



TEORIA DA EUTONIA

isis andreatta
9 turma

Lista de conteúdos

★ PELE ser escrita de pele	2
<ul style="list-style-type: none">- descrição e funções orgânicas- órgão subjetivo- órgão social- a pele, o tocar e o amor- pele e espiritualidade	
★ OSSOS fosso vivo	12
<ul style="list-style-type: none">- definição morfológica, função e fisiologia- conjunto articulado e musculatura- natureza subjetiva dos ossos- ossos e mito	
★ ESPAÇO INTERIOR corpo casa viva: uma ficção	19
★ CONTATO um modo de estar junto	31
<ul style="list-style-type: none">- parte 1 - uma auto-entrevista que se esparrama- parte 2 - circuito como elo de vida	
★ MOVIMENTO ser movente	39
<ul style="list-style-type: none">- movimento consciente- repousar e transporte- movimento eutônico- micromovimentos- estiramentos e deslizamentos ósseos- passividade e atividade	

PELE

ser escrita de pele

Essa pele de papel, ou corpo de palavras, ou textura escrita, inscrita desde um corpo-mundo-próprio, é uma espécie de deserto epidérmico em superfície bidimensional. Uma paisagem contínua e infinita. Ficção poético-rugosa. Um percorrer por entre as dobras do saber do corpo que fazem emergir (em deriva) inscrições, memórias e poesias vividas desde a pele como tema e experiência sensível.

Em outras palavras, trata-se de um texto formado por pequenas partículas de um tecido trançado de palavras-sensações que se configuram como uma tentativa de fala contornada, ou ainda de teoria encarnada, gerada por um pensamento-corpo que se esparrama, contrai e dilata a partir da experiência de sentir, tocar, ler, ouvir, sonhar e intuir sobre e com a palavra viva “p e l e”. A pele na Eutonia.

DESCRIÇÃO E FUNÇÕES ORGÂNICAS

Escrevo sobre pele sendo como ela mesma: em camadas. Palavra sob palavra. Epiderme, derme, hipoderme. Ou vice e versa. Simultaneidade. Conjunção. Aquilo que une, junta. Natureza conectiva. Tecido de ligação.

A pele é tecido multifuncional, agente e responsável pela síntese e metabolização de hormônios, pela excreção e secreção de substâncias, pela manutenção da temperatura corporal e pressão arterial, pela percepção tátil, por sustentar e proteger o corpo contra agressões endógenas e exógenas, oferece limite e comunicação entre o espaço interior e o exterior, recicla e regenera a bioquímica do corpo, restaura e é um dos órgão fundamentais para a resposta imunitária do corpo.

Aprendi nos estudos a partir da Eutonia que a pele é também o quê há de exposto do sistema nervoso. Cérebro e pele são diferenciações de um mesmo fenômeno morfológico (ectoderma). Uma embriologia fantástica que, no exercício arqueológico do seu desenvolvimento, se revela como um tecido inteligente, auto regulador e cuja natureza primordial é a da integração. Natureza essa que, uma vez nutrida e cuidada, tende a um bom funcionamento interconectivo de todo o sistema-corpo.

O corpo é todo inteiro pele.

Ou a pele é toda inteira corpo?

O corpo é todo inteiro pensamento.

Ou o pensamento é todo inteiro corpo?

Sinto-penso corpo.

A pele é, portanto, um ser sensível e objetivo ao mesmo tempo. Receptivo e provedor de informações, estímulos e substâncias. Ela é o que dá forma e o que transforma. Também o quê deforma?

A boca aberta que seca a gengiva, que molha a língua, que engole a saliva. A acne que inflama. A unha que encrava, que faz cutícula, que arranha a picada do inseto. O umbigo que se esconde ou se revela. A cicatriz que lembra, que se camufla. A veia que aparece translúcida, inchada, pulsante. A pinta que faz constelação de um céu ao alcance das mãos. As marcas do sol que tonificam. A vermelhidão que denuncia a ferida. O calo duro que inscreve o trabalho pesado.

A pele é contorno. Receptora e moduladora de elementos tanto invisíveis (temperatura, pressão, umidade, tatilidade) quanto visíveis (muco, suor, fluidos). Ela é responsável pelo nosso aparecimento no mundo. Constatação de que toda uma vida orgânica, subjetiva, emocional está em funcionamento e em relação. A pele é a nossa impossibilidade de desaparecer. Ou seja, a pele é e percebe sua existência ao mesmo tempo. É uma ficção, pois é geradora de sentido. Ficcional, nem por isso deixa de ser verdadeira.

Trabalhar a pele na Eutonia é, pra mim, evocar um pensar-sentir-ser-pele. Ser um ser-pele. Superfície enrugada. Esponja. Ser de troca. Organismo vivo atravessado por poros, lubrificado por óleos, sebos e escamas, rachado por milhares de trilhas minúsculas por onde se revelam mistérios. Cicatrizes escondidas e evidentes. Planícies desgastadas e renovadas. Inerções transcendentais. Evocação de um existir sensível tal como a presença consciente das pálpebras delicadas dos nossos olhos, das dobras das orelhas, da sola dos pés receptivos à superfície dos muitos chãos que pisamos, da vulva lisa, do couro cabeludo, dos fundos dos joelhos, das axilas vibrantes e úmidas.

Como não se encantar e ser encantada com a vida elástica da pele? Esse tecido móvel, flexível, inteligente e autônomo em sua interconectividade. Um organismo em si que, segundo Nancy, *"se umedece e se invagina, torna-se mucosa, lábios, e insensivelmente se transforma em garganta e tripa,*

em vias de acesso e saída – suas narinas respiram, seus poros transpiram, seus esfíncteres se fecham e se abrem, suas pálpebras desvelam ou velam o mundo, as cartilagens das orelhas vibram, os sexos se incham, revelando uma carne íntima inexplorada, sem crueldade na crueza suave” (Nancy, J-L)

Paro. Me deito. Retorno. Em silêncio, sou as minhas unhas da mão esquerda, pintadas de azul e que, neste momento, tocam uma na outra a fim de fazerem brotar palavras-corpo a serem escritas nessa superfície bidimensional (a pele-tela que nos une agora).

No encontro subjetivo-poético entre o "eu" e o "você" - entre o "dentro" e o "fora" - se faz possível perceber uma constatação: a pele é um tecido multifuncional dedicado, dentre tantas outras coisas, à comunicação, limite, proteção, manutenção da temperatura e pressão corporal, excreção e secreção de substâncias, assim como pela restauração e resposta imunitária do corpo. No meu ponto de vista, tais tarefas são muito mais do que funções biológicas, são tecnologias avançadíssimas de coexistência entre interioridade e exterioridade, entre saúde e doença, entre vida e morte. Por fim, um tecido gerado e gerador de uma conexão íntima, profunda, plural (e por que não mágica) entre corpo e ambiente.

ÓRGÃO SUBJETIVO

Sou pele sentida. Sou vida através da pele que habito. A cada banho escorre cascas temporárias, contornos de tempos, vestígios de um viver-mundo imprimido por toda a minha superfície.

