

A eutonia é antes de tudo uma aprendizagem

A eutonia é antes de tudo uma aprendizagem que nada tem a ver com o ensino cujos resultados são quantificados e passados igualmente para todos os corpos, segundo regras testadas, regulamentadas e aprendidas automaticamente. Não se trata de um aprendizado em que se imprime no corpo do aprendiz exercícios para se obter um resultado final. Não é também uma ginástica postural, ou um método por meio do qual se ensinam técnicas de movimentos ou respiratória. Na verdade, a prática pressupõe procedimentos que se fundamentam na experimentação e na pesquisa do próprio corpo, baseia-se na investigação e na experiência, e neste sentido é um método empírico. Essa metodologia se encarrega de operacionalizar a experiência, ou seja, cria condições que estimulam experiências as quais estabelecem um campo de pesquisa em que é possível perceber o modo como o corpo se organiza num dado momento. Os exercícios propostos são explorados livremente, e o aprendizado se processa por meio de um trabalho individualizado, segundo as possibilidades e as motivações do aluno.

O sentido da aprendizagem aqui é fundamental, o sujeito não está passivo, ele é o motor, o produtor, o inventor nesse processo, é simultaneamente ator e observador. Isso implica processos e objetivos que envolvem o corpo como meio, “mídia” (canal da aprendizagem), e conteúdo da aprendizagem, ou seja, o aluno é sujeito e objeto da própria investigação. O aluno se encarrega de seu estado psicofísico, torna-se autônomo.

Por conseguinte, os conceitos prático-teóricos deste aprendizado se focalizam no repertório pessoal de cada um, reconhecendo-o e respeitando-o. No princípio, a prática é enfatizada no espaço e no território individual, da consciência da pele à consciência do espaço exterior e interior do corpo e à consciência da relação entre interior e exterior, e gradativamente este foco se amplia da consciência individual para o ambiente e para o contato com o grupo.

Mesmo estando num espaço coletivo, o primeiro momento será sempre uma pesquisa sobre o próprio corpo, podendo-se utilizar, nesse trabalho, objetos, tais como bolas de tênis, bambus, almofadas etc. O trabalho de contato entre os participantes se inicia, gradativamente, dois a dois e vai se ampliando à medida que o aluno, sem perder sua autonomia, tem uma percepção de sua ação em relação a outra pessoa. Comenta Müller-Brieghel & Winkler:

Evitando-se uma identificação inconsciente com o colega, preservando uma independência do sujeito, o contato simultâneo se processa com o desenvolvimento da personalidade, é um processo de amadurecimento onde o indivíduo assume seu direito de existir e ocupar seu espaço, seu lugar em um grupo e na sociedade.⁸

⁸ *Ibid.*, p. 25.

Essa investigação se processa a partir da anatomia corporal. Nossa anatomia corporal é uma complexa integração física, fisiológica, sinestésica, emocional, mental, espiritual que constitui o que denominamos anteriormente de soma. Essa anatomia é um conjunto complexo de sistemas microscópicos e macroscópicos interconectados que englobam pele, ossos, músculos, articulações, cartilagens, órgãos, em que funções e formas interagem e se integram expressando “o que somos” e “como somos”. Ela traz nossa herança genética, cultural, social, individual e compreende nossa filogênese (como espécie humana) e ontogênese (como ser social, cultural, individual). Segundo Rosa Hercules, “a eutonia trabalha acessando as informações que estão estocadas na filogênese, produzindo um aumento do número de conexões destas informações com a ontogênese”.⁹

O modo de funcionar, de se mover e de se comunicar dos corpos também compõe nossa anatomia. Memória corporal, dores e prazeres a constituem; ela é dinâmica, plástica, viva e em permanente autoconstrução. Segundo Stanley Keleman, a anatomia “nos revela os ritmos da construção somática-existencial, os corpos tecendo e desmanchando formas, mundos, experiências”.¹⁰

Assim, a eutonia propõe a investigação da anatomia enquanto um corpo pulsante, energético, vivo, em autoconstrução permanente. Experimentar esse movi-

⁹ Rosa Hercules, *Eutonia: um processo de comunicação no corpo*, cit., p. 27.

¹⁰ Stanley Keleman, *Anatomia emocional* (São Paulo: Summus, 1992), p. 13.

mento de constrição e dilatação, expansão e contração do corpo é se reconhecer, abrir espaços – internos e externos – que denomino “da pele para fora e da pele para dentro”.¹¹ O contato com a nossa anatomia significa ao mesmo tempo interiorizar-se e expandir-se, é o que chamamos de ampliação da consciência, ou seja, a abertura para vivenciar o que se apresenta, estar presente e vivo, estar no corpo – in-corporar-se. Segundo Gerda Alexander, “a ampliação da consciência não é fruto de imagens mais ou menos vagas ou experiências místicas. Afirma-se pouco a pouco por meio de exercícios precisos e contínuos que aguçam a sensibilidade proprioceptiva”.¹²

Aguçar a sensibilidade proprioceptiva significa despertar o corpo para sentir, perceber e conhecer o que ocorre. Conectar-se a este campo perceptivo-cognitivo significa estar receptivo às próprias sensações e modificações que possam vir a ocorrer, sem julgamentos prévios ou valorativos; é um processo de conquista da liberdade de se permitir ser o que é. Denomino esse desenvolvimento de “o saber do corpo”.

