível. (BERTHERAT, 1981, p.11-12)

Movida pela crença inabalável nestes preceitos, recuperados a todo instante em seus livros, com destaque ao primeiro deles, propõe para a solução deste mal que não se faça exercícios que possam fortalecer a musculatura posterior e vários modelos de relaxamento utilizando-se do movimento corporal como argumento ou de acessórios tipo: bolinhas, bastões, almofadas, etc.

Surgida na década de 1970, a Antiginástica tornou-se, rapidamente, uma febre. Adotada por um número significativo de fisioterapeutas, foi utilizada como a solução primeira para um grande número de desconfortos corporais. Já no final da década de 1970 e início da década de 1980, começaram a surgir os primeiros casos de entorses e estiramentos de articulações, principalmente de membros inferiores (tornozelo e joelho), por insuficiência de sustentação devido ao excesso de relaxamento muscular.

Bertherat queixava-se que sua técnica era confundida com técnicas de relaxação, às quais, generalizando, considerava técnicas de sugestão como as originadas da hipnose. Nas sessões da técnica que participei nos meados de 1970 sempre saí com a impressão de que o único benefício obtido tinha sido a sensação de musculatura relaxada, o que me agradava.

Dois comentários merecem ser feitos às teses de Bertherat: primeiro, as tensões musculares, em resposta às condições do meio ambiente, ocorrem também em musculaturas da face anterior do corpo; vide as mãos crispadas, os braços em flexão, os troncos em flexão anterior. Segundo, a todo instante a postura humana é um jogo de equilíbrio entre musculaturas posteriores e anteriores, não há como estar em pé, por exemplo, sem o concurso em tensão das musculaturas posteriores do tronco e quadril e das musculaturas anteriores das pernas. A falta de tensão podendo ocasionar, queda para diante do tronco e rotação interna das pernas com perda do cavum do pé e conseqüente tendência ao genovalgô. É a tensão das musculaturas dorsais que impedem a queda do tronco para a frente.

Atualmente, com notável perda de espaço e pouco difundida a Antiginástica não é considerada uma técnica de educação somática pelas organizações internacionais já citadas, RES e ISMETA. Se sua perda de penetração deu-se à custa dos resultados acima citados, novamente, não contamos com dados objetivos.

Dentre aquelas que transitam no universo da educação somática destacam-se várias outras técnicas corporais: Body&Mind Centering de Cohen, Fundamentals de Bartenieff, Eutonia de Gerda Alexander, Ideokinesys de Lulu Sweigard, Ginástica Holística da Dra. Ehrenfried que, com penetração discreta ou restrita no Brasil, mantêm na Europa e nos Estados Unidos forte aceitação.

Permitimo-nos dizer que as técnicas chamadas de educação somática não caminham pelas mesmas veredas, nem propagam os mesmos preceitos.

Se as diferenças podem ser devidas aos mais variados conceitos, destacaríamos os pontos comuns mais frequentemente encontrados:

- 1) A defesa da indivisibilidade do ser: corpo/espírito, alma/matéria, corpo/mente, etc.
- 2) A defesa de que as relações que o indivíduo mantém com o seu fazer no mundo podem criar situações que se fixariam sobre o comportamento psicomotor, impedindo seu adequado desempenho, cuja recuperação cada uma das técnicas propõem.
- 3) Os conhecimentos que dão suporte as teses são de caráter científico e fazem parte das ciências biológicas e humanas.
- 4) A defesa de que o desenvolvimento, no indivíduo, da consciência de seus próprios atos é instrumento de mudança de seu estar no mundo.

É ainda de Fortin, Vieira e Tremblay (2008, p 119) o discurso que segue antes de serem complementadas as considerações sobre o tópico:

No plano filosófico e ético, Guimond (1999) deixa claro que a educação somática propõe “uma relação nova a si e aos outros: aprender a sentir o que fazemos, a saber o que nós sentimos, não mais se considerar como um objeto, mas como a criadora de sua própria vida” (p.6). Deste modo, os métodos de educação somática permitem resistir às tecnologias da dominação uma vez que, segundo Johnson (1983), o exercício do poder no seio do discurso social ocidental dominante se observa por uma desconexão sensorial imposta por uma idéia fantasmagórica do corpo ideal, frequentemente distante do corpo vivido. Reencontrar a capacidade de sentir isto que escapava à consciência crítica permite ao indivíduo livrar-se parcialmente das ideologias da dominação. Esta idéia é confortada por Shusterman (192) que explica: “Se é verdade que as relações

opressivas do poder impõem uma pesada identidade codificada no nosso corpo mesmo, então estas relações de opressão podem ser colocadas em cheque pelas práticas somáticas alternativas”<sup>48</sup>

Como médico e educador agrada-me sustentar a tese de que toda ação terapêutica só se completa ao se manifestar também como ação pedagógica, educativa, assumindo como contrapartida que toda ação educativa só estará completa se apresentar como resultado circunstancial uma faceta “terapêutica”.

Por mais que isto possa parecer contraditório com o que foi dito antes, com relação à definição de terapia, cumpre entender que a idéia traz como analogia: a ignorância como doença a ser tratada e o processo educacional como método terapêutico a ser aplicado, tendo como preceptor o educador.

Ao médico é imprescindível que sua ação não negligencie que é um indivíduo, com articulações específicas no mundo, o objeto de seu interesse. Que não saia de seu horizonte de preceitos que sua ação profissional sobre a queixa, que adquire substância em possível e eventual afecção trazida por este indivíduo, é mero complemento da extensão de seu entendimento de como se dá a manipulação daquelas relações e, em oferta, no compartilhamento deste entendimento, que submetido ao tratamento do portador cria o momento em que a relação torna-se educativa por excelência tanto para o solicitante quanto para o solicitado.

---

<sup>48</sup> Au plan philosophique et éthique, Guimond (1999) précise que l'éducation somatique propose « une relation nouvelle à soi et aux autres : apprendre à sentir ce que l'on fait, à savoir ce que l'on sent, ne plus se considérer comme un objet, mais comme la créatrice de sa propre vie » (p.6). Ce faisant, les méthodes d'éducation somatique permettent de résister aux technologies de la domination puisque, selon Johnson (1983), l'exercice du pouvoir au sein du discours social occidental dominant s'observe par une déconnexion sensorielle imposée par une idée fantasmée du corps idéal, souvent loin du corps vécu. Retrouver la capacité de sentir ce qui échappait à la conscience critique permet alors à l'individu de s'affranchir partiellement des idéologies de la domination. Cette idée se trouve confortée par Shusterman (1992) qui explique : « S'il est vrai que des relations de pouvoir oppressives imposent une identité pesante encodée dans notre corps même, alors ces relations d'oppression peuvent être mises en questions par des pratiques somatiques alternatives ».

A terapia só se completará no momento em que o "paciente" tiver formado uma compreensão suficiente dos estados que o levaram às manifestações apresentadas e se apropriado, ele mesmo, dos mecanismos ou das decisões de como enfrentar o fato desnudado, independente do "estado da doença".

Neste momento, a consciência de ambos do processo que se deu terá criado um conhecimento novo que será compartilhado doravante por ambos em seus próximos contatos-contratos sociais, um aprendizado insubstituível de suas ações no "mundo dos homens".

O médico pode sanar uma febre ou uma dor a custo de medicamentos específicos, pode enfrentar uma população inteira de microorganismos, com ações clínicas ou cirúrgicas na intenção de debelar uma infecção, pode resolver definitivamente uma afecção inflamatória extirpando um órgão de um indivíduo. A terapia, entretanto, só se concretizará se o caminho tiver sido trilhado inteiramente por ambos os atores, o que por si só pode às vezes ser passo suficiente para o novo estado, prescindindo de artifícios terapêuticos complementares.

Se bem que tais afirmações possam ser imediatamente associadas à defesa de propostas da "medicina alternativa", melhor seria dizer, propostas alternativas da medicina, trata-se da defesa do conhecimento terapêutico, momento em que perde o sentido predicá-lo como objeto da medicina "tradicional" ou das medicinas "alternativas". Desde que se vislumbre nestes a permanência dos métodos de comprovação necessários à designação das propostas de cura, não serão os modelos os responsáveis pela distância ou pela proximidade que se instala entre estes indivíduos em relação de terapia e compartilhamento. O conhecimento é ferramenta, seu uso depende de quem dele o faz. Não há boa ou má medicina, há bom ou mau usuário de suas possibilidades (CLAVREUL, 1983).

Em contrapartida, ao educador cumpre entender que o processo educacional só se completa se efetuado tendo em conta todo o contexto em que se inserem os circunstantes, pela consciência deste contexto e de como ele se modifica frente aos novos dados. Informação necessária para preservar o indivíduo nesta nova realidade – preservação é antecipação, dado terapêutico por excelência, é prevenção.

Todo novo conhecimento deve ter o indivíduo como referência, deve ensejar a sua modificação, deve servir para harmonizar o seu estar no mundo, para se manifestar em novos caminhos a serem percorridos e em novas possibilidades a serem exploradas.

Quantos não serão os vários significados de  $2+2$  que podem estar sendo preteridos, quando a preocupação é apenas o resultado matemático e não o indivíduo e o caminho que deve ser percorrido na busca das possíveis respostas? A cada novo dado transforma-se o mundo percebido e transforma-se o sujeito no mundo, é a conquista deste novo equilíbrio que o coloca conforme, em conformidade, mas não conformado, ao estado do todo, ao novo estado do todo que a sua nova ótica criou, numa ação “terapêutica” que se estende por toda esta nova realidade, embora centrada no indivíduo mesmo.

Os europeus e, dentre eles os franceses, ficam extasiados ao serem informados que, em português, há dois significados para o verbo *être*: a tradução mais imediata seria o verbo “ser”, que objetiva o indivíduo como presença no mundo, o segundo o verbo “estar”, que tem mais proximidade com um estado em movimento, em direção a algo. Obviamente isto não significa que, em francês, estas nuances não estejam contidas na conjugação daquele auxiliar único.

Por outro lado, é nossa a surpresa ao sabermos que ensinar e aprender são vertidos para o francês em um só verbo: *apprendre*, fato que supera qualquer discurso que pretenda estabelecer a unicidade que há entre o ensino e o aprendizado. Fato que restabelece a idéia acima expressa de caminho e equilíbrio na criação de um novo estado, de um novo ser, o que, poeticamente, encerra a questão da possibilidade da permanência do estar e do ser em apenas um verbo.

Percorridos os caminhos que, dentro de nossos propósitos, interligam os diálogos entre a saúde, a educação e a arte, uma nova pergunta, frente aos vários desdobramentos surgidos do discurso, se impõe:

Ainda que exemplificada e descrita sob a designação de “técnica” em várias propostas conceituadas de experiências em aprendizado corporal, seria a educação somática, no plano pedagógico, uma *técnica* ou mesmo um conjunto delas?

Poderíamos citar a educação somática, como tantos o fazem, como técnica para minimização e mesmo recuperação de situações posturais inadequadas ou, ainda, como facilitadora dos processos de aprendizado de movimentos corporais de cunho técnico (FORTIN, 1998). Esta ótica recupera o valor de cada uma das propostas técnicas citadas e suas ênfases específicas, mas é apenas uma parte da resposta.

Se subvertermos a questão colocada teríamos: O que podemos considerar como uma “técnica” de educação somática?

As colocações feitas em páginas anteriores deste mesmo capítulo já nos forneceram certas pistas: quando elencam as similaridades flagrantes presentes nas variadas proposições; quando se referem às críticas dirigidas, sejam às técnicas em si, sejam aos descuidos cometidos em fazeres

corporais do cotidiano ou de cunho específico, cujas consequências são o objeto de trabalho destas mesmas técnicas. Mas, não respondem nossa questão subvertida.

Como médico, como educador e como artista, mesmo que sem dados objetivos para saber o quanto de valor foi adicionado ao mundo por cada uma destas atuações, ou o quanto estas intervenções aproximaram-se do medíocre, enfim, como experimentador e circunstante próximo destes eventos, se me apresenta que permanecer nas explicações oferecidas é permanecer na superficialidade do que é esta proposta, é enxergar apenas a sua funcionalidade, a sua utilidade (DUMOUCHEL, 2006).

Strazzacappa (2009, p.52) assim nos apresenta sua posição:

O que permite a uma determinada técnica ser considerada como Educação Somática não é o fato de ser realizada com maior preocupação e atenção com o corpo, e sim, como vimos no presente texto, sua gênese, seus fundamentos, suas metas e as metodologias empregadas para chegar a esses objetivos.

O R.E.S., assim se manifesta quanto à natureza da educação somática que utilizaremos na falta de uma definição do que consideram uma técnica de educação somática:

A educação somática é um jovem campo disciplinar que se interessa pela aprendizagem e a consciência do corpo em movimento no interior de seu meio. A educação somática propõe uma descoberta pessoal de seus próprios movimentos, de suas próprias sensações. Este processo educativo é oferecido em cursos ou lições onde o orientador propõe pela palavra, ou ainda pelo gesto ou o tocar, atividades pedagógicas de movimento e de percepção do corpo. (R.E.S., 2004)<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> L'éducation somatique est un jeune champ disciplinaire qui s'intéresse à l'apprentissage et à la conscience du corps en mouvement dans son environnement. L'éducation somatique propose une découverte personnelle de ses propres mouvements, de ses propres sensations. Ce processus éducatif est offert lors de cours ou leçons où l'intervenant propose par la parole, ou encore par le geste ou le toucher, des activités pédagogiques de mouvement et de perception du corps.

A quantas técnicas, conhecidas, conceituadas e não reconhecidas pelo R.E.S. poderiam ser aplicadas estas palavras?

O ISMETA, também já citado descreve os benefícios que podem ser obtidos pelas técnicas aceitas pela instituição, tais como: coordenação, percepção e consciência pelo movimento, mas também não descrevem quais técnicas consideram como educação somática. Cumpre lembrar que seu catálogo é muito mais extenso que o apresentado pelo R.E.S., mantendo, ainda assim, diferenças entre seus afiliados.

Mesmo Fortin, nas obras consultadas, não se manifesta sobre que tipo de técnica consideraria como de educação somática.

Um caminho possível é assumir a definição do que seja educação somática, quanto à sua natureza, incluído o conceito emitido por Thomas Hanna e já citado no início deste capítulo, e circunscrevê-la na definição da técnica emitida por Strazzaccapa.

Não obstante, creio que a este respeito são possíveis mais algumas palavras.

Benoit Lesage (1998, p.79) frente à quantidade de nomes que se escondem por trás do que hoje é denominada educação somática, e, poderíamos incluir, a quantidade de técnicas, assim se manifesta:

Esta pletera de nomes é por ela mesma, muito instrutiva. Ela nos indica um movimento multifocal e em plena efervescência, e nos introduz, a partir das conotações das expressões empregadas, a uma referência ao corpo específico. É, de fato, questão de embricamento psicossomático, de construção individual, de doçura, de sensorialidade, de consciência, de natureza... As influências do

movimento potencial humano parecem evidentes, e nós podemos pressentir uma ideologia *alternativa* subjacente.<sup>50</sup>

Uma ideologia a ser modelada, a ser preenchida pelos nossos princípios.

Cada indivíduo é um evento entre os vários eventos do universo, e talvez esta consideração seja a proposta mais honrosa da educação somática: proporcionar-lhe, proporcionar ao indivíduo os mecanismos de aprofundar esta sua relação com os outros eventos que o cercam por meio não apenas de suas ações, mas também no modo como elas são concluídas.

Ao influir-se sobre um indivíduo por interferência nas ações de seu corpo estamos agindo sobre toda a sua história, isto em qualquer circunstância. Neste contexto, incluem-se as ações médicas, as ações pedagógicas, as ações religiosas, as ações artísticas. Qual seria então a especificidade da educação somática? Acredito particularmente que esta especificidade esteja relacionada ao projeto de apropriação pelo indivíduo da ação que lhe é proposta. Será esta apropriação que provocará as mudanças no universo em que as ações estão se dando e, por consequência, como uma onda, manifestar-se-á em todos os seus confins.

Esta apropriação é conhecimento no seu mais profundo significado, é liberdade no seu mais singelo significado e, sob estes aspectos, processo terapêutico de cunho social.

A intenção é projetar a idéia de que "somática" é um conceito relacionado ao modo de se fazer e não a uma técnica específica. A educação somática não é uma técnica, é, antes, uma proposta de *um modo particular de como aprender, de como trocar conhecimento, um método,*

---

<sup>50</sup> Cette pléthore de noms est en elle-même fort instructive. Elle nous signale un mouvement multifocal et en pleine effervescence, et nous introduit, de par les connotations des expressions employées, à un rapport au corps spécifique. Il est en effet question d'intrication psychosomatique, de construction individuelle, de douceur, de sensorialité, de conscience, de nature...Les influences du mouvement du potentiel humain paraissent évidentes, et on peut pressentir une idéologie *alternative* sous-jacente.

uma *proposta pedagógica*, e, como ação pedagógica ímpar, insere-se nos processos de transformação do indivíduo e, por consequência, da sociedade.

As técnicas, ditas, "somáticas" seriam a objetivação de uma parcela deste conceito numa abrangência específica, sendo que sempre haveria um modo de modificando-se uma técnica, a princípio não somática, ou buscando-se nela os princípios originais da "somática" encontrar-se um modo de entendê-la e praticá-la "somaticamente".

A partir deste entendimento, somos levados a crer que, uma vez assumidos estes princípios, a "somática" como forma de pensar tem condições de permear todas as nossas ações sejam elas médicas, pedagógicas, artísticas, técnicas entre outras.

É significativo terminar este capítulo com uma frase de Michel Dertouzos, diretor do Laboratório de Informática do MIT<sup>51</sup>, durante uma entrevista dada à imprensa em outubro de 2000 e citada na página da internet da organização Reagrupamento pela Educação Somática:

Eu gostaria que nós tivéssemos uma quarta revolução, na qual nós tentaríamos compreender o mais precioso recurso que nós possuímos: nós mesmos. (DERTOUZOS, 2000).<sup>52</sup>

---

<sup>51</sup> MIT : Massachusetts Institute of Technology.

<sup>52</sup> J'aimerais que nous ayons une quatrième révolution, dans laquelle nous essaierions de comprendre la plus précieuse ressource que nous possédions: nous-mêmes.

## **Dois Contos:**

Primeiro conto. Conta-o Al Huang:

Uma das minhas amigas treinou judô durante anos e anos. Ela estava esperando uma oportunidade de poder usar o que tinha aprendido, mas por muito tempo ninguém tentou atacá-la. Até que um dia alguém a agarrou num estacionamento – e ela revidou batendo com a bolsa! E então pensou, “Mas o que foi que aconteceu com o meu judô”? Ela certamente praticou judô como se fosse uma coisa isolada. (HUANG, 1979, p.91)

Segundo conto. Conto-o eu mesmo:

Em minhas idas a Salvador, antes de iniciar minha tarefa diária de professor convidado na universidade federal local, acostumei-me a levantar bem cedo, enquanto ainda fazia-se escuro, para andar ou correr na praia. Em várias ocasiões eu tive oportunidade de ver cenas que me levavam à reflexão: na praia quase deserta um capoeirista experimentado fazia seu treinamento absorto a tudo. A alguns metros de distância um punhado de crianças, predominantemente na faixa dos 10 aos 14 anos de idade, repetia seus movimentos, sem perturbá-lo, sem perguntar um ao outro como fazê-lo. Não sei se isto se dava numa constância que poderia ser suficiente para a transformação daquelas crianças em capoeiristas, mas ali eu enxergava com clareza uma fantástica situação de aprendizado-ensino. As academias têm pressa e transformam este processo em um punhado de exercícios e formas.

# **A Técnica: Propostas e Processos**

Em minha dissertação de mestrado, defendida na área da Filosofia da Educação, expus minhas idéias a respeito do caráter expressivo do movimento humano e quais eram as suas determinantes, acontecimentos que tiveram influência ímpar na modelagem do movimento humano.

Os dois assuntos convergiam e após várias argumentações e desenvolvimento do raciocínio adotado, algumas razões foram tornando-se mais claras facilitando a construção de algumas conclusões relativas a este movimento.

O aprendizado do movimento tem duas características básicas, num primeiro momento é experimental, sempre, é preciso experimentar para que o movimento possível ocorra. Num segundo momento, só o experimento possível de ser feito gera aprendizado. Esta assertiva derivava, por sua vez, da observação de duas condições presentes e diante das quais se modelavam seu desejo, sua motivação, sua construção.

As duas condições, que revelam, ao mesmo tempo, limite e contiguidade, assim se expunham: um indivíduo não fará um movimento que esteja além de seu corpo, seu corpo é um limite. Um indivíduo não fará um movimento que o ambiente não lhe permita fazer, o ambiente é o outro limite. Sendo assim, o movimento possível de ser feito é aquele permitido pela singular

inserção do indivíduo no todo que o circunda. E o movimento possível assim a expressa, ora como contemporização, ora como denuncia.

O movimento corporal (humano) é a expressão das (contradições) que a realidade corporal do indivíduo, responsável pela sua consciência, mantém com a consciência corporal dominante incorporada. É a expressão das contradições que esse indivíduo mantém com o papel que lhe foi imposto socialmente (LIMA, 1994, p.129).<sup>53</sup>

Processo eminentemente individual, espelha-se em todas as esferas que o constituem (ao indivíduo) e nas quais o reconhecemos como unidade. Reconhecê-lo como tal, é reconhecer que qualquer interferência em uma de suas esferas implicará em imediata interferência nas outras, que qualquer modificação em uma delas implicará em modificação em todas as outras.

Aproximando estas afirmações do discurso que ora traço, é reconhecer que qualquer interferência sobre a esfera da consciência corporal, refletir-se-á, em sua idéia de si, sua autoimagem, no universo psíquico que a constrói e na experiência social na qual navega.

É trivial lembrar que as situações às quais o organismo reage e suas maneiras de reagir, são aquelas que respondem aos seus meios de apreendê-las e de enfrentá-las. São as predisposições reacionais inscritas no repertório da espécie e enriquecidas pela experiência individual, que asseguram a coerência adaptativa e a relativa constância de nossas reações ao mesmo tempo em que condicionam a variabilidade de suas expressões individuais. O organismo, dizem, é adaptado ao seu meio como uma fechadura à sua chave (PAILLARD, 1961).<sup>54</sup>

---

<sup>53</sup> Os caminhos para esta conclusão, assim como para as afirmativas que a precederam, foram matéria de discussão na Dissertação de Mestrado: Movimento Corporal Humano – A Práxis da Corporalidade, razão pela qual não nos estenderemos aqui sobre este assunto.

<sup>54</sup> Il est banal de rappeler que les situations auxquelles réagit l'organisme et ses manières d'y réagir sont celles que répondent à ses moyens de les appréhender et d'y faire face. Ce sont les prédispositions réactionnelles inscrites dans le répertoire de l'espèce et enrichie par l'expérience individuelle qui assurent la cohérence adaptative et la relative constance de nos réactions en même temps qu'elles conditionnent la variabilité de leurs expressions individuelles. L'organisme, a-t-on dit, est adapté à son milieu comme une serrure à sa clé.

A educação somática, não é a panacéia para todos os males, não lhe cabendo dar respostas a todas as questões que possam daí surgir. O próprio Paillard (1961) refere que a grande dificuldade é a imensa quantidade de fechaduras e chaves com as quais nos deparamos.

Também não é seu privilégio o campo na qual se exercita, mas seus princípios a desenham como uma possibilidade que não deve ser desprezada. Foi tendo esta possibilidade em mente, na certeza de que aí reside um fecundo exercício de ação como ser social, que por ele enveredamos na construção deste trabalho.

## **2.1 – O processo inicial**

As primeiras preocupações com a esquematização de sequências de trabalhos que poderiam ser repetidas com um fim específico, surgiram em decorrência de aulas extracurriculares iniciadas em 1986 com alunos do curso de Dança da Universidade Estadual de Campinas, onde lecionava as disciplinas de Anatomia e Fisiologia aplicada à Dança, Cinesiologia: Fundamentos do Movimento Natural e Tópicos Especiais em Dança I.

O processo inicial foi imprescindível para o estabelecimento de prioridades e caminhos que foram adotados no desenvolvimento da técnica e apenas sua exposição permitirá o entendimento destes passos.

Todos os dados que serão apresentados foram colhidos de anotações pessoais feitas durante o desenvolvimento dos trabalhos, uma vez que tínhamos a coleta de informações, para posteriores reflexões, como uma rotina de cada um dos participantes do grupo.

## **Agosto de 1986 a julho de 1987**

Neste primeiro ano de atividade, marcado pela inconstância tanto temporal, quanto de participação e também sem uma aplicação organizada de exercícios que permitissem uma coleta organizada de dados, não nos restou mais do que a coleta de fragmentos de sequências que permitiam as seguintes reflexões.

- 1) Que os trabalhos de força muscular, utilizando o próprio corpo como instrumento de resistência à ação, auxiliavam na capacitação dos participantes para as situações de equilíbrio e sustentação.
- 2) Que o espreguiçar configurava-se um ótimo recurso para o alongamento passivo, permitia melhores resultados nas improvisações que utilizavam a tensão lenta associada a torções corporais, e eram um bom modo de iniciarem-se e finalizarem-se os trabalhos diários.
- 3) Que o trabalho de percepção dos apoios dos pés no chão, associado aos exercícios repetitivos de alinhamento das pernas e de discreta tensão abdominal, solicitava um alinhamento natural da coluna e auxiliava na manutenção de uma postura ereta e equilibrada, com repercussão na facilidade para as transferências de apoio, além de um aumento da altura individual.
- 4) Que a pressão da planta dos pés sobre o chão, provocava naturalmente o alinhamento corporal com todos os comemorativos descritos no item anterior.

- 5) Que a utilização de blocos de madeira (20x16x6cm) facilitava a aquisição das qualidades acima descritas com o corpo em movimento e não em posições essencialmente estáticas como nas situações precedentes.
- 6) Que a utilização de banquetas associadas aos trabalhos precedentes, multiplicava a capacidade de equilíbrio e sustentação quando do retorno do movimento ao solo.
- 7) Que saltos sobre cavaletes permitiam aprimorar as qualidades de impulso de saída para o salto e de recepção no solo da chegada do salto.
- 8) Que movimentos repetitivos de passagem da posição deitada para a posição em pé passando-se pelos momentos de sentado e agachado, ou o caminho inverso, integravam as qualidades de apoio, sustentação, equilíbrio e impulso, dependentes do ritmo, da velocidade e das tensões em que eram efetuadas.

Como já explicitado a aplicação dos exercícios não obedeceram a uma sequência organizada, embora houvesse uma intenção teórica de partir-se do apoio para a transferência, do estático para o dinâmico.

Talvez o principal fator negativo tenha sido a constatação de que não houve permanência suficiente em cada trabalho de modo a evidenciarem-se seus benefícios e formularem-se modificações ou sequências para seu uso.

A abordagem de muitos dados ao mesmo tempo deu-se em prejuízo dos resultados e da qualidade na coleta dos dados.

Os encontros davam-se numa média de duas vezes por semana com duração de duas horas.

A não assiduidade fez prevalecer a conclusão subjetiva sobre a objetiva, no que se refere à qualidade postural e de domínio de movimento dos participantes. Essas qualidades eram particularmente evidentes naqueles que tiveram maior aplicação ao trabalho.

Uma surpresa gratificante foi a percepção de que o trabalho com os blocos de madeira sustentados sobre as mãos espalmadas provocavam, tanto estática quanto dinamicamente uma mudança postural positiva na região da cintura escapular com a perda da flexão dos ombros para dentro da face anterior do tronco (abdução dos ombros) e da tendência à semi flexão do tronco na região da coluna dorsal.

A intensidade do trabalho, no entanto, não permitiu aos integrantes uma assimilação desta atitude como uma expressão permanente. Iniciado com um número que girava em torno de treze participantes, finalizou o ano com a presença de oito indivíduos.

### **Agosto de 1987 a Dezembro de 1987**

Em agosto de 1987, outros participantes foram integrados ao grupo. Dois novos indivíduos somaram-se aos que nele permaneceram.

O trabalho continuou centrando-se em exercícios de força, de alongamento, a utilização dos blocos de madeira, a afinação da postura ortostática, como ponto de partida para os movimentos, exercícios de equilíbrio, sustentação, impulso e saltos.

Muito embora ainda mantivéssemos o vício dispersivo causado pelo excesso de diferentes exercícios, conseguiu-se organizar uma sequência lógica para os exercícios de força propostos e uma sequência lógica de exercícios de alongamento.

A utilização constante destas sequências permitiu que colhêssemos informações objetivas quanto a capacidade dos integrantes para todo trabalho onde aquelas componentes fossem determinantes, mesmo que apenas parcialmente. Houve o aumento objetivo da força muscular permitindo maior facilidade em suportar o próprio corpo em situações críticas, maior abertura das pernas sem perda da sustentação, maior flexão da coluna com domínio na seleção de cada vértebra envolvida neste movimento e maior capacidade da sustentação como qualidade específica.

Sob o ponto de vista subjetivo, continuamos a obter declarações de que a sensação de correção postural estava mais evidente, traduzidas pela impressão de maior alongamento corporal, abertura dos ombros, sustentação da cintura escapular, que se apresentavam respaldadas pela constante presença da ação da musculatura abdominal.

## **Janeiro e Fevereiro de 1988**

As sequências de força e alongamento abriam os dias de trabalho que foram estendidos para três vezes por semana.

Formalmente foi definido que o grupo iria trabalhar principalmente o apoio e a sustentação, já em resposta à percepção de que havia a necessidade de maior demora em cada qualidade de movimento. A proposta tinha a intenção de a cada bimestre assumir-se uma nova

qualidade de movimento, de modo que no final do ano estaríamos trabalhando com maior intensidade a transferência de apoio, ou seja o deslocamento corporal com total domínio do movimento. Inicialmente o processo não nos permitiu visualizar mudanças que se aproximassem das expectativas.

Dois fatos mudaram este quadro: o primeiro pela definição de que o grupo iniciaria uma criação coreográfica utilizando-se dos elementos da técnica que se observava como decorrente do trabalho.

Já o segundo, de extrema importância, porque se transformou num marco para todo o trabalho que nos propomos posteriormente, foi a intensificação do trabalho em tensão lenta. Já havíamos experimentado esta qualidade mas, na dispersão com que trabalhamos nos primeiros meses, não atentamos para a mudança que dela decorria.

Este trabalho, feito em um tempo mais lento do que o rotineiro, com variações nesta lentidão, que incluía a parada do movimento, transformou completamente as qualidades que procurávamos nos exercícios de apoio e sustentação, fazendo com que estas fossem assimiladas com maior facilidade e se mantivessem por mais tempo como natureza do corpo que os cumpria.

Uma crítica levantada foi a ausência de um momento de aquecimento corporal que precedesse as sequências de força e alongamento, o que interferia no total aproveitamento destes trabalhos. Neste período havíamos preterido o espreguiçar como forma de aquecimento.

## **Março e Abril de 1988**

Define-se que o grupo, que contava com onze participantes só receberia novos colaboradores em 1989. Os encontros dão-se quatro vezes por semana.

Inicia-se o dia de trabalho com um aquecimento no nível baixo com a franca intenção de desenvolver a senso percepção, partindo-se do movimento de espreguiçar, então retomado.

Segue-se a sequência de força e a de alongamento.

O foco manteve-se no trabalho de desenvolvimento do apoio e da sustentação.

A título de experimentação aplicam-se as qualidades trabalhadas à técnica clássica, experimentada duas vezes na semana, ainda como experimentação trabalha-se saltos sobre colchão (peixinho) procurando o domínio do movimento de mergulhar, apoiar-se sobre as mãos, rolar o corpo e levantar-se, sempre procurando uma distância maior em saltos mais rentes ao chão.

Intensifica-se o trabalho de tensão lenta.

Foi experimentado ainda um trabalho de alongamento utilizando-se o artifício do relaxamento muscular após resistência ao esforço, com ótimos resultados imediatos.

Ao final do primeiro mês acumularam-se as seguintes observações:

- manutenção e melhora dos resultados obtidos com a sequência de força e com a de alongamento.
- melhora objetiva da capacidade de apoio durante a utilização de movimentos do grupo.

- a percepção de que seria relevante transformar a sequência de força em um exercício mais lúdico.
- a percepção de que era importante investir mais tempo no trabalho de tensão para colher maiores informações a respeito de seus resultados.
- a decisão de que os exercícios com a técnica clássica e a acrobacia sobre o colchão deveriam aguardar momentos mais apropriados para sua exploração.
- a impressão positiva produzida pelo trabalho de alongamento por relaxamento reflexo contra resistência.

Na continuidade deste bimestre, o trabalho de apoio evoluiu para o de transferência de apoio.

Iniciava-se por pressão dos pés ou de qualquer outro apoio contra o solo, ou contra um ponto de apoio de outra origem, e a substituição gradativa desta pressão por tensão lenta, a transferência de apoio dava-se uma vez que se tinha certeza absoluta de que não haveria perda de equilíbrio nem impulsão para a sua concretização de modo que esta poderia ser sustada a qualquer momento. Efetivamente utilizou-se constantemente o trabalho de parada do movimento (que chamamos de estátua), por períodos de tempos variáveis, associando-os ao trabalho de transferência de apoio.

A sequência de força sofreu pelo atraso dos componentes no início das sessões de trabalho.

As seguintes observações foram feitas:

- aumento da facilidade em se chegar ao tônus adequado para o trabalho de tensão lenta.
- a influência negativa da ausência do trabalho de força e alongamento.
- o aumento da segurança para os movimentos com a sensação de maior controle do apoio.
- o trabalho de tensão lenta como determinante para as situações acima descritas.