Sou também código. *"O corpo floresce, desabrocha na sua pele, a pele é sua eclosão. É o que se chama alma ou vida, mistério, presença, jeito. É também a sua tez, o seu pensamento, a sua verdade."* (Nancy, J-L, p58). Sou algo como a constante busca pela confirmação de ser um corpo. De ser forma. Ciente de que vive. Minha pele é movimento.

Essa vida pelada é também o que chamam de "Eu" [ou "eu-s"?]. Sistemas de si. Multiplicidade sujeita ao mundo em que vive. Esquema de afirmação e recomposição constante de uma identidade. Envoltório de memórias e esquecimentos. Protetor da própria história. Criador de novas histórias. Conservante da vida. Acolhedor da morte. Informante daquilo que toca e do que é tocada. Ser desejante [desejo este muitas vezes insaciável, de se achar no outro, um desejo-falta, que vem do desamparo, ausência de peles-outras que também me constitui...]

A pele ressoa. Vai e volta. É parte dinâmica do mundo. Existe com e em um mundo a pertencer, a ser perfurada, pendurada, partida, situada, agente, cúmplice. Esse ser-pele, com os seus próprios buracos, fendas, nós, couraças, montanhas, túmulos, ruídos, vazios, resistências, distâncias, movimentos...

Esse ser-pele é

- por assim dizer -

pessoa-mundo.

sujeito à vida.

casa de seus espíritos.

margem de seu próprio rio.

dobra de sua própria geografia.

Falar de pele sentida é falar sobre ser pessoa de experiência relacional e dinâmica no mundo. Tal como Erin Manning explicita em seu livro "Políticas do toque", "*Pensar o toque sinesteticamente é apreciar todas as maneiras pelas quais o movimento altera qualitativamente o corpo [...] Ir sensorialmente em direção ao mundo implica que o corpo mundifica e reorganiza as concepções de espaço e tempo* (pg 15)"

Portanto, quando a pele entra em contato, a pessoa emerge. Cada uma a seu modo, cada uma segundo a sua própria aparição. Pessoa é o nome desse grande organismo capaz de contornar a si mesmo onde cada zona de sua planície faz emergir memórias, cultura, feridas e escuros. Portanto, olhar para a pele, tocar e ser tocada, escutar suas ressonâncias, arrepios, conexões, mover-se por esse órgão-mundo é experimentar ser pessoa, personificar-se. Um personificar-se que é puro movimento. É relação.

ÓRGÃO SOCIAL

A pele é corpo público e íntimo, ao mesmo tempo. “*é onde fora e dentro de fato deixam de se repartir para se compartilhar*” (Nancy, J-L, p55). Sujeitos-mundos viventes na superfície que regem e é regida. Uma forma de ser particular e global ao mesmo tempo. Ou seja, a pele dá forma a um tipo de presença que é ao mesmo tempo fisiológica, química, celular, estrutural, mas também cultural, psíquica, espiritual, racial...

A pele tem cor. Não há neutralidade tampouco universalismo em sua existência no corpo-mundo-social. *“Sou predeterminado pelo exterior. Não sou escravo da “ideia” que os outros fazem de mim, mas da minha aparição”*. (Fanon, Franz p.108)

A pele branca, inventora da fenotipia, tem suas tenacidades próprias. É particular e bastante específica. No tecido da história, a clareza ofereceu às peles brancas - individual e coletivamente - condições privilegiadas de nutrição e proteção. Ambientes (mais que) propícios para que fosse inscrita e sedimentada em sua constituição a ficção da superioridade. E não só. Também a legitimidade na cooptação, extrativismo e esvaziamento das peles, por ela mesma, consideradas "outras". Ou seja - e para que sejamos suficientemente leais com a urgência de uma reparação desde o nível hipodérmico da trama colonial - às peles brancas foi instituída a verdade de que a condição de um “existir em si” se faz, hipócrita e violentamente, no apagamento de "peles-outras", outridades por elas mesmas objetificadas, subalternizadas, categorizadas, fendidas em cortes cujas cicatrizes expostas tatuam hoje a imagem da indignação.

Sou minha aparição. Sou também a pele que me vestem. Dos estratos sociais e suas especificidades e contradições. Sou também como sou vista. Sou contexto. Minha pele me denuncia, me expõe, me situa no mundo. Sou tessitura bio-psico-social. Texturas históricas acomodadas e incomodadas. Territórios e geografias mapeadas e situadas. De tantos os tipos e complexidades que só cresço em flexibilidade. Ou diminuo por prudência.

Então, um buraco se abre.

Vazio.

Ausência.

Queda livre.

Sigo escrevendo enquanto me toco carinhosamente. Procurando entrar em contato com as profundidades das peles de um mundo, infelizmente, não tão carinhoso assim.

A PELE, O TOCAR E O AMOR

Eu emergo quando toco a minha e a sua superfície.

Quando a pele é tocada, os caminhos se abrem para conduzir o encontro entre o entorno que se adentra e o interno que se exterioriza. Um constante ir e vir de si ao outro, do outro ao si. Tão intensamente a ponto de se criar lampejos de uma vida desconhecida, onde “*o tocar mergulha na obscuridade, (...) e a claridade do corpo do outro se transforma na noite que se cria entre nossas peles*” (Nancy, J-L. p.60).

Quando tocadas as peles entre dois ou mais corpos, os poros se abrem para regular o tônus de uma vida em queda livre. Um ato vertiginoso de coragem no dar e receber de si e do outro.

O toque é uma forma vibrante de encontro com o inacabado, de conversa com o infinito. Um mergulho numa espécie de abismo horizontal. Tocar é entregar-se em uma experiência de vida onde o fim é começo, onde a forma é contínua, onde o mais profundo é a superfície.

Tocar é quando pensamos com a pele e seus buracos. Entrar em contato com a superfície do corpo como estratégia de tocar e ser tocada pela imensidão que ali contém é habitar uma paisagem compartilhada onde “*o outro penetra como um sonho – sem mediação, sem transição nem tradução. Sem atraso, instantaneamente, agarrado como um presente que não passa, nessa co-presença que é a própria alma e a força dos sonhos*” (Nancy, J-L. p.63).

A cada buraco que se abre, a cada vazio, abre-se uma chance de reviver, de restaurar, de reparar e de regenerar esse "si-outro". Uma abertura para a cura não como salvação, mas como constante processo de transformação. Ressignificação. Recomposição. Essa é a natureza da pele e do tocar. Sua condição de existir é, justamente, a de se fazer o tempo todo.

Através do toque é possível perceber que a pele nunca é estática, nunca molde, nunca modelo. A pele é, estrutura e politicamente, uma forma inacabada. Inacabada no sentido de ser paradoxo, de ser estrutura estável e efêmera ao mesmo tempo. Se renova a cada ciclo lunar e se mantém por toda uma vida e além. É acabada em sua incompletude. É puro relacional. Conjunto de forças individuais e coletivas no qual um acontecimento sempre em estado de ser e renascer.