Os princípios e as técnicas da eutonia baseiam-se em experiências vivenciadas em repouso, em movimento e em contato com o meio ambiente. As aulas, em geral, ocorrem em grupo. Nessa prática de ensino-aprendizagem, o grupo é

¹¹ Miriam Dascal, “O grito do corpo”, em *Anais do 7º Congresso Internacional de Psicoterapias Corporais* (São Paulo, 2005).

¹² Gerda Alexander, *Eutonia: um caminho para a percepção corporal*, cit., p. 45.



Inventário: prática de observação e reconhecimento do estado e organização do corpo.

bastante valorizado, pois, em razão da diversidade de personalidades, há a troca de experiências, o que permite um enriquecimento pessoal.

Caso necessário, o professor poderá complementar o ensino com aulas particulares e tratamentos individuais. Geralmente inicia-se fazendo-se o “inventário”, que é a observação do estado em que o corpo se encontra, um reconhecimento de como ele está organizado naquele momento. Num segundo momento, trabalha-se um determinado conceito prático-teórico que viabilize novas informações e experiências e num terceiro momento busca-se a aplicação do que está sendo percebido por meio de ações e possibilidades de movimentos que irão ampliar o campo funcional e expressivo.

Por meio de instruções verbais dadas pelo professor, o aluno inicia a observação sobre si mesmo. Neste aspecto, o tônus da voz do eutonista bem como a clareza de suas propostas são de suma importância nessa pedagogia.

O professor de eutonia propõe questões que aguçam a sensibilidade proprioceptiva, e as práticas são permeadas por perguntas direcionadas em momentos diferentes da aula. São perguntas que estimulam a pesquisa pessoal, para desenvolver a faculdade de observar as reações do próprio corpo, e que despertam e ativam o sentir'', o perceber e o conhecer.

Podem ser questões gerais tais como: como você sente seu corpo hoje? Que partes do seu corpo você sente mais? O que está sendo mais difícil de sentir? Que

sensações, emoções e pensamentos lhe ocorrem neste momento? Ou podem ser mais detalhadas: ao tocar a pele, o que você está sentindo, percebendo, sabendo neste momento? Que camadas da pele você consegue sentir? Como seus pés tocam o chão? Você sente o chão carregá-lo ou você carrega o chão?

Não há julgamentos de valor nas perguntas, não há o feio ou o bonito, nem o certo ou o errado. As questões se referem a espaços que oferecem abertura para as individualidades se manifestarem. São estímulos que promovem a comunicação no corpo, e esse saber é pessoal e particular; eu diria que são espaços de “liberdade”, sem julgamentos. Não cabe ao eutonista realizar interpretações psicológicas dos conteúdos que possam emergir nessas experiências, e o aluno é responsável pelo próprio desenvolvimento e escolhas, e sua experiência se amplia conforme sua abertura para vivê-la. Este é o sentido dessa prática, consciência das possibilidades e das motivações próprias.

Este estar desperto, atento ao que se está vivendo, e esta atitude aberta à experiência nos remetem ao “o que fazemos e como fazemos”, atuam no nosso corpo, influenciam nosso tônus e nossas funções vitais. Segundo Müller-Brieghel e Winkler, “são produzidas transformações na percepção das sensações: elas evoluem, deslocam-se e se clarificam”.¹³

¹³ Gunna Müller-Brieghel & Anne-Marie Winkler. *Pedagogia e terapia em eutonia*, cit., p. 19.

A formação do profissional eutonista requer um trabalho pessoal intenso, tanto em relação à sua própria prática como em relação às atitudes como professor e terapeuta. O eutonista deve ter aprendido em si mesmo aquilo que deseja que o aluno descubra. Como comenta Gerda:

É de suma importância que o professor desenvolva capacidade de observar o comportamento, a atitude corporal do aluno, seus movimentos, o tônus, o ritmo respiratório e a qualidade de voz, a circulação, quer dizer, todas as manifestações não verbais que indicam seu estado físico e psíquico. O professor deve, além disso, experimentar em si mesmo o estado do tônus do aluno.¹⁴

E, mais enfaticamente, Gerda conclui que: “sem um trabalho de base sobre si mesmo não se pode praticar a terapia. Esta regra é fundamental”.¹⁵

¹⁴ Gerda Alexander, *Eutonia: um caminho para a percepção corporal*, cit., p. 35.

¹⁵ *Ibid.*, p. 48.