Tomamos a decisão de:

- retomar a sequência de força.
- manter a sequência de alongamento.
- intensificarmos o trabalho de tensão lenta dando ênfase ao trabalho com apoio sobre os braços.
- introdução do trabalho de tensão rápida.

Neste último mês do bimestre intensificamos o trabalho interpretativo com o uso da parada do movimento em tensão (estátua), a manutenção desta postura em movimento, e os movimentos de deformação e retorno à posição da estátua em tensão lenta.

## **Maio e Junho de 1988**

Retomou-se a sequência de força e manteve-se a sequência de alongamento.

O trabalho de tensão lenta foi acrescido das seguintes qualidades:

- deveria ocorrer como se a parte do corpo em movimento estivesse “empurrando” o ar, como se o ar fosse extremamente denso. Para criar a tensão deveria haver resistência interna ao movimento que se fazia, a partir da musculatura antagônica.
- que estes movimentos fossem contínuos, ou seja, nunca deveriam voltar formando um ângulo, a solução deveria encontrar outros caminhos.
- intensificar a consciência e a certeza de apoio indubitável antes de se fazer a transferência de apoio.

Este tipo de atitude permitiu melhor definição dos movimentos e a impressão que o movimento tinha um centro do qual se expandia. Não era um movimento apenas “externo”, como o de um pincel que estivesse sendo agitado.

Quatro novos exercícios derivados dos trabalhos de tensão, foram introduzidos neste bimestre:

- um de características estáticas, no qual a intenção era que se mantivesse apoio sobre os braços por um tempo determinado.
- outro dinâmico, no qual os movimentos lentos deveriam surgir da sensação que os interpretes tivessem de estar reproduzindo o movimento de animais. A idéia era que isto se transformasse na sensação de serem eles mesmos os animais que estavam reproduzindo, sem cair na estereotipia ou na imitação grosseira. Os animais sugeridos foram: a águia, o cavalo, a gazela, o urso, o tigre, o macaco e a cobra.
- introduziu-se o trabalho de tensão lenta sobre um banco de cerca de 35 cm de altura, com base de 40 cm x 30cm. Este trabalho, que objetivava a sustentação, trouxe como benefício o equilíbrio dinâmico.
- introdução de trabalho sob tensão em tempo rápido com controle total do início e do fim do movimento. Este trabalho foi desdobramento de um movimento, sob tensão lenta, sendo executado repetidamente em seus mínimos detalhes.

Benefícios observados:

- definição do apoio que se evidenciava na maior segurança nos movimentos corporais em situações críticas e também no cotidiano dos participantes.
- maior facilidade para adquirir a concentração necessária para os exercícios (atenção e tensão)

Necessidades que se estabeleceram:

- intensificar os quatro exercícios introduzidos no bimestre.
- dar maior atenção ao aquecimento sob a forma de espreguiçar, maior tempo e mais intensidade na ação. Transformar o espreguiçar em um movimento com intenção própria.
- dar maior atenção ao trabalho de tensão lenta de olhos fechados.

No segundo mês do bimestre houve maior atenção ao trabalho interpretativo e de improvisação visando o aspecto cênico.

Verificou-se que o resultado cênico nos intérpretes mais antigos era mais definido do que nos que haviam ingressado mais recentemente no grupo, principalmente no que se referia à base de sustentação.

Em todos, o tempo para a aquisição de concentração ideal de trabalho foi sensivelmente diminuído.

### **Julho e Agosto de 1988**

Houve um período de “férias” em julho para todos os participantes. Em agosto as atividades foram retomadas com as sequências de força e alongamento já padronizadas, o trabalho de tensão lenta livre, porém mantendo a característica de que deveriam ser sempre contínuos, sem inversão do retorno pelo mesmo caminho, e mostrando a impressão de estarem sendo efetuados num ambiente denso.

Mantiveram-se os trabalhos de tensão lenta sobre os bancos e o trabalho de tensão lenta com os olhos fechados que se verificou como um ótimo exercício para a segurança na transferência de apoio e na sustentação.

Propôs-se que a partir deste bimestre se mantivesse períodos bem definidos dos exercícios de aprimoramento e os de interpretação, visando concretizar-se trabalho cênico que apresentaria a técnica para abril ou maio de 1989.

O trabalho de aprimoramento introduziu a tensão lenta sobre os bancos utilizando-se apenas um apoio com grande ganho no equilíbrio.

Recuperou-se o trabalho dos movimentos dos animais.

## **Setembro e Outubro de 1988**

O trabalho interpretativo implicou numa redução do tempo para o trabalho da técnica. Optou-se por manter o trabalho de tensão e suas decorrências, quais sejam, apoio e sustentação, secundariamente, equilíbrio e coordenação.

Manteve-se o aquecimento por movimentos de espreguiçar, a sequência de força e a sequência de alongamento. A sequência de alongamento foi transformada em uma ação contínua, com resultados importantes para a abdução das pernas e para os movimentos de flexão-extensão da coluna. Neste momento nove pessoas constituíam o grupo, número que permaneceu constante até o final do período aqui resgatado.

## **Novembro de 1988 a Maio de 1989**

Não houve mudanças substanciais nos exercícios efetuados, optando-se apenas por depurar os resultados técnicos de sua aplicação nas ações cênicas. O espetáculo deu-se em maio de 1989.

Estes primeiros dois anos e meio da pesquisa sobre esta técnica de movimento foram apresentados com o intuito de tornar claro aos leitores os caminhos percorridos, as expectativas, as surpresas, as frustrações, situar a obtenção de alguns resultados mas sobretudo mostrar o método utilizado no sentido de se buscar soluções aos impasses e as grandes diferenças entre o que foi teoricamente idealizado e o que a experiência mostrou possível, principalmente no que concerne ao tempo para se obter resultados visíveis.

Independente dos outros caminhos seguidos na busca da continuidade de aprimoramento da técnica este início ofereceu-nos os seguintes retornos:

- vários exercícios não sequenciais para um trabalho de base visando a aquisição de uma postura adequada à estrutura corporal de cada indivíduo, onde mais que a forma importava a atitude que assumia o corpo diante de ações contra a gravidade.
- a revelação de que o movimento de *espreguiçar* levado às consequências adequadas, quando o indivíduo consegue utilizar o movimento de *espreguiçar* como técnica de trabalho e não apenas deixando-se levar pelas ações reflexas deste ato, é um ótimo instrumento de aquecimento corporal, por um lado, e solucionador de tensões, por outro.
- uma *sequência de força* coesa e coerente com a proposta de que o corpo de cada indivíduo deve estar apto a sustentá-lo ativamente no seu cotidiano.
- uma *sequência de alongamento* que se preocupou em trabalhar as várias faces musculares, com continuidade nos movimentos que tornou proveitoso cada movimento anterior como início para o seguinte.
- o uso de *blocos de madeira* como instrumento de tensão em musculaturas específicas, principalmente a abdominal e a da cintura escapular, criando uma situação de atenção destas massas musculares na contribuição para a reorganização postural.

Foram também utilizados como facilitadores de movimentos, fazendo o papel de apoios aéreos a estes:

- *bastões de madeira*, de 2 m. de comprimento e 6 cm de diâmetro, em peroba. Como os blocos, serviram de apoio a movimentos onde o centro de gravidade deslocado pelo seu uso permitia que este se desse mais equilibrado e sustentado, ao mesmo tempo em que despertava no corpo que o utilizava o conhecimento do caminho que havia sido percorrido no movimento permitindo sua repetição sem seu uso.
- os *exercícios sobre dois apoios ou sobre um apoio* efetuados sobre bancos de madeira com 35 centímetros de altura para o trabalho de equilíbrio. Foram feitos experimentos com bancos de maior altura com resultados mais importantes quando se chegava ao mesmo domínio do movimento, fazendo-nos crer que um caminho para o trabalho de equilíbrio havia sido encontrado.
- um caminho para a criação de tensão corporal adequada ao trabalho de tensão lenta que cada indivíduo deve encontrar na relação com seu corpo.
- o *trabalho de tensão lenta* nos seus vários modelos (níveis diferentes, olhos fechados, incorporando animais, seguindo caminhos definidos, a repetição minimalista de

movimentos simples, a pesquisa corporal em espaços restritos entre outros.) que se demonstrou uma fonte inesgotável no aprimoramento de outras qualidades de movimento.

O grupo era então constituído por nove participantes.

Segue a descrição do exercícios, possíveis conjuntos de vivências, que serviram de complementação e continuidade ao desenvolvimento da proposta técnica até o momento atual, far-se-ão, sempre que possível, acompanhar-se de imagens e exposição da condição de aparecimento e maturação.

## 2.2 – Componentes do Movimento

Partindo do princípio que o que se pretende é estabelecer uma técnica que torne o movimento humano mais capaz para determinado fim, tomou-se como primeira tarefa a determinação das componentes do movimento que mereceriam tratamento específico nesta busca.

Estas componentes serão descritas e definidas de acordo com a concepção desenvolvida no decorrer do trabalho, na relação mantida com aqueles que integraram a pesquisa, como participantes dos grupos de estudo ou como alunos. A grande maioria segue definições clássicas oriundas da física, da fisiologia, da arquitetura ou da música.

### **Componentes físicas:**

**Força:** capacidade do indivíduo de mover-se, a si, ou a outro corpo.

**Apoio:** extensão da área de contato entre o corpo e o solo, ou qualquer outra superfície sobre a qual exerça seu peso.

- Sustentação:** capacidade de, a partir de um ponto de apoio, manterem-se todos os outros segmentos corporais apoiados uns sobre os outros de uma forma estável.
- Estabilidade:** capacidade de manter-se numa mesma posição sem perda da sustentação.
- Resistência:** capacidade de exercitar-se, no tempo, uma força.
- Tônus:** tensão muscular.
- Impulso:** relação entre a força atuante sobre um corpo e o seu tempo de atuação sobre este corpo.
- Velocidade:** relação entre o tempo e a distância percorrida.
- Rapidez:** tempo de execução de um ato.
- Precisão:** capacidade de execução de um ato sem “incorreções”.
- Tempo:** a) espaço definido entre o momento inicial e o final de um ato; b) cadência de um acontecimento; c) relação entre os momentos de início entre dois atos diversos.
- Transferência:** deslocamento dos apoios de um corpo de um local para outro.
- Direção:** relação da linha definida entre os dois pontos de deslocamento de um corpo e o espaço em que o corpo se encontra.
- Sentido:** as orientações possíveis entre os dois pontos do deslocamento.
- Chegada:** ponto onde o deslocamento chega ao final.
- Percurso:** caminho por onde se dá o deslocamento.
- Intensidade:** grau com que um resultado se manifesta.
- Parada:** estado de ausência de movimento (apenas ideal).
- Olhar:** capacidade de vincular o olhar ao movimento que está sendo efetuado (no processo de trabalho é ancora auxiliar na sustentação do movimento).
- Coordenação:** capacidade de cumprir um movimento com a menor interferência possível na sua organização.
- Alongamento:** capacidade de um músculo em adquirir sua maior dimensão longitudinal.

**Flexibilidade:** capacidade de uma articulação em se render ao movimento..<sup>55</sup>

**Relaxamento:** situação de diminuição ou ausência de tensão muscular.

### **Níveis de execução das ações:**

**Nível baixo I:** quando o tronco está apoiado no chão.

**Nível baixo II:** quando o quadril está apoiado no chão.

**Nível médio I:** quando as quatro extremidades são as responsáveis pelo apoio.

**Nível médio II:** quando apenas duas extremidades fazem o apoio mantendo-se semi flexionadas.

**Nível alto I:** quando o corpo tem dois apoios em extensão.

**Nível alto II:** quando o corpo tem apenas um apoio em extensão

**Deitado:** quando o tronco está apoiado no chão.

**Sentado:** quando o quadril está apoiado no chão.

**Cócoras:** quando o quadril está fora do chão mas as pernas estão em grande flexão.

**Em pé:** quando as pernas estão estendidas e o corpo ereto (tronco e quadril fora do chão)

### **Espaços de interação (distância) corporal:**

Baseados na classificação de Edward Hall (1977, p.108-117)

**Íntimo:** onde o contato físico se dá.

---

<sup>55</sup> A respeito destas duas últimas definições, alongamento e flexibilidade, sugiro a seguinte comparação: se tomarmos uma vara, de bambu, alongamento será a possibilidade da vara de vergar-se até o limite de sua capacidade; flexibilidade será a capacidade da vara responder ao movimento rápido de vai e vem em incursão pendular.

- Pessoal:** onde o outro está suficientemente distante que não possa ser tocado por mim (pela minha mão com o braço estendido)
- Social:** onde o outro pode ser totalmente visto em contato impessoal, permitindo visualizar-se a textura da pele, o cabelo, a condição dos dentes etc., sem que seja possível sentir-lhe o calor corporal ou o odor.
- Pública:** onde o indivíduo alerta, pode exibir reação de fuga ou defesa se for ameaçado. Perde-se a definição da maior parte dos detalhes característicos do outro.

### **Sentidos:**

- Cinestésico:** percepção dos movimentos corporais
- Equilíbrio:** percepção da orientação do eixo de gravidade do corpo em relação ao solo.
- Tato:** percepção da textura do corpo que é tocado.
- Olfato:** percepção dos odores.
- Audição:** percepção dos sons.
- Visão:** percepção de cores, formas, profundidade.
- Sinestésico:** percepção motivada pela interrelação de diversos sentidos, percepção do corpo num determinado local no espaço.

### **Trabalhos musculares:**

Baseados na classificação proposta por Phillip Rasch (1991, p.31-32)

- Tensão:** ou movimento dirigido, onde os músculos agonistas e antagonistas de um determinado movimento trabalham em conjunto na sua execução. Pode ser lenta ou rápida, dependendo da velocidade da execução (é característico do movimento de coordenação, p.ex.: o ato de escrever ou passar uma linha pelo buraco de uma agulha).
- Oscilatório:** o movimento é invertido ao final de sua excursão de curta extensão, há troca de ação entre agonista e antagonista (p.ex.: balanço do braço, abanar-se).

- Balístico:** o movimento é cessado pela ação do antagonista (p.ex.: lançamento de uma pedra).
- Força continua:** ação do agonista para a execução da ação com relaxamento dos antagonistas (p.ex.: levantar-se um peso qualquer).
- Passivo:** momento do movimento onde não há contração muscular para executá-lo (p.ex.: fase intermediária de um salto).
- Equilíbrio dinâmico:** ato de equilíbrio que se vale do sistema de “servo controle”, ação reflexa de contração muscular para mantê-lo (p.ex.: permanecer em pé na posição ereta).

### **Cadeias musculares agônicas:**

**Flexores , adutores, rotadores internos.**

**Extensores, abdutores, rotadores externos.**

### **Cadeias musculares antagônicas:**

**Flexores – Extensores.**

**Frontais – Dorsais.**

**Laterais (direita e esquerda).**

**Rotadores internos – rotadores externos**

### **Eixos de movimento:**

**Angular (flexão, extensão, adução e abdução).**

**Rotação**

**Circundução.**

## Associação a sons:

**Corporal:** o resultante de sons extraídos (por percussão) ou como resultante fisiológica.

**Local:** sons naturais do ambiente.

**Rítmico:** resultante de diversos valores de tempo durante um período musical.

**Harmônico e Melódico:** todas as resultantes musicais não puramente rítmicas.

De início foi proposto o trabalho das componentes citadas em grupos de ações nos quais fosse possível identificar uma interrelação e uma progressão interna, por exemplo, é possível observar-se uma associação e uma progressão entre as seguintes componentes:

Sustentação, estabilidade, tensão lenta, coordenação e plano médio.

Esta ótica permite que várias associações sejam feitas sem perda da coerência, a citada é apenas uma opção decorrente de um entendimento específico do movimento humano.

A progressão do trabalho implicava que haveria uma passagem de uma qualidade mais simples para outra mais complexa por necessitar da anterior como base, neste caso poderíamos citar a seguinte sequência:

O apoio é a base da força, que é a base da sustentação, que é a base da estabilidade, que é a base do equilíbrio, que é a base do impulso.

Em relação à sequência citada acima poderíamos ainda ter outro caminho onde a última qualidade seria a coordenação sendo antecedida pela tensão e pela estabilidade.

Em resumo, o estabelecimento das componentes possibilitou-nos várias escolhas de caminhos para o trabalho. As que serão aqui expostas explicitam apenas uma opção pessoal dentre as diversas que se apresentaram.

# **Reorganização Postural Dinâmica: a técnica**

Os exercícios que serão apresentados a seguir, mesmo sem esgotar a gama dos exercícios que todos os anos de busca nos ensinaram, constituem o que se poderia chamar de “fundamentais”, não no sentido de serem imutáveis, mas pelo fato de proporem, na prática, a aquisição dos fundamentos da técnica que será apresentada.

Haverá um momento em que cada subcapítulo tratará de um tema ou de um segmento corporal diferente, modelo que, embora “segmente” o corpo em movimento, surgiu como o modo que proporcionaria melhor entendimento do processo.

Não recorrerei, durante a exposição dos exercícios, a todas as componentes ou qualidades do movimento descritas no capítulo anterior, fato que, todavia, não trará dificuldades para o desenvolvimento dos assuntos.

Em grande parte das vezes, os exercícios serão precedidos de um embasamento que explica sua razão. Tentam, ainda, estabelecer uma ordem de aplicação, embora, na prática, a compreensão do processo vá, naturalmente, intervir e propor mudanças que se adéquem a cada uma das exposições.

## 3.1 - Aquecimento

A vivência na técnica elegeu o espreguiçar como modelo de referência de aquecimento para o período de trabalho que se seguiria, desde que se pretendesse utilizar o movimento corporal como objeto de investigação ou de organização de movimento.

A ação de espreguiçar enquanto parte de um projeto técnico passou por dois momentos distintos: o primeiro, no qual a solicitação do ato associava-se, imediatamente, àquele que construímos naturalmente na fase pré-sono. Embora tivesse um valor intrínseco, que discutiremos em seguida, não promovia um aprendizado corporal, não evidenciava a apropriação do movimento pelo ator<sup>56</sup>, não era dominado por ele, pelo contrário, o dominava e normalmente se apresentava como um estereótipo.

Num segundo momento, que só se alcançava quando se esgotavam as solicitações naturais do corpo, o espreguiçar como aquecimento surgia na forma de movimentos de torção, tensão, extensão, flexão, com abdução ou adução dos membros, normalmente acompanhados de deslocamento corporal pela rica relação corpo solo, que poderia continuar à exaustão, embora este momento tenha sido evitado, até porque contrário às convicções que moviam o experimento.

Ao final, todos os músculos e articulações estavam suficientemente aquecidos e lubrificados para a sequência pretendida.

Quanto mais treino houver para a superação do primeiro momento, mais fácil e rapidamente chegar-se-á ao segundo.

---

<sup>56</sup> Significando o indivíduo que faz o ato ou a ação.

Há um fato muito interessante com relação ao ato de espreguiçar que merece comentários: após um dia de trabalho, o cansaço físico instala-se no corpo. As ações cotidianas estafantes ou não, induzem a um tônus que, elevado continuamente durante a jornada, torna a musculatura *rígida* e em situação não ideal para o sono. Ao espreguiçar-se o indivíduo desfaz as tensões, relaxa e harmoniza o tônus muscular, permitindo a condição necessária para que sobrevenha o sono e o sonho.

Tendo dormido profundamente e por um período adequado, o tônus muscular encontra-se baixo, como é esperado. A musculatura está *pesada*, sustentar-se em pé é um ato penoso. Ao espreguiçar-se o indivíduo inicia o processo de aquisição de tensão, necessário para uma boa sustentação corporal e passagem para movimentos mais contínuos e complexos.

Num momento, estabelece o necessário relaxamento, em outro, a necessária tensão. Infelizmente nem sempre nos dispomos a deixar-nos levar por esta solicitação natural do corpo.

## **3.2 - Sequência de Força**

Os trabalhos de força têm a intenção primeira de dar aquele que os cumpre condições de sustentar ou elevar seu próprio corpo numa situação de trabalho contínuo, sem chegar à exaustão.

A sequência foi elaborada visando criar uma harmonia entre os vários exercícios.

Secundariamente esta sequência dá condições ao indivíduo de manter-se ativamente em situações onde a atitude antigravitária é imperativa. Mesmo a postura em pé, ainda que numa situação de não deslocamento corporal, exige que os segmentos ósseos coloquem-se uns em

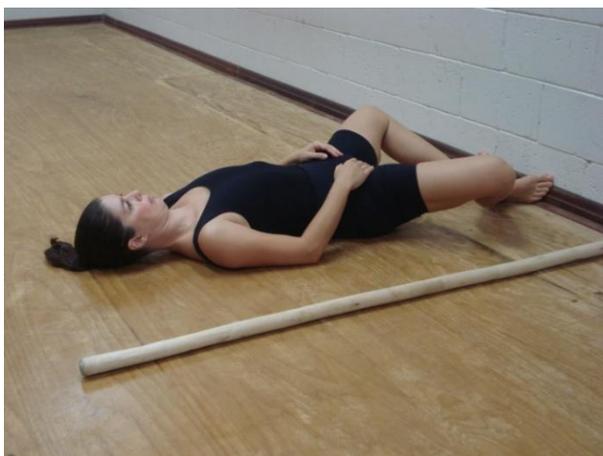
relação aos outros de modo adequado o que implica em ação muscular contínua dos músculos anteriores e posteriores do tronco, dos sustentadores da cintura escapular, dos sustentadores do quadril e dos músculos extensores, flexores e rotadores da perna.

Se a capacidade em força muscular destas estruturas não for otimizada, não serão obtidos resultados adequados nos trabalhos de reorganização postural de base, nem naqueles orientados para movimentos complexos.

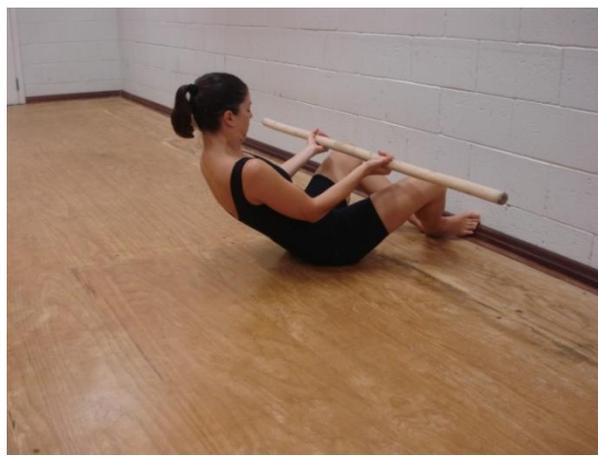
Embora simples os exercícios abarcam as musculaturas dos braços, tronco, pernas, cintura escapular e quadril. Não são propostas atividades para a musculatura dorsal, partindo do princípio que esta musculatura já é naturalmente e suficientemente trabalhada na atividade cotidiana de sustentação do tronco.

As descrições e os quadros que se seguem explicitam, em textos e imagens, o modo como os movimentos devem ser efetuados:

1) **Abdominal:** Corpo com as costas no solo, os pés apoiados na parede, em abdução,

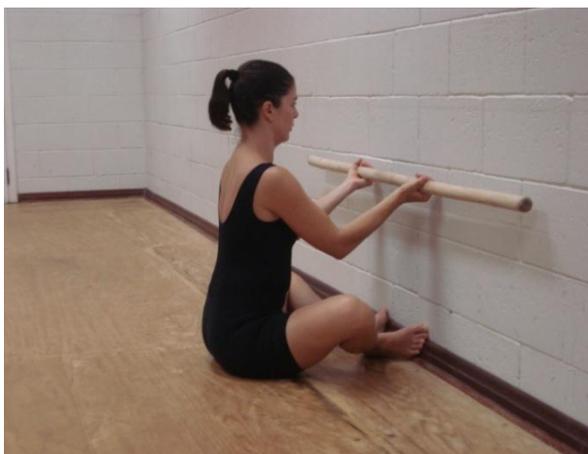


**Figura 1: Abdominal - posição inicial**



**Figura 2: Abdominal - posição intermediária**

acompanhando a abdução das pernas em semi-flexão, os braços sobre as coxas.



**Figura 3: Abdominal - final de movimento**



**Figura 4: Abdominal - retorno posição inicial**

Iniciar o movimento levantando os braços, estendidos, com as palmas para cima, como em oferecimento, elevar a cabeça do chão e continuar o movimento com a parte dorsal da coluna, como se ela estivesse sendo enrolada. Esse movimento é auxiliado pelo movimento das mãos e dos braços em extensão. Deve-se evitar, em qualquer circunstância, a crispação da musculatura do pescoço e a impulsão da cabeça, do pescoço e dos braços neste movimento. A partir dos 45° a cabeça inicia um movimento de verticalização acompanhada pelo tronco até que, na posição final a coluna esteja ereta com o tronco sentado sobre os ísquios. Os ísquios fazem pressão contra o chão e o topo da cabeça reage com intenção de movimento em direção ao teto (esta intenção deve estar presente em todos os exercícios nos quais há a passagem *sentar sobre os ísquios*). Na imagem apresentada, além dos braços estendidos utilizou-se o auxílio de um bastão de madeira. Tanto os braços em extensão, quanto o bastão ou qualquer outro objeto tem a função de projetar o centro de gravidade em direção aos pés facilitando a elevação do corpo e o aprendizado da coordenação deste movimento.

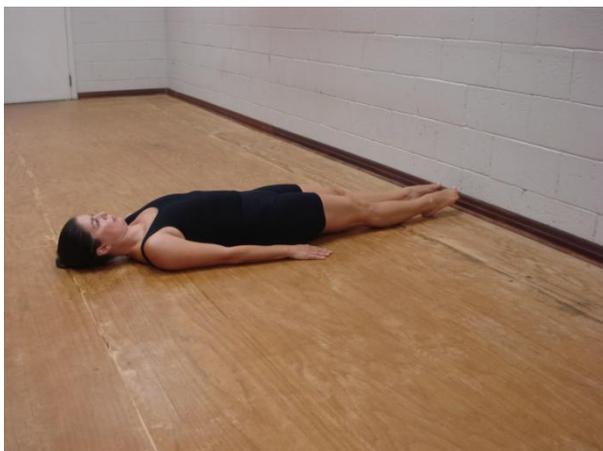
Recomenda-se iniciar com 10 a 15 repetições e elevar o número de acordo com as condições adquiridas.

O retorno dá-se com o movimento inverso, desenrolando a coluna até o apoio total da cabeça no chão. Após o retorno da última repetição estender as pernas, empurrar-se da parede, os braços ao lado do corpo com as mãos espalmadas para o chão.<sup>57</sup>

**2) Elevação anterior do MI:** As mãos espalmadas, as pernas estendidas, pés em flexão (atenção para a confusão entre o posicionamento do pé e a descrição da posição)<sup>58</sup>. Mãos e pernas pressionam o chão (sempre que se mencionar pressão contra o chão em movimento de ida e vinda, esta pressão deve manter-se nos dois eventos). Elevar uma das pernas do chão até que a coxa forme um ângulo de 90° com o tronco, retorná-la, porém sem tocá-lo (mantê-la o mais próximo possível sem que haja o toque). Repetição entre 10 e 15 vezes com cada uma das pernas. Ao final retornar à posição inicial. Há parada do movimento em cada posição final (todos os exercícios da série implicam em parada ao final de cada excursão).

<sup>57</sup> As fotos tiveram a colaboração de Lilian Vilela como modelo. Fotos tiradas pelo autor.

<sup>58</sup> Flexão e extensão são ações que se referem à face plantar do pé.



**Figura 5: Elevação MI - posição inicial**

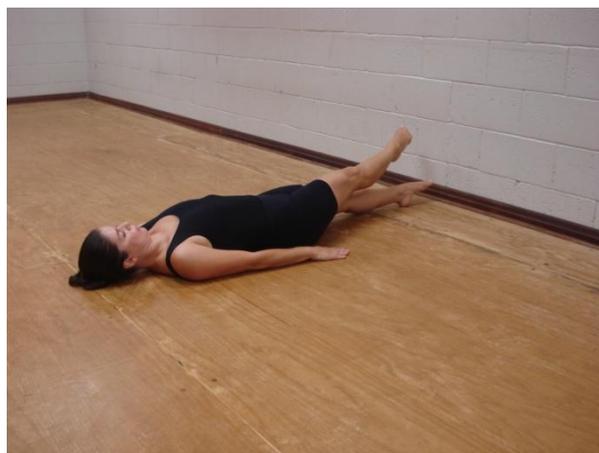


**Figura 6: MI em elevação anterior**

**3) Abdução e adução de MI:** Com os braços abertos para os lados ou posicionados ao lado do corpo, mãos espalmadas no chão, pernas estendidas, pés em flexão. Mãos e pernas pressionam o chão. Abduzir a perna lateralmente, acompanhada de rotação externa. A perna deve manter-se próxima do chão, sem tocá-lo em toda a extensão do movimento. Seu limite é o momento em que o quadril contrário começa a sair do chão. A perna retorna em rotação interna, também próxima ao chão durante o trajeto, cruzando a perna imóvel. O limite deste movimento é o momento em que o quadril da perna em movimento começa a sair do chão. Fazer entre 10 e 15 repetições com cada perna.

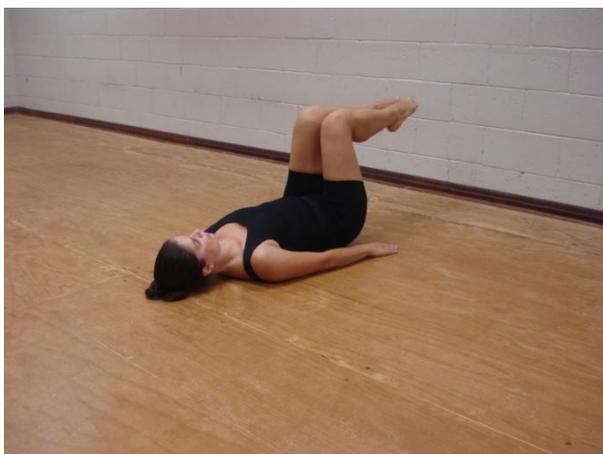


**Figura 7: Abdução de MI**

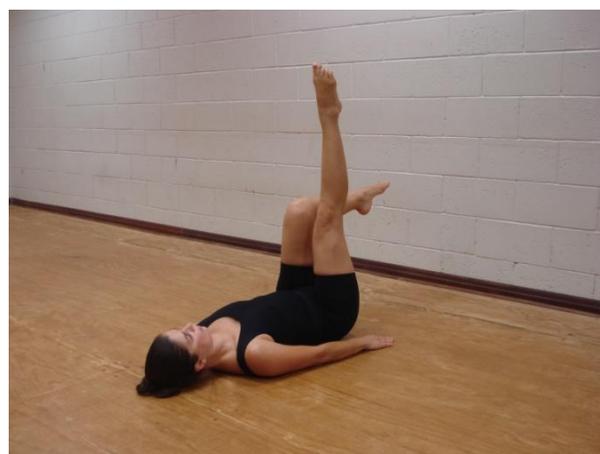


**Figura 8: Adução de MI**

**4) Flexão e extensão de perna:** Mesma posição inicial do exercício anterior, mesmo preparo. Levantar ambos os joelhos até que a coxa forme um ângulo de  $90^\circ$  com o tronco. Elevar as pernas até que estas formem um ângulo de  $90^\circ$  com a coxa. Estender uma e outra perna, alternadamente, até que esta se posicione completando a extensão do MI.. O joelho que aguarda



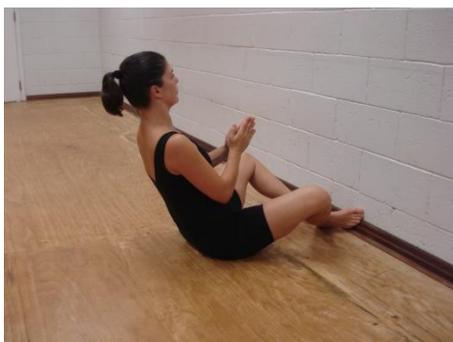
**Figura 9: Flexão perna – posição inicial**



**Figura 10: Flexão perna - final**

não deve ser deslocado da posição de início do movimento. A perna estendida deve ficar paralela à coxa da perna imóvel. Fazer entre 15 e 20 repetições em cada perna.

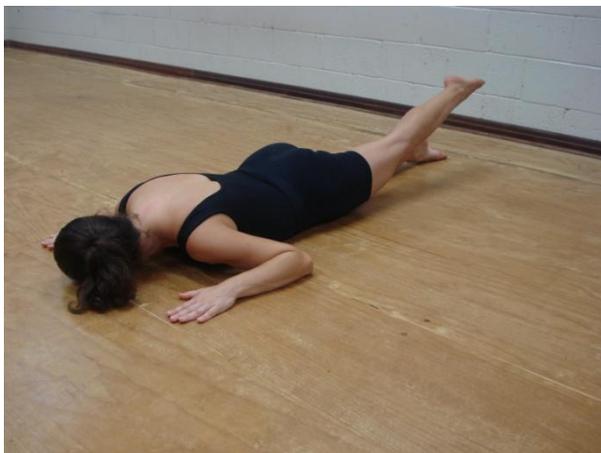
**5) Abdominal isométrico:** retornar à posição do exercício nº 1, unir as mãos como postas em prece. Flexionar o tronco, iniciando o movimento pela cabeça e enrolando a coluna. Ao alcançar os 45° colocar o tronco em posição ereta e manter-se nesta posição por 30s. Este exercício só deve ser feito se for possível fazê-lo mantendo todas as indicações. Não provocar impulsos com cabeça, mãos ou pescoço.