(Re)nascimento: acontece quando a morte confirma a vida e a lança mundo afora. Acontece no corte do cordão umbilical. Acontece quando a ferida perfura a pele. Quando a raiva avermelha a cara. Quando a solidão seca. Quando a tristeza empalidece. Quando o medo esfria. Quando a paixão arrepia. Quando o desamor endurece.

Se a pele é um livro de idioma não letrado, tocar é, então, a ação de escrever um tipo de linguagem multifacetada. Um romance atemporal e improvável inscrito durante toda uma vida e além. Uma escrita que é como uma escama de linguagem que sai de mim para ir de encontro a você na busca por uma comunicação entre-mundos. Conversa que se configura como um deslizar profundo no infinito íntimo que pode existir na delicadeza do espaço magnífico que existe entre as nossas peles. E é justamente nesse espaço precioso e delicado, concreto e imaterial, corporal e subjetivo, onde se acomoda o amor e o amar.

Tocar desde esse lugar, com escuta e responsabilidade, aproxima e amplia os espaços comprimidos pelo medo. Gera reciprocidade. Compromisso. Constroi confiança e amplia nossa existência no mundo.

A pele sentida e sonhada pelo toque colabora, portanto, com a nossa capacidade intrínseca de IMAGINAR JUNTOS UM CORPO POSSÍVEL A TODO INSTANTE. Cuidar desse ato de imaginação compartilhada é, tal como nos ensina bell hooks em seu livro "Tudo sobre o amor", compreender o amor como prática libertária. Em suas palavras, *"a prática de dar e receber mutuamente é um ritual diário quando conhecemos o amor verdadeiro. Um coração generoso está sempre aberto, sempre pronto para receber nossas idas e vindas. Em meio a tal amor, nunca precisamos temer o abandono. Este é o presente mais precioso que o amor verdadeiro nos oferece: a experiência de saber que sempre fazemos parte"* (hooks, bell - pg 197)

Sinto com a minha pele que apreender o sentido do amor através da lógica do tocar é desafio para a vida. Ou melhor, o toque praticado desde a perspectiva de uma ética amorosa é um ato profundamente político e revolucionário. E é, tal como o toque na Eutonia, mais do que uma filosofia existencial. Trata-se de uma prática de corporificar o cuidado como uma ação ético-político-terapêutica cujo amor é tanto o meio como o fim em si mesmo.

PELE E ESPIRITUALIDADE

Como já dito anteriormente, a pele é evidência e mistério.

Quando o corpo dorme [ou quando habita outros estados de transicionalidade e liminaridade] é a pele que informa e evoca o entre-mundos. *“Como as cenas e as figuras sonhadas, os seres que temos na pele – coisas, plantas, animais, pessoas – são fantasmas, espíritos que nos frequentam e nos visitam, que nos ocupam, nos atormentam, nos possuem”* (Nancy, J-L. p.63).

Outros peles podem também ser corpos em nós. Assim como são corpos as memórias-presenças do colo, da fome, da saudade, da comunhão, do encontro com a água, com a terra, com a floresta, com o vento. *“quando o lençol se mistura em mim, percebo-o como uma mão-corpo enorme que se encaixa no meu corpo. Fantasma vivo. Cabana no topo da minha cabeça. Parece um sonho. Mas está aqui. A alma não é nada mais que um sentimento de si expandido e encoberto pela pele. A pele situa a entrada e a saída”* (caderno, 01 de julho).

Os buracos na pele, tais espaços desconhecidos, são casas de espíritos. São terrenos nos quais forças e ressonâncias emergem e se instalam em um corpo preenchido de coletividade. Terreiro vivo por onde forças e imaterialidades povoam o campo do (in)consciente e se transmutam com e para além do corpo físico. Tais buracos são também como portais capazes de oferecer caminhos de vida muitas vezes não reconhecíveis e/ou categorizados por modos mecanicistas de compreensão do mundo.

Nesse sentido, a experiência do toque e do sentir pode ser encarada como vestígios de uma certa cosmologia de corpo que está para além da objetividade racional que historicamente foi encarada como verdade corpórea única e inquestionável pelo Ocidente. Em outras palavras, tocar desde a consciência da pele e seus buracos é confirmar de que o corpo é muito mais do que uma estrutura biológica.

Tocando se confirma o sublime.

Tocar a pele considerando as suas fantasmagorias é um convite para adentrar no corpo como um campo cosmológico em que a experiência física, psíquica e espiritual se nutrem mutuamente. Ou seja,

e paradoxalmente, é tocando que também se faz possível confiar no que há de impalpável na constituição da experiência de ser corpo.

A pele é a minha, sua, nossa natureza divina.

Ser-pele-espírito é, também, se des-envolver, se des-prender da condição materialista do corpo e, assim, se perceber como constituinte de uma existência que pertence e é pertencente a muitos mundos. Portanto, mais do que acomodar e narrar história progressistas e lineares, o desprendimento da noção de pele como estrutura biológica, natural e fixa é urgência para a soltura da alma de sua dicotomia ao corpo.

Trata-se de fazer vibrar a intimidade (espírito) que é, também, exterioridade (natureza).

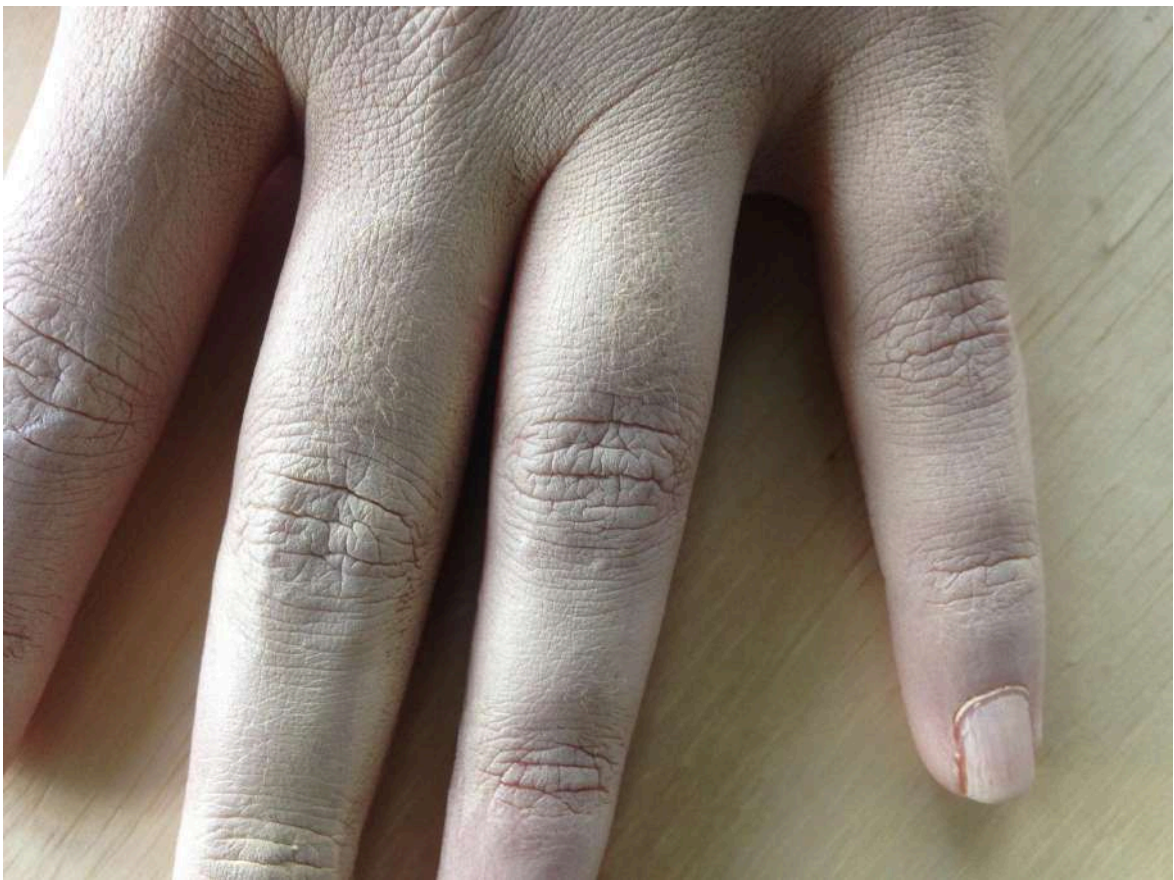
Trata-se de expor e dar corpo à nudez de sermos seres permeáveis.

Trata-se, por fim, de corporificar em sua potência máxima o saber interconectivo da pele.

Ser-pele é ser-mundos.

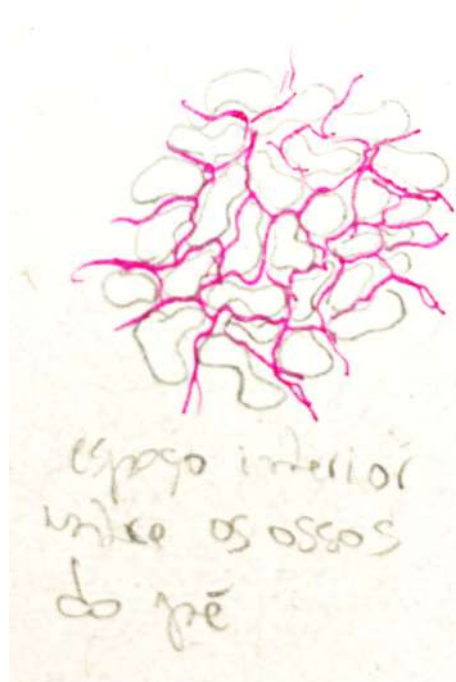
Encerro esse texto apoiando as mãos sob a minha barriga. Tocando o centro de um mundo plural que se deseja expandir para além do contorno das palavras aqui escritas.

Um momento de confirmação que a vida, tal como a pele, é passagem. É infinito.



OSSOS

fosso vivo



DEFINIÇÃO MORFOLÓGICA, FUNÇÃO E FISIOLOGIA

Das estruturas anatômicas abaixo da nossa pele a que estamos mais familiarizadas é o nosso esqueleto. Ele é assunto de mitos, lendas e mantém a lembrança visual da nossa humanidade depois que os tecidos moles tenham desaparecido (Glover, Ray – The body Exhibition).

O osso, em sua fisiologia, é tecido conjuntivo denso cuja função primordial é oferecer suporte e proteção aos tecidos moles do corpo. Funcionando como um sistema interconectivo, os ossos operam em cadeia a partir de inúmeras alavancas, distribuindo força mecânica e funcionando como amplificador e facilitador da ação das cadeias musculares. Como estrutura global, os ossos são responsáveis por oferecer a percepção de conexão e aproximação com as densidades, texturas, ritmos das matérias interiores do corpo.

A imagem fisiológica carregada de senso comum de que o osso é uma estrutura dura, oca, tem forma fixa, é por mim sentida nas aulas de Eutonia, contraditoriamente, como uma sensação de suculenta

firmeza, de presença silenciosa, de densidade escorregadia, de leveza firme. Desde a dimensão óssea, no escuro de dentro do corpo, a densidade é definitivamente outra. Por vezes, percebo meus ossos como um voo [ou mergulho] imerso por cacos flutuantes num mar de fluidos quentes e tecidos moles.

Os ossos são guardadores de vida. Em sua interioridade reservam nutrientes e minerais, armazenam energia através da medula amarela, bem como são, através da medula óssea vermelha, responsáveis pela geração e produção do sangue. Líquido vital.

Uma vez estimulados sensivelmente, percebo meus ossos como matéria pulsante, em movimento. É nesse sentido que sinto o osso como provedor e amplificador de espaços internos. Sensação essa que acaba por desfazer essa ideia de senso comum, de que os ossos poderiam ser considerados como estruturas meramente sólidas, estáticas e rígidas. Ou seja, definitivamente não sinto meu esqueleto como algo seco.

Portanto, por mais que uma suposta pré-visualidade dos ossos possa sugerir (ou até induzir) uma determinada experiência de percepção, esta, quando se presentifica em forma de contato consciente, adentra de maneira surpreendente no campo do não-sabido. Algo que acho interessante é que, quanto maior a obscuridade se faz palpável pela atenção aos ossos, mais o que se tinha como pré-concepções se desfaz. Em outras palavras, o quanto mais adentro no que há de volátil da nuvem, mais presente fica o céu e mais tranquila fica a sensação da queda e de voo. Um vai e vem contínuo e permanente. De construção e destruição. De agarrar-se em certezas e, no minuto seguinte, desgarrar-se. Como um ciclo espiralado de aparecimentos e desaparecimentos. De saber e de se perder. De viver e de morrer. De presente e passado. Não somente polaridade ou binarismo, mas cooperação e co-existência.

CONJUNTO ARTICULADO E MUSCULATURA

Sinto também meus ossos como distâncias quilométricas que oferecem sentido ao movimento e/ou fazem brotar o mover desde a autonomia das articulações. Como se a presença da estrutura óssea se desse, justamente e reciprocamente, a partir da presença das articulações: esses espaços de cheio-vazio, espaços que se abrem, marcos da distância entre dois pontos que o osso, por sua vez, conecta.

As articulações, estruturas que separam, conectam e diferenciam os ossos, uma vez espaçadas, libertam o corpo para um voo leve e delicado através do movimento. Ou seja, aprendi com as aulas de Eutonia que muitas vezes as articulações se tornam referências para um estudo minucioso dos ossos enquanto

sistema conectivo, uma vez que é desde ali, das articulações, que os ossos se expandem e se abrem a fim de permitir com que o movimento livre aconteça.

Percebo que para chegar ao osso é preciso fazer descansar a musculatura e sua natureza reativa. É preciso reduzir a tendência da musculatura de uma funcionalidade de sustentação que caberia aos ossos exercer. Para isso, é preciso silenciar. É necessário acomodar-se em si. É preciso trabalhar conscientemente que a estrutura óssea tem um funcionamento em cadeia e não isoladamente.