**Figura 11: Isométrico - final**

Após o tempo indicado retornar à posição deitada, virar-se de bruços, por rolamento lateral, pernas estendidas e pés em flexão, braços abertos ou ao lado do corpo, mãos espalmadas, em preparo para o próximo exercício.

**6) Elevação posterior de MI:** pressionar o chão com as mãos e a perna que será mantida imóvel.



Elevar a perna estendida até a altura máxima antes que o quadril se descole do chão. No retorno não apoiar o pé ou a perna no chão, embora a mantendo o mais próximo possível.. Repetir 15 vezes em cada perna.

Ao final manter-se de bruços em preparo para o próximo exercício.

**Figura 12: MI elevação posterior - final**

**7) Flexão de braços:** mãos apoiadas no chão, afastadas uma da outra de modo a permitir um ângulo de 90° na articulação do cotovelo. O corpo deve estar na altura dos cotovelos. Elevar o corpo estendendo os braços sem atingir a hiperextensão. Voltar à posição inicial de cotovelo a 90° e repetir o exercício. Manter o corpo alinhado da cabeça aos pés, auxiliado pela contração da musculatura abdominal e pela pressão das mãos e dos pés contra o solo. Iniciar com 5 a 10 repetições e elevar o número de acordo com as novas condições. Se não for possível concluir as cinco repetições, fazer as repetições possíveis, ou permanecer na posição de início pelo tempo no qual estas ocorreriam. Se ainda assim o exercício for impossível, aproximar as mãos e conduzir-se como o descrito para a situação proposta. A cada excursão o movimento deve cessar. Ao final do exercício, apoiar os joelhos no chão facilitando a vinda do quadril sobre os pés para assumir a posição em pé.

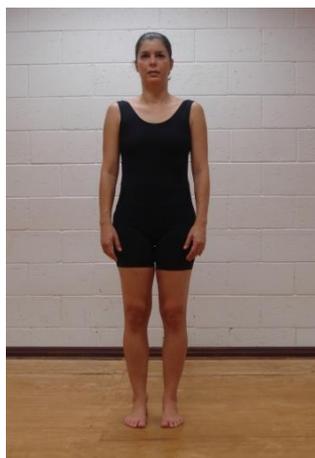


**Figura 13: Flexão braços - posição inicial**

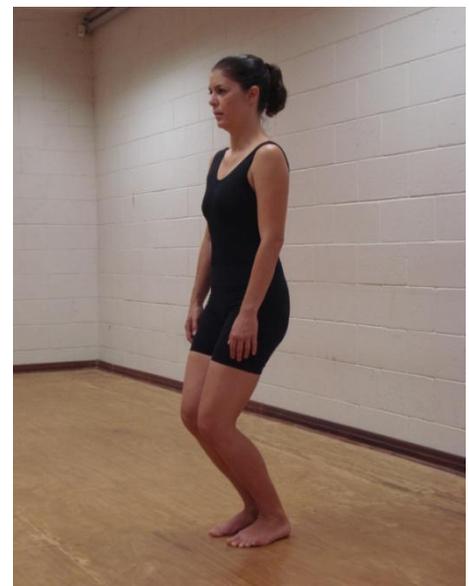


**Figura 14: Flexão braços posição inicial**

**8) Flexão de MMII em pé (pés paralelos):** Em pé, pés paralelos, segundo o eixo longitudinal do pé e mantendo entre eles uma distância que faça suas bordas externas coincidirem com a largura das cristas ilíacas. Pressionando o chão, o corpo ereto, auxiliado pela intenção do topo da cabeça de ir em direção ao teto (esta intenção deve estar presente em todos os exercícios em que os pés estão na função de apoio sustentando o peso, seja do corpo todo,



**Figura 15: Flexão MMII pés paralelos - posição inicial**



**Figura 16: Flexão MMII**

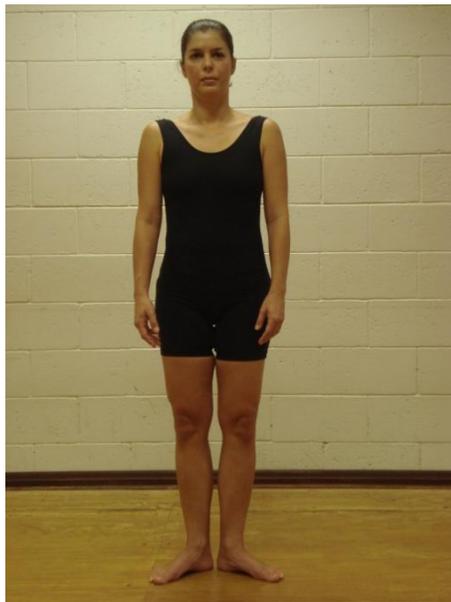
seja de parte dele).

Flexionar os joelhos, descendo o tronco sem que este sofra oscilações laterais ou antero-posteriores. O calcanhar não deve se afastar do chão e o ângulo coxa-perna não deve ficar menor que  $90^\circ$ . As duas condições devem ocorrer concomitantemente. Repetir 15 a 20 vezes. Retornar à posição inicial. Em todos os exercícios com as pernas entendidas deve ter-se o cuidado para que elas não fiquem em hiperextensão.

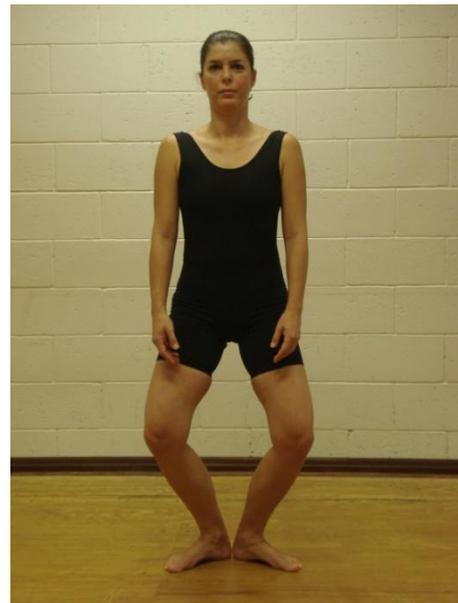
**9) Flexão de MMII em pé (MMII em rotação externa – RE):** Em pé, os pés com os calcanhares próximos e o ante pé em abdução (MMII em rotação externa), formando ângulo entre os eixos longitudinais em torno de  $90^\circ$  (se o preparo anterior permitir um ângulo maior, não ultrapassar os  $150^\circ$ , não é objetivo do exercício o trabalho desta abertura). Pressionando o chão, o corpo ereto, auxiliado pela intenção da cabeça.

Flexionar os joelhos, descendo o tronco sem que este sofra oscilações laterais ou anteroposteriores. O calcanhar não deve afastar-se do chão e o ângulo coxa-perna não deve ficar abaixo de  $90^\circ$ . As duas condições devem ocorrer concomitantemente. Fazer de 15 a 20 repetições. Retornar à posição inicial.

Neste exercício e nos dois próximos, haverá tendência, em caso de excessiva rotação, de perda do cavum do pé e de adução dos joelhos (secundária à tensão que resiste à rotação externa da articulação coxo-femoral com o pé fixo) que devem ser impedidos pela diminuição da abertura adotada.



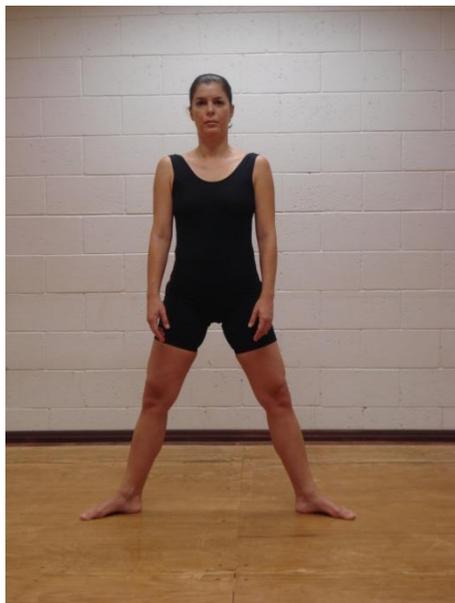
**Figura 17: Flexão MMII em RE - posição inicial**



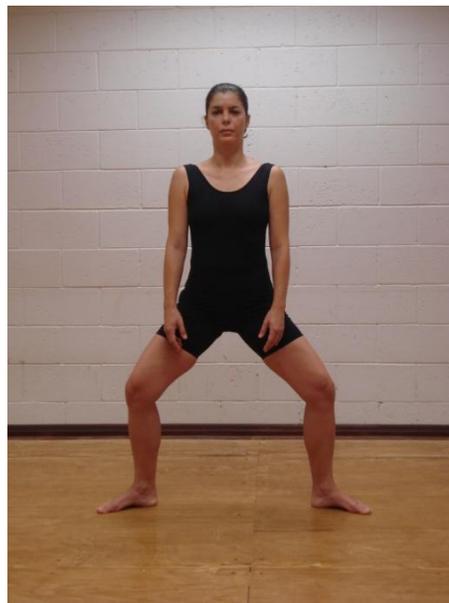
**Figura 18: Flexão de MMII em RE - posição final**

**10) Flexão de MMII em pé (MMII em RE) e calcanhares afastados:** Em pé, afastar os calcanhares numa distância pouco superior à largura da bacia, tornozelo em rotação externa, formando um ângulo entre os eixos semelhante ao do exercício anterior. Pressionando o chão, o corpo ereto, auxiliado pela intenção da cabeça.

Flexionar os joelhos, descendo o tronco sem que este sofra oscilações laterais ou anteroposteriores. O calcanhar não deve afastar-se do chão e o ângulo coxa-perna não deve ficar abaixo de 90°. As duas condições devem ocorrer concomitantemente. Fazer de 15 a 20 repetições. Retornar à posição inicial.



**Figura 29: Flexão MM em RE calcanhares afastados – posição inicial**

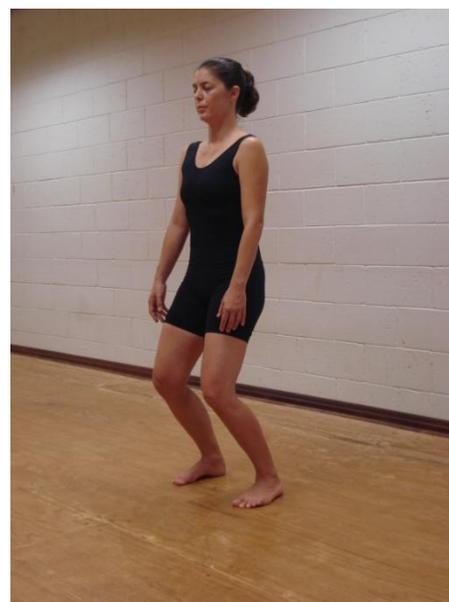


**Figura 20: Flexão MM em RE calcanhares afastados. - final**

**11) Flexão de MMII em pé (MMII em RE) e pés paralelos afastados:** Partindo da posição de retorno do exercício anterior, mantendo os calcanhares nos lugares (pode ser necessário diminuir



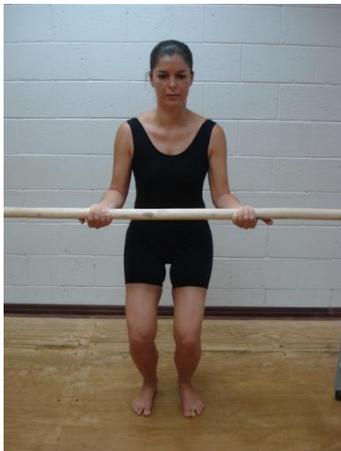
**Figura 21: Flexão MM pés paralelos afastados – posição inicial**



**Figura 22: Flexão MMII pés paralelos afastados - final**

a distância entre os pés) colocar os pés em paralelo. Seguir as mesmas recomendações feitas para o exercício anterior. Fazer de 15 a 20 repetições e retornar à posição inicial.

**12) Flexão braços (face anterior):** A partir da posição inicial do exercício anterior, em frente a uma barra fixa na altura da cintura. Mãos espalmadas para cima, segurar a barra pela sua face inferior e puxá-la na direção do tórax. Ao mesmo tempo fazer flexão nos MMII, pressionando o chão para criar resistência. O limite do movimento será ou quando o joelho ficar em ângulo de 90°, ou quando o antebraço estiver paralelo ao chão. Retornar à posição inicial, mantendo a resistência em mãos e pés e repetir o movimento entre 10 a 15 vezes.



**Figura 23: Flexão braços – final  
(face anterior)**

**13) Flexão de MI unilateral:** Partindo da posição final do exercício anterior, aproximar os pés, paralelos, a uma distância de aproximadamente a largura de um dedo entre eles. Pés pressionando o chão, corpo ereto, com intenção já descrita de cabeça. Pressionando o MI de base, elevar o outro até que a coxa fique numa posição paralela ao chão, o pé em flexão não toca na perna de base. Partindo desta posição inicial, flexionar o joelho de base, não ultrapassando os 90°. Estender o MI até retornar à posição inicial. Repetir este movimento com cada um dos MMII entre 10 e 15 vezes. Ao final colocar-se na posição de preparo.

**Figura 24: Flexão MI unilateral**



**Figura 25: Flexão MI - final**

**14) Flexão dos pés:** Partindo da posição de preparo do movimento anterior, elevar os calcanhares até o máximo da flexão plantar dos pés, o apoio anterior deve ficar sobre os metatarsos dos dois primeiros dedos (os outros não apóiam apenas servem de referência para o equilíbrio). Atingindo o ponto máximo, descer controlando o movimento sem, contudo, apoiar os calcanhares no solo. Repetir este movimento entre 15 e 20 vezes. No último movimento permanecer no ponto máximo por 30 segundos e depois descer lentamente.

**Figura 26: Flexão plantar dos pés**



**Figura 27: Flexão plantar dos pés (detalhe)**

**15) Circundação dos braços:** Partindo da posição final do movimento anterior, elevar os braços à altura dos ombros, lateralmente. Fazer círculos com as mãos de aproximadamente 30 cm. Repetir o movimento entre 30 a 40 vezes em um e outro sentido.



**Figura 28:  
Circundação braços  
(3 momentos)**



### 3.3 - Sequência de alongamento

O alongamento é recomendado para o final do período de trabalho, entretanto, pode ser feito em outros momentos desde que a musculatura esteja aquecida.

A série apresentada traz uma sequência de exercícios dirigidos, buscando grupos específicos de músculos e propõe uma continuidade entre eles com uma transição harmônica de um para o outro.

Que não se confunda alongamento com relaxamento, muito embora, para que este ocorra é desejável que o músculo esteja relaxado. Não obstante, o corpo, como um todo, deve apresentar-se, para cada um dos exercícios, com seus segmentos alinhados e sustentados, sem o que se corre o risco de comprometer-se a integridade das estruturas corporais.

O texto e as figuras a seguir dão concretude à proposta. Serão apontados os principais grupos musculares que experimentam o alongamento.

**Exercício nº 01:** Sentados com as pernas estendidas, uma ao lado da outra, os pés em flexão, o tronco ereto e sobre os ísquios. Flexionar uma das pernas abraçando-a até encostar a coxa no tronco. Mantendo o tronco colado à coxa, estende-la, o tronco em flexão a acompanha. O movimento deve ser feito até seu ponto máximo sem que tronco e coxa se separem. Chegando ao



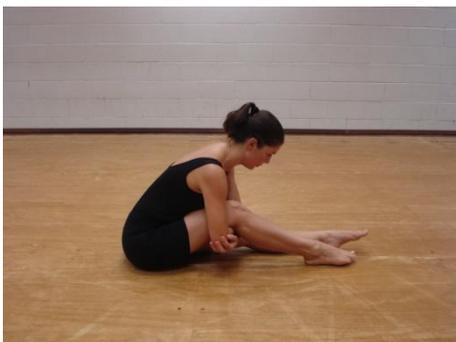
ponto máximo soltar a perna, manter o tronco na posição alcançada e procurar a extensão máxima da perna, mantendo o tronco imóvel, os braços ao lado do corpo, cotovelos buscando o apoio do



chão. Manter-se 30 segundos na posição de máximo alongamento e retornar à posição inicial

resistindo ao movimento (esta resistência é importante e deve ocorrer em todos os movimentos de retorno para proteger as estruturas envolvidas). Repetir o exercício com a outra perna. Este exercício propõe alongamento das musculaturas posteriores do tronco e da face posterior da perna imóvel. Após retorne-se à posição inicial.

Todas as posições finais deverão ser mantidas por 30s.



**Figura 29: Exercício 1 (quatro momentos)**



**Exercício nº 02:** Partindo da posição final do exercício anterior, flexionar as duas pernas e abraçá-las de modo a que se encostem no tronco. Com as pernas coladas ao tronco, estende-las ao máximo sem que os segmentos se separem. Chegando ao ponto máximo soltar as pernas mantendo o tronco na posição alcançada. As mãos ao lado do corpo, os cotovelos buscando o apoio do chão, procurar a extensão máxima das pernas sem que o tronco se mova. Manter-se 30 s na posição alcançada e retornar à posição inicial com os mesmos cuidados já recomendados. Retornar à posição inicial. Este exercício propõe o alongamento dos ísquios tibiais e da musculatura posterior do tronco.

**Exercício nº 03:** Partindo da posição final do exercício anterior, fazer abdução de ambas as pernas e trazer o tronco, buscando tocar o chão em toda a sua extensão, para frente sem perder seu alinhamento. Não curvar o tronco. O antebraço buscando tocar o chão. Manter-se 30 s na posição alcançada. Propõe alongamento dos adutores e da musculatura glútea.



**Figura 30: Posição final do exercício 3**

**Exercício nº 04:** Partindo da posição anterior e com o auxílio de braços e mãos, afastar o quadril do chão ao mesmo tempo em que este é deslocado para frente de modo que as pernas em abdução formem uma linha reta. O tronco apóia-se sobre as duas pernas em abdução e sobre os dois braços, buscando ficar numa posição paralela ao chão. Manter-se pelo tempo estabelecido na posição. Propõe alongamento de adutores e ísquio tibiais.



**Figura 31: Posição final do exercício 4**

**Exercício nº 5:** Partindo da posição anterior, mantendo as pernas em abdução projetar-se para frente até que o corpo apóie-se no chão em sua extensão. Manter-se na posição. Propõe alongamento de adutores e musculatura glútea.



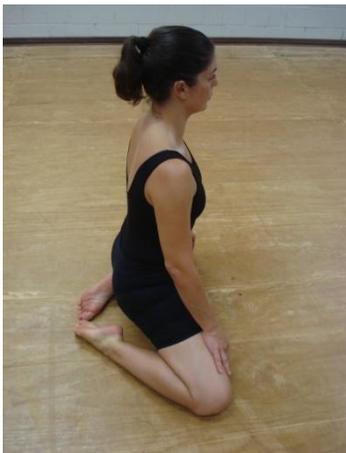
**Figura 32: Posição final do exercício 5**

**Exercício nº 6:** Partindo da posição anterior, flexionar os joelhos, buscando que os pés se toquem, sustentar a posição e elevar o tronco, mantendo-o paralelo ao solo, ao mesmo tempo em que o projeta para trás até que as coxas fiquem em linha. O tronco se apóia nos antebraços e joelhos e dorso dos pés, que mantêm a posição em flexão. Manter-se na posição. Propõe alongamento para os adutores e a musculatura glútea.



**Figura 33: Posição intermediária e final do exercício 6**

**Exercício nº 7:** Partindo da posição anterior, mantendo os pés, em flexão, apoiados no chão, utilizar-se das mãos para elevação do tronco em direção à posição vertical ao mesmo tempo em que os ísquios sentam-se sobre os pés. O tronco ereto. Manter-se nesta posição. Propõe alongamento dos extensores do pé e dos adutores.



**Figura 34: Posição final do exercício 7**

**Exercício nº 8:** Partindo da posição anterior, aproximar os joelhos e com a ajuda das mãos deitar o tronco em direção aos pés até que a cabeça apóie-se ou aproxime-se do chão. O apoio sobre os cotovelos e antebraço ajuda



a manter a posição. Propõe alongamento para os extensores dos pés, musculatura da face frontal do tronco (flexora) e estensora da perna.

**Figura 35: Posição final do exercício 8**

**Exercício nº 9:** Partindo da posição anterior, com o auxílio das mãos retornar à posição final do exercício 7, com os joelhos mantendo-se próximos, estender os pés, apoiando-os sobre os



artelhos, impulsionar com as mãos de modo a colocar-se na posição de cócoras, afastar os pés, trazendo a bacia para dentro do espaço entre eles. O tronco ereto, colocar as mãos em prece, colocar cada cotovelo na face interna dos côndilos femorais internos e ao mesmo tempo que as mãos são trazidas para baixo, até que os antebraços fiquem em linha, forçam-se os joelhos para uma posição de abdução. Manter-se nesta posição. Propõe alongamento para os adutores e os flexores dos pés.

**Figura 36: Posição final do exercício 9**

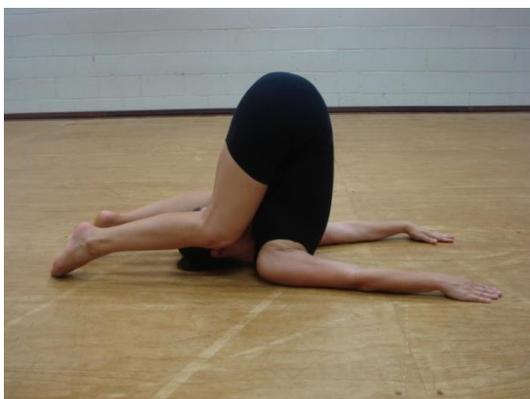
**Exercício nº 10:** Partindo da posição anterior, sentar-se sobre os ísquios, alongar as pernas posicionando-as em abdução, abrir os braços e posicioná-los em linha, na altura dos ombros, as mãos espalmadas para cima. Como ocorre em uma balança, elevar um dos braços, descrevendo



**Figura 37: Posição inicial e final do exercício 10**

um amplo arco, ao mesmo tempo em que o outro se aproxima do solo, resultando numa posição de curvatura lateral do tronco. É importante que este movimento não seja feito flexionando-se lateralmente para um dos lados e sim que a posição final seja resultado do alongamento do lado contrário. Propõe alongamento, do grande dorsal, dos peitorais, da musculatura lateral do tronco e fibras dos glúteos. Manter-se na posição final. Repetir para o lado contrário. Retornar à posição inicial.

**Exercício nº 11:** Partindo da posição anterior, com o auxílio dos braços, deitar-se para trás, mantendo as pernas em abdução, aduzir as pernas, dobrar os joelhos, elevá-los até que o quadril inicie seu afastamento do chão, estender as pernas, trazer os braços para frente em apoio ao movimento final, levar as pernas estendidas, os pés em flexão, para o ponto mais distante possível acima da cabeça, apoiar o dorso dos pés no chão. Ficar nesta posição por 15s, fazer abdução de pernas, ainda em extensão, permanecer na nova posição outros 15s, fazer adução das pernas e semi flexão dos joelhos buscando apoiá-los no chão, permanecer nesta posição 15s. Flexionar os joelhos e iniciar o movimento de descida dos quadris até que estes se apoiem no chão, apoiar os pés, joelhos flexionados e estender as pernas. Propõe alongamento da musculatura posterior do tronco.

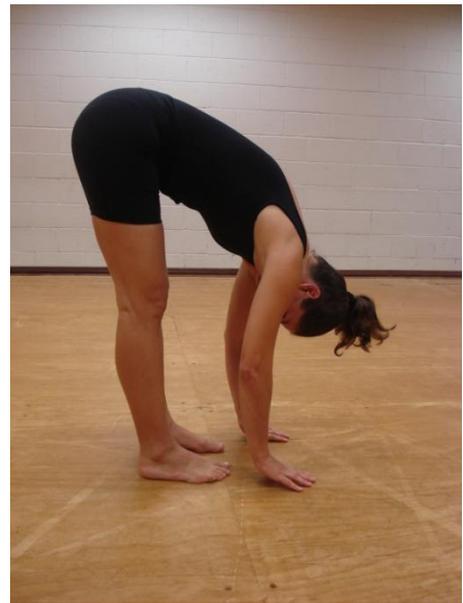


**Figura 38: Posição final e posição de retorno do exercício 11**



**Exercício nº 12:** Partindo da posição anterior, virar-se de costas, elevar o tronco do chão, passando pelo apoio sobre os joelhos e finalizar na posição de cócoras. Os pés paralelos, encostar o tronco nas coxas, abraçá-las e elevar a bacia estendendo as pernas, não permitindo que o tronco perca sua posição, elevar-se ao ponto máximo, sem perder a forma proposta e aí permanecer por 15s. Soltar os braços, manter o tronco na posição conquistada e estender completamente as pernas, não permitindo a hiperextensão. As mãos buscam tocar o chão. Permanecer nesta posição por 15s. Propõe o alongamento da cadeia muscular posterior de

tronco e pernas.



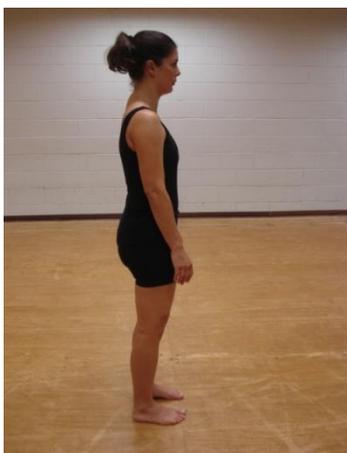
**Figura 39: Posição intermediária e posição final do exercício 12**

tronco e pernas.



**Exercício nº 13:** Partindo do final do exercício anterior, flexionar os joelhos e elevar o tronco, como que desenrolando a coluna, na altura da coluna torácica, estender as pernas e no momento final a coluna cervical com a colocação da cabeça em





uma posição em que os olhos, se estivessem diante de um espelho estariam olhando dentro dos olhos de seu reflexo.

**Figura 40: Posições intermediárias e posição final do exercício 13**

É importante salientar que todos os exercícios acima descritos, deverão ter seu de fazer revistos à luz das discussões e orientações oriundas das partes que se seguem, principalmente aqueles que se referem aos segmentos corporais e suas atitudes posturais.

### **3.4 - Exercícios de base – observação**

São essencialmente exercícios de auto-observação. Sua utilização está direcionada à aprendizagem da observação, à aprendizagem de caminhos para a descoberta da consciência do movimento ou da ausência dela.

Várias das sugestões descritas são de uso público e foram introduzidas por terem sido consideradas adequadas para os fins propostos.

- Deitar-se de costas: observar pontos de contato (apoio) corpo/solo, pontos de ausência de contato; observar contrações musculares; observar a possibilidade de “soltar” o corpo, com a proposição de “esparramar”-se pelo chão (relaxar-se).
- Deitar-se em outras posições e buscar as mesmas observações.
- Deitar-se em qualquer posição escolhida, desenhar mentalmente o contorno do corpo no chão.

- Movimentar-se lentamente, passando de uma posição à outra, com a intenção de “enxergar” (concientizar-se) das mudanças de pontos de apoio e de perda de contato.
- Em pé: observar os pontos de apoio dos pés; os pontos de ausência de contato; o “balanço” do corpo.
- Na posição anterior: provocar um balanço maior para frente, para trás e para os lados, sem deslocamento dos pés; observar as mudanças nos pontos de apoio; observar as tensões em outras partes do corpo.
- Em pé, olhar-se no espelho: identificar, sem fazer correções, os vários segmentos corporais e suas relações; os desvios horizontais e verticais.
- Colocar-se frente à outra pessoa: identificar o modo como esta pessoa se comporta na postura assumida: as tensões presentes, os desvios verticais e horizontais.
- Em qualquer posição corporal (a variação das posições enriquece a informação): fechar os olhos; buscar identificar as distâncias entre o corpo e as paredes, entre o corpo e o teto, entre o corpo e as outras pessoas do ambiente; distinguir os sons próximos e os distantes; se são agudos ou graves; identificar sua origem (fonte de ruído); identificar os odores; identificar o deslocamento do ar (se houver); identificar as diferenças de temperatura às quais os vários segmentos dérmicos estão expostos.
- Pensar em um movimento sem fazê-lo. Tentar imaginá-lo nos mais variados detalhes possíveis. Fazer o movimento. Questionar-se quanto a diferenças identificáveis. Repetir a idealização do movimento. Repetir o movimento e identificar as diferenças entre um ato e outro. É recomendável que este exercício seja feito com movimentos mais simples, pelo menos nas primeiras vezes.
- Em pé diante de um pedaço de papel ou cartolina preso a um suporte, na altura dos ombros, utilizando-se de um pincel: desenhar um círculo, um quadrado dentro do círculo e um triângulo fora do círculo, com movimentos cadenciados, contínuos em cada segmento de reta e no círculo.
- Em pé diante de um pedaço de papel preso ao solo, ou sobre uma mesa baixa, utilizando-se de um pincel longo, ou sentado, utilizando-se de um pincel curto: repetir a sequência dos desenhos.
- Identificar, no seu cotidiano, quais comportamentos corporais adota em momentos de desconforto ou de bem estar. Tentar perceber os grupamentos musculares dominantes. Experimentar se é possível utilizar os grupamentos dominantes de bem estar nos momentos de desconforto e o quanto isto influi no processo.

Os exercícios acima citados são apenas uma parcela daqueles que podem ser utilizados com o intuito proposto: *o de observação passiva do corpo e de suas reações às mudanças de situação.*

Os desenhos, no decorrer do tempo poderão ser cumpridos em outra sequência, ou outra relação entre eles, ou outros símbolos.

Mais importante que o exemplo é disponibilizar, de rotina, um período de tempo para este tipo de atividade, mesmo que curto.

Outros exercícios auxiliares para a percepção do movimento seriam cumpridos apenas durante o tempo necessário para o aprendizado dos conceitos, chamá-lo-emos de conceituais.

— Fazer movimentos com articulações diversas: descobrir seu movimento, descobrir o segmento que existe entre duas articulações, descobrir as diferenças entre o movimento de articulações diversas e tentar objetivar estas diferenças.

— Fazer movimentos com o tronco e as extremidades: identificar, inclusive pelo toque, qual conjunto muscular está em ação, identificar qual seria o movimento contrário e que grupos musculares são os responsáveis.

— Fazer um movimento com um segmento corporal: identificar a articulação envolvida no movimento; identificar qual a face muscular que é responsável pelo movimento, identificar se o movimento é contra a gravidade (o músculo faz o movimento), ou se é a favor da gravidade (o músculo refreia o movimento); identificar se esta articulação pode fazer movimentos diferentes daquele iniciado.

— Fazer movimentos de flexão e extensão envolvendo a maior quantidade de grupos musculares, observar quais movimentos associam-se naturalmente.

### **3.5 - Exercícios de base – alinhamento**

Os exercícios a seguir são propostos para a reorganização do alinhamento corporal.

Chamo alinhamento postural, o modo como as estruturas ósseas se colocam umas sobre as outras.

A posição ortostática foi a escolhida como base para discussão do tema baseada nas seguintes razões:

— É a posição para a qual o modo de deslocamento dominante de nossa espécie evoluiu. Postura única de nossa espécie.

— É a posição para a qual as crianças, em sua busca de conquista de movimento, se dirigem e, é a posição prevalente de deslocamento e transporte de objetos do adulto.

— É a posição em que a estrutura adquire a melhor relação de neutralidade no que se refere ao suporte do corpo humano.

— É a posição a partir da qual o desenvolvimento de modelos de coordenação neuromuscular, para manter o equilíbrio, mais influência tem sobre as outras posições e movimentos.

— É a posição de referência para os estudos históricos sobre postura, mesmo quando há diferenças na concepção de como ela deve ser assumida. (SWEIGARD, 1974)

Sem nos afastarmos da exposição sobre a componente histórica do movimento humano somos concordes com Sweigard (1974, p.176) para quem o “conceito de postura é baseado na premissa de que a estrutura esquelética é o elemento chave do padrão postural ortostático”.<sup>59</sup>

É pressuposto que os exercícios que serão apresentados despertam a consciência do indivíduo para vícios posturais na manutenção de posições inadequadas de suas articulações. Ao proporem-se aos exercícios estas inadequações poderão sofrer correções que, somadas, resultarão numa reorganização postural do praticante.

---

<sup>59</sup> ...concept of posture is based on the premise that skeletal structure is the key element of the upright posture pattern

O alinhamento dos segmentos ósseos é mantido à custa de estruturas passivas e ativas. Interessam-nos nos exercícios principalmente as ativas, sustentadoras destas relações e que deverão ser trabalhadas para a aquisição da capacitação adequada ao novo posicionamento ósseo.

### **3.5.1 - Pés e tornozelos**

Os pés são, evidentemente, de importância ímpar para o movimento humano. Não só porque o ser humano é um bípede que utiliza os pés como principal ponto de apoio estrutural, local de relação entre o indivíduo e sua base, mas também porque o movimento humano é, quase sempre, completa ou parcialmente, um acontecimento que se dá a partir de sua ação.

É este apoio que definirá, conforme o trabalho a que for submetido, o tipo de comportamento postural ortostático que será apresentado pelo indivíduo e que influência isto trará às posturas não ortostáticas.

Os pés suportam, na posição ortostática, todo o peso do corpo. Como molas perfeitas reagem adequadamente estendendo-se durante o impulso para o salto ou comprimindo-se na recepção deste (CAILLIET, 1975). Ainda como molas diminuem, durante a marcha, os solavancos causados pelo pisar no solo na mudança de passos ou na corrida.

Esta ação, embora ocorra em conjunto com a ação flexora e estensora das pernas e braços é proporcionalmente mais intensa nos pés em virtude das várias articulações num espaço diminuto e dos arcos longitudinal e transversal — abóboda plantar — por elas desenhados. (WIRHED,1986, p.59)

A ação dos pés durante o movimento manifesta-se tanto pelo ato em si de pressionar o chão durante a mudança de peso, quanto pelo modo como isto se dá.