Quando sinto minha musculatura se desprender dos ossos, um grande espaço interno se abre e um caminho para chegar ao osso se faz possível. Vivencio também um contato bastante objetivo que traz o osso como referência para a experiência de imersão, confiança e que me oferece certa permissão para adentrar na obscuridade do espaço interior. Afinal *“o que se configura em nós enquanto “matéria” não é nada mais que um aglomerado de espaços “vazios”*, nos disse a Maria Thereza em um encontro nosso.

NATUREZA SUBJETIVA DOS OSSOS

O osso é também, um paradoxo. Uma vida compartilhada entre as sensações de ausência e de presença, entre o concreto e o impalpável, entre o visual e imaginado, entre ser vivo e ser fóssil. Outro tipo de vida. Ser vida apesar de ser pedra. Uma vida mineral. Vida esponjosa. Animada e inanimada ao mesmo tempo. Afinal, *“esse osso meu é, sim, a parte mais mineral e mais obscura de mim”* (anotações de diários de Eutonia).

Certo dia de vivência dos ossos nas aulas de Eutonia eu escrevi o seguinte: *“quando é a vida que está em jogo, os ossos permanecem como cúmplices da morte”*. Agora, pensando sobre isso, reflito o quanto que a experiência óssea é de fato trágica, uma vez que suspende nossa ideia de progresso linear e evolutivo da vida e nos convida a viver a morte em vida, com nossos corações e pulmões pulsando e nosso sangue quente percorrendo todo o corpo. A tragédia de viver a morte sentida a partir da confirmação da infinitude do corpo.

Sinto a ossatura do meu corpo como uma presença material e imaterial ao mesmo tempo. Sabida e escondida. É estranho. Meus ossos, uns mais outros menos, abrigam a sensação de conhecido e desconhecido. Conhecido porque dos conteúdos internos do corpo talvez seja aquele que mais seja povoado por um imaginário comum cujas definições de formas, tamanhos, nomes, funções aparentam ser mais acessíveis. Desconhecido porque o contato sensível e consciente com os ossos me leva a um

profundo mergulho interno onde habita algo de impalpável e misterioso. Natureza por vezes nebulosa que suspende quaisquer juízos de certezas e convicções.

Entrar no universo obscuro, e ao mesmo tempo palpável dos ossos, significa também ir, pouco a pouco, criando lugares possíveis para voltar: uma casa conhecida que te acolhe. É algo que podemos ter como ponto de chegada e de saída. É a prova do real.

Nesse sentido de casa, a ossatura se apresenta tão estruturante como os móveis de um cômodo escuro, porém familiar. Apesar de serem sabidos onde eles estão, os móveis aparentam ter vida própria. Conversam e deslizam por entre as paredes. Se juntam e se separam. Abrem espaço. Crescem e diminuem de tamanho. Esfriam. Esquentam. Se equilibram entre si. Às vezes, os móveis desse cômodo estão acomodados em seus lugares, outras vezes desejam mudar de lugar. Se mostram insatisfeitos e inquietos. Outras vezes, é como se eu olhasse para um mesmo móvel que sempre esteve ali só que agora o enxergo por outro ponto de vista, o que o torna absolutamente desconhecido. Quando caminho por esse cômodo de olhos fechados quase sempre tenho a sensação de saber onde está cada móvel. Ao mesmo tempo em que, nessa jornada, sinto sempre que existe algo novo a ser descoberto. Um móvel que eu tenha esquecido que estava ali ou que com o tempo ficou tão habitual que desapareceu.

Quantas portas e janelas tem o meu quarto-corpo?

Qual é a textura da cama interior onde me deito?

Perguntas cujas respostas habitam no convite para encontrar acolhimento dinâmico na própria estrutura que nos sustenta. Um lugar para se conhecer e se perder ao mesmo tempo. Paradoxo. Osso.

OSSOS E MITO

Talvez seja exatamente em uma espécie de trânsito e plasticidade entre a sensação de saber e desconhecer que se faz possível entrar em contato com certa natureza mitológica dos ossos. Os ossos como lugares em que habitam memórias, um espaço onde se vive um tempo cíclico, não linear, um tempo que flerta histórica e culturalmente com a eternidade.

Certo dia escrevi em meu diário de Eutonia, *“Nossas bruxas, múmias e fantasmas nunca deixarão de estar presentes, estão sempre em nós, em forma de ossos, sempre em estado de uma lenta e eterna insurreição”*. Isso me fez pensar sobre a força de tudo aquilo que fica e permanece em nós, apesar dos

desgastes e da aparente imobilidade. Sobre aquilo que se apresenta como eterno, ao mesmo tempo em que está sempre se transformando: “nossas ancestralidades”.

Dizem serem os ossos moradias de almas. Almas que vivem em nós como uma espécie de âlma coletiva. Como um fóssil que é vivo justamente por conter nele mesmo a presença de um tempo vivido e simbolizado em conjunto. Por exemplo, para os povos originários e, segundo Ailton Krenak, *"O futuro xamã deve morrer para seu corpo terrestre a fim de renascer no seu corpo astral. Entre os povos caçadores, os ossos simbolizam a essência da vida, a partir da qual nascem os animais e os homens. Se estão cercados de carne enquanto homem vivo, os ossos se perpetuam na morte e concentram em si suficiente potência vital para renascer novamente, e assim por diante."*

Em contato com os meus ossos e suas tecnologias, começo a pensar em um processo de cura coletiva como a possibilidade que temos através do corpo de entrar em contato com saberes ancestrais soterrados. O antigo em nós. A arquitetura desse corpo coletivo mítico é viva e, tal como os ossos, dinâmica. Direcionar a atenção ao tecido ósseo poderia ser um convite para adentrar em um processo de restauro permanente. Restauro como reparação e atualização da vida. Restaurar como um evocar a capacidade e sabedoria orgânica do corpo individual e coletivo de autorregulação e auto regeneração.

Seriam os ossos o antigo que nasce e morre em nós? Nossa oportunidade de cura social?

Estabilidade e dinamismo, passado e presente, são experiências psicofísicas que se cooperam, cuja expressividade ressoa e vibra a cada percussão, a cada movimento guiado pelos ossos. Quando percutimos e acordamos as almas adormecidas nos ossos estamos nos dando a oportunidade de restaurar as nossas ruínas, de habitar o saber dos ossos e os seus mistérios, fazendo vibrar em nós o tempo cíclico.

Os ossos, enquanto estrutura pessoal e coletiva, podem oferecer então condições de especulação e fabulação de outros movimentos para aquilo que nossa sociedade Ocidental forja como sendo uma saúde meramente individual, orientada pelo progresso e pela novidade.

Acessar a experiência do antigo pelos ossos seria, então, um modo de regenerar, reparar desde a força do presente?