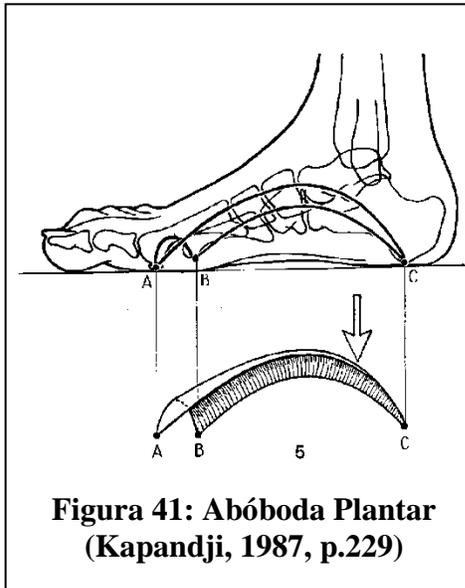
A pressão ativa dos pés contra o solo provoca em contrapartida uma reação do solo contra os pés, o pé empurra o chão e o chão empurra o pé. Este “empurrão” se manifesta sobre cada segmento corporal, empurrando todo o conjunto corporal para cima, cedendo com esta ação, ao corpo, uma força antigravitária que se identifica na atitude corporal de cada indivíduo.

Esta “identidade” diferencia aquele que apenas suporta o seu peso, a pressão contra o solo sendo exercida com relativa passividade como resultado da massa submetida à aceleração da gravidade, daquele que efetivamente carrega (empurra) seu peso, manipula sua massa e exerce ativamente pressão contra o solo com constante ação da musculatura plantar e da musculatura dos membros inferiores. (CAILLIET, 1975, p. 63)

Estar em pé é uma condição ativa da musculatura corporal, em última instância, traduzida pela pressão dos pés no solo ou sobre um ponto de apoio. É mais do que levantar a cabeça, ou projetar o tórax. Por outro lado tudo tende a modificar-se com a pressão adequada dos pés contra o chão, mesmo que de cabeça baixa e de tórax não projetado, sempre dando ao conjunto postural a possibilidade de usufruir da força antigravitária que não cessa de nos impressionar.

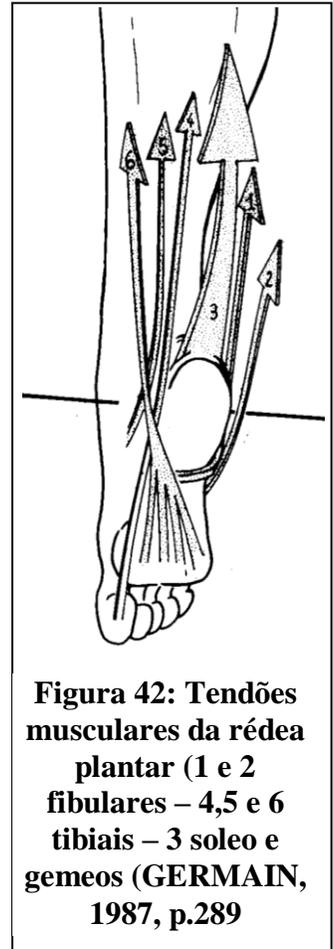
O modo como esta pressão se exerce também justifica comentários.

Várias linhas de força evidenciam-se num pé em movimento, às quais se modificam segundo o tipo de movimento que está sendo efetuado.



**Figura 41: Abóboda Plantar (Kapandji, 1987, p.229)**

Estas linhas de força, associadas aos segmentos ósseos formam arcos longitudinais e transversais, que resultam na construção de uma semi-abóboda (cavum) plantar com projeção frontal. Na



**Figura 42: Tendões musculares da rédea plantar (1 e 2 fibulares – 4,5 e 6 tibiais – 3 soleo e gêmeos (GERMAIN, 1987, p.289)**

construção destas linhas de força e do cavum associam-se longitudinalmente: a aponeurose plantar, o músculo quadrado plantar, os flexores curtos dos dedos e outros ligamentos de menor extensão que ligam os vários segmentos ósseos; transversalmente: os músculos

fibular longo e os tibiais (anterior e posterior), que em conjunto, agem como *rédeas* controlando a inversão e a eversão do pé (CAILLIET, 1975, p.17-26; GERMAIN, 1987, p.289). Citamos ainda como complemento o sóleo e o gêmeos, que tracionam o calcâneo para a região medial posterior do pé colocando-o como sustentáculo àquela estrutura.

Se tomarmos o pé como base de um corpo passível de ser submetido ao movimento, observamos que numa postura “estática” (estática, neste caso, não tem o sentido de imóvel, mas apenas do que se conceitua socialmente como um corpo parado; esta observação faz-se necessária

uma vez que mesmo nesta situação o corpo é extremamente dinâmico e rico em movimento) ele pode encontrar-se em três situações em relação a seu eixo dinâmico:

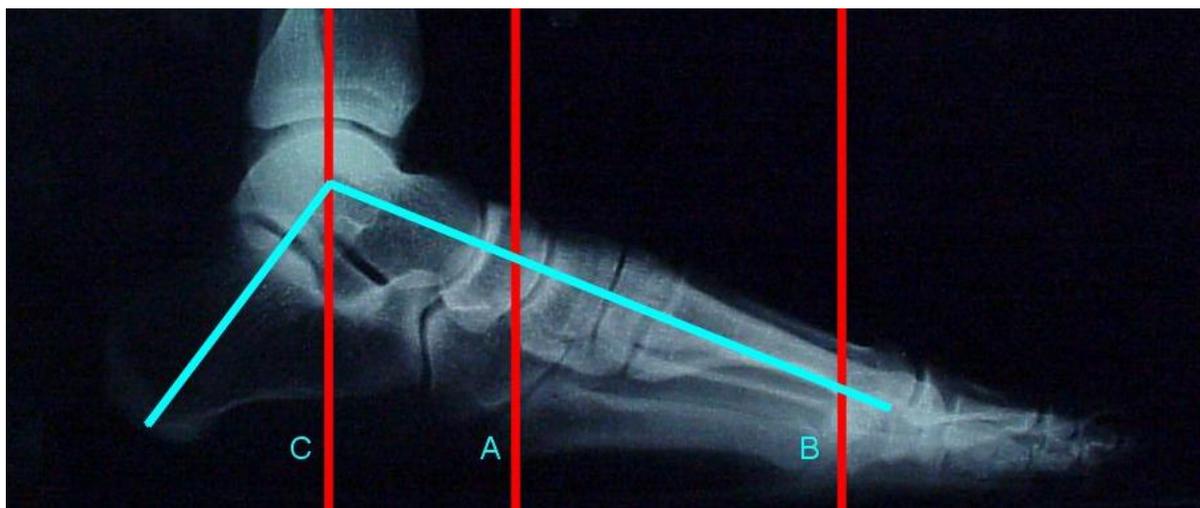
**situação A** : equilíbrio entre sair para o movimento e permanecer parado

**situação B** : em situação de franco movimento potencial

**situação C** : em situação de evidente estabilidade

Na situação C, todas as articulações do tarso anterior e metatarso se encontram pouco ativas, com pouca possibilidade de movimento. Na situação B, todas as articulações do tarso e metatarso se incluem no movimento e estão extremamente ativas, inclusive as articulações e os segmentos falangianos que passam a ter um importante papel estabilizador.

O movimento necessita sobremaneira da ação destas articulações, principais responsáveis pela característica estrutural do pé. Sua ação tipo mola, pela capacidade de absorver de modo semielástico o impacto exercido sobre o solo, assim como, pela energia potencial armazenada,



**Figura 43: Vetores de absorção de peso e dos eixos dinâmicos do pé**

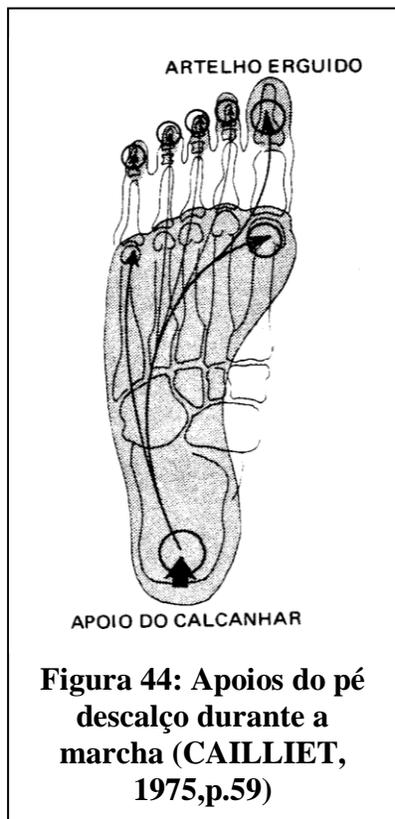
impulsionar o pé sobre este mesmo solo. (KAPANDJI, 1987, p. 228-241)

Ao observar-se a estrutura do pé de perfil identificamos o calcâneo em discreta obliquidade posterior e o conjunto ósseo do terço médio e distal do pé, mais longo em obliquidade anterior.

Se fabricarmos uma “mola” com esta forma e aplicarmos uma força de cima para baixo, observaremos que o ponto de contato “calcâneo”/solo se mantém fixo e que o segmento anterior se desloca à frente. Podemos complementar esta experiência afrouxando lentamente a pressão sobre o topo da mola. Neste caso, o segmento anterior mantém-se fixo e o “calcâneo” completa o passo. A aplicação e o afrouxamento da força provocarão o deslocamento do objeto para frente. O calcâneo como ponto de repouso e a porção anterior do pé como área de movimento.

Durante a locomoção, a utilização maior ou menor de todos os segmentos do pé depende da velocidade, ou do potencial de mobilidade armazenado pelo corpo.

Durante o andar, a marcha rotineira, nosso corpo se coloca numa situação de equilíbrio. O solo é tocado a cada passo pelo calcanhar e, como num mata-borrão, o peso é jogado para o antepé passando por toda a planta do pé. Observe-se que mesmo neste ensaio há uma fase de estabilidade quando o calcanhar toca o chão, e passa para uma fase mais dinâmica quando a responsabilidade do impulso passa ao antepé, no momento da mudança de passo que antecede o novo momento de estabilidade.



**Figura 44: Apoios do pé descalço durante a marcha (CAILLIET, 1975,p.59)**

Há um momento de simulação da situação C, acima descrita, que passa pela situação A e finaliza na situação B para retornar à situação C, de estabilidade.

Quanto mais rápido é o deslocamento, mais o eixo de gravidade permanece numa situação anterior ao ápice do arco do pé, obrigando a uma utilização maior do antepé e de pouca utilização da ação de estabilidade. O toque no chão vai progressivamente tendendo a acontecer apenas sobre a almofada do metatarso utilizando-se de maneira mais efetiva a capacidade amortecedora e impulsora das articulações anteriores. O movimento feito desta maneira torna-se mais efetivo e coerente

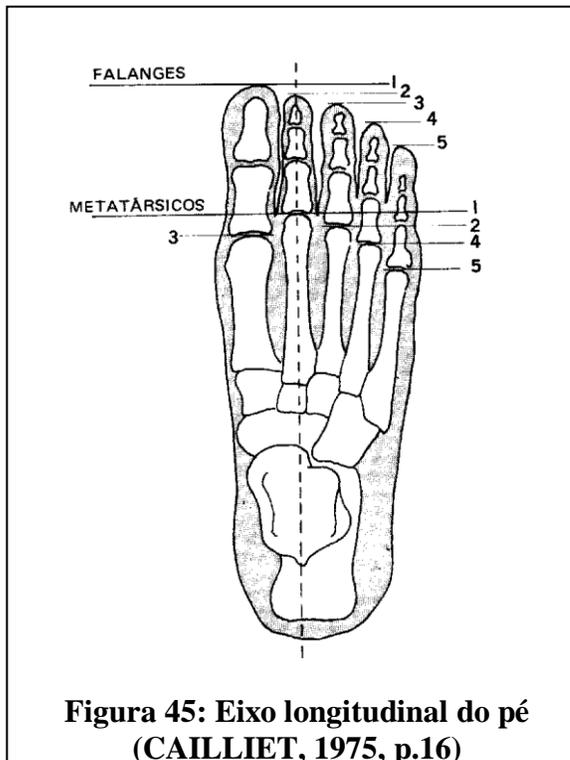
com a intenção de ser veloz, sem momentos de instabilidade que quebram o deslocamento para frente.

Em artigo recente na revista Nature, Daniel Lieberman (2010) expôs suas investigações sobre as consequências da corrida com os pés calçados e com os pés descalços. As conclusões iniciais são de que o pé calçado tende a ter mais impacto contra o solo por tocá-lo com mais frequência com o calcanhar, ao contrário do pé descalço que, por apresentar uma maior flexão plantar toca o solo com a “frente” do pé.

Se, por um lado, estas observações reafirmam o papel do pé como mola de absorção de impactos, também nos dão dados auxiliares para sustentação da afirmação, feita em parágrafos anteriores, da incoerência entre apoio no calcanhar e movimento e coerência entre apoio no antepé e deslocamento corporal frontal.

No movimento do pé sobre o solo, as forças que aí se exercem ocorrem sobre uma linha que poderíamos chamar de *eixo de movimento longitudinal do pé*.

Esta linha tem a direção do centro do calcanhar para região distal do segundo metatarso. Embora não haja contato com o chão, sob esta linha, na região intermediária do pé, no cavo



**Figura 45: Eixo longitudinal do pé**  
(CAILLIET, 1975, p.16)

propriamente dito, é sobre esta linha que o movimento acontece e com esta direção. Uma posição de pés paralelos é portanto o paralelismo entre estes eixos longitudinais em ambos os pés.

Se estes eixos representam vetores de força, o menor desgaste no movimento se dará com o paralelismo destes vetores, quando nenhuma energia será gasta por forças obliquas à direção do movimento.

Esta situação evidencia-se quando examinamos os ossos que compõem o pé e percebemos que:

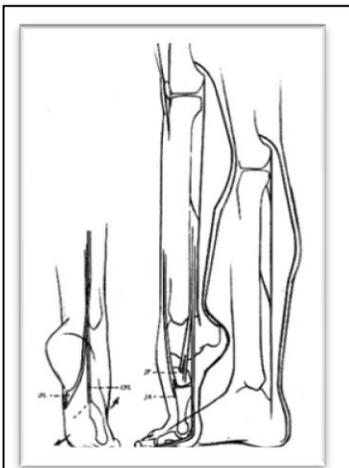
O segmento funcional médio é composto por cinco ossos társicos: o navicular, o cubóide e os três cuneiformes. Um arco transversal rígido, mantido pelos ligamentos interósseos, é formado pelos três cuneiformes e o cubóide, sendo o cubóide intermédio o sustentáculo do arco.

A margem anterior do segmento médio não se apresenta em borda reta às bases dos ossos metatársicos. O segundo cuneiforme está mais atrás formando um recorte no qual está firmemente encaixado o segundo metatarso. Estando entre o primeiro e terceiro cuneiformes o segundo metatarso move-se somente na flexão plantar e dorsiflexão articulando-se em sua base com o primeiro e terceiro cuneiforme. (CAILLIET, 1975, p. 14-15)

Impedido de movimentar-se lateralmente, aliado ao fato de ser o mais longo entre os ossos deste segmento, o segundo metatarso transforma-se naturalmente no *eixo longitudinal do pé*.

Variações da estrutura do pé não provocam variações neste modelo de direções porque o que o determina é uma condição dinâmica do momento do movimento e não da forma do movimento.

Mesmo durante os saltos e as corridas rápidas o apoio sobre o chão se dá sobre esta linha. Uma posição de salto no vôlei, para uma cortada, deve ter as cabeças metatarsianas do 1º e do 2º



**Figura 46: Posição de meia ponta no balé (BORDIER, 1984, p.425)**

dedo como últimos efetores do movimento, os outros dedos apenas equilibram esta atitude.

A posição de *meia ponta* na bailarina clássica, deve se dar com o apoio sobre aqueles mesmos metatarsos e o pé mantém a linha paralela ao plano sagital anteriormente sugerido, os outros dedos apenas equilibrando-o nesta posição.

É sobre estas linhas e planos que os vetores das forças exercidas serão mais harmoniosos, suaves e efetivos.

Inclusive a posição de *ponta* no balé clássico será menos lesiva se for executada num movimento que respeite esta linha de força com apoio portanto nas pontas do 1º e 2º dedo e o pé sendo mantido paralelo ao plano sagital.

Se pesquisarmos os apoios dos pés no solo, fazendo pressão ativa, antes sobre as suas bordas internas, depois sobre as externas, poderemos observar que a pressão contra o chão é mais efetiva quando exercida numa situação intermediária. Ao pressionar o solo, o pé naturalmente busca esta posição, que, como já mencionado resulta em maior altura neste segmento corporal. Este aumento da altura, razão do aumento de pressão dos pés no chão, privilegia o plano sagital mencionado e o eixo longitudinal de movimento dos pés, pelo fato de conformar o pé a resistir aos eventos de eversão e inversão, que são frequentes quando a musculatura perde sua efetividade.

O movimento dos pés sobre esta linha continuará respeitando os vetores de forças desencadeadas e desencadeantes do movimento de um modo harmônico. Não importa o movimento ao qual nos propomos, se for efetuado sobre esta linha e respeitando o plano por ela criado, ele será mais efetivo e expressivamente mais forte e competente.

A importância do cavum do pé, é uma concordância entre os autores e vários o descrevem em minúcias, contudo dentre os consultados apenas Cailliet (1975, p.12), Bordier (1984,p.57-59) e Palastanga e outros (2000, p.447), se referem claramente ao fato de que a manutenção do cavum plantar é resultado de uma ação física ativa e com consequências na resultante postural. Vale esclarecer que Bordier trata da questão sempre a vinculando ao dançarino em situação de treino ou ensaio.

De modo idêntico nos deparamos com a descrição da rotação externa do tornozelo, como coadjuvante da formação do cavum e da estabilidade de todo o segmento do MI. Embora este mecanismo de ajuste do cavum seja descrito também por Kapandji (1987) e Palastanga e outros (2000), apenas Cailliet (1975), ainda que de forma indireta, o associa a um evento que interfere positivamente no movimento.

Nossa aderência as afirmações dos três autores, em relação ao cavum, e à Cailliet, no que concerne à rotação do tornozelo, é decorrente de nossas próprias observações reunidas durante o trabalho no qual ficou manifesta a concomitância destes eventos e da postura como ação não passiva.

Com exceção de Cailliet (1987, p.21) e Bordier (1984, p.31) não encontramos nos autores consultados<sup>60</sup> referência às posições dos pés quando em posição ereta. Bordier admite a postura com os pés em paralelo, cujo parâmetro é o eixo longitudinal, trata, porém de uma posição no balé clássico, não a referindo como cotidiana. Cailliet, por sua vez, afirma que com os dois pés firmes no solo, na postura “média”<sup>61</sup> os pés descrevem um arco com ângulo de 30°. Esta afirmação difere da que apresentamos a parágrafos atrás quando afirmamos que os pés na postura ereta ativa deveriam ser colocados paralelos, um em relação ao outro.

Concordamos com Cailliet desde que, na descrição feita, a intenção seja de permanecer estático, em uma atitude de espera. Este posicionamento tende a criar uma tensão, mesmo discreta, de eversão do pé, com conseqüente comprometimento do cavum, somando-se ao fato de que ao sair para o movimento os pés terão de ser colocados numa situação paralela, ou haverá uma tendência à rotação externa da perna de apoio e desvio do corpo para este lado, situação que terá que ser contradita a cada passo. Outra possibilidade é que esta posição seja a relativa ao corpo “astênico”, condição corporal discutida no capítulo anterior e que não nos parece ser a descrita por Cailliet.

---

<sup>60</sup> Os autores consultados para animação das conclusões anatomofisiológicas e cinesiológicas deste capítulo foram: BORDIER; CAILLIET; RASCH; KAPANDJI; PALASTANGA, FIELD e SOAMES; ALLARD e BLANCHI; SZUNYOGHY e FEHÉR; CALAIS-GERMAIN e SWEIGARD, todos citados na bibliografia desta tese.

<sup>61</sup> Termo citado por Cailliet significando “comum”.

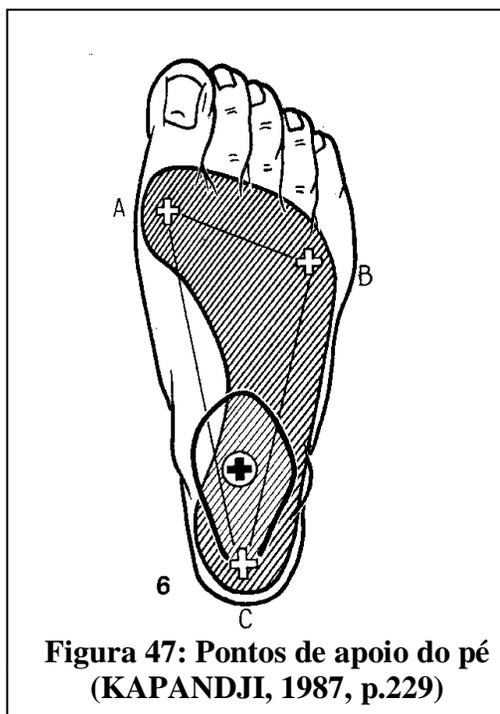
Os exercícios a seguir têm a intenção de despertar a consciência destes eventos e a importância dos mesmos na postura ativa.

### 3.5.1.1 - Exercícios estáticos: pés e tornozelos

— Em pé, os pés paralelos, segundo o eixo longitudinal que acabamos de citar, observa-se os pontos de apoio do pé sobre o chão e atenta-se para os três apoios principais: o anterior interno, sob a cabeça distal do 1º metatarso; o anterior externo, sob a cabeça distal do 5º metatarso e o posterior sob as tuberosidades do calcâneo (KAPANDJI, 1987, p. 229 e 237).

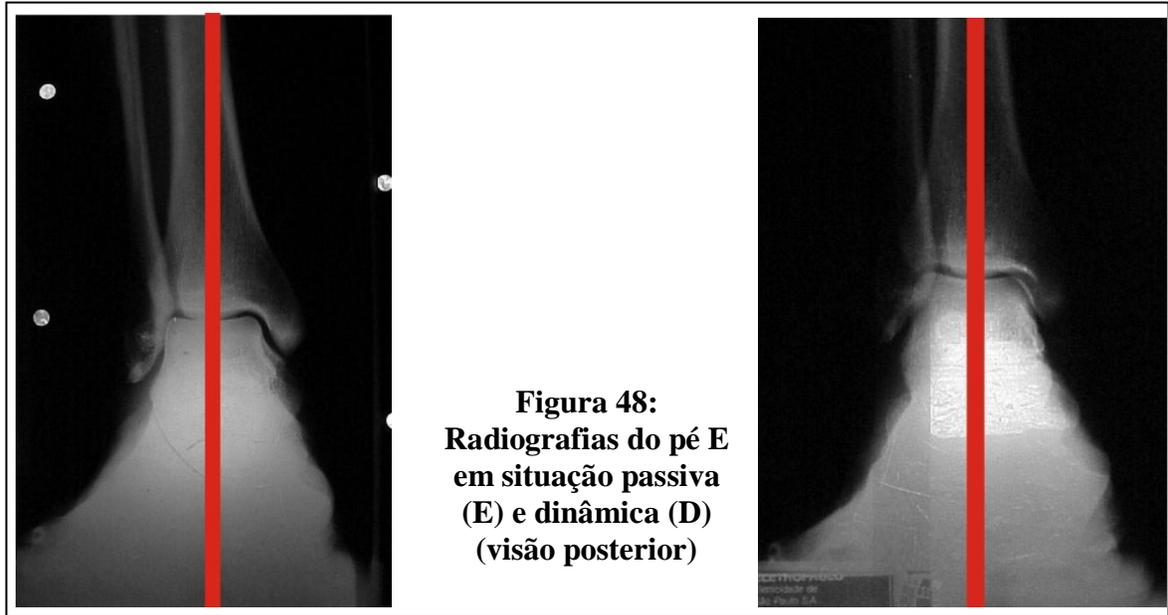
— Com o pé fixo no chão, faz-se pequenos movimentos de rotação externa e interna do tornozelo. Num primeiro momento este movimento pode ser de difícil conclusão, mas eliminando-se a tensão local e repetindo-se a intenção percebe-se que é possível um amplo movimento de rotação externa desta articulação. Este movimento tem seu limite no momento em que se notar que a “almofada” do 1º metatarso está prestes a sair do chão, na rotação externa e quando a borda externa do pé encontra-se em situação idêntica na rotação interna. O exercício pode ser feito isoladamente em cada um dos tornozelos ou em ambos ao mesmo tempo.

— Repetindo a proposta do exercício anterior, buscar parar numa posição intermediária entre os dois limites. Neste momento teremos como resultante a seguinte configuração: a *elevação do arco interno*, pela ação do músculo tibial anterior e posterior; a resistência a este movimento de inversão do pé pelo músculo fibular lateral curto e longo ( em conjunto estes músculos trabalham como se fossem *rédeas* aplicadas na região mediana do pé para colocá-lo em uma situação adequada) ; o deslizamento, por rotação externa, do astrágalo sobre o calcâneo, e a ação da musculatura posterior da perna (batata da perna) provocando o posicionamento quase vertical deste último, fato que otimiza o apoio posterior já citado anteriormente; o deslocamento do maléolo fibular para trás e do tibial para frente e a descida da fíbula, secundando o deslizamento do astrágalo, provocando uma situação oblíqua do ligamento interósseo e o seu pinçamento, implicando em maior segurança nesta articulação; este novo posicionamento da tibia

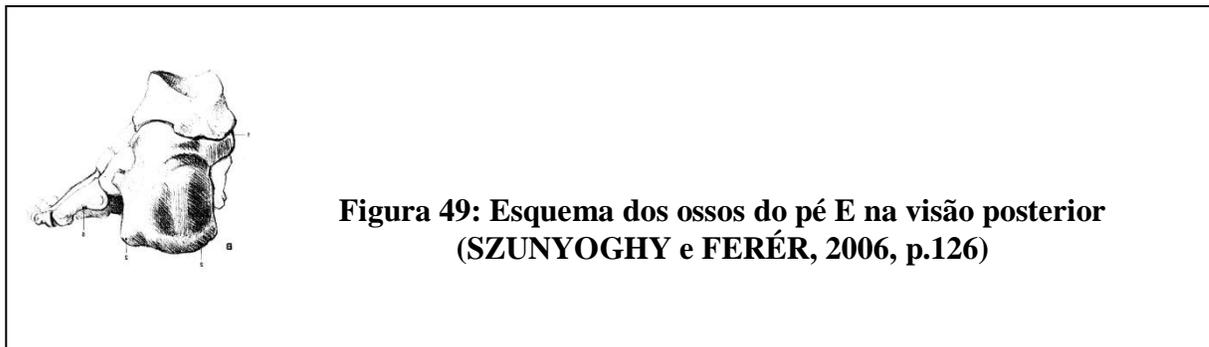


**Figura 47: Pontos de apoio do pé (KAPANDJI, 1987, p.229)**

resulta em um alinhamento vertical desta com o calcâneo, que agora recebe o peso do corpo, através da tíbia, como uma força na vertical, sustentada por estruturas que se encontram nesta posição.



Para ilustração do que foi afirmado acima, compare-se a verticalidade dos conjuntos ósseos na figura acima, à direita, onde se deu a ação de reorganização postural, com a figura da esquerda, na qual nenhuma ação de reorganização foi proposta.



### **3.5.1.2 - Exercícios dinâmicos: pés e tornozelos**

— Em pé, os pés paralelos, segundo o eixo longitudinal já citado: manter um gradiente de pressão dos pés contra o solo<sup>62</sup> (este gradiente vai depender da experiência individual com a tensão, com a pressão sobre os pontos de apoio); elevar-se o calcanhar do chão até que apenas as 1ª e 2ª almofadas metatarsianas (cabeças distais), fiquem em contato com o chão. Evitar quedas laterais ou mediais do pé. O peso do corpo deve permanecer distribuído entre os dois apoios. Evitar movimentos de deslocamento, lateral ou ântero-posterior da bacia e do tronco. Tendo alcançado o ponto máximo, permanecer na posição por 5 segundos e retornar o calcanhar ao chão posicionando-o, sem auxílio do olhar sobre a mesma linha paralela determinada pelo eixo longitudinal do pé. Contar 5 segundos, olhar para as posições dos pés e fazer a correção necessária.

— Em pé, mesmo posicionamento do exercício anterior: elevam-se os calcanhares de ambos os pés, finalizando no máximo permitido pelas condições dadas, finalizando sobre as almofadas do 1º e 2º metatarsos. Manter-se nesta posição por 10 a 15 segundos e retornar os calcanhares lentamente, buscando colocá-los sobre as linhas paralelas traçadas mentalmente.

— Em pé, os pés mantendo os eixos longitudinais posicionados num ângulo de 90° a 120° entre si (pernas em rotação externa, simulando a posição “en dehors” do balé clássico), aplicando gradiente de pressão contra o solo: repetir todos os exercícios propostos para os pés em paralelo.

Ao adotar-se o trabalho nesta última posição estabelece-se forte tensão propondo uma rotação interna dos joelhos, que se cumprida provoca a perda do cavum por rotação interna do tornozelo. Manter-se nesta postura exige constante atenção do praticante, reforço para a aquisição de consciência corporal.

Estes exercícios serão efetuados por um e outro pé num número definido de repetições.

Frise-se que todo movimento deve ser feito com concentração, assim como as paradas nos momentos de inflexão e de correção, garantia da absorção dos caminhos que foram seguidos e

---

<sup>62</sup> Facilitando a discreta rotação externa do tornozelo e a adequada situação do cavum do pé.

seus resultados. Os tempos de parada poderão ser variáveis segundo a capacidade de cada indivíduo e senso de propriedade que cada um deve desenvolver.

— Em pé, pés paralelos, pressão contra o solo, adequada formação do arco do pé (cavum): iniciar caminhada, os pés que se projetam sempre tocam com o calcanhar no solo no momento de aquisição de novo apoio. Inicialmente em linhas retas, inclusive seguindo linhas que já estejam disponíveis no ambiente, posteriormente adicionando mudanças de velocidade e, mais tarde, de direções e sentidos. Observar constantemente o movimento do pé sobre o solo mantendo-se sobre a linha proposta a partir de seu eixo longitudinal.

### **3.5.2 - Pernas (joelho e coxofemoral)**<sup>63</sup>

Segmento intermediário entre a bacia e o pé, a perna divide com este a responsabilidade de agir como elemento de absorção no suporte ao peso corporal na marcha ou no salto ou como elemento de propulsão nestes mesmos eventos.

A análise da estrutura completa dos membros inferiores (MMII), incluindo os pés, mostra-nos três segmentos: a coxa, onde se encontra o fêmur articulando-se com a bacia pela coxofemoral e com a perna pelo joelho, a perna, com dois ossos, tíbia (medial) e fíbula (externo), articulando-se pelo joelho ao fêmur e com o pé pela articulação do tornozelo.

Este conjunto ósseo apresenta: um segmento proximal extenso longitudinalmente (o mais longo osso do corpo humano), um segmento intermediário, de extensão mediana e um terceiro segmento de curta extensão; cerca da metade do primeiro.

---

<sup>63</sup> Saliente-se que qualquer que seja o segmento analisado, os processos estarão se dando em todos os outros segmentos, com a contrapartida de que aqueles estarão interferindo positiva ou negativamente sobre esses.

Observando-o lateralmente em semiflexão podemos identificar uma figura em ziguezague, similar a uma estrutura pantográfica de ramos não simétricos.

A característica básica destas estruturas assimétricas com aumento progressivo na extensão de seus segmentos é que, ao se introduzir uma força qualquer no primeiro segmento, o mais longo, haverá multiplicação, proporcional à relação entre as extensões dos segmentos, da força utilizada até que no último segmento esta se fará sentir com o máximo de intensidade, variável com a força inicial e com as diferenças entre os segmentos.

Quando aplicados estes princípios ao membro inferior (MI) torna-se compreensível porque grandes saltos em altura podem ser feitos. Partindo de um momento em flexão, a força do quadríceps é multiplicada por um fator na movimentação da perna, que adiciona novo fator de multiplicação pela intervenção dos surais que, finalmente emprestam ao pé a potência para o salto. A dinâmica se inverte no caso da absorção de um salto, o impacto no pé é dividido pelas estruturas que o secundam, possibilitando que o choque nas articulações vertebrais, sobretudo nas lombares ou torácicas baixas, seja de baixa intensidade.

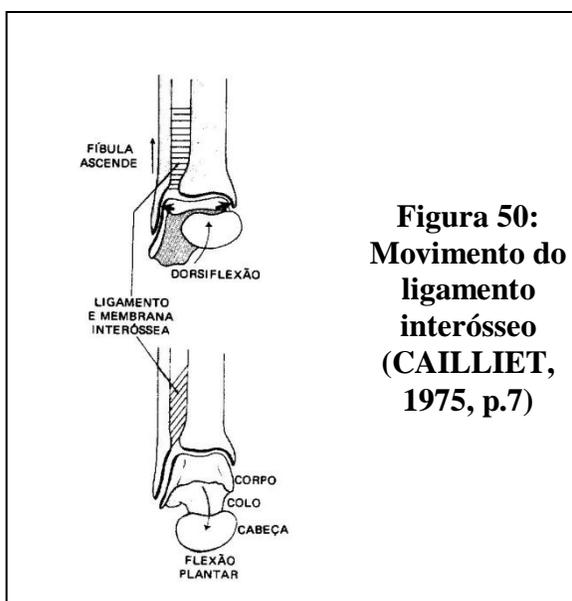
Em função da força intensa aplicada à “polia” do joelho, quando destas ações, houve o aparecimento da patela, grande osso sesamóide<sup>64</sup> que permite deslizamento protetor sobre a articulação do joelho, da resultante das linhas de força que ali atuam.