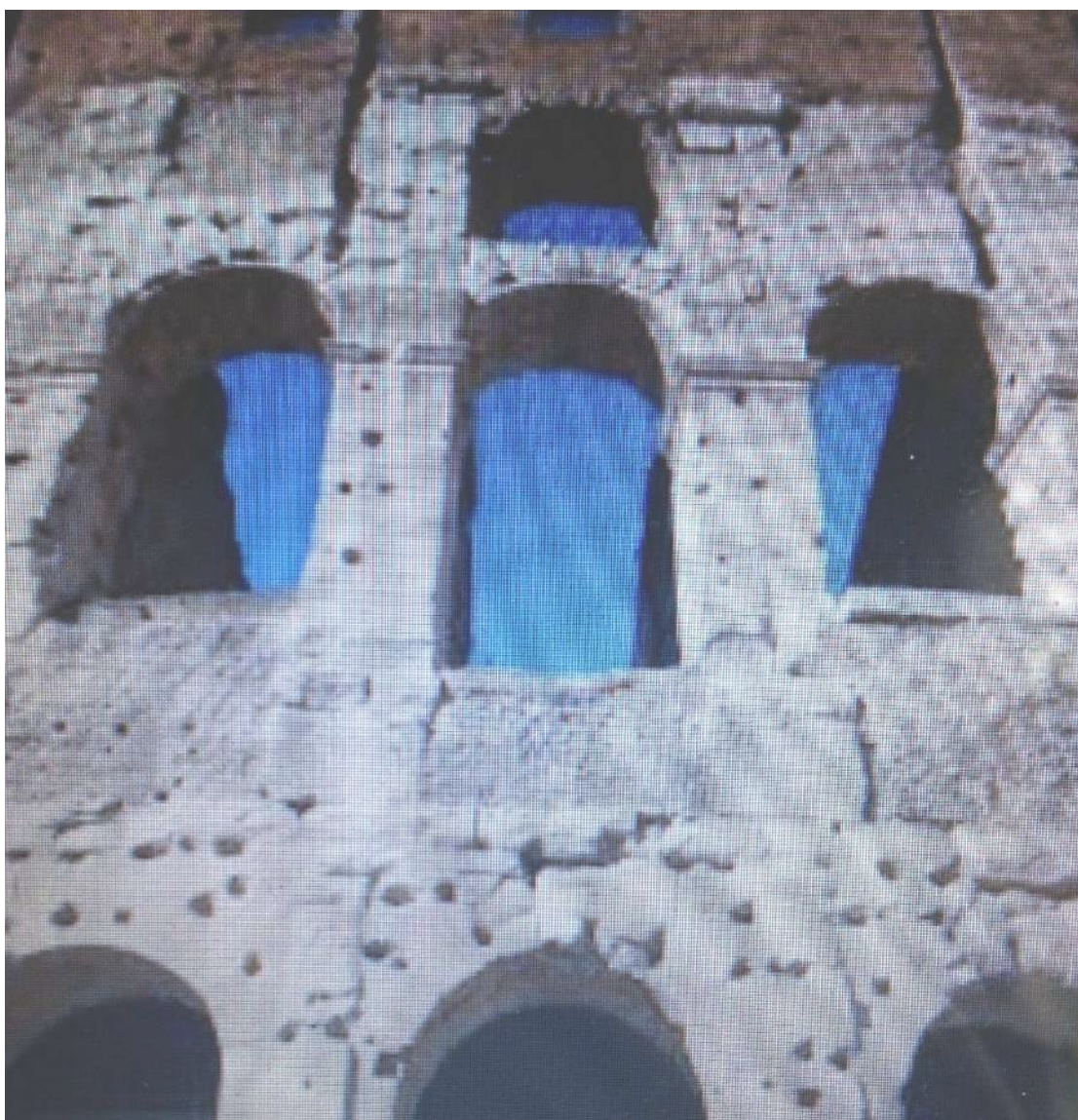
Para isso, é preciso encarar a natureza processual e regenerativa da ossatura.

Afinal, osso é onde habita o tempo. E o tempo dos ossos é o tempo dos fósseis, formado por longos e lentos processos de de(re)generação e transformação.

Estar nos ossos seria como praticar a presença efêmera da eternidade em nós. O não ter medo de morrer, tampouco de eternizar-se. Uma oportunidade de evocar um futuro que é, fundamentalmente, ancestral.

É preciso contemplar as nossas múmias e adorar o que nos funda. O que nos estrutura. Para então, uma vez assentados em nossos esqueletos, preservar a vida morrendo.

Morrer é aceitar o ancestral em si e, assim, eternizar a vida para além do sujeito individual.





ESPAÇO INTERIOR

corpo casa viva: uma ficção

A luz lá fora está acesa e tudo está bastante silencioso. A temperatura do ar é amena, mas o piso de cimento queimado é frio e duro. Depois de um tempo com os olhos fechados começo a vagar o meu olhar pelo espaço ao redor. De onde estou me percebo sendo parte desse lugar. Aceito. Deixo o olhar seguir vagando sem rumo. Pouco a pouco, as paredes começam lentamente a se despregarem entre si. A cor do teto de madeira deixa de ser marrom e se contamina com o branco do lençol da cama. Mesmo em movimento, as paredes continuam sendo paredes. O vento leve que entra pela fresta da janela fechada refresca apenas um dos cantos e espalha um pouco do pó que compunha as caixas e os entulhos desse lado. Não há mais o mesmo prego que sempre esteve ali. Pode ser que tenha caído sem ter sido percebido.

Aqui onde estou é casa, é concreto, é memória, é acolhimento. Aqui onde estou é corpo e, portanto, é espaço. Afinal, como escreve Erin Manning, *"o corpo não se move no espaço e no tempo, ele cria espaço e tempo: não há espaço nem tempo antes do movimento"*.

Nesse exercício de olhar meu corpo como inventor de espaço, passo meus olhos ao redor como se estivesse olhando para dentro de mim mesma. Como se estivesse dentro. Estou. Estou ao mesmo tempo fora e dentro. O infinitamente dentro ressoa e, em comportamento vibratório, toca o fora. O mesmo, inversamente, também acontece.

Me proponho a viver esse espaço-corpo como uma ficção encarnada.

O primeiro impulso do teto foi permanecer estático. Apesar do estado de ensurdecimento é possível perceber vibrações de sons ao redor. Os sons são tão sutis que se chocam delicadamente e se misturam por entre os vazios, por entre as mobílias. Os objetos estão espalhados sem muita ordem. O ar é denso e por vezes se confunde com água morna. Tudo na verdade está molhado. E quente. O ambiente é úmido. O piso atrai a atenção de tudo. Mas por vezes é esquecido. Quando isso acontece, fica tudo mais escuro, os móveis começam a se mover de lugar e o ambiente fica divertido. O dia lá fora parece o mesmo, mas a perspectiva da janela está diferente.

Em um papel branco colado com fita crepe na parede tem uma pergunta que nada mais é do que um espectro fantasmagóricos de algumas das indagações feitas por mim durante as vivências de Espaço Interior nas aulas de Eutonia: *"Como vivenciar a forma do corpo de uma maneira em que a experiência anatômica não seja reduzida a uma catalogação de orientação apenas "biomédica", mas sim como uma espacialidade, como uma arquitetura vivida, como uma imaginação sensível, como uma anatomia em processo infinito de (re)construção?"*

No espelho do banheiro alguns recados-respostas escritos em pequenos papéis coloridos:

"É preciso incorporar o mistério".