---

<sup>64</sup> Ossos sesamóides são pequenos nódulos ossificados inseridos nos tendões, que lhes fornecem apoio extra e reduzem a pressão sobre os tecidos restantes. A patela, embora comparativamente grande, é considerada um sesamoide funcional.

As modificações ocorridas na disposição das estruturas do pé em consequência da pressão ativa deste sobre o solo manifestam-se também nas pernas, interferindo na sua capacidade de suporte do corpo, assim como, na qualidade deste suporte.

Uma maneira de vislumbrarmos, concretamente, estas modificações é, partindo-se de uma posição de semiflexão das pernas, com os pés paralelos, provocarmos a extensão paulatina dos MMII pela pressão dos pés contra o solo (efetivamente este é o modo natural de fazê-lo).



**Figura 50:  
Movimento do  
ligamento  
interósseo  
(CAILLIET,  
1975, p.7)**

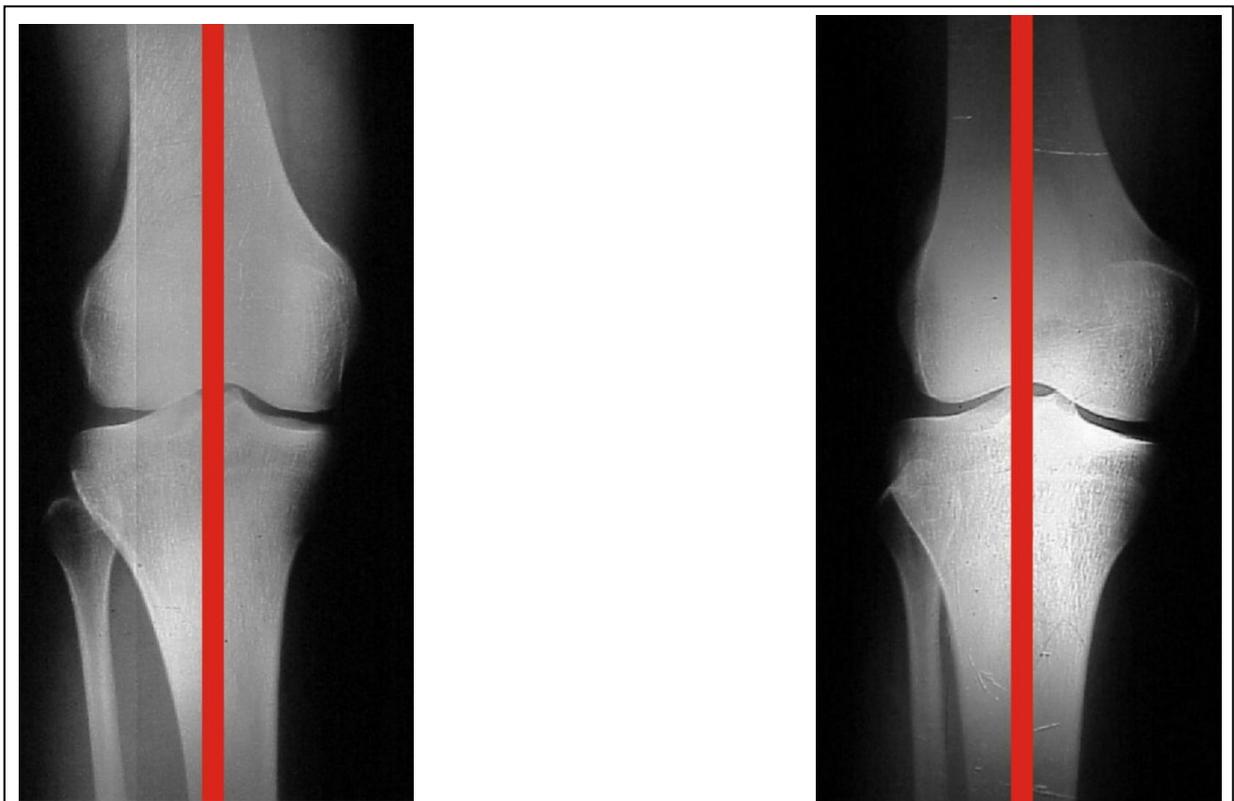
Durante a sua extensão, ao tempo em que o tornozelo sofre uma discreta rotação externa o mesmo acontece com o maléolo tibial em relação ao fibular. A fíbula escorrega, desce em relação à sua posição anterior e em relação à tibia provocando tensão nos ligamentos, que a prende à tibia (ligamento e membrana interóssea passam da posição horizontal para oblíqua com aproximação

dos dois ossos), provocando pinçamento do astrágalo pelos maléolos fibular e tibial, com conseqüente verticalização da tibia sobre sua face superior, embora visualmente não identificável, e tendência à verticalização do calcâneo sob sua face inferior.

No processo de extensão da perna, a tibia sofre uma rotação externa sob os côndilos femorais (últimos 20°) (CAILLIET, 1974, p.37-39). A patela permanece em posição central “olhando” para frente.

O fêmur responde a estas mudanças, com discreta rotação externa provocando pressão da cabeça femoral, contra as cavidades glenóideas onde se encerram, no sentido posteroanterior, como poderá ser observado em imagem no segmento sobre a cintura pélvica e tronco.

As rotações intra-articulares do joelho permitem que a superfície femoral “sente-se” sobre o platô tibial de modo que as espículas tibiais (crista medial) se coloquem numa posição ótima em relação ao sulco intercondiliano femoral. A força peso exercida sobre a cabeça femoral tem vetor vertical sobre o platô tibial tornando ótima a capacidade de suporte e sustentação sob responsabilidade dos MMII (KAPANDJI, 1987, p.30).



**Figura 51: Visualização da rotação da tíbia e do eixo de sustentação do joelho E  
Esquerda sem rotação – Direita com rotação**

Durante este processo, se a estrutura do pé definiu uma linha, o movimento de extensão da perna, submetida aos esforços sugeridos, define um plano que parte da linha determinada pelo eixo longitudinal e se entende para cima passando pela linha média da patela.

É dentro deste plano que o joelho ou mais precisamente, a linha média da patela, deverá mover-se durante os movimentos de extensão e flexão da perna.

Isto implica que, em qualquer posição que o pé se encontre, sobre o solo, em relação ao plano frontal, aquele que corta o corpo humano em face anterior e posterior, será o plano formado pela extensão da reta criada pelo eixo longitudinal do pé, que o joelho deverá percorrer durante seus movimentos. Neste momento podemos recuperar os movimentos propostos para o pé e reformulá-los com a seguinte adição: o calcanhar também habita este mesmo plano durante seus deslocamentos.

Já havíamos citado Georgette Bordier (1984) por concordar que na posição em paralelo os pés respeitavam o paralelismo proposto pelos seus eixos longitudinais. Neste momento podemos completar que esta concordância se estende à assunção de um plano que é definido pela linha de sustentação da perna tanto na posição paralela quanto na posição de abertura em arco de 180° (p.28-30). Pastalanga e outros (2000, p.449), permite inferir de suas afirmações e esquemas que, independente das posições do pé no solo há um respeito, no alinhamento, destas estruturas em permanecer no mesmo plano vertical, sendo o eixo horizontal o do pé e o vertical o da perna.

A rotação da tíbia sob o fêmur ao final da extensão do MI, como argumento de sustentação, além do autor já citado (Cailliet) é referida apenas por Kapandji.(1987, p.154) e Pastalanga e outros (2000, p.295 e 403).

A rotação discreta da cabeça do fêmur não é citada por nenhum dos autores, embora nossa experiência na reorganização postural proposta mostre que esta ação é fato associado e repercute no alinhamento das estruturas do tronco.

Por outro lado o eixo de sustentação da perna, passando pela cabeça femoral, centro da articulação do joelho e região mediana do platô do astrágalo, na posição ortostática, é idêntica em todos os autores visitados.

### **3.5.2.1 - Exercícios estáticos: pernas**

— Sentado (banco, cadeira), de modo a que o joelho fique a 90° e os pés se apoiem no chão. Pressionar o chão, manter os pés imóveis. Fazer movimentos de rotação externa e interna de tornozelo: observar a rotação da perna (tíbia) sob o fêmur; observar o deslocamento da protuberância tibial em relação à linha mediana da patela (este movimento pode ser melhor identificado fazendo-se uma marca sobre estes dois pontos).

— Em pé, os pés paralelos, as pernas estendidas sem que atinjam a hiperextensão, pés fixos no chão, fazendo leve pressão. Fazer movimentos de rotação externa e interna dos tornozelos (como propostos na seção sobre os pés): observar sua ação sobre os joelhos e sobre o trocanter femoral; aperceber-se que a patela, do limite mais interno ao mais externo, descreve um ângulo de aproximadamente 20°; observar que este movimento estende-se, pelo fêmur, até a articulação coxo-femoral; observar que a rotação interna nesta posição é maior que na posição sentada. Buscar uma posição de parada do movimento em que a linha média da patela aponte para frente (este ato introduz uma referência que no exercício para os pés e tornozelos, não se apresentava e que deve ser seguida doravante). Fazer este movimento final inicialmente seguindo-o com os olhos, em um espelho, depois repetir sem acompanhamento visual, conferir o local de parada e corrigir se necessário.

A repetição tornará cada vez mais evidente as alterações ocorridas.

### **3.5.2.2 - Exercícios dinâmicos: pernas**

— Em pé, pés paralelos, segundo o modelo já descrito, pernas estendidas, sem que ocorra a hiperextensão. Flexionar os joelhos até um máximo de 90° sentindo o

aumento natural da pressão dos pés contra o chão, utilizá-la para manter a rotação externa do tornozelo.

A partir da posição em flexão, pressionar os pés contra o chão provocando a extensão total dos MMII, sem hiperextensão. Observar os movimentos secundários, rotações, que ocorreram simultaneamente.

— Em pé, pés paralelos, MMII estendidos. Mantendo pressão plantar de apoio elevar o calcanhar de um dos pés do chão até que apenas as 1ª e 2ª almofadas metatarsianas (cabeças distais), fiquem em contato. Evitar quedas laterais ou mediais do pé. O peso do corpo deve permanecer distribuído entre os dois apoios. Transferir o peso pra a perna “não ativa” e elevar o pé até que a coxa fique paralela ao chão (joelho em 90°). O movimento deve ocorrer de modo que os pontos de referência, eixo longitudinal do pé, calcanhar e joelho, estejam no mesmo plano. Permanecer alguns segundos nesta posição e retornar o pé ao chão. Primeiro o metatarso, seguido do calcanhar. Após ter apoiado totalmente o pé no chão e redistribuído o peso, tentar sentir se o retorno do pé se deu seguindo o paralelismo inicial ou não (não corrigir), observar, agora visualmente, o posicionamento do pé utilizado e corrigi-lo se for necessário. Repetir o exercício com a outra perna.

— Em pé, os pés mantendo os eixos longitudinais posicionados num ângulo de 90° a 120°, entre si (pernas em rotação externa, simulando a posição “en dehors” do balé clássico), aplicando gradiente de pressão contra o solo: repetir todo o exercício proposto para os pés em paralelo.

Lembrar que esta posição demanda maior atenção com relação à sua manutenção face à tensão que a contesta.

— Em pé, pés paralelos, pressão contra o solo, adequada formação do arco do pé (cavum): iniciar caminhada, os pés que se projetam sempre tocam com o calcanhar no solo no momento de aquisição de novo apoio. Inicialmente em linhas retas, inclusive seguindo linhas que já estejam disponíveis no ambiente, posteriormente adicionando mudanças de velocidade e, mais tarde, de direções e sentidos. Introduzir mudanças de níveis, com as pernas em semi flexão ou os pés em flexão ventral. Observar constantemente o movimento dos pés e o alinhamento dos calcanhares e joelhos que devem se encontrar no plano proposto pelo eixo longitudinal.

— Andando, criar impulsões para deslocamento lateral ou frontal. Criar impulsões com a perna de trás e sustentar o corpo sobre a meia ponta do pé da perna da frente, permanecer em suspenso e completar o passo. Repetir com uma e outra perna.

### **3.5.3 – Cintura pélvica e tronco (bacia e coluna)**

Base de suporte para a coluna a pelve é estrutura que experimenta constante “balanço” visando proporcionar equilíbrio ao tronco.

Seu movimento é inseparável deste, que reage imediatamente às alterações posturais dela decorrentes.

Apoiada, na posição ortostática, de um lado e do outro, sobre as cabeças femorais, em articulação do tipo esferóide, com ampla magnitude de movimentos, sua estabilidade é mantida à custa da maciça musculatura que a torna solidária aos MMII. A articulação coxofemoral é a mais segura do corpo humano em função da musculatura, da pressão atmosférica e, na posição ortostática, também por causa do peso corporal (KAPANDJI, 1987, p.46).

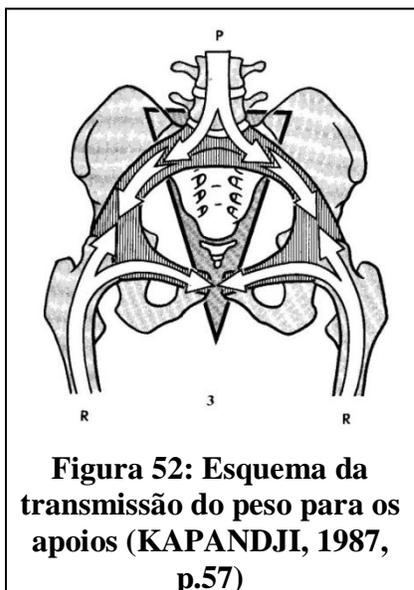
A cabeça femoral, com dimensões que variam de uma semi-esfera a dois terços de uma esfera, não se insere totalmente na cavidade glenóidea, cerca de um quarto de sua superfície permanece para fora.

A posição na qual toda a superfície da esfera coincide com a superfície acetabular é a quadrúpede (KAPANDJI, 1987, p.29), reforçando nossas origens, mas também nos dando a possibilidade de inferir, que a anteriorização do corpo, necessária à corrida, se dá em condições de maior aderência entre as superfícies desta articulação, fato este que ganha mais consistência quando associado às formas das estruturas que participam desta articulação.

A forma da cabeça e da diáfise femoral, extremamente variável, permite que se identifiquem dois extremos que, associados à forma das bacias, revelam certa adaptação funcional:

— cabeça femoral representando mais de dois terços de esfera; diáfise femoral fina; bacia pequena e alta: corresponde ao tipo “longilíneo” com morfologia que privilegia grande amplitude articular e adaptação à velocidade de corrida.

— cabeça femoral representando uma semi-esfera; diáfise larga; bacia maciça e larga: corresponde ao tipo “brevilíneo” com morfologia que concede menor amplitude articular e menor

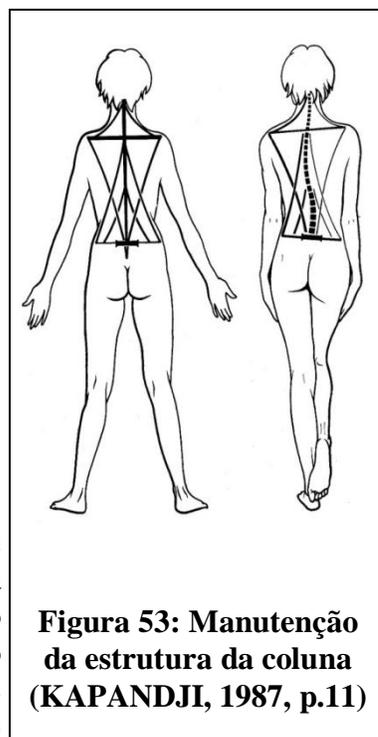


**Figura 52: Esquema da transmissão do peso para os apoios (KAPANDJI, 1987, p.57)**

velocidade, ganhando, entretanto em robustez e adaptação para atividades “de força” (KAPANDJI, 1987, p.27).

A coluna, inserida na cintura pélvica pela intromissão do sacro, aí se fixa, dando à somatória cintura pélvica/sacro uma característica de unidade, que se traduz mais funcionalmente que anatomicamente.

A coluna vertebral, eixo do corpo, tem que conciliar dois imperativos mecânicos contraditórios: a *rigidez* e a *elasticidade*. Ela pode fazê-lo graças à sua **estrutura fixada**. Com efeito, a coluna vertebral no seu conjunto pode ser considerada como o mastro de um navio, Este mastro pousado sobre a pelve, eleva-se até a cabeça, ao nível dos ombros, e suporta uma grande verga transversal: a cintura escapular. A todos os níveis existem *tensores ligamentares* e *musculares* dispostos à maneira de cordames, isto é, ligando o próprio mastro à sua base de implantação, a pelve. O segundo sistema de cordame encontra-se disposto sobre a cintura escapular formando um losango com o grande eixo vertical e o pequeno eixo transversal. Na posição simétrica, as posições estão equilibradas de um e outro lado e o mastro está vertical e é retilíneo (KAPANDJI, 1987, p.10).



**Figura 53: Manutenção da estrutura da coluna (KAPANDJI, 1987, p.11)**

Na eventualidade de posições de apoio assimétricas, contudo, a coluna reage e traça os mais variados trajetos na tentativa de manter o equilíbrio. Importante esclarecer que estas observações referem-se à coluna vista pelo plano coronal, uma vez que não há simetria no plano sagital.

Em relação às observações de Kapandji (1987) referentes às vergas transversais que sustentam a coluna, a elas retornaremos quando estivermos tratando do segmento que trata da cintura escapular.

Quando observamos o conjunto pelve/tronco de perfil, novas adições e reforços são associados ao nosso conhecimento.

Se na observação dorsal a coluna parece-nos um segmento de reta, na observação de perfil nota-se de imediato suas curvaturas, resultantes da adaptação humana ao bipedestrianismo e à posição ereta. Estas curvaturas são, juntamente com os cordames anteriormente descritos, as principais defesas da estrutura contra as agressões do meio ambiente. Estudos mostram que esta forma dá à coluna uma resistência dez vezes maior aos esforços de compressão axial, do que uma coluna retilínea (KAPANDJI, 1987, p. 20). São estas curvas que permitirão à coluna a manutenção da estabilidade do tronco nas mais diversas situações de movimento instável.

Também aqui a diversidade da forma acompanha a diversidade funcional.

Com relação ao tipo de curvaturas de coluna que são encontrados e levando em consideração os tipos extremos, dois modelos são encontrados:

— coluna vertebral com curvas acentuadas: apresenta o sacro horizontalizado, articulação sacro-ilíaca de grande mobilidade, tipo particularmente evoluído, “supra adaptado”, grau extremo de adaptação à marcha bípede. Coluna do tipo dinâmico.

— coluna vertebral com curvaturas apagadas: sacro quase vertical, articulação sacro-ilíaca de baixa mobilidade. Coluna do tipo estático (KAPANDJI, 1987, p.60).

Na última figura apresentada, observamos as compensações laterais para manutenção da hígidez da coluna em situações de alterações de apoio, percebemos que a associação de suas defesas a um mastro com duas vergas em cruz, uma basal e uma de topo, ligadas por numerosos cordames permite-nos uma compreensível visualização destas compensações. As compensações anteroposteriores não são tão evidentes.

Observada de perfil e com o corpo em posição ereta, a pelve se apresenta como uma estrutura desequilibrada que, se estivesse isolada e tendo como eixo a linha formada pelas duas cabeças femorais, responderia imediatamente à força da gravidade com uma rotação posterior, a púbis tenderia a rodar para cima e o sacro para baixo (PALASTANGA e outros, 2000, p.344). Este efetivamente é um dos movimentos possíveis de descompensação do equilíbrio pélvico.

Esta situação só não se dá porque ela não é uma estrutura isolada, fato garantido pela grande quantidade de musculatura que a abraça.

É sobre a pelve que recaem as responsabilidades pelas mais frequentes instabilidades da coluna, também quando vistas de perfil.

Novamente, adotando a visão da pelve como uma estrutura apoiada de modo desequilibrado em um eixo unindo as cabeças femorais e sobre ela a coluna, identificamos dois grupamentos musculares que atuam na sua estabilidade, assim como os vetores de força delineados pela sua ação: a musculatura abdominal, principalmente os retos abdominais que, fixos no púbis e no apêndice xifóide, elevam a região anterior da pelve, em balsa posterior; os ísquio-tibiais que, fixos no ísquio e nas cabeças proximais da tibia e da fíbula, à direita e à esquerda, puxam os ísquios para baixo.

Este círculo se completa com os músculos da goteira lombar promovendo a extensão da coluna baixa, a ação em cadeia de todos os músculos posteriores em ação de extensão da coluna, em cada um de seus segmentos, apoiando-se uns sobre outros já fixados, dando estabilidade ao



tórax e tornando eficiente a ação do reto abdominal.

Importante salientar que o alinhamento do tronco, não obstante solicitado pelos MMII para a continuidade do alinhamento, só co-participam deste ato se lhes for permitido, havendo independência nestes eventos. Objetivamente, é possível apresentar-se alinhamento dos MMII sem alinhamento do tronco ou o inverso.

Partiremos, contudo, da unidade nestas ações.

Quando desenhamos os movimentos de alinhamento sofridos pelo MI, nos referimos ao movimento da cabeça femoral empurrando o acetábulo no sentido posteroanterior, resultado de sua

discreta rotação externa, ação principalmente do conjunto dos pequenos músculos rotatórios. Esta ação se concretiza na participação efetiva do MI no equilíbrio da bacia como parceiro na promoção da báscula posterior, promovida pela musculatura anterior e posterior do tronco.

Ao final destas ações a pelve apresentará horizontalidade da linha bi-espinhal (espinha ilíaca anterosuperior e posterosuperior), o ísquio estará direcionado para o chão, a espinha ilíaca posterosuperior e o ângulo superior do púbis estarão na mesma linha vertical e acima de tudo, a coluna será hasteada pela diversidade de musculaturas em seu entorno. Neste momento poder-se-á desenhar uma linha *reta* que, na visão de perfil, passando pelo centro do forâmen occipital, se projetará pelo centro do tronco até o centro da cabeça femoral e continuará sua projeção em direção ao centro do platô tibial e ao centro da face articular do astrágalo com a tibia.

Essas ações, fixando a posição da pelve, têm como resultado solidário a colocação da coluna sobre a pelve de modo a preservar o alinhamento acima descrito. Auxílio diferenciado à garantia deste posicionamento é, na postura citada, colocar-se frente a um espelho e olhar-se nos olhos. Esta atitude coloca o olhar em direção paralela ao chão, e perpendicular ao eixo de gravidade, quando este coincide com o aquele alinhamento, e a colocação, sem tensões compensatórias, do **forâmen occipital** sobre o **atlas**, primeira vértebra cervical (o segmento “pescoço e cabeça” será tratado em tópico específico).

A descrição apresentada no penúltimo parágrafo, embora aponte para uma figura de fácil compreensão e visualização, traz uma série de compromissos, não totalmente acordados entre vários autores.

Diante deste quadro, quatro afirmações merecem ser revisitadas.

Iniciaremos pelo posicionamento assumido pela pelve ao fim do processo de alinhamento. Embora nem todos a descrevam, há concordância generalizada com relação ao fato, identificado pelas figuras e desenhos com destaque dos pontos de referência verticais e horizontais que a resume.

Estranhamente, apenas Cailliet (1998, p.15) não adere à mesma tese. Efetivamente a descrição que apresenta da posição ortostática refere-se a um indivíduo com o corpo relaxado e sustentado em pé apenas por estruturas ligamentares e pelos músculos da panturrilha, poplíteo e fáschia lata, situação em que a pelve apresenta báscula anterior em situação totalmente diversa da apresentada. Não é efetivamente uma discordância com a posição citada, mas a alusão à outra posição. Muito embora, não admitido, esta postura remete-nos à postura de bloqueio do joelho em hiperextensão, que provoca um leve deslocamento do corpo e do eixo de gravidade para frente. Estranha-nos porque em suas manifestações é claro seu entendimento da postura como uma conquista que se dá pela ação ativa da musculatura.

Num segundo momento, destacamos a afirmação da independência dos alinhamentos entre o MI e o tronco. Este fato, não obstante seja facilmente realizado, inclusive com vários exemplos na prática cotidiana, não é mencionado por nenhum dos autores. Provavelmente porque sua importância seja mais prática que teórica, não tendo despertado maiores conjecturas por parte daqueles pesquisadores.

Em terceiro retomamos a asserção sobre a musculatura que participa da sustentação ativa da pelve na postura ortostática. Sobre o tema, apenas Szunyoghy e Ferér (2006) não faz a descrição das musculaturas que agem sobre a flexão e a extensão do quadril, uma vez que seu trabalho é totalmente pictórico, todos os outros o fazem, muito embora a maioria o faça de modo

genérico, sem definir a participação que estas estruturas apresentam naquele ato específico. As exceções ficam a cargo de Bordier (1984) que introduz à ação dos músculos citados, as dos músculos glúteos e do tensor da fáscia lata (p. 202) e de Palastanga e outros (2000), que admite apenas os glúteo médio e mínimo como coadjuvantes daquela ação.

Concordamos que a ação dos glúteos médio e mínimo, embora possa ser evitada, é mais frequente de ser observada, discordamos, entretanto da tese que privilegia o glúteo máximo nesta ação. Inicialmente porque, mesmo com muito pouco preparo, e não raramente de nenhum, é possível ficar, com total qualidade, na posição mencionada sem o envolvimento de nenhum dos músculos glúteos, os quais entram em cena apenas quando se inicia o movimento de uma das pernas e, mesmo assim, de modo intermitente. E ainda, porque sua ação como extensor da pelve é imprescindível para a elevação desta quando em situação de flexão de quadril, na posição em pé, sua ação mais destacada é estender a perna. Colocá-lo em ação na situação prescrita é desgaste de energia incompatível com a busca de qualidade postural.

Finalmente temos a afirmação de que é possível traçar uma reta estendendo-se da região occipital à face articular do astrágalo passando pelos pontos chaves de suporte do corpo.

Propositalmente denominamos de linha reta a esta projeção, um modo de fugir da questão que imediatamente surge e que argúi sobre a coincidência desta linha com o eixo de gravidade.

Esta questão está associada à admissão de um centro de gravidade localizável por onde passa a linha, perpendicular ao solo, que simboliza o eixo de gravidade.

A maioria destes autores adota a linha reta que define o alinhamento das estruturas, acima descrito, como sendo o eixo de gravidade. Cailliet (1979, p.3; 1988, p.15 e 37) admite que o eixo

de alinhamento do corpo coincide com a reta mencionada mas cita o eixo de gravidade como diverso dela uma vez que tocaria o pé em região anterior ao maléolo lateral Não há, realmente, uma grande diferença entre estas proposições uma vez que o eixo de gravidade pode estar projetado em regiões diversas do pé, dependendo do potencial dinâmico inerente à atitude que o corpo empresta à posição.

Vale recuperar a imagem que ilustra o segmento destinado ao pé e tornozelo e que sugere três momentos possíveis ao eixo gravitacional e à predisposição ao movimento: um momento de estabilidade, um momento de equilíbrio e um momento de grande potencial para o movimento.

Nos três casos, mudam as posições do eixo de gravidade, permanecendo inalterado o eixo de alinhamento corporal, o primeiro momento, correspondente naquele esquema, ao ponto C (onde o eixo de alinhamento corporal e o eixo de gravidade são idênticos) coincidiria com a descrição adotada pela maioria dos autores citados.

Parece-nos mais competente a posição de Rasch (1991) que conceitua estas duas idéias, centro e eixo de gravidade, explica como determiná-las, por estimativa, no corpo humano, com o auxílio de instrumentos adequados, mas não estabelece onde se encontram, contentando-se em dar indicações aproximadas de onde poderiam estar. Pelo que inferimos, esta conduta é decorrente de sua concepção de que qualquer aproximação estará mais provavelmente incorreta do que certa.

À coluna são permitidos movimentos de flexão e extensão, além dos movimentos de flexão lateral e de rotação, em graus variáveis para cada uma de suas seções. Seu movimento pode ser adicionado ou não ao movimento da pelve para cada uma daquelas situações, assim

como a pelve pode fazer os mesmos movimentos isolados ou não dos movimentos da coluna, em graus maiores ou menores de liberdade. Retornaremos a estas considerações no tópico referente à coluna cervical.

### **3.5.3.1 - Exercícios estáticos: cintura pélvica e tronco**

— Deitado, as pernas estendidas e os braços ao lado do corpo, a cabeça elevada por um travesseiro ou algo que o substitua. Flexionar os joelhos até que estes estejam a 90°, nesta posição, contrair, conjuntamente, os músculos abdominais e glúteos. As nádegas saem do chão, não permitir que a coluna lombar descole do chão. Retorne com as costas ao chão pelo caminho inverso. A cada incursão permanecer imóvel por alguns segundos.

— Em pé, pés paralelos, com o alinhamento dos MMII já proposto no conjunto de exercícios anterior, flexionar os joelhos até aproximadamente 120°. A partir desta posição, fazer bácia anterior da pelve. Procurar utilizar apenas a musculatura abdominal e dorso lombar despreocupando-se se os glúteos são ou não acionados. A cada repetição permanecer imóvel alguns segundos em cada posição final. Com o tempo e a aquisição da postura com bácia competente, a extensão das pernas deverá ser maior, até a completa extensão dos MMII.

— Em pé, pés paralelos, direção do olhar paralela ao chão, colocar um peso sobre a cabeça e empurrá-lo, para cima, enquanto pressiona o chão (CAILLIET, 1988, p.134): observar a diferença de altura entre o início e o fim do movimento, observar a contração da musculatura abdominal, observar o posicionamento da pelve, sem interferir nestes processos. Ficar alguns segundos em posição de impulsão do peso e retornar à posição de repouso. Observar as diferenças de atitude entre um momento e outro.

As proposições de exercícios dinâmicos da coluna serão feitas conjuntamente com os exercícios do próximo tópico.

## **3.5.4 – Cabeça e Pescoço**

Se não há dúvidas que a coluna cervical é parte integrante da coluna vertebral, não seria de todo incorreto dizer-se que o crânio também faz parte deste mesmo conjunto, pelo menos sob

o ponto de vista de movimento, uma vez que funcionalmente ele é uma vértebra “inflada” sobre a primeira vértebra cervical, compartilhando com a coluna suas facilidades e dificuldades de movimento.

A razão desta divisão, entre coluna vertebral e coluna cervical, mais do que causada pela curvatura contrária entre as duas, é a “verga” transversal da cintura escapular que divide a coluna vertebral nesta altura submetendo-a, acima e abaixo, a esforços diferenciados.

Uma vez que a coluna cervical e a cabeça são uma extensão da coluna que as precede, sua estabilidade segue as regras definidas para a estabilidade daquela.

Como primeiro aspecto, citaríamos a razão já mencionada no item anterior. Desde que haja um apoio adequado, a coluna cervical valer-se-á ela também, da musculatura que a entorna para um posicionamento estável sobre aquele apoio. A musculatura agindo como liames, posteriores, anteriores e laterais da coluna, a manterão equilibrada sobre a primeira vértebra dorsal. A este mesmo modelo se submete a cabeça sobre a primeira vértebra cervical, tendo a maioria das musculaturas que a mantêm em equilíbrio, originárias de estruturas de apoio que partem da coluna cervical, da cintura escapular e dos arcos costais.

O olhar dirigido aos olhos da imagem em espelho, coloca, automaticamente, as faces articulares dos pedículos occipitais, sobre as aletas do atlas (1ª vértebra cervical) de modo ótimo, conforme comentado em tópico anterior.

Os olhos, dentro das órbitas são movidos em todas as direções por seis músculos que os rodeiam. Quase todo movimento ocular envolve pelo menos três destes músculos (PASTALANGA e outros, 2000, p.41) sendo que a coordenação entre os dois olhos é

responsabilidade do cérebro. Toda vez que o movimento do globo ocular o desloca do centro da órbita, uma tensão se instala entre as musculaturas que estão se contraindo para o movimento e as que estão se estirando na intenção de permiti-lo. O cansaço muscular sobrevirá em curto espaço de tempo se o globo ocular não retornar para o centro da órbita. Esta é a razão pela qual ao olharmos de lado ou para cima por algum tempo instalar-se o cansaço ocular. É a razão do porque as telas de computador, os botões de um painel, entre outros “displays”. que sejam muito usados, terem de estar colocados numa posição que permita serem vistos sem “viradas de olhos”.

O corpo humano, entretanto, tem um mecanismo compensatório muito eficaz. Desde o início da saída dos olhos do centro da órbita, ao momento em que instala a tensão muscular, é desencadeado, nos músculos que movimentam a cabeça, uma intenção de movimento que, embora possa ser refreada, se for deixada livre, leva a cabeça para uma posição em que o globo ocular retornará para o centro da órbita, diminuindo a tensão das musculaturas oculares.