"É preciso encarar o corpo como algo indecifrável".

A luz que ilumina a mobília, que reflete a presença da parede de tijolo, que gera sombra, que esconde a rachadura gerada por uma pequena infiltração, que hidrata os canos por onde correm os líquidos, que escapam pelas torneiras, que lavam e refrescam as minhas mãos do calor que está lá fora.

Percebo então a analogia corpo-espaco e chego em uma síntese: *"um espaço nunca é, mas se faz através do dinamismo de composição entre relações heterogêneas"*.

Um vulto que, neste momento, cruza um dos cantos dos meus olhos sussurra o seguinte nos meus ouvidos *"As partes que compõem o corpo são ao mesmo tempo autônomas e constituintes de relações de interdependência"*.

Entrar no corpo é a oportunidade de olhar por vários pontos de vista as conexões que o estruturam como espaço vivo e complexo. Ou seja, ser espaço é compreender o corpo enquanto uma existência plural, inevitavelmente formada por diversos pontos de vista, diferentes ângulos e perspectivas, distintas formas, texturas, distâncias, dimensões, temperaturas, níveis de pressão, umidade, pulsos e movimentos. É vivenciar a vida como um campo de composição de diferenças. Diferenças entre estruturas e volumes.

Outro sussurro: *"um espaço [portanto um corpo] é algo composto por volume e forma. Forma e volume constituem presenças"*.

Relembro nesse momento os ecos de uma das aulas com a Luciana Gandolfo sobre espaço interior e coluna. Na ocasião eu disse ao grupo o quanto me impressionou sentir minha coluna extremamente "mole" e "aquosa". Falamos então sobre o quanto a coluna, e todas as estruturas do corpo, são mesmo tão complexas e múltiplas. Chegamos à conclusão de que, habitar a interioridade da

coluna, por exemplo, pode significar entrar em contato com toda uma pluralidade dos tecidos que constituem essa estrutura e que, a princípio, nomeamos apenas de coluna. Ou seja, apesar da particularidade de sua natureza óssea, a coluna pode ser também percebida como uma estrutura membranosa, líquida, cartilaginosa, elétrica e infinitas outras qualidades de presença.

Essa elaboração, associada a memória da minha coluna existindo de maneira “não convencional”, me faz pensar o quanto o mergulho no Espaço Interior do corpo pode ser uma oportunidade de praticar a capacidade de ampliar o repertório de sensações corporais a fim de cultivar uma infinidade de formas possíveis de ser e de se perceber como corpo. Formas que não sejam reducionistas, enrijecidas ou que normatizam e padronizam o que pode ser um corpo e sua anatomia. Portanto, o Espaço Interior é plural e particular ao mesmo tempo e, nesse sentido, é um espaço aberto e propício a ser ocupado com pertencimento, conforto e acolhimento.

Sou corpo. Mas também sou o modo como ocupo o espaço do corpo. Sou o verbo e a ação de fazer parte de mim.

Ocupar um lugar é presentificar a experiência de fazer parte dele. É construir uma sensação de pertencimento e de familiaridade com as formas, contextos, estruturas e dinâmicas que o constituem. Nesse sentido, ocupar o espaço de dentro do corpo não é habitar uma arquitetura inanimada. É adentrar em um vazio denso cuja tomada de consciência de sua existência já é em si a própria experiência de habitar.

Por vezes, o espaço de dentro do corpo é escuro, silencioso e profundo. Outras vezes é iluminado, inquieto e movediço. É repetitivo, e surpreendente. É assustador, e sereno. É, simultaneamente, o mesmo e o diferente. Um estranho familiar.

É maravilhoso a possibilidade de atribuir ao corpo a condição de espaço. Não um espaço pré-fabricado onde se encaixar. Tampouco um espaço resíduo da construção social. Mas um tipo de espaço que situa e territorializa a experiência particular de estar em constante negociação, em acordos recíprocos, entre fisicalidade e contexto.

Se a palavra tem poder de síntese, ela também é capaz de concentrar a experiência vivida no Espaço Interior do corpo. A palavra, em Eutonia, é, dentre tantas coisas, a possibilidade de oferecer uma outra forma à sensação do corpo, sem tampouco ter a pretensão de ser a única maneira de legitimar a experiência, de confirmar que a experiência é de fato real. A palavra é uma extensão do Espaço Interior, que é tanto corpo como linguagem.

Ao ecoar esses pensamentos no ambiente ao redor, corro para o armário que esteve aqui todo esse tempo me acompanhando. Dentro dele, como protegido dos efeitos do sol e da poeira do dia-a-dia, está meu caderno de anotações das aulas de Eutonia.

Uma frase-pensamento então se descola repentinamente do caderno e faz todo o espaço brilhar de vermelho. É possível ler no ponto mais alto do teto a seguinte frase: *“ocupar lugares desconhecidos é iluminar e abrir novos caminhos internos por entre mapas já conhecidos”*.

Se o corpo é então mapa em constante demarcação, penso na importância de construir uma postura ética a respeito de como desbravar seu território e seus mistérios. Me faço as seguintes perguntas:

Como percorrer a cartografia do corpo sem encará-la como uma propriedade privada?

Como fazer do mergulho no corpo uma presença territorializada, cuja experiência de pertencimento possa, ao mesmo tempo, emergir como realidade coletiva?

Mais do que encarar o corpo como algo a ser descoberto e explorado como algo novo e individual, tenho pensado que entrar em contato com o Espaço Interior do corpo diz muito sobre construir possibilidades de revelar e amplificar aquilo que “já sabemos”, o que “já conhecemos”, mas que, por inúmeras razões contextuais, históricas e políticas, pode estar silenciado, abafado, imobilizado, enrijecido.

Penso que o corpo, sendo este espaço, não deveria ser um lugar a ser consumido, apropriado, desbravado tal como em uma perspectiva extrativista, colonizadora e capitalística. De outro modo, faz-se urgente enquanto gesto ético-político encarar o corpo - tanto enquanto matéria como enquanto conceito - tal como uma *“cartografia sensível”* cuja ação de percorrer seus caminhos dever-se-ia ser análoga a ação de *“trazer para a superfície”* saberes que habitam os ossos, os tecidos, os órgãos, os líquidos, as vísceras. Desse modo, um olhar anticolonialista em direção ao corpo passaria, por sua vez, por uma experiência encarnada e comprometida com o sensível, cuja direção tem caráter fundamentalmente biopolítico, ou seja, de reparação da vida do corpo desde uma relação não-cindida com a natureza.

Debruço então meu olhar no vai e vem do cristal que pendula na janela do meu lado esquerdo. Esse corpo material por onde a luz do sol entra e, ali dentro, é refratada e transformada em vários arco-íris multicoloridos projetados como espectro alquímico na parede branca, emanando um tom mágico ao redor. Levo a minha mão até um desses espectros e sou tocada por um dos arco-íris que,

silenciosamente, me revela o seu feitiço: *“Construir mapas internos para si é uma das ferramentas mais poderosas de irradiação de processos de cura coletiva”*.