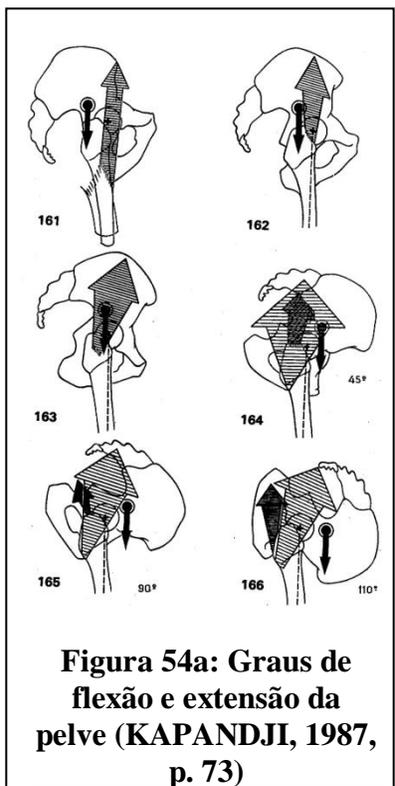
Este fato cria tensões nas vértebras imediatamente abaixo do occipício e destas com as que a suportam, solicitando a estas que rodem na direção em que houve a rotação da cabeça. Este movimento de eliminação da tensão desce pela coluna cervical, pelo tronco, solicitando dele participação no processo, pela coluna lombar, eventualmente envolve a pelve e membros inferiores e se não for bloqueado por tensões de outra natureza, ocorrerá de forma harmônica com resultados de alta efetividade.

Esta é a razão porque insisto em que, na busca do alinhamento adequado da cabeça, os olhos devem habitar as órbitas sem tensões desnecessárias, como, por exemplo, ao olhar no centro dos próprios olhos em uma imagem de espelho. Se neste momento, for permitido

acontecer tudo o que foi comentado acima, teremos a estabilização da coluna sem tensões secundárias lesivas.

Este artifício de dissipação de tensões sobre a coluna vertebral não se dá apenas na posição indicada, ortostática, mas em todas as posturas que podem ser assumidas pelo corpo humano. Partindo do simples ato de permitir à cabeça procurar os olhos; ao pescoço procurar a cabeça; ao tronco procurar o pescoço e assim por diante, sempre com a possibilidade de, ao percebermos que o movimento não será possível, retornarmos para um momento seguro pronto para nova tentativa.

Mathias Alexander denominou de *controle primário* (ALCANTARA, 1997, p.25) a relação de dominância da cabeça sobre o movimento corporal humano. Por ocasião da

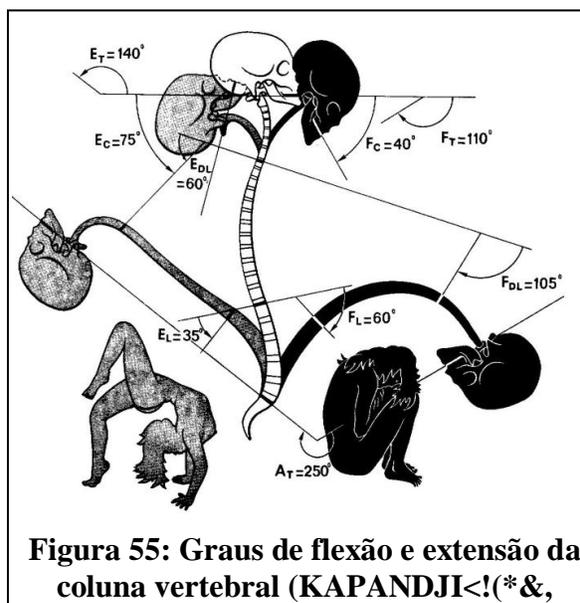


apresentação das idéias de Alexander no capítulo sobre a educação somática, havíamos feito comentário da discordância quanto ao detonador deste processo e naquela ocasião afirmamos os olhos como elemento central. Não nos havíamos permitido, então, discorrer a respeito desta posição.

Para Sweigard (1974) a cabeça tem posição de destaque, embora com menos ênfase que para Alexander, relacionando-se ao fato de que sua posição privilegiada na estrutura corporal e a concentração de órgão de sentidos dominantes, não permitem que não seja dela a ação de estar na linha de frente na composição do movimento.

O próprio Feldenkraiss (1977), que não coloca abertamente a questão, parece-nos ter a mesma opinião quando em suas propostas de exercício os movimentos de cabeça são o foco ou o fiel do movimento. Seus olhos, entretanto, tanto quanto para Alexander, não sofrem maiores reparos, movem-se com a cabeça.

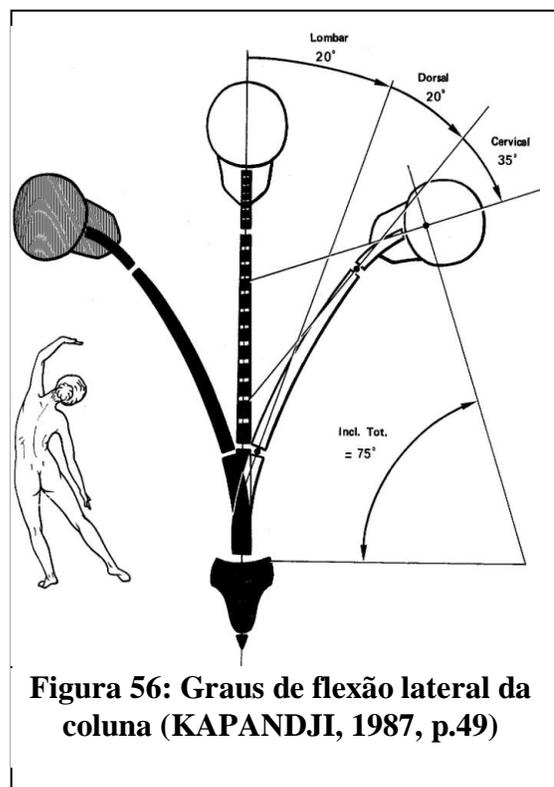
Podemos encontrar movimentos isolados para cada um dos segmentos da coluna e da cabeça, estes movimentos são: flexão, extensão, flexão lateral e rotação. Cada segmento adiciona graus, à capacidade do segmento precedente contribuindo para o movimento total da coluna. É possível experimentar cada um destes movimentos em cada um dos segmentos isolados do



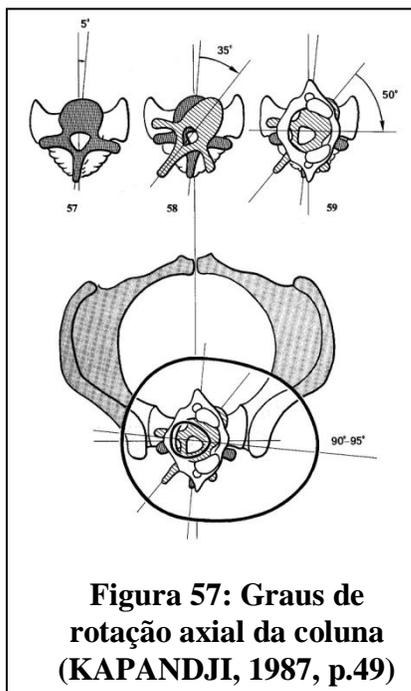
**Figura 55: Graus de flexão e extensão da coluna vertebral (KAPANDJI, 1987, p.49)**

podem ser muito amplos, embora algumas regiões contribuam muito pouco para a soma do total de movimento. Atentar para o fato de que ao se falar “movimento de coluna” não há compromisso da pelve neste movimento, esta

movimento do segmento anterior, desde que não se pretenda mover isoladamente um segmento entre dois fixos. Os graus de movimento da coluna



**Figura 56: Graus de flexão lateral da coluna (KAPANDJI, 1987, p.49)**



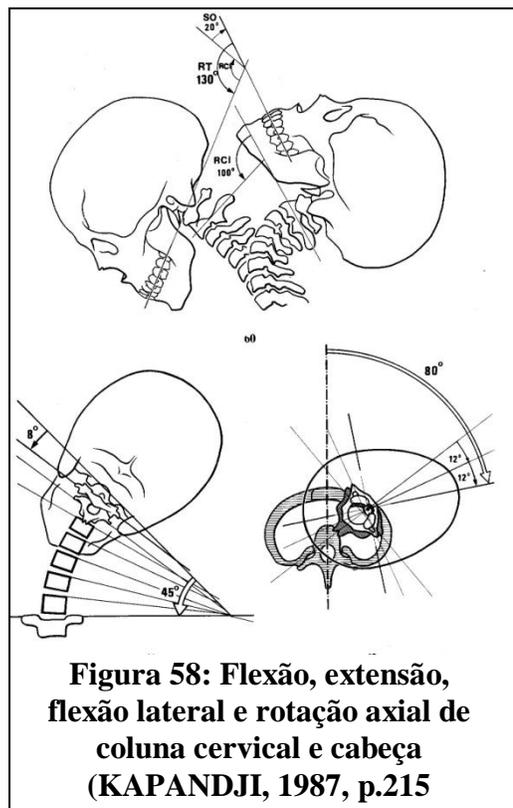
**Figura 57: Graus de rotação axial da coluna (KAPANDJI, 1987, p.49)**

permanece imóvel apenas como ponto de sustentação das estruturas que a encimam.

Com relação aos movimentos da coluna cervical e da cabeça, Pastalanga e outros (2000, p.592) comentam a flexão lateral da cabeça sobre o atlas, como sendo de cerca de 5°, Kapandji (1987, p.215) a percebe como sendo de 8°. Cailliet (1976, p.14) não aceita que seja possível tal movimento, referindo-se aos movimentos puros de cabeça como sendo somente os de flexão e extensão.

Dá-nos, ainda, importante orientação ao afirmar que o movimento de flexão combinada cabeça e pescoço, deve ser iniciado pela flexão da cabeça seguida pela flexão de pescoço, o que resulta mais efetivo para o conjunto.

Outra notação interessante oferecida por Cailliet (1988, p.128) é que ao se fazer os movimentos de flexão lateral de coluna, o tronco deve ser “suave e progressivamente fletido lateralmente *sem flexão* ou *extensão* do tronco”.<sup>65</sup>



**Figura 58: Flexão, extensão, flexão lateral e rotação axial de coluna cervical e cabeça (KAPANDJI, 1987, p.215)**

<sup>65</sup> Talvez pudéssemos estender este conceito para: ao fazerem-se movimentos de flexão ou extensão, o corpo deve *fletir sem flexão* e *estender sem extensão*, um jogo de palavras que encerra muitos significados.

Não haverá separações entre os exercícios propostos a seguir.

### **3.5.4.1 - Exercícios: cintura pélvica, tronco, cabeça e pescoço**

Todos os exercícios propostos terão como base de apoio as orientações dos exercícios anteriores, sobre as quais as novas serão aditadas.

Nestes exercícios os braços serão apenas sustentados nas variadas posições propostas, sem outras tensões secundárias.

— Flexão anterior de coluna (segmentada): em pé, pés paralelos, afastados (permitindo uma boa base de sustentação), buscando o alinhamento do tronco proporcionado pela ação da musculatura abdominal e a báscula do quadril. Levantar os braços, paralelos, acima da cabeça. Sempre sustentando o quadril e a coluna com as musculaturas anteriores e posteriores do tronco. Não usar os glúteos nestes movimentos, senão quando indicado. Fazer flexão apenas da cabeça sobre a coluna cervical, retornar à posição inicial; flexionar a cabeça e em seguida o pescoço, sem forçar a partir do limite da flexão, retornar o pescoço de depois a cabeça; fletir a cabeça, seguida do pescoço e seguida da coluna dorsal, retornar em ordem inversa; fletir a cabeça, o pescoço, a coluna dorsal e em seguida a coluna lombar, mantendo o quadril, retornar na sequência inversa; fletir todos os segmentos descritos e ao final flexionar o quadril, permanecer alguns segundos nesta posição, flexionar os joelhos, usando os glúteos para sustentar a posição, retornar o quadril, à custa da ação dos glúteos, retornar todos os outros segmentos, estender os joelhos e adotar a posição inicial abaixando os braços. A pelve se deslocará para trás e para frente, segundo a necessidade de compensações gravitacionais.

— Flexão anterior de coluna (contínua): em pé, pés paralelos, afastados (permitindo uma boa base de sustentação), buscando o alinhamento do tronco proporcionado pela ação da musculatura abdominal e a báscula do quadril. Levantar os braços, paralelos, acima da cabeça. Sempre sustentando o quadril e a coluna com as musculaturas anteriores e posteriores do tronco. Não usar os glúteos nestes movimentos, senão quando indicado. Fazer o movimento final (segmento incluindo o quadril) do item anterior de modo contínuo percebendo cada passagem.

— Flexão posterior da coluna (segmentada): em pé, pés paralelos, afastados (permitindo uma boa base de sustentação), buscando o alinhamento do tronco proporcionado pela ação da musculatura abdominal e a báscula do quadril. Levantar os braços paralelos à frente do corpo até a altura dos ombros. Sempre sustentando o quadril e a coluna com as musculaturas anteriores e posteriores do tronco. Não é

necessária a utilização dos glúteos nestes movimentos. Flexionar para trás cada um dos segmentos da coluna, isoladamente, iniciando-se da cabeça, como no primeiro exercício, os braços descrevendo um amplo arco à frente, sem se adiantarem ao movimento do tronco. No último segmento, relativo ao quadril, os braços estarão apontando para cima. Retornar segmento por segmento até posição final, abaixar os braços. Especial atenção à utilização da musculatura abdominal na sustentação durante o movimento e principalmente no retorno.

— Flexão posterior da coluna (contínua): mesma posição inicial anterior, sob a mesma sustentação muscular e seguindo os mesmos caminhos e orientações: repetir o exercício de modo contínuo, percebendo cada passagem.

— Flexão lateral de coluna (segmentada): em pé, pés paralelos, afastados (permitindo uma boa base de sustentação), buscando o alinhamento do tronco proporcionado pela ação da musculatura abdominal e a bácia do quadril. Abrir os braços lateralmente à altura dos ombros. Flexionar lateralmente a cabeça e o pescoço, descrevendo um arco com o topo da cabeça, ao final deste movimento iniciar elevação do braço contrário ao da flexão cervical braços, cumprindo um arco amplo, como se durante todo o movimento a intenção fosse alcançar algo distante. O tronco resiste a esta intenção, mas cede ao movimento de curvatura para o lado contrário, enquanto o outro braço descreve, também de forma ampla, um arco de descida. Fletir primeiro a coluna dorsal, seguida da coluna lombar, neste momento fletir o joelho e flexionar o quadril. Flexionar um segmento por vez como nas flexões anteriores e posteriores da coluna. Ao final da flexão lateral a capacidade respiratória deve estar sendo mantida. Qualquer constrangimento indica excesso de flexão ou movimento inadequado. Retornar a posição inicial, guiado pelo retorno dos braços, mantendo no retorno a amplitude de movimento. Inicialmente estender a perna fletida e em sequência, retornar cada seguimento. Repetir de um lado e outro do corpo.

— Flexão lateral de coluna (contínua): Seguir as orientações do item anterior com continuidade de movimento.

— Rotação da cabeça aos pés (segmentada): em pé, pés paralelos, afastados (permitindo uma boa base de sustentação), buscando o alinhamento do tronco proporcionado pela ação da musculatura abdominal e a bácia do quadril. Abrir os braços lateralmente mantendo-o em abdução em torno de 45°. Mantendo imóvel todos os outros segmentos corporais: mover a cabeça e pescoço para o lado direito (ir ao limite sem forçar sua continuidade), repetir o movimento no lado esquerdo, retornar ao centro; refazer o movimento anterior, no seu limite iniciar movimento de rotação de coluna dorsal, os braços mantendo-se no mesmo plano da cintura escapular e servindo de referência ao movimento do tronco, no limite do movimento, retornar tronco e braços, retornar pescoço e cabeça, repetir o movimento do outro lado; ir com o movimento anterior até seu limite, segmentando cada momento, adicionar rotação da coluna lombar, mantendo a pelve fixa como limite do movimento, retornar cada segmento até a posição inicial; reiniciar a rotação segmentada, ao chegar ao limite da pelve, permitir a sua rotação que, necessariamente implicará em movimento das

pernas, estender este movimento até que o pé contrário ao movimento tenha seu calcanhar retirado do chão e a perna sofra movimento de abdução do joelho fletido. O limite deste movimento é a intenção de inversão do pé fixo, o apoio do corpo permanece sobre os dois pés, contrário ao movimento. Retornar segmentando, à posição inicial e repetir do outro lado.

— Rotação da cabeça aos pés (contínua): em pé, pés paralelos, afastados (permitindo uma boa base de sustentação), buscando o alinhamento do tronco proporcionado pela ação da musculatura abdominal e a báscula do quadril. Abrir os braços lateralmente mantendo-o em abdução em torno de 45°. Repetir o movimento do item anterior, relativo à última sequência que segue até a rotação do p não fixo, de modo contínuo. Retornar segmentando,  posição inicial e repetir do outro lado.

— Flexão anterior de coluna (sentada-contínuo): Sentado, os ísquios apoiados no chão, o abdmen sustentando a pelve, as pernas semiflexionadas e em abdução, posicionar os braços, paralelos, acima da cabeça. Flexionar inicialmente a cabeça, seguida da coluna cervical e, a partir deste limite, acompanhar a flexão da coluna com os braços desenhando um grande arco para frente e para baixo, atentando para os passos já mencionados para a posição em p, fazer o movimento até o limite de movimento da coluna lombar e s então permitir a flexão da pelve, sustentar, retornar. No retorno tomar os mesmos cuidados anteriormente descritos.

— Flexão posterior da coluna (sentada-contínuo): Sentado, os ísquios apoiados no chão, o abdmen sustentando a pelve, as pernas semiflexionadas e em abdução, apoiadas na parede, posicionar os braços, paralelos, à frente do corpo,  altura dos ombros. Iniciar pela flexão posterior da cabeça, depois da coluna cervical e a partir deste limite acompanhar a flexão da coluna com os braços desenhando um grande arco para cima e para trs. Nesta posição não ultrapassar a extensão da coluna dorsal no movimento de extensão da coluna.

— Flexão lateral de coluna (sentada-contínuo): Sentado, os ísquios apoiados no chão, o abdmen sustentando a pelve, as pernas semi flexionadas. Abrir os braços lateralmente à altura dos ombros. Flexionar lateralmente a cabeça e o pescoço, descrevendo um arco com o topo da cabeça, ao final deste movimento iniciar elevação do braço contrário ao da flexão cervical, cumprindo um arco amplo, como se durante todo o movimento a intenção fosse alcançar algo distante. O tronco resiste a esta intenção, mas cede ao movimento de curvatura para o lado contrário, enquanto o outro braço descreve, também de forma ampla, um arco de descida. Fletir, de modo contínuo, a coluna dorsal e a coluna lombar. Ao final da flexão lateral a capacidade respiratória deve estar sendo mantida. Qualquer constrangimento indica excesso de flexão ou movimento inadequado. Retornar a posição inicial, guiado pelo retorno dos braços, mantendo no retorno a amplitude de movimento. Repetir de um lado e outro do corpo.

— Rotação da cabeça aos ps (sentada-contínuo): Sentado, os ísquios apoiados no chão, o abdmen sustentando a pelve, as pernas semi-flexionadas, abrir os braços até

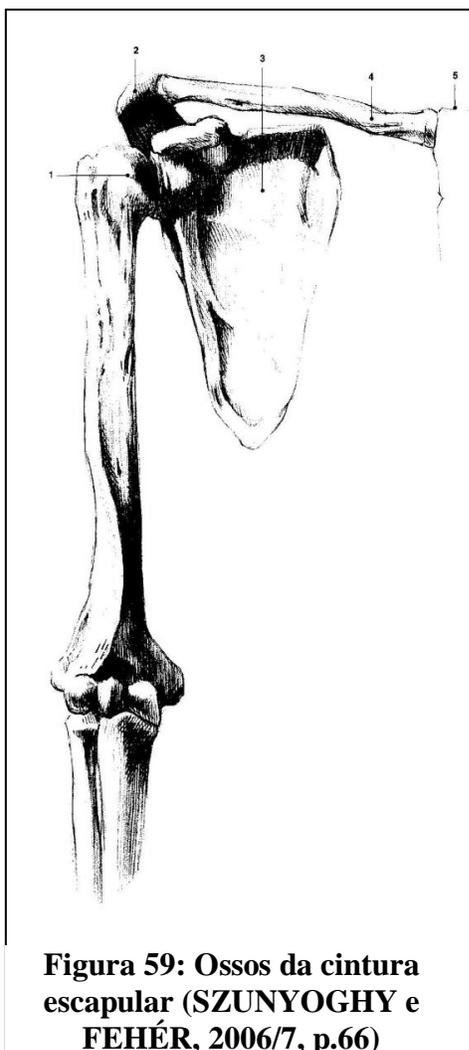
que apenas as pontas dos dedos toquem o chão. Mover a cabeça para o lado direito (ir ao limite sem forçar sua continuidade), no seu limite iniciar movimento de rotação de coluna dorsal, os braços mantendo-se no mesmo plano da cintura escapular e servindo de referência ao movimento do tronco, no limite do movimento adicionar rotação da coluna lombar, mantendo a pelve fixa como limite do movimento, estender a perna esquerda e permitir enfim a rotação da pelve, este movimento vai necessitar de apoio da mão direita. A perna estendida vai sofrer rotação interna. O limite do movimento é o posicionamento do tronco numa situação de 90° da posição inicial. O pé esquerdo estará apoiado com a face interna sobre o solo. Retornar à posição inicial e tomar o movimento do lado contrário. O movimento deve ser feito de modo contínuo do começo ao fim.

Lembrar-se que, regra geral, o movimento de um segmento corporal é concluído tendo como base de apoio o segmento que o suporta ou um ponto de apoio externo. Sempre certificar-se que o ponto de apoio suporta o movimento que será feito.

### **3.5.5 – Cintura escapular e braços**

A cintura escapular é para a região superior do tronco o que a cintura pélvica é para a região inferior, sua relação com a coluna, assim como a cintura pélvica, nos permite identificar importante função de suporte àquela estrutura, como já esboçada em desenho no capítulo sobre a cintura pélvica.

As musculaturas que a ligam ao tronco e as que dão eficiência à inserção dos MMSS, de um lado e de outro são tão formidáveis quanto aquelas que estão presentes na região pélvica, muito embora a robustez tenha sido substituída pela diversidade de movimentos.



**Figura 59: Ossos da cintura escapular (SZUNYOGHY e FEHÉR, 2006/7, p.66)**

A multiplicidade de movimentos deve-se principalmente à articulação clavículoesternal, única articulação entre faces ósseas que a une ao tronco, e que, como um pivô, permite à clavícula movimentos de “circundação”, embora em ângulo de poucos graus, levando consigo toda a estrutura da cintura escapular que lhe é relacionada.

Admite-se que a escapula na região dorsal, relacione-se com o tronco simulando uma “articulação”, neste caso muscular (RASCH, 1989, p.81; KAPANDJI, 1987, p.28).

É esta mobilidade da cintura escapular que, emprestada ao MS, e associada à liberdade de movimento deste, permite ao conjunto superior a realização de proezas

de movimento, tanto em quantidade, quanto em qualidade.

O senso comum trata a cintura escapular e o braço como estruturas de transporte de peso. Não teriam deste modo, função na locomoção nem na sustentação efetiva da coluna. Dentre os que se dedicam ao estudo do corpo humano as conclusões são variadas.

Para anatomistas, os membros superiores e, por consequência, a cintura escapular são tratados como instrumentos de movimentos finos e hábeis, com reforço muscular para o transporte de objetos, posicionamento que reforça a tese manifesta pelo senso comum. Mas os

anatomistas são, em seu trabalho, descritivos. Recolhem os detalhes para transformá-los em preciosidades ao mesmo tempo que em normalidades. Em contrapartida, oferecem o leito aos que pretendem entendê-la (à anatomia) fisiológica, mecânica, antropológica, psíquica ou socialmente.

Pastalanga e outros (2000, p.126) expressam sua opinião a respeito referindo que:

O membro superior tornou-se altamente especializado nas suas funções de preensão e manipulação. Forças evolucionárias, produziram um membro extremamente móvel, todavia sem perder a estabilidade exigida para dar mobilidade, força e precisão adquiridas. A culminação desse desenvolvimento evolucionário é um membro superior **sem nenhuma função locomotora**<sup>66</sup>, exceto em lactentes e naqueles que, por necessidade usam auxílios à deambulação.

Todavia, os mesmos autores já haviam manifestado opinião significativamente diversa em tópico anterior sobre a mesma questão:

O membro superior humano não possui **quase nenhuma função locomotora**. Ele, em lugar disso, é um órgão de preensão e manipulação. Com a adaptação evolucionária para o bipedalismo, o membro superior adquiriu um grande grau de liberdade de movimento. Durante esta adaptação, no entanto, ele **ainda reteve sua capacidade de atuar como um impulsionador locomotor**, como ao apreender um objeto imóvel e puxar o corpo no sentido da mão. Alternativamente, pode ser usado em parceria com um auxílio para andar, a fim de suportar o corpo durante a marcha. Apesar de tudo, os ossos do membro superior não são tão robustos quanto as suas contrapartes no membro inferior (p.49).<sup>67</sup>

Estas citações parecem-nos conter uma importante inversão de valores que passam por uma situação de “não ser”, para uma de “quase ser” e finalmente para a confissão de que “é”. Devemos frisar que a obra citada não é uma obra de anatomia pura, mas da anatomia voltada para o movimento. E é quando esta questão entra em cena que as diferenças de pensamento começam a surgir. Ou as suas contradições.

---

<sup>66</sup> Destaque nosso.

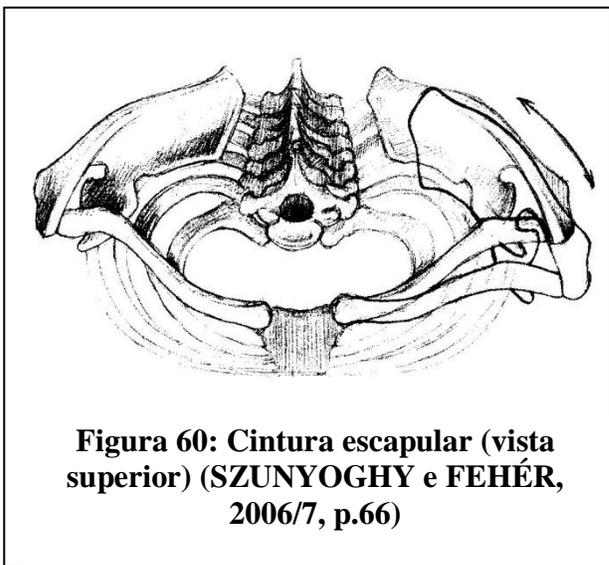
<sup>67</sup> As palavras em negrito foram destaques nossos.

As impressões de Kapandji (1987), já abordada no segmento referente à pelve e ao tronco, elaboradas sem contradições, festejam valores precisos sobre a cintura escapular.

Retomando-o, para ele, a coluna é um mastro mantido rígido e elástico ao mesmo tempo, graças aos “cordames” que o ligam à sua “base de implantação”, a pelve. Porém refere-se ainda a um “segundo sistema de cordames” que:

[...] encontra-se disposto sobre a cintura escapular formando um losango com o grande eixo vertical e o pequeno eixo transversal. Na posição simétrica, as posições estão equilibradas de um e outro lado e o mastro está vertical e é retilíneo (KAPANDJI, 1987, p.10).

A figura que acompanha suas descrições deixa claro o que entende por cordas e cordames agindo sobre a coluna e lhe dando equilíbrio, partindo das vergas inferiores e superiores transversas ao mastro.



A cintura escapular é a verga superior da coluna que divide com a pelve o papel de servir-lhe de ancoradouro.

Rasch (1989) em revisão de sua obra, “Cinesiologia e anatomia aplicada”, quando trata do “complexo do ombro” em treze páginas (p.81-93) desenha o potencial para

esforço e sustentação da cintura escapular, a maioria relacionada a atividades esportivas, mas que, objetivamente, só podem ser cumpridas porque há um potencial para estes movimentos e esforços.

Marion Broer (1973), nos fornece outra ordem de informações ao comentar o comportamento da cintura escapular em atividades de sustentação:

Kamon<sup>68</sup> estudou os padrões de comportamento da atividade elétrica das extremidades superiores na posição de sustentação com os braços em um cavalo selado. Os resultados, interessantes em si mesmos, indicam que a cintura escapulo-umeral e as extremidades superiores, com todos os seus músculos, funcionam na sustentação do corpo durante os movimentos da pelve e das extremidades inferiores.

As atividades de sustentação, suspensão, produção e absorção de força pela cintura escapular estão presentes em nosso cotidiano; as de produção e absorção de força como uma constante na jornada, mesmo do mais sedentário; e as de sustentação e suspensão, mais evidentes no esporte, nas atividades de escalada, montanhismo e assemelhadas, no circo, mas também nas profissões de alto risco, nos trabalhos em altura entre outros. O uso das mãos nos ônibus e nos corrimões de escada, são atividades de suspensão e sustentação frequentes no cotidiano humano.

A questão a ser colocada: estas atividades seriam possíveis se o corpo humano não tivesse um potencial para tal, tão esquecido quanto vários outros, pela condição urbana?

O bipedalismo como forma de deslocamento corporal surge há 4.000.000 de anos, com os australopitecos, o macaco austral, o macaco do sul. Um comportamento que o destacava dos primos exclusivamente arborícolas. A forma corporal atual surge há 1.000.000 de anos com o *homo erectus* e sua diferenciação final, não mais sobre a questão do bipedalismo mas sobre detalhes de nossa organização cerebral, forma final das mãos, cultura e socialização, surge há 120.000, mas já com indícios concretos há 280.000 anos.

---

<sup>68</sup> KAMON, E. Electromyography of static and Dynamic Postures of the Body Supported on the Arms, J. Appl. Physiol., 21:1611 (1966)

Objetivamente, temos esta forma corporal há 120.000 anos, uma forma adaptada ao ambiente de 120.000 anos atrás. É possível imaginarmos que neste ambiente os únicos promotores do movimento humano fossem os membros inferiores? Seguramente não, não quando há pouco mais de sessenta anos, em qualquer bairro periférico da cidade de São Paulo, exceto os caminhos percorridos pelos transportes coletivos, não era possível andar-se um quilômetro sem o uso frequente das mãos e braços, em tarefas de apoio corporal, sustentação e suspensão.

São muito fortes as evidências de que a cintura escapular guarda um importante papel na locomoção do corpo, não como mero coadjuvante, mas como ator que divide com o principal um papel relevante.

Mesmo o fato de sua conformação ser mais delicada que a dos MMII, não encontra total respaldo no mundo dos animais. Tanto aqueles que nos precederam em nossa árvore genealógica, quanto os com quem hoje coabitamos o mundo e são ostensivos usuários dos membros superiores ou anteriores, em sua locomoção, estes (os MMSS) são, com raras exceções, mais frágeis que os MMII (ROMER e PARSONS, 1985).

Os fatos e discursos apresentados não fecham a questão, até porque, exceto quando ligados a exercícios específicos, e neste caso a produção acadêmica é abundante, não há estudos que estabeleçam qual o posicionamento que a cintura escapular deve assumir para exercer a função de sustentação da coluna no alinhamento corporal. Qualquer tensão inadequada cria respostas inadequadas da cervical e das estruturas de ligação ao tronco com consequências, por vezes importantes.

M. Alexander e Feldenkrais, ainda que explorem o movimento da cabeça e dos ombros em atitudes conjugadas àquela, não prescrevem como esta deve se postar.

Bertherat, por sua vez, propõe o relaxamento muscular, que não nos parece ser adequado para criar uma estrutura de sustentação.

Lulu Sweigard (1974, p.181) acredita que “nenhum acréscimo de esforços voluntários para “segurar” os ombros numa posição fixa ajudará ao alinhamento postural”.<sup>69</sup> O que nos traz a referência a corpos cansados nas quais as estruturas da cintura escapular são um peso à mais.

É fato que Sweigard refere-se àquela atitude de cintura escapular quando aplicada a um corpo já alinhado.

Diferenciando-se de todos os citados Joseph Pilates<sup>70</sup>, desenvolvedor da Técnica de Pilates, propõe, no uso de aparelhos que resistem ao movimento, o alinhamento corporal pela exploração de tensões musculares tecnicamente aplicadas. As quais aplicadas ao andar superior, por meio dos braços e mãos, resultaria em tensão de sustentação à cintura escapular.

Acredito que, nos parágrafos e tópicos anteriores, já tenha deixado claro que defendo a tese da *tensão como base para a criação de situações de alinhamento corporal*, por este motivo o cerne da proposta de Pilates me é caro.

Do mesmo modo que proponho que a sustentação do tronco se dê, por um lado, pela condição criada na pressão dos pés contra o solo, numa intensidade adequada, que aciona as

---

<sup>69</sup> No amount of voluntary effort to “hold” the shoulders in a fixed position will help postural alignment.

<sup>70</sup> Joseph Pilates (Alemanha, 1880-1967), iniciou o desenvolvimento de seu método durante a primeira guerra mundial, quando exerceu a atividade de enfermeiro em hospital de campanha. Após a guerra estruturou a técnica que tem como ação central o uso de aparelhos sobre os quais são exercidas forças com direções e intensidades variáveis.

estruturas organizadoras da pelve, resultando na distribuição adequada de uma tensão de alinhamento para o tronco, parece-me natural propor que esta ação seja imediatamente secundada pela tensão de alinhamento criada pela pressão das mãos sobre um ponto de apoio, que age acionando as estruturas organizadoras da cintura escapular, tendo como resultado a participação efetiva desta região na qualidade e na capacidade final daquele alinhamento.

Esta qualidade se identifica na horizontalização da clavícula, criando um espaço maior entre esta e os arcos costais, com influência na capacidade ventilatória no tórax superior; o acolamento das escápulas aos arcos costais na região dorsal, caracterizando a capacidade de sustentação destas estruturas e resultando em âncoras para o suporte da coluna, cervical e dorsal, para a ação de músculos que agem secundariamente na elevação dos arcos costais superiores e para o suporte das ações dos MMSS.

É sob esta ótica que os exercícios para braços e cintura escapular serão apresentados.

### **3.5.5.1 - Exercícios: cintura escapular e braços**

— Em pé, pés paralelos, alinhamento de tronco. Toçar com os dedos da mão esquerda a articulação esternoclavicular direita e mover o ombro direito em círculos: observar os movimentos ocorridos nesta articulação e os movimentos da clavícula. O braço que se move é passivo. O movimento não vem do braço e sim do ombro que o movimenta.

— Em pé, pés paralelos, alinhamento do tronco. Toçar com os dedos e palma da mão direita a escápula esquerda e mover o ombro esquerdo em círculos: observar os movimentos da escápula, observar a independência entre o movimento de uma omoplata e de outra

— Em pé, pés paralelos, alinhamento do tronco. Braços ao longo do corpo. Mantendo a escápula imóvel, mover o braço para frente, para trás e para cima, primeiro isoladamente depois completando um círculo com a mão: observar a independência do movimento e sua amplitude. Fazer um de cada vez, depois os dois juntos: observar a diferença nas amplitudes de movimento quando apenas um lado se movimenta e quando os dois o fazem.

— Mesmo posicionamento do exercício anterior. Cumprir os mesmos movimentos de braço permitindo que a omoplata acompanhe o braço. Fazer um lado de cada vez: observar a amplitude de movimento e a independência de movimentos entre um lado e outro. Repetir com movimentos bilaterais: observar as diferenças de movimento entre o momento que apenas um braço se movimenta e quando os dois o fazem.

— Ir para a posição de flexão de braços no chão, com os braços semiestendidos soltar o peso entre os ombros, relaxar os ombros (sustentação passiva, ligamentar), depois recuperar a sustentação (sustentação ativa, muscular): observar entre um momento e outro o que é sustentação e o que não o é.

— Em pé, pelve e tronco alinhados. Abrir os braços lateralmente e movimentá-los livremente mantendo a linha reta que passa pela cintura escapular e pelos braços e a cruz que esta forma com a coluna: observar a relação criada entre estas estruturas na condição imposta.

— Em pé. Posicionar-se frente a outro indivíduo, colocar as mãos espalmadas para cima, receber as mãos do outro, espalmadas para baixo. Fazer esforços para cima, enquanto o outro resiste. Trocar posições das mãos. Fazer esforços para baixo enquanto o outro resiste. Observar as mudanças que ocorrem na cintura escapular durante este esforço. Na última repetição da série identificar as tensões musculares e tentar mantê-las ao separar as mãos das do parceiro, sem esforços acessórios. Mantendo esta sensação experimentar retornar ao exercício anterior: observar as mudanças.

— Em pé. Colocar as mãos em palma, uma contra a outra, manter os cotovelos elevados. Empurrar uma palma contra outra, permanecer durante alguns segundos e relaxar. Observar a tensão na cintura escapular, possíveis mudanças de posicionamento.

— Movimentos livres nos níveis médio I ou II, com o apoio sobre as mãos ou cotovelos. Manter durante o movimento a sustentação da cintura escapular sobre o membro que está apoiado (sustentação ativa).

— Em posição quadrúpede, apoio sobre os pés e mãos. Deslocar-se como quadrúpede observando a capacidade de sustentação da cintura escapular.

## **3.6 – A tensão lenta como estratégia**

As razões que movem os exercícios incluídos neste segmento constituem a essência da Técnica de Reorganização Postural Dinâmica. Concedem-lhe substância e qualidade.

Todas se relacionam com a adoção da tensão lenta como substrato para a construção da mudança.

A descoberta do trabalho em tensão lenta deu-se durante minha vivência e prática do *karatê-do*. Relação muscular que é constante no aprendizado, no treino e na aplicação desta arte marcial, permite ao corpo adquirir sustentação, coordenação, precisão e controle. Estas características, contudo, não são privativas do karatê vez que estão presentes em grande parte das artes marciais do extremo oriente.

Sua contribuição para o movimento e para a organização postural ficou-me perceptível apenas durante o período que tive de aproximação e troca com o trabalho de Klauss Vianna. Surgiu-me como resposta nas tentativas de corresponder às suas solicitações para o movimento e permaneceu como fundação e pilar na busca de uma proposta de reorganização postural.

### **3.6.1 – A compreensão corporal da tensão lenta**

A tensão lenta é uma forma de se fazer movimentos. Um estado corporal que facilita o percurso para a consciência destes. Mais relevante, num primeiro momento, é encontrar qual grau de tensão é o suficiente para dar à musculatura um tônus diferenciado e ao mesmo tempo permitir-lhe o movimento. É a partir da identificação do tônus que nos permite estas ações, que poderemos encontrar o tônus necessário a outros movimentos ou a outras atitudes corporais. Todos os movimentos chamados de “livres”, nos exercícios propostos a seguir deverão ser cumpridos em velocidade lenta.

— Posição deitada, o corpo estendido, os braços ao longo do corpo, as mãos espalmadas no solo. Eliminar toda a tensão corporal possível: pressionar a cada momento um segmento diferente do corpo contra o chão e sentir as reações que este ato tem no restante do corpo. Até onde pode ser sentida a resposta a esta ação, se alguma parte do corpo tende a sair do solo em resposta, se alguma parte do corpo responde com nova pressão sobre o solo etc.?

Chamo de segmentos cada mão, cada pé, cada antebraço, cada ombro, a cabeça, as costas e assim por diante.

— Posição deitada, o corpo estendido, os braços ao longo do corpo, as mãos espalmadas no solo. Eliminar toda a tensão corporal possível: a partir da posição relaxada, pressionar o corpo inteiro contra o chão (o que for permitida à sensação de estar pressionando) e relaxar o corpo todo. Repetir algumas vezes.

— Posição deitada, o corpo estendido, os braços ao longo do corpo, as mãos espalmadas no solo. Eliminar toda a tensão corporal possível: pressionar o chão com um segmento corporal e deixar que esta pressão promova movimento no corpo. Repetir este ato com vários segmentos diferentes, respondendo com movimento corporal. Observar as tensões musculares que se estabelecem nestes atos.

— Posição deitada, o corpo estendido, os braços ao longo do corpo, as mãos espalmadas no solo. Eliminar toda a tensão corporal possível: pressionar um segmento corporal contra o chão, como no anterior, deixar que esta pressão produza movimento e dar prosseguimento a ele com outras pressões de apoio. Perceber que o movimento é uma relação entre a pressão de apoio e a resposta corporal a esta pressão. Com esta percepção construir movimentos em vários níveis passando de um para o outro.

— Posição deitada, o corpo estendido, os braços ao longo do corpo, as mãos espalmadas no solo. Eliminar toda a tensão corporal possível: pressionar o chão com um segmento corporal e criar um caminho de tensão até outro segmento (como uma onda de tensão), experimentar com vários segmentos de partida da “onda” e vários segmentos de chegada da “onda”.

— Em pé, pelve e tronco alinhados. Sem deslocamento dos pés, iniciar movimentos livres animados pelos ângulos corporais (cotovelo, punho, ombro, joelho, quadril e demais segmentos), o restante do corpo reagindo à animação proposta. Após alguns minutos nesta proposta, permitir que o movimento solicitado por um segmento angular provoque a locomoção dos pés. Experimentar esta proposta em vários níveis de trabalho. Adicionar esta proposta à de pressão de apoios.

— Repetir a fase final da proposta acima com os olhos fechados. Repetir com os olhos abertos porém desenhando um caminho de olhar, resultante dos movimentos da cabeça.

— Posição deitada, o corpo estendido, os braços ao longo do corpo, as mãos espalmadas no solo. Eliminar toda a tensão corporal possível: A partir desta posição relaxada, contrair toda a musculatura do corpo, crispando todos os músculos, contar até dez e relaxar totalmente. Repetir algumas vezes. A maior contração terá valor 10 a menor (relaxado) terá valor 0.

— Mesma posição do exercício anterior. Tensionar o corpo inteiro o mais intensamente possível (10), relaxar o corpo até o 0 tentando construir uma imagem deste relaxamento, de modo a passar por todos os pontos do 10 ao 0. Fazer o caminho inverso, partindo do 0 e passo a passo chegar ao 10. “Brincar” com a possibilidade de parar a qualquer passo da escala de tensão.

— Em pé, pelve e tronco alinhados. Tensionar o corpo inteiro o mais intensamente possível (10), relaxar o corpo até o 0. Repetir algumas vezes. Tensionar até o 10 e relaxar até o 0 passando por cada ponto da escala. Repetir algumas vezes. Procurar uma tensão, que chamaremos “tensão de movimento”, que estabeleça um diferencial com a tensão rotineira e ao mesmo tempo permita um movimento livre. Nos grupos trabalhados esta tensão encontrava-se entre 3 e 4. Iniciar movimentos livres com esta tensão, associando-os aos passos já dados, pressão dos pontos de apoio contra o solo e animação do movimento pelos ângulos corporais. Observar que uma intenção facilita a outra e findam por compor uma sensação única. Estes movimentos livres deverão passar pelos vários níveis de trabalho.

— Repetir a fase dos movimentos livres da proposta acima com os olhos fechados. Repetir com os olhos abertos porém desenhando um caminho de olhar, resultante dos movimentos da cabeça.

— Em pé, pelve e tronco alinhados. Fechar os olhos, pressionar o chão e permanecer atento à tensão criada. Tente enxergar seu corpo, as tensões criadas, a brisa passando pela superfície dérmica. Construa a sensação de que o ar é denso, e que qualquer movimento necessitará de esforço para rompê-lo. Inicie movimentos com os braços nesta atmosfera densa, os seguimentos corporais deverão empurrar o ar para se afastarem e se aproximarem do corpo. Aos poucos envolva o tronco neste movimento, abra os olhos, mantendo a direção do olhar, envolva os quadris e finalmente os pés em deslocamento espacial. Desenvolva este tipo de experimentação em vários níveis, passando por várias posições corporais.

Observe que este último tipo de movimento inclui a pressão nos pontos de apoio, a animação pelos ângulos e a escala de tensão, propostos em etapas anteriores, *o encontro deste movimento é o encontro do trabalho em tensão lenta.*

— Repetir o exercício anterior mantendo os olhos fechados durante todo o período de trabalho. Repetir o exercício mantendo os olhos abertos durante todo o período de trabalho.

Os exercícios a seguir são para fixação de cada uma das etapas descritas acima: pressão dos pés contra o solo, pressão de apoio contra o solo (qualquer apoio), animação pelos ângulos corporais, a escala de tensão e a pressão contra o ar. Deste modo, deverão ser cumpridos entre duas etapas consecutivas utilizando-se as características da etapa que se acabou de concluir.

— A partir da posição deitada, passar pelas posições sentada, cócoras e em pé e retornar, posição por posição, até a deitada. De uma posição para outra deve haver uma parada na posição.

— A partir da posição deitada, passar para as outras posições até a posição em pé e retornar à posição deitada, também posição por posição. As mudanças de uma posição a outra deverão ser feitas em 8 tempos para cada passagem. Repetir em 4 tempos para cada passagem, em 2 tempos para cada passagem e a tempo. Repetir a sequência aumentando o tempo até 8. Repetir toda a série três a quatro vezes.

— Passar da posição deitada para a posição em pé, em movimento contínuo, em 8 tempos, retornar para a posição deitada em 8 tempos. Repetir em 16 tempos, em 32 tempos e em 64 tempos. Repetir diminuindo os tempos para 32, 16, 8 e, introduzindo 4, 2 e a tempo, para cada momento de subida e descida. Repetir a série duas vezes.

Na última fase da aquisição da tensão lenta é importante que se introduza a noção de continuidade de movimento. Nesta proposta, um movimento iniciado nunca volta pelo mesmo caminho. Deste modo, ao se defrontar com a impossibilidade de se continuar o movimento do corpo todo ou de um segmento corporal por impedimento, anatômico, ambiental ou outro qualquer, a solução tem de ser encontrada sem que haja retorno do movimento. O encontro da solução dá ao autor consciência de suas possibilidades. Imprescindível como complemento da

qualidade tensão lenta, pode ser proposta em fases que a antecedem, como a da animação pelos ângulos ou da tensão gradativa.

Em toda a fase de aquisição da tensão lenta os movimentos devem ser feitos com absoluta certeza de sustentação. Um deslocamento só deverá ser feito se houver estabilidade corporal para fazê-lo.

Na fase de assimilação da tensão lenta, pela pressão contra o ar, dois outros momentos podem ser adicionados:

- Durante os movimentos livres, introduzirem-se paradas completas do movimento (estátuas), em tempos variáveis, evoluindo para vários minutos.
- Experimentar maiores densidades do ar na construção do movimento livre, evoluindo-se para movimentos sob tensões próximas ao 10 da escala de graus de tensão.

A prática da tensão lenta na construção de movimentos, durante períodos prolongados, ou mesmo a inteira disponibilidade a este tipo de movimento, provoca uma sensação que, à falta de outra palavra para designá-la, chamaremos de “ausência”. Não pelo fato de nos tornarmos alheios aos que nos cerca, mas por colhermos do ambiente e do nosso corpo informações sensoriais que não se enquadram no estado comum de vigília. Como um mergulho no processo, onde cada momento dele adquire uma imensa clareza. Importa-nos menos defini-lo do que nos aproveitarmos dele.

A proposta é que, por comando externo ou por auto sugestão, nos deixemos levar pelo movimento na construção de figuras de sonho: sentirmo-nos gigantes, com altura suficiente para tocar as nuvens, os pés se desviando de prédios no chão, ou como orientou Ramirez a Connor em

Highlander<sup>71</sup>: visualize o animal, veja o seu movimento, sinta o seu movimento, deixe-o invadido, não na forma, mas na essência, incorpore o movimento e seja você o animal, e como ele “galope”, “corra”, “salte”, “voe”.

Os resultados deste tipo de experiência manifestam uma exuberância de qualidades que incorporadas tornam mais seguro o caminho para a consciência do corpo.

A tensão lenta é uma descoberta, em sua aquisição deve ser gasta uma grande porcentagem do trabalho rotineiro. Uma vez instalada ela será, em sua gradativa incorporação, a principal responsável pelo processo de reorganização postural.

As solicitações referentes às várias etapas que antecedem a sua aquisição, e ela mesma, deverão se sobrepor às solicitações já citadas em cada um dos exercícios que as precederam, de modo a criar um ciclo no qual o conhecimento mais recente é assimilado pelo antigo que propõe, ele também, uma mudança no recente.

### **3.6.2 – Trabalho com bloquinhos e bastões**

Bloquinho e bastão designam dois objetos adicionados ao trabalho como artifício para movimentos que necessitam de um suporte diferenciado.

Um exemplo é o abdominal proposto na sequência de força que pode ser feito com o auxílio dos blocos ou do bastão para dar-lhe mais consistência e continuidade. Naquele exercício

---

<sup>71</sup> Juan Sanchez Villa-Lobos Ramirez e Connor MacLeod, personagens de Highlander (1986), nesta passagem Ramirez incentiva Connor a assumir o corpo de um cervo e experimentar as sensações que este experimenta.

foi indicado que as mãos e os braços fossem estendidos em oferenda, numa antecipação da ação dos dois objetos citados.

A grande dificuldade para o abdominal é o peso do corpo que deve ser movido. Ao estendermos os braços, em oferenda, estamos fazendo com que o centro de gravidade se desloque em direção às pernas, diminuindo o peso do tronco e facilitando sua elevação. Os blocos ou o bastão apenas intensificam esta situação (vide foto no primeiro exercício da sequência de força).

Ao garantir maior facilidade de movimento do tronco, este pode ser feito com mais atenção, estabilidade, sem impulsos inadequados, e maior coordenação.

A flexão dorsal com o uso de bloquinhos é mais ampla que a feita apenas com as capacidades individuais.

O bastão e os bloquinhos agem como apoios ao movimento, que se contrapõe ao apoio plantar, ou qualquer outro, criando uma situação de estabilidade e conforto para a sua conclusão.

Não há exercícios específicos a serem detalhados. Estes objetos devem ser utilizados como um dos momentos dos movimentos livres durante os exercícios já propostos para as etapas de construção da tensão lenta. Só a experiência com estes facilitadores pode dar ao indivíduo a dimensão de seu uso.

Os bastões propostos são de madeira dura e pesada com 2 m. de comprimento e 6 cm. de diâmetro. Os bloquinhos, são de madeira dura, nas seguintes dimensões: 20cm x 16 cm x 6 cm.

### **3.6.3 – Bancos**

Os bancos são instrumentos destinados à aquisição do equilíbrio estável. Quanto mais altos, mais a estabilidade estará sendo desafiada. O simples fato de se estar em pé sobre uma plataforma já estimula nossos sentidos e estabelece novas relações de equilíbrio.

Os bancos propostos têm 30, 40 e 50 cm. de altura, um acento de 30 x 35 cm. com uma base (apoio no solo) de 35 x 40 cm.

As ações sobre os bancos vão desde ficar-se, simplesmente, em pé sobre eles até cumprir exercícios livres de tensão lenta, em ambos os casos, com olhos abertos e fechados. Uma evolução destes seria cumpri-los sobre apenas um ponto de apoio (sobre um pé).

Todos prevêem a possibilidade de serem associados ao uso dos blocos ou bastões, com o que teríamos exercícios, sobre os bancos, em postura estática ou movimentos livres, com olhos fechados ou abertos, sobre um ou dois pés associados ou não ao uso de blocos ou bastões.

Do mesmo modo que os bloquinhos, só a experiência com a instabilidade proposta por estes utensílios, podem clarear a dimensão da estabilidade manifesta sobre o solo.

# Considerações finais: o movimento superior

Nos primeiros capítulos desta tese, algumas questões foram colocadas, nas quais se tentou traduzir as dúvidas que estiveram presentes no caminho trilhado em contato com a arte e a educação, pautado por um conhecimento médico que sempre esteve presente como referência.

Por que, na conquista da capacidade corporal, tantos se mortificam, ou são mortificados por outros, em grande parte das vezes, seus próprios mestres?

Bastará a assertiva do “corpo consciente” para modificar este quadro?

Se os “corpos sociais” sejam pertencentes a grupos específicos (artistas, esportistas, terapeutas, educadores e outros), sejam participantes do grande grupo restante, sofrem e exprimem corporalmente este sofrimento, a intervenção conscientizadora neste universo (do soma) é fazer bastante para motivar nossa atenção?

A *educação somática*, com seus limites, contradições, dúvidas, ainda disputando um espaço como atividade específica, é um caminho possível para a apresentação de algumas sugestões que possam levar a respostas, ou mais perguntas?

Eu responderia sim para as duas últimas questões. Às outras responderá o tempo.

Tenho plena convicção, a partir da crença que o ser humano é cerceado socialmente em vários aspectos, refletindo em seu comportamento expressivo as dificuldades de fazer-se presente, que a intervenção sobre esta circunstância é ação libertadora.

A apresentação de uma proposta técnica de intervenção junto ao soma, busca este caminho, ciente do quanto será pequena sua contribuição, diante das dimensões do quadro que nos precede.

Talvez seu mérito seja poder contribuir com as dúvidas novas, ou no reacendimento das velhas, que possa criar, esperando que desse processo novos caminhos surjam, novas opções se apresentem, novas respostas sejam encontradas.

De qualquer modo este momento completa-se com uma frustração, a de não ter, ainda, encontrado o caminho que me aproximasse do que eu chamo de *movimento superior*.

Não tenho como explicá-lo a não ser exemplificando de onde colhi a idéia de que há outro movimento possível.

As experiências são várias e todos nós as tivemos, tenham sido intensas ou apenas surpreendentes, permeiam nosso cotidiano. Às vezes dramáticas, às vezes banais, todas têm um padrão comum, como veremos.

Na zona norte, em São Paulo, havia um trem a lenha, uma Maria Fumaça, que fazia o trajeto de Santana até o Horto Florestal, passando pelo Mandaquí. Não havia proteção ao lado dos trilhos, o que, volta e meia, transformava a trilha que os ladeava em um palco de um circo de horrores, animais e homens encontraram seu fim embaixo daquelas rodas de ferro. Não raramente, depois de vários dias do acidente o cheiro insuportável denunciava uma parte de um corpo que não fora encontrada no momento do ocorrido.

O carro era um Skoda, modelo que deixou de rodar nas nossas estradas há décadas, já tinha uma certa idade mas andava bem, exceto quando “morria” e se negava a “pegar”. O dono antigo garantia que aquilo era só inépcia do motorista, novo de volante.

Seja como for, naquele dia o novo dono saiu para dar uma volta pela vizinhança, ao seu lado ia sua irmã e, atrás, seu irmão mais novo.

Foram à casa de amigos, parentes e no retorno... eis que o inesperado aconteceu, morreu em plena descida. Freia, dá na chave, uma, duas, três vezes e nada. A idéia brilhante o acudiu, afinal estava numa descida, era só deixar o carro embalar, segunda engatada, não havia dúvidas.

O veículo desceu, relutante pelo declive, a bem da verdade, nada acentuado. Não deu outra, na primeira tentativa de fazê-lo funcionar, ele empacou. Em cima da linha do trem, duas rodas à frente do segundo trilho e a outra entre os trilhos mas, bem próximo do primeiro. Não tinha jeito, só empurrando. Ninguém que o ajudasse. O apito próximo agiu como um choque, correu para o carro tentou girar a chave novamente, agora num frenesi, o trem surgiu na curva, não havia o que fazer. Gritos já se faziam ouvir de assistentes por acaso.

Sem pensar abriu a porta e dirigiu-se à traseira do carro, por uma condição que só o medo constrói, seus irmãos ainda estavam dentro do carro, imobilizados.

Nem ele soube explicar depois mas, suas mãos desceram para o parachoque, na época uma forte trava de ferro, seus músculos se retesaram, o carro, a traseira suspensa no ar, foi lançado para frente, instantes apenas da gritante locomotiva passar entre os dois, não se sabe se contente ou se lastimando ter perdido a viagem.

Silvio, chamado pelos amigos de Dr. Savasco, descia tranquilamente a Av. Pompéia, em São Paulo, esquina com a Alfonso Bovero, súbito, duas quadras abaixo, um veículo surge do nada, sem tempo para reações, desviou o carro para a direita, freou, deu um semi cavalo de pau, desviou para a esquerda, subiu na calçada, passou entre um poste e a porta de entrada de um bar, desceu para o asfalto e parou, dez metros adiante, taquicárdico, suando, tremendo e sem conseguir falar.

Nós os amigos ao ouvirmos sua história e conhecendo o lugar do ocorrido, fomos acompanhá-lo em romaria.

Ao chegarmos, o dono do bar veio imediatamente cumprimentá-lo ao mesmo tempo em que o apresentava aos fregueses como o cara que tinha passado entre o poste e o bar.

Não tinha dúvidas, o fato ocorrera, mas como. Depois de dar trabalho aos presentes, conseguimos arranjar uma fita métrica. Lado a lado, bem medido o Fusca era apenas dois centímetros mais estreito que o espaço entre o poste e o bar, e só conseguia ser abordado de viés e pela rua que cortava a Pompéia. Moral, fomos embora.

O Centro Acadêmico da medicina tinha uma enorme sala, chamada de sala do sono, onde as poltronas dividiam espaço com duas mesas de pingue-pongue, ou

tênis de mesa, dependia de quem jogava. Naquele dia jogávamos tênis de mesa, os irmãos Kobayashi estavam fazendo fila, a maioria de 11x0, uns e outros conseguiam fazer mais pontos e alguns, raros até conseguiam vencê-los.

Quando foi a minha vez, quem jogava era o mais novo dos dois, o mais agressivo, com seus saques impossíveis, rapidamente a partida chegou aos 9x0. Era a vez dele sacar. A bola quicou na mesa dele, passou sobre a rede cruzando a mesa, quicou na linha lateral direita e seu efeito a jogou imediatamente ao chão mas, o tempo já havia parado, desde o momento em que a bolinha cruzara a rede, minha raquete desceu, colheu a bola há 5 cm do chão, numa batida com efeito que a fez subir praticamente na vertical ao lado da rede, descer em seguida rente ao pano e depois de quicar sobre sua mesa, sair rasteira e inalcançável para o chão. Houve um momento de embaraço, que não durou muito, novo saque venenoso, a bola desceu logo após a rede e ia escapar rápida, o tempo continuava lento, afastei-me para um lado e com certeza absoluta, peguei a bolinha logo após sua quicada, o corte saiu seco forte preciso, ele para um lado, a bolinha para o outro. Perdi de 11x2. Recostei-me em um pilar que atrapalhava a sala, o tempo continuava lento, pela janela vi um amigo atravessando o pátio ele passaria por trás de uma parede de cerca de 50 cm, entre duas janelas. A segunda janela tinha uma fresta de 2 cm. Entre o local onde eu estava e a fresta da janela, havia outro pilar, a caixa de fósforos se ajustou à minha mão eu iria acertá-lo ao passar pela fresta, a caixa teria que fazer uma curva passando por trás do outro pilar, passar pela fresta de lado, no tempo certo e na altura adequada para acertá-lo na frente. Pensado e feito.

Como comentei, todos temos histórias semelhantes: a bolinha de papel que é jogada descuidada, mas com a certeza que depois de bater, no ângulo correto na primeira parede, depois na outra, vai cair no cesto de lixo oculto atrás da mesa. Que nos faz voltar e olhar e perguntar: como fiz isso?

Como agenciar esta qualidade de movimento, de força, de agilidade, de precisão. Como agenciar este estado, esta outra consciência. Quando, num dos exercícios de tensão lenta, faz-se a orientação para que o executante deixe-se levar pelo movimento e experimente um outro tipo de vigília, que faça das imagens ação, parece-me que roçamos esta possibilidade, tão próxima e tão distante.

Cada vez que penso nesta questão, ela se acompanha de várias perguntas: será que este caminho tem alguma utilidade, individual ou coletiva? Será que ela ainda se insere no projeto do movimento como ação libertária? Ou será apenas diletantismo?

As respostas não fluem, persistindo o conflito e a vontade de insistir em encontrá-las.

A Educação Somática tem um longo e pedregoso caminho pela frente. O que foi exposto nesta tese não passa de algumas idéias que não tocam mais que um ínfimo espaço de possibilidades de desenvolvimento que o tema permite.

Há muito que fazer.

# Referências Bibliográficas

**ADEUS Minha Concubina.** Direção: Kaige Chen. Produção: Beijing Film. Roteiro: Lillian Lee. Interpretes: Leslie Cheung; Fengyi Zhang. Hong Kong: Beijing Film Studio, 1993. 1 filme (171 min.) dolby., color. (Tradução: Ba wong bist gei [Cantones]; Farewell My Concubine [Ingles]).

ALCANTARA, P. **La Technique Alexander.** St.Jean de Braye: Dangles, 1997

ARGUEL, M. Danse, performance, santé. In: BRUNI, C.G., org. **L'Enseignement de la Danse et après! – Etudes et Recherches.** Sammeron: GERMS, 1998. cap. 2, p. 53-60.

BARBA, E. **Além das Ilhas Flutuantes.** Campinas: UNICAMP, São Paulo: Hucitec, 1991.

BERTHERAT, T. **O Correio do Corpo. Novas vias da antiginástica.** São Paulo: Martins Fontes, 1981.

BEST, D. **Expression in movement and the arts: a philosophical enquiry.** Londres: Lepus Books, 1974.

\_\_\_\_\_. Culture-Consciousness: Understanding the Arts of other Cultures. **Journal of Art & Design Education.** v.5, n.1 e 2, 1986, p.33-44.

BORDIER, G. Anatomie Appliquée à la Danse. Le corps humain, instrument de la danse. Paris: Amphora, 1984.

BOUCHON, M-F. La formation du danseur dans le traits: la parole des maîtres, in **Histoire de Corps – à propos de la formation du danseur.** Paris: Cite de la Musique, 1998, p. 85-106

BRINSON, P. L'impact de Laban sur la danse et le théâtre contemporains. In: COLLOQUE PAR DELÀ STANISLAVSKI, Saintes, 1991. Comunicações: **Les fondements du mouvement scénique.** La Rochelle: Rumeur des Âges; Saintes: Maison de Polichinelle, 1993, p. 43-57.

BROER, M.R. **Introdução à Cinesiologia.** Rio de Janeiro: Forum, 1973.

CAILLIET, R. **Pé e Tornozelo.** São Paulo: Manole, 1975

CLAVREUL, J. **A Ordem Médica: Poder e Impotência do Discurso Médico.** São Paulo: Brasiliense, 1983.

COPPENS, Y. **Pré-Ambules. Les Premiers pas de l'homme.** 2.ed. Paris: Odile Jacob, 1999.

\_\_\_\_\_. **Le singe, l'Afrique et l'homme.** Évreux: Fayard, 1983.

DERTOUZOS, M. **Regroupement pour L'Éducation Somatique.** Disponível em: <http://www.education-somatique.ca/edusom/description>. Acesso em 13/07/2009.

DUMOUCHEL, A. **Éducation physique et éducation somatique: y a-t-il une réelle différence?** Disponível em: <http://www.movimentos.com/page-3e.htm>. Acesso em 14/07/2009.

FELDENKRAIS, M. **Consciência pelo Movimento.** 4.ed. São Paulo: Summus, 1977.

**Folha de São Paulo,** São Paulo. 1984.

FORTIN, S. Somatics: A Tool for Empowering Modern Dance Teachers. In: SHAPIRO, S.B. **Dance, Power, and Difference.** 1ªed. Ontario: Human Kinetics, 1998, cap.3, p.49-74.

\_\_\_\_\_. Educação Somática: Novo Ingrediente da Formação Prática em Dança. **Cadernos do GIPE-CIT. Grupo Interdisciplinar de Pesquisas e Extensão em Contemporaneidade, Imaginação e Teatralidade,** n.2, p.40-55, 1999.

\_\_\_\_\_. Prise en compte des enjeux esthétiques et de santé en danse contemporaine professionnelle: paroles de choréographes, interprètes et répétiteurs. **Repertório Revista Acadêmica de Teatro e Dança,** v.2, p.55-63, 2009. (Edição Eletrônica). Disponível em: <http://www.revistarepertorioteatroedanca.tea.ufba.br/>

\_\_\_\_\_; VIEIRA, A. TREMBLAY, M. Expérience Corporelle des Discours de la Danse et de l'Éducation Somatique. In: FORTIN, S. dir. **Danse et Santé. Du corps intime au corps social.** Quebec: Presse de l'Université, 2008, cap.4, p.115-139.

GAIARSA, J.A. Apresentação da Edição Brasileira. In: FELDENKRAIS, M. **Consciência pelo Movimento.** São Paulo: Summus, 1977, p.9-15

GOURHAN, A.L. **Le geste e la parole. Technique et langage.** Paris : Albin Michel, 1964. pt.1.

HALL, E.T. **A Dimensão Oculta.** Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1977

HANNA, E.C. What is Somatics? **Somatics Educational Resources.** Disponível em: <http://www.somaticsed.com/whatis.html>. Acesso em: 02 set. 2009.

HANNA, T. Dictionary Definition of the Word Somatics. **Somatics Magazine-Journal of the Mind/Body Arts and Sciences.** v.4, n.2, 1983.

HUANG, A. C. **Expansão e Recolhimento – Essência do T'ai Chi.** 1ªed. São Paulo: Summus, 1979.

**International Somatic Movement Education and Therapy Association (ISMETA), Code of Ethics.** Disponível em: [http://www.ismeta.org/print\\_standards\\_code.html](http://www.ismeta.org/print_standards_code.html). Acesso em 27/08/2009.

JOHANSON, D.C.; EDEY, M.A. **Lucy. Os primórdios da humanidade**. 2.ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2006.

KAPANDJI, I.A. **Fisiologia Articular. Esquemas Comentados de Mecânica Humana. Membro Superior**. 5.ed. São Paulo: Manole, 1987, v.1.

\_\_\_\_\_. **Fisiologia Articular. Esquemas Comentados de Mecânica Humana. Membro Inferior**. 5.ed. São Paulo: Manole, 1987, v.2.

\_\_\_\_\_. **Fisiologia Articular. Esquemas Comentados de Mecânica Humana. Tronco e Coluna Vertebral**. 5.ed. São Paulo: Manole, 1987, v.3..

LANGMAN, J. **Embriologia Médica**. São Paulo: Atheneu, 1968

LEABHART, T. Entrevista não publicada, 1998. In : STRAZZACAPPA, M. **Fondements et enseignements des techniques corporales des artistes de la scène dans l'état de São Paulo (Brésil) au XXème siècle**. Paris, 2000. Tese de Doutorado – Departamento de Estética, Ciências e Tecnologia das Artes – Universidade Paris 8.

LE BOULCH, J. **Mouvement et Développement de la Personne**. Paris: Vigot, 1995.

LE BRETON, D. **Conduites à risque**. 2.ed. Paris: Presses Universitaires de France, 2004.

\_\_\_\_\_. Le corps entre anthropologie e danse. In: **Histoire de Corps – à propos de la formation du danseur**. Paris: Cite de la Musique, 1998. (p.11-24)

\_\_\_\_\_. **Anthropologie de la douleur**. Paris : Métailié, 1995.

LERICHE, R. *La Chirurgie de la douleur*, Paris, Masson, 1949. *apud* LE BRETON, D. **Anthopologie de la douleur**. Paris: Métailié, 1995.

LESAGE, B., À corps se crée/accord secret de la constrution du corps en danse. In: **Histoire de Corps – à propos de la formation du danseur**. Paris: Cite de la Musique, 1998, p.61-83.

LIEBERMAN, D.E.; VENKADESAN, M.; WERBEL, W.A.; DAOUD, A.I.; D'ANDREA, S.; DAVIS, I.S.; MANG'ENI, R.O.; PITSILADIS, Y. Foot strike patterns and collision forces in habitually barefoot versus shod runners. **Nature**. London: NPG, 2010, n.463, p.531-535.

LIMA, J.A.O. **Movimento Corporal – A Práxis da Corporalidade**. Campinas, 1994. Dissertação de Mestrado – Departamento de Filosofia e História da Educação – Universidade Estadual de Campinas.

LUIZ, M. (s.t.) **Jornal do Brasil**, Rio de Janeiro, 7 abr. 1998. Caderno B, 1ª p.

MANGIONE, M. The origins and evolution of somatics: Interviews with Five significant contributors to the Field. Tese de Doutorado. Universidade de Ohio, 1993 *apud* FORTIN, S. Educação Somática: Novo Ingrediente da Formação Prática em Dança. **Cadernos do GIPE-**

**CIT. Grupo Interdisciplinar de Pesquisas e Extensão em Contemporaneidade, Imaginação e Teatralidade.** Salvador: UFBA/PPGAC, 1999. n.2, p.40-55.

McARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. **Fisiologia do Exercício – Energia, Nutrição e Desempenho Humano.** 4.ed. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 1998.

MERCADO NETO, A. **Crítica Teatral de Alberto D’Aversa no Diário de São Paulo.** São Paulo, 1980. Dissertação de Mestrado – Escola de Comunicações e Artes – Universidade de São Paulo.

MICHALSKI, Y. Augusto Boal. In:\_\_\_\_\_. **Pequena enciclopédia do teatro brasileiro contemporâneo.** Rio de Janeiro, 1989. Material inédito, elaborado em projeto para o CNPq.

MILLER, J.C. **A Escuta do Corpo: abordagem da sistematização da Técnica Klauss Vianna.** Campinas, 2005. Dissertação de Mestrado – Instituto de Artes – Universidade Estadual de Campinas.

MOLNAR, M.E. Rehabilitation of the injured dancer. In: RYAN,A.J.; STEPHENS, R.E. **The Healthy Dancer: Dance Medicine for Dancers: Slected Articles from Dance Medicine: A Comprehensive Guide.** Princeton: Dance Horizons, 1989.

MONOD, H.; FLANDROIS, R. **Physiologie du sport – Bases physiologiques des activités physiques et sportives.** 4.ed. Paris: Masson, 1997.

PAILLARD, J. Les attitudes dans la motricité. In : **SYMPOSIUM DE L’APSLF, « LES ATTITUDES »**, Bordeaux, 1961. Comunicação. Paris : Presses Universitaires de France, 1961, p.7-31.

PALASTANGA, N.; FIELD, D.; SOAMES, R. **Anatomia e Movimento Humano – Estrutura e Função.** 3.ed. São Paulo: Manole, 2000.

PAVIS, P. **Dictionnaire du Théâtre.** Paris: Dunod, 1996.

PRADIER, J-M. **La Scène et la fabrique des corps – Ethnoscénologie du spectacle vivant en Occident.** Bordeaux: Presses Universitaires, 1997.

RASCH, P.J. **Cinesiologia e Anatomía Aplicada.** 7.ed. Rio de Janeiro: Guanabara e Koogan, 1991.

**REGROUPEMENT POUR L’ÉDUCATION SOMATIQUE (R.E.S),** Code de Déontologie. Disponível em: <http://www.education-somatique.ca/res/deontologie/>. Acesso em 13/07/2009.

RIZ, K.S. **Ensino Superior em Dança: Trajetória de formação e mercado de trabalho na perspectiva dos artistas formados pela Universidade Estadual de Campinas.** Campinas, 2009. Dissertação de Mestrado – Faculdade de Educação – Universidade Estadual de Campinas.

ROMER, A.S.; PARSONS, T.S. **Anatomia Comparada dos vertebrados.** São Paulo: 1985.

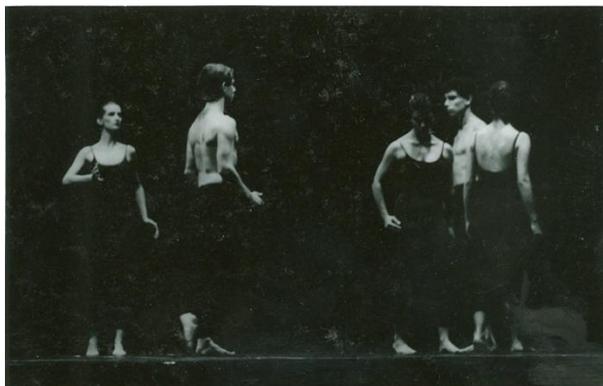
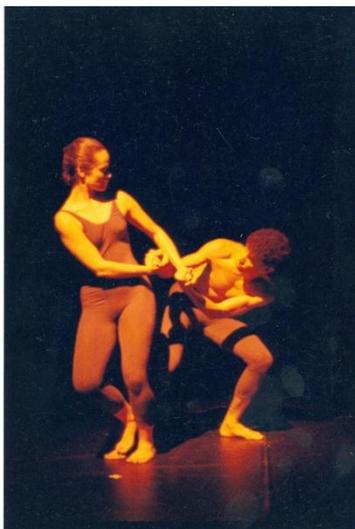
- SANTANA, A.P. de, **Teatro e Formação de Professores**. São Luiz: Edufitia, 2000.
- STORER, T.I.; USINGER, R.L. **Zoologia Geral**. 3.ed. São Paulo: Cia. Editora Nacional, 1977.
- STRAZZACAPPA, M. **Fondements et enseignement des techniques corporelles des artistes de la scène dans l'État de São Paulo, Brésil, au XXe siècle**. Paris, 2000. Tese de Doutorado – Departamento Estética, Ciências e Tecnologia das Artes – Universidade Paris 8.
- \_\_\_\_\_. Educação Somática: seus princípios e possíveis desdobramentos. **Repertório Revista Acadêmica de Teatro e Dança**, v.2, p.48-54, 2009. (Edição Eletrônica). Disponível em: <http://www.revistarepertorioteatroedanca.tea.ufba.br/>
- SWEIGARD, L.E. **Human Movement Potential: Its Ideokinetic Facilitation**. New York: Harper&Row, 1974
- SZUNYOGHY, A.; FEHÉR, G. **Anatomy Drawing School. Human – Animal – Comparative Anatomy**. Budapest: H.F.Ulmann, 2006/7.
- VIGOTSKY, L.S. **A Formação Social da Mente**. 4.ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991.
- WALLON, H. **De l'Acte a la Pensée**. s.l.: Flammarion, 1970.
- WIRHED, R. **Atlas de Anatomia do Movimento**. São Paulo: Manole, 1986

# Anexo I

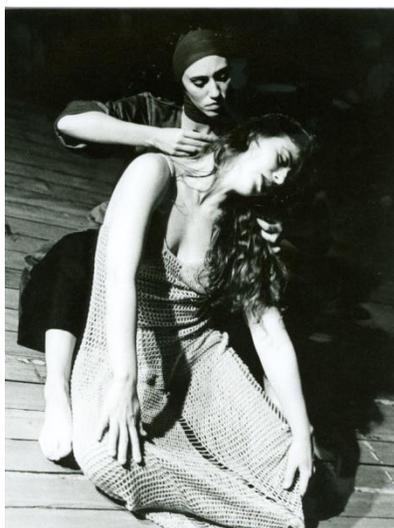
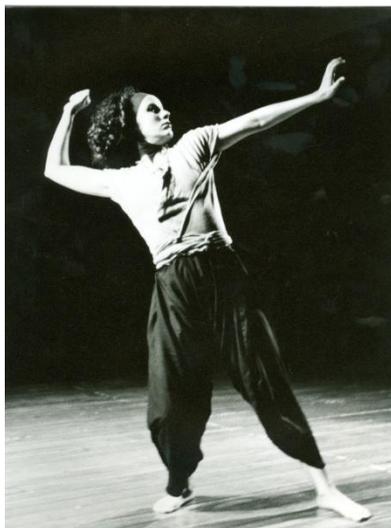
## Aulas da técnica



## Espetáculo: Quadros em Exposição



**Espectáculo: O Pássaro do Paraíso**



# Anexo II

## Depoimento: Ana Lucia Mariolani

Utilizo frequentemente a sequência de exercícios elaboradas por José Antônio, denominada "trabalho de força", para me aquecer antes dos ensaios com a Cie A Fleur de Peau, assim como alguns dos exercícios de alongamento. Precedendo estes exercícios, eu inicio o aquecimento por um trabalho baseado no método Feldenkraïis. Junto dos exercícios elaborados por José Antônio, eu incluo também sequências de exercícios próprias a certas técnicas de dança contemporânea (exercícios que incluem "queda" e "suspensão", exercícios de "dégagé", "glissé", variações de giros, saltos, mudanças de direção, de níveis, em deslocamento no espaço).

Utilizo as improvisações em tensão lenta principalmente como parte de uma preparação para entrar em cena, pois elas me proporcionam estabilidade, equilíbrio, concentração, presença; o trabalho em tensão lenta desperta todas as partes do corpo; é uma das práticas que me ajudam a me conectar com o sentido de estar em cena.

O trabalho de contrapeso, eu costumo propor aos meus alunos de dança ou a meus colegas dançarinos. Para mim, representa uma demanda de escuta permanente das transferências de peso do corpo de cada pessoa que interage neste trabalho. Sinto quase os mesmos resultados que nas improvisações em tensão lenta, acrescentando a escuta do outro, e conforme os movimentos realizados, um alongamento profundo das cadeias musculares.

Entre os resultados positivos deste trabalho técnicos, estão o ganho de tônus de maneira global em meu corpo, ganho de elasticidade. Um nível de consciência aprofundado dos movimentos, devido à interação entre prática e teoria.

Conhecimentos de anatomia e cinesiologia colocados em prática favoreceram o enriquecimento da maneira de se mover, de dançar, de habitar o próprio corpo. Isto influenciou muito minha maneira de ensinar a dança e também os métodos de "gymnastique douce".

Atividades que desenvolvo hoje:

Dançarina-intérprete da Cie A fleur de Peau (Denise Namura e Michaël Bugdahn - Paris).

Professora de dança contemporânea há 12 anos em Paris (atualmente: Ecole Peter Goss, Point-Ephémère, Association Coulée d'Art; anteriormente: Conservatoire de Nanterre, Espace Jemmapes, Institut Pasteur).

Professora de "gymnastique douce" (baseada no método Feldenkraïis): Institut Pasteur, Espace Jemmapes.

Proponho também ateliers de danças brasileiras para crianças, principalmente o frevo (Associação Saci Pererê, Natura-Paris, Centre de danse Alésia).

Formação:

Dança Clássica (Neide Rossi, Marcos Verzani, Wayne Biars);

Licenciatura e Bacharelado em Dança pela UNICAMP, primeira turma, diplomada em 1989;

Dança Contemporânea (Mariana Muniz, Holly Cavrell, Cláudia Gitelman, Martin Kravitz, Peter Goss, José Cazeneuve, Anne Dreyfus, Nina Dipla, Serge Ricci, Dominique Duzinski, Noemie Lapzeson);  
Feldenkraïs (José Cazeneuve, Jessy Leibovich, Centre Canal Central);  
Danse-Contact (Simoni Forti);  
"Ritmique" (Institut Jaques Dalcroze).

## **Depoimento: Clermont Phitan**

Durante o curso universitário de psicologia eu descobri a dança. Em concomitância com a psicologia e a dança comecei a trabalhar com fisioterapeutas. Destes encontros nasceu a idéia de um trabalho de reeducação corporal.

Quando comecei em 1987 o curso de dança na UNICAMP e encontrei com José Antonio e seu trabalho, tudo se colocava em “place”. Sua pesquisa trazia respostas e proposições. A sequência de exercícios, que o grupo de pesquisa criou, além de me proporcionar um condicionamento físico e motor que me permitiu desenvolver e melhorar minhas atividades como intérprete dançarino, abriu também possibilidades de troca de experiências com intérpretes de outras áreas como atores, artistas de circo por exemplo que buscavam um trabalho físico motor. De 2000 a 2008 trabalhei, entre outros, como palhaço de circo, apresentando números de acrobacia e “voltige”, onde o condicionamento físico é muito importante e o trabalho com a sequência de exercícios que desenvolvemos na UNICAMP, no grupo de pesquisa de José Antonio, sempre me serviu de base, por tudo que ele tem de reparador e preparador do corpo para atividades que vão se seguir. No momento não estou trabalhando com nenhuma atividade corporal (trabalho como iluminador para teatro) mas continuo executando, sempre que encontro um tempo livre, uma série de exercícios, completamente baseada no trabalho de José Antonio, para guardar a forma física e motora.

## **Depoimento: Eloisa Domenici**

### **Sobre minha experiência com a proposta de trabalho corporal de José Antônio Lima**

Sou Eloisa Domenici, artista da dança, professora e pesquisadora lotada na UFBA – Universidade Federal da Bahia desde 2004. Conheci José Antônio Lima em 1987, como aluna das disciplinas de Anatomia e Cinesiologia, no curso de Dança da UNICAMP, do qual fui aluna. Entre 1988 e 1992 participei, como integrante, do Grupo de Pesquisa *Oficina do Movimento* liderado por José Antônio. Hoje, vinte anos mais tarde, a seu convite, faço uma retrospectiva sobre essa experiência, que foi definitiva em minha formação e em meu desenvolvimento profissional, e que passo agora a relatar e comentar.

O *Oficina do Movimento* foi uma verdadeira escola de pesquisa. Durante os cinco anos de trabalho, mantínhamos uma rotina média de 16 horas semanais de trabalho, divididas em quatro encontros. Nesse período, vivenciamos vários protocolos durante os quais se consolidava a proposta de trabalho corporal de José Antônio. A disponibilidade e o comprometimento desse primeiro grupo de trabalho possibilitaram explorar alguns dos pontos fundamentais dessa proposta de trabalho.

Logo de início aprendi parâmetros corporais (dinâmicos) que me permitiram alcançar um entendimento sobre corpo e movimento que, pela primeira vez, faziam com que eu me tornasse sujeito do processo de aprendizado corporal. O desenvolvimento paulatino dessa condição de sujeito significava tornar-me cada vez mais auto-consciente dos processos que ocorriam no meu corpo durante o movimento – os acionamentos musculares, as alavancas e seus pontos de apoio, os alinhamentos ósseos, as relações de tensão/oposição entre conjuntos musculares. Esse conhecimento relativo à percepção do corpo em movimento, aliado às discussões que esclareciam sobre os princípios dinâmicos, eram uma chave para compreender, a cada momento, o que era necessário fazer para cumprir um objetivo – realizar tal e qual movimento, de tal ou qual maneira. Isto nos tornava cada vez mais sujeitos do aprendizado corporal.

Autonomia - esta é a palavra-chave da experiência com essa proposta de trabalho. Não mais um aprendizado cego, tateando aqui e ali detalhes a respeito do corpo que as técnicas de dança permitiam entrever, não mais um corpo-objeto a mercê de modelos escolares de aprendizado da dança. Pela primeira vez, o que importava era o movimento de cada indivíduo, e não o vocabulário desta técnica ou daquela.

Os parâmetros anatômicos permitiam uma percepção do, e reflexão sobre o movimento enquanto indivíduo da espécie humana e a partir daí, possibilitavam uma compreensão do movimento de dança como uma especialização dessas habilidades. Uma especialização não mais restrita ao universo das técnicas codificadas de dança, mas sim aberta, em última instância, até os limites anatômico-cognitivos da espécie.

Fazia parte da pesquisa do grupo criar experimentos cênicos com movimentos do cotidiano e da exploração das habilidades anatômicas, aliados à própria imaginação-ação individual no mundo, criando uma poética cênica a partir disso. Os experimentos cênicos que construímos juntos representaram um passo decisivo na minha opção e de outros integrantes do grupo pela pesquisa de linguagem em dança. O espetáculo “...Em Exposição” recebeu o prêmio da APCA de Melhor Pesquisa em Dança no ano de 1989. Mais tarde, pude compreender que estávamos trilhando em terras brasileiras a ousadia da geração do Judson Dance Theatre, de romper as barreiras

tecnicistas e viciadas da dança. José Antônio era naquele momento um baluarte, desta vez brasileiro, da experimentação no campo da dança.

O trabalho com o *Oficina* possibilitou outra conquista igualmente determinante para minha trajetória: o desenvolvimento de uma consciência crítica sobre corpo e movimento com relação a modos de vida determinados por modelos sócio-econômicos e culturais, e determinantes desses. Em meio de tudo isso, a autonomia do indivíduo como potência a ser realizada pela auto-consciência e mudança de ação no mundo.

Esta consciência crítica amadureceu e tornou-se uma linha de pensamento importante na minha atuação profissional, sobre o devir corporal em meio a modelos sócio-econômicos e culturais. A rotina do cotidiano é o principal condicionamento do movimento corporal. Toda outra prática de treinamento corporal, seja para as artes, ou para o esporte, é um segundo condicionamento que precisa dialogar com as cadeias de informação automatizadas pelo primeiro. Não há como, por exemplo, desenvolver uma “segunda natureza” para a cena, rompendo com o cotidiano, como afirmam alguns autores do teatro e da dança. Nessa direção, decorrem outras afirmações possíveis, que permitem questionar alguns entendimentos tomados como verdade para o artista cênico.

Constato, agora com mais propriedade, que essa proposta de aprendizado corporal tem o potencial de instaurar todo um questionamento filosófico a respeito, não só do treinamento para o artista cênico, mas da maneira de ser/estar no mundo. Também por isto o seu potencial na formação do cidadão, seja artista cênico ou não.

Dez anos depois do *Oficina do Movimento*, formulei um projeto de doutoramento que reunia um pouco do legado dessa proposta de trabalho corporal, ampliado por leituras posteriores sobre educação somática, com o meu interesse pessoal pelas danças populares brasileiras, assunto que eu já vinha investigando informalmente, desde minha graduação<sup>72</sup>.

Hoje utilizo princípios importantes desse trabalho incorporados às minhas próprias propostas pedagógicas, e faço reiteradamente a mesma constatação: observo o mesmo efeito de “Ah há!” - a descoberta de um fio de consciência sobre o próprio corpo em movimento, a sensação de um chão firme para pisar, e, com isso, um maior apetite pela investigação. Observo agora em outros indivíduos o que ocorreu comigo: o prazer e a certeza da conquista do movimento desarmam a frustração que costuma acompanhar (e atrapalhar!) os processos de aprendizado das técnicas corporais, de dança ou outras.

A exemplo do que ocorreu comigo, a experiência com esta proposta de trabalho melhora o aprendizado e a compreensão das técnicas corporais em geral, porque se baseia em parâmetros que são comuns a todas elas, tais como apoio e sustentação, pressão contra o chão (ou qualquer superfície). O que importa é o movimento de cada indivíduo, suas singularidades, possibilidades e limites – não um modelo localizado em outro corpo.

Considero os protocolos com o movimento de tensão lenta, em suas diversas formulações e desdobramentos, um “achado” em termos de pedagogia para o movimento corporal, que

---

<sup>72</sup>O tema do projeto de tese, tomado amplamente, era o estudo de dinâmicas corporais encontradas em determinadas danças populares brasileiras e o seu potencial como fonte para o desenvolvimento de propostas pedagógicas de corpo e movimento. A tese transformou-se em um recorte a respeito dos processos de significação que ocorrem no trânsito técnico-poético ao vivenciar dinâmicas corporais desse universo em uma proposta pedagógica. (ver DOMENICI, E. L. **A Experiência Corpórea como Fundamento da Comunicação**. (Tese). Doutorado em Comunicação e Semiótica. Programa de Comunicação e Semiótica da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2004.)

certamente abre novas questões sobre cognição e coordenação, ainda a serem exploradas. Nossa experiência contínua com esse tipo de trabalho nos mostrou claramente o seu potencial. Ocorre um ganho de auto-percepção do corpo em movimento *durante* o próprio movimento. Isto significa um aprendizado de percepção *dinâmica* do movimento no corpo.

Aprendemos a reconhecer e trabalhar com as imagens do corpo<sup>73</sup>, inicialmente de forma mais estanque, como “fotografias”. Depois, os intervalos entre as fotografias vão se tornando menores, as fotografias vão se sucedendo mais rápido, até os “vinte e quatro quadros por segundo”<sup>74</sup>. As fotografias tornam-se filmes, os filmes ganham mais definição. É como se ganhássemos a capacidade de trabalhar com as imagens do corpo em tempo real para o feedback dos ajustes motores. A nitidez da imagem também melhora com o treinamento. As imagens, “borradas” de início, vão se tornando mais e mais definidas. Cada vez temos imagens com mais detalhes, mas refinadas. Assim, vivenciamos, ao fim e ao cabo, um refinamento da coordenação para o movimento, mas o refinamento que ocorre é, de fato, sensorial e motor.

No início da prática, esse exercício de auto-percepção representa um grande esforço, cada vez que se pratica, se conquista mais naturalidade, o esforço diminui até se tornar uma habilidade automática.

A explicação para isso é que o cérebro aprimora a sua capacidade natural de trabalhar com imagens relativas aos estados corporais e a desenvolver *feedbacks* de ajustes neuro-musculares a partir desse monitoramento constante. Esse aprimoramento é progressivo, infinitamente – não há limite para o refinamento dos ajustes motores e sensitivos. O resultado disso, em termos expressivos, é que o corpo se torna cada vez mais “vivo”, com coordenações refinadas de micro-movimento e micro-ajustes sensoriais e motores. Desenvolve-se uma qualidade muito especial de presença para a cena, o corpo “amplia-se” expressivamente.

Em termos do aprendizado para o artista cênico, isto significa muito. Ao invés das práticas pedagógicas baseadas na cópia de um modelo localizado fora do corpo e em parâmetros da visão, também chamado de “conceito motor”<sup>75</sup> temos aqui uma prática baseada primordialmente na auto-percepção e no uso das informações proprioceptivas, utilizando um “conceito sensor”<sup>76</sup> (idem). O refinamento torna possível explorar os micro-movimentos e sua expressividade.

Aprende-se, de maneira muito concreta, que movimento não é só ação: é ação e percepção, em circuito aberto com o ambiente, dinamicamente. Esse entendimento contrapõe o conceito mecanicista de movimento, que floresceu no século XVII, inspirado pelo funcionamento dos objetos inanimados (as máquinas), e que ainda domina o imaginário sobre o movimento do corpo humano, e com o qual as práticas de educação somática se defrontam logo de saída.

Um aspecto notável é que se trata de uma proposta que pode ser definida como educação somática, e que não utiliza nenhum padrão codificado de movimento sequer. Outro fator importante a esse respeito é que, dada a experiência que tivemos, esta proposta parece inserir-se mais facilmente na interface com a dança, o que seria um passo importante no sentido de debelar

---

<sup>73</sup>O cérebro constrói imagens a partir dos receptores distribuídos pelo corpo. Essas imagens não são somente visuais – são táteis, sonoras, olfativas, cinestésicas, etc. A respeito das imagens do corpo, ver DAMÁSIO, António. O Erro de Descartes. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

<sup>74</sup>Fazendo uma analogia da capacidade de percepção das zonas somestésicas do cérebro com o sistema visual, a título de simplificação.

<sup>75</sup> Ver FORTIN, Sylvie. Quando a ciência da dança e a educação somática entram na aula de técnica de dança. in *Pró-Posições*, vol. 9, no, 2(26). Campinas: Editora da Unicamp, 1998.

<sup>76</sup> Idem.

uma das maiores dificuldades enfrentada pelas práticas de educação somática em geral<sup>77</sup>. Sem dúvida, merece um estudo aprofundado a respeito das diferenças com relação a outras propostas de educação somática.

O balanço dessa retrospectiva aponta a experiência com o *Oficina do Movimento* como um marco definitivo na minha trajetória de desenvolvimento e profissionalização como artista da dança e como docente-pesquisadora. A opção pela poética construída a partir da investigação do movimento corporal, pelo caráter experimental de dança. A paixão pela docência como um espaço de investigação, o aprendizado do movimento como uma vivência prática de pesquisa, o estímulo à autonomia dos alunos. Indo mais além, a inter-alimentação produtiva entre teoria e prática, docência e pesquisa, pesquisa artística e pesquisa acadêmica, arte e ciência, arte e academia.

Participar deste momento no qual José Antônio finalmente escreve sobre sua pesquisa é um prazer sem igual! Finalmente poderemos, a partir de agora, citar o seu estudo, devidamente registrado na forma acadêmica. Todo um futuro se abre, a partir deste momento.

Saravá!

Salvador, 27 de Janeiro de 2010.

---

<sup>77</sup>Ver FORTIN, Sylvie. L'Education Somatic et la Formation en Danse. Nouvelles de Danse, no. 28, pp 15-30. Bruxelles: Contradanse, 1996.

## **Depoimento: Rosana Baptistella**

José Antonio Lima: mestre, professor, pesquisador e formador.

José Antonio Lima: são incontáveis as vezes que pronunciei – e continuo pronunciando – este nome.

Fui aluna de Lima na graduação em Dança na Unicamp e passei a integrar seu grupo de pesquisa no mesmo ano em que ingressei: 1987. Os integrantes tinham a oportunidade de aprofundar, nas reuniões prático-teóricas do grupo de pesquisa, o que era estudado nas disciplinas da grade curricular e ir além, acompanhando e colaborando com uma pesquisa acadêmica e artística original. Seus ensinamentos constituem parte essencial da base de meu trabalho.

Participei da criação e atuei como dançarina no espetáculo “... em exposição”, concebido e dirigido por Lima, parte integrante da pesquisa de sua autoria que recebeu o Prêmio APCA (Associação Paulista dos Críticos de Arte) de Melhor Pesquisa em Dança de 1989.

Tive uma formação diversificada e, apesar de meu trabalho ter recebido outras influências, a pesquisa de Lima tem estado sempre presente desde então, acompanhando-me durante os últimos vinte e dois (22) anos.

A cada espetáculo que crio ou em que atuo, a cada curso que ministro, a cada preparação corporal e direção de atores ou bailarinos que conduzo, relembro e aplico os ensinamentos deste mestre.

O campo do conhecimento que Lima trabalha é bastante amplo, abrangendo desde a formação uterina do corpo humano; estudo dos movimentos humanos e de animais; pesquisa de movimentos, dos mais simples aos mais complexos: quais as possibilidades de se executar um mesmo movimento, como atingir um movimento mais eficiente, com maior qualidade etc.

Como um breve exemplo, cito abaixo considerações referentes a alguns dos aspectos abordados por ele de que me apropriei e com os quais lido constantemente.

Conduzindo processos, começo sempre pelo alinhamento corporal e domínio do tônus muscular. Vejo, aos poucos, o corpo das pessoas ganhar um outro vigor e uma outra percepção, mais apurados. Esta atenção voltada primeiramente à estrutura corpórea e percepção do estado muscular, tem sua origem nas primeiras aulas que tive com Lima. Encontro em anotações de um antigo caderno:

*“Tônus: estado de como o músculo se encontra num dado momento; um estado de tensão muscular. Ideal - eutônico; alto - hipertônico; baixo – hipotônico. O tônus será hipo, hiper ou ideal, dependendo da atividade que o indivíduo irá desenvolver. O tônus ideal é aquele que prepara para a atividade que se dará. O tônus é relativo sempre; relação pessoa-atividade.” (Anotações de aula, 06.08.1987).*

A compreensão das várias nuances de tônus possíveis e de que não há um tônus ideal generalizado, mas sim um para cada atividade que se faça, abre um novo horizonte para as pessoas com quem trabalho, em especial os bailarinos e os atores.

Outro exemplo diz respeito aos apoios, que não se limitam ao que comumente considera-se apoio, como o chão, a barra de aulas de dança e o que se pode tocar para se apoiar. O ar nos

apóia, a percepção dos espaços internos pode representar um apoio, o olhar pode ser um ponto de apoio importante, um foco de sustentação.

Trabalhando esses aspectos, entre outros, o corpo ganha projeção e qualidade de movimentos, pois se percebendo melhor, o indivíduo se apropria de seus movimentos. Conseqüentemente, o repertório de movimentos é ampliado, com uma qualidade superior.

Quando retomo como colaboradora, em 2009, confirmo, mais uma vez, no meu próprio corpo, este trabalho e sua importância, do aquecimento às sensações corpóreas e à criação.

Destaco algumas anotações:

*“... para me aquecer, utilizo elementos de técnicas diversas, percebendo o que o corpo ‘pede’. Grande parte do que faço foi apreendido há 20 anos, nos primeiros contatos com o trabalho de J. A. Lima, como por exemplo: alinhamento ósseo-muscular; apoios; ‘empurrar o chão’; ‘abdômen presente’; caminhar articulando, pisando do calcanhar ao metatarso; triângulo na base dos pés; olhar na linha do horizonte; braços ao longo do corpo, movimentando-se em oposição às pernas etc. Outros exercícios são adicionados e criados, alguns têm uma nova leitura, mas o embasamento do trabalho de Lima é evidente em meus movimentos e na compreensão que tenho deles.” (Diário de trabalho – 28.11.2008)*

*“A tensão lenta desloca a sensação de tempo e espaço - amplia a percepção do todo no corpo, nas filigranas de movimentos e em volta, no espaço. O movimento é estudado, é consciente, é desenhado, é “saboreado”, podendo chegar a uma perfeição – ou ao menos no indício de que o movimento perfeito é possível. Há ainda na tensão lenta uma sensação meditativa, contemplativa. Isso tudo imprime uma qualidade superior ao movimento.” (Diário de trabalho – 12.12.2008)*

Essas percepções, reavivadas em meu corpo, são um salto em meu trabalho como artista, docente e pesquisadora.

Em relação à pesquisa com dança brasileira e cultura popular, especificamente, a análise de movimentos ganha um outro olhar, com este conhecimento.

*“José Antonio diz que o mesmo movimento terá diferentes resultados em cada corpo, para cada pessoa, pois há uma resultante mais geral, do ser humano, mas há também resultantes anatômicas e culturais.” (Diário de trabalho – 12.12.2008)*

A anatomia e a cultura de cada um dos participantes são respeitadas nas danças populares, em que não se pretende uma uniformidade ou homogeneidade; pode haver um *script* a ser seguido, uma coreografia de grupo, um padrão básico de movimentos, mas não há dançantes com movimentos idênticos: a individualidade é preservada<sup>78</sup>. Ao mesmo tempo, o indivíduo se abre para as trocas, socializações e aprendizados que ocorrem o tempo todo no grupo e na comunidade.

É possível traçar paralelos desta observação com um aspecto que identifique na pesquisa de Lima: existe um conhecimento que pode ser acessado por qualquer pessoa, mas cada um a seu modo, respeitando sua anatomia e de seu histórico cultural. O objetivo de ampliar possibilidades de

---

<sup>78</sup> Discuto essa temática em minha dissertação: “Mulheres em Cozinhas e Terreiros, Palcos de Chorados (MT) e Batuques (SP)”, Unicamp: FE, 2002.

movimentos, repertório, qualidade pode ser comum a todos, mas cada um terá um resultado diferente.

*Mestre em Educação – FE - Unicamp*  
Bacharel e Licenciada em Dança - Unicamp  
Membro do Laborarte – FE - UNICAMP  
Sócia da Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-Graduação em Artes Cênicas (ABRACE)

## **Depoimento: Márcia Strazzacappa**

O primeiro contato que tive com o prof. José Antonio ocorreu na graduação. Eu, aluna da primeira turma do curso de dança. Ele, professor de anatomia, fisiologia e cinesiologia aplicados à dança. À época, estava terminando outra graduação, em Pedagogia e recordo que me encantava pelas aulas teórico-práticas que ministrava, pela sua clareza, sua didática, seu dinamismo, mas, sobretudo, pela atenção dispensada e pelo interesse que suscitava nos alunos.

Fiz parte do grupo de pesquisa “Oficina do Movimento”, no qual realizávamos encontros semanais intensivos e mergulhávamos de cabeça nas investigações, conduzidos pelas inquietações e descobertas com/no corpo. Participar do grupo significava perpetuar o encantamento já vivido em sala de aula. Os encontros aconteciam no período noturno numa época em que a universidade praticamente não tinha atividades. Recordo com saudades daqueles dias longos (passávamos praticamente o dia todo no campus) e ao mesmo tempo satisfatório.

Tornei-me companheira de José Antonio, em 1987, dividindo com ele mais que as inquietações de uma mente em constante indagação. Dividi a vida com seus altos e baixos, alegrias e tristezas, desafios e sucessos. Sobre José Antonio, escrevi em meu memorial para concurso que “antes de me apaixonar pelo homem, apaixonei-me pelo professor” (2001, p.5). Também já tive oportunidade de falar sobre ele no artigo sobre mestres e discípulos, presente no livro “Entre a Arte e a Docência”. (2006) e em minha tese de doutorado (2000) defendi que o seu trabalho pode ser considerado uma técnica de educação somática legitimamente brasileira.

Sou professora da Faculdade de Educação desde novembro de 1999, efetivada em março de 2001. Atuo com disciplinas de formação de professores (licenciaturas) e ministro igualmente uma disciplina prática corporal no bacharelado em Artes Cênicas, “Fundamentos técnicos do corpo” (AC148 e AC 248) disciplina esta que elaborei em 1993 e da qual sou responsável até a presente data.

A base do trabalho que aí desenvolvo é fundamentada pelo trabalho de consciência corporal, força e alongamentos musculares, estabelecido por José Antonio Lima.

Por esta disciplina já passaram inúmeras turmas e tenho uma enorme satisfação quando encontro ex-alunos que atuam como atores, atrizes e artistas da dança profissionais que manifestam que ainda hoje se lembram e praticam os exercícios que fazíamos em aula, sobretudo os de alongamento muscular.

O trabalho de José Antonio já está na terceira geração.