Trabalhar então a partir do Espaço Interior em Eutonia poderia ser encarado como uma prática integrativa tanto em relação ao que poderia ser “dentro” e “fora” do corpo, como a respeito da dimensão coletiva que habita os mapas internos e particulares de cada corpo, de cada história. Ou seja, trata-se de compreender o entrar em contato com Espaço Interior como um trabalho de incorporação e pertencimento ao próprio corpo, tendo a consciência sensível de que habitar e preencher o próprio volume, assim como tomar contato e consciência da própria forma, é uma atitude tanto pessoal e auto referenciada como situada no coletivo social.

Em outras palavras, criar para si um espaço-corpo é algo que localiza e acolhe a experiência de estar, pertencer e compor um (ou mais) mundos para si. Uma experiência de tridimensionalidade expandida: experiência que contorna o próprio corpo e, ao mesmo tempo, dá a ver a própria história de mundo no qual todo e qualquer corpo é e está situado.

Confiar nas sensações como percursos de criação de um "em si-mundo" não apenas demanda coragem, mas é um gesto profundo de redimensionamento epistemológico e cosmológico, uma vez que a tradição Ocidental capitalista vem há séculos interpretando e praticando o corpo como um espaço a ser domesticado, moldado, padronizado e preparado para ser objeto de consumo. Redimensionar e gerar linhas de fuga nessa perspectiva passa por acolher em si um tipo de conhecimento que se dá por uma relação empírica, inventiva, dinâmica e processual com o corpo. Um saber que se dá na constante negociação e plasticidade entre sensação e acontecimento e que, por ser flexível, pode vir a se tornar uma ferramenta poderosa de resistência aos modelos padronizantes, enrijecidos e normativos de como coreografar a relação corpo-mundo.

O chão que eu me deito é o mesmo chão que convido alguém a entrar e deitar-se comigo. A janela de vidro que se fecha para proteger da chuva tem a mesma transparência da água que umedece e faz enriquecer a terra do quintal. A terra molhada tem as mesmas propriedades do barro que é matéria prima para fazer as paredes de pau a pique que me protegem nesse momento do frio e da noite. O abismo do meu corpo é tão misterioso e infinito quanto o abismo do seu corpo.

Agora, neste momento, o ar que ocupa os espaços vazios desse cômodo está denso, preenchido e continua úmido. Choveu lá fora e umedeceu aqui dentro. Os órgãos estão calmos e o ar entra facilmente pelas narinas. É possível perceber um movimento sutil acontecendo, um movimento que se confunde com fluxo de líquidos ou fluxo de pensamento. Um desejo de síntese nasce.

Arrisco:

O Espaço Interior é a experiência de habitar o corpo como espaço próprio;

O Espaço Interior é a sensação de ser e estar no corpo como arquitetura preenchida de vida;

O Espaço Interior é o processo contínuo de interiorização da forma do corpo a partir da consciência de seu volume; volume é presença.

O Espaço Interior é a experiência de (re)conhecer a dimensão submersa do corpo como uma imensidão de diferenciação;

O Espaço Interior é o traço consciente de uma cartografia sensível e de uma imaginação incorporada;

Espaço Interior é INTENÇÃO, é MISTÉRIO, é SENSACÃO, é IMAGINAÇÃO, é MOVIMENTO.

Pausa. Silêncio. É noite agora e tudo está calado depois de uma ventania passageira de verão. Apago todas as luzes por alguns minutos. Caminho pelo quarto. O espaço parece enorme. Pouco a pouco percebo, mesmo sem ver, a presença da cama, da estante, da mesa. Sei onde está a pilastra de eucalipto que sustenta o teto dessa pequena casa. Mesmo sem ver eu sei.

O chão de cimento queimado refresca a sola do meu pé e situa o meu caminhar para frente, para os lados, para trás. Fico um pouco parada e percebo o ar que preenche o espaço que ocupo. Percebo a presença do meu corpo no espaço escuro. Mesmo em um vazio, me sinto preenchida de presenças companheiras. Posso permanecer ali em paz.

Olhando para o teto, escrevo algo mais ou menos assim: “*as dimensões de um espaço se fazem a partir de referências*”. Retomando as vivências em Eutonia fui constatando o quanto é importante que, por exemplo, para perceber o que poderia vir a ser “dentro”, ou “bacia”, ou “cintura escapular”, ou “articulação sacro-iliaca” é fundamental a definição de pontos de referência que diferenciam, localizem e particularizam tais regiões de interesse e seus respectivos focos de atenção. Tais pontos de referência podem ser construídos, por exemplo, a partir da consciência da presença do chão e da força gravitacional, do toque com as mãos, do movimento articular, do contato através do uso de materiais, etc.

Situar referências é, em Eutonia, um caminho fundamental para entrar em contato e acolher conteúdos imateriais como pulsos, sensações, vibrações, movimentos, memórias, emoções,

pensamentos que habitam o espaço interior do corpo e que podem se expressar através de concretudes mais ou menos sutis tais como alterações na percepção do peso corporal, da temperatura, da respiração, transformações na sensação tátil com o material, reverberações e movimentos em outras partes do corpo que não estejam protagonizando a observação, de diferentes qualidades do pensamento, etc.

Portanto, para mergulhar no abismo da interioridade, um passo importante no trabalho a respeito do Espaço Interior em Eutonia é reconhecer, ativar e fundamentar estruturas de suporte ou, como escrevi em meu caderno de anotações *“mãos firmes para segurar durante uma caminhada de olhos vendados”*. Trata-se de construir um processo de reconhecimento de estruturas âncoras que possibilitem que a atenção seja capaz de testemunhar movimentos, transformações, fenômenos e acontecimentos a serem vividos como expressões da vida que vibra no espaço do corpo.

Dentre as estruturas corporais que podem atuar como ponto de referência para o trabalho com o Espaço Interior, a ossatura é uma importante aliada. Os ossos podem oferecer um tipo de construção de suporte que permita uma entrada na imensidão da interioridade de forma amparada. O esqueleto, sendo ele mesmo constituinte do Espaço Interior, pode ser ativado como *“um lugar para voltar”*, *“um ponto de partida”* e/ou uma *“mão para segurar firme”*.

Em síntese, é preciso ancorar-se para entrar dentro. Um dentro que atravessa o volume inaugural do corpo, deste para a pele e daí para as carnes, para os tecidos, para as vísceras, para o interior dos ossos, e em direção a um certo *“vazio cheio”* dos espaços entre estruturas - espaços estes que compõe e preenchem de mistério a interioridade do corpo. Espaços cheios de vazio por onde, uma vez preenchidos com atenção, se passam inúmeras sensações, movimentos e acontecimentos psicofísicos a serem vividos e acolhidos pela percepção e incorporados como realidade subjetiva e corporal. Ou seja, uma vez ancorada em uma estrutura de apoio - seja essa sustentação construída a partir da delimitação de uma superfície óssea, do movimento da respiração, da presença do chão, da força gravitacional, dos sons do espaço, do contato com um material, entre outros - abrem-se caminhos para embarcar no mergulho em direção ao *“infinitamente dentro”* ou a *“infinitude do dentro”*.

Estou aqui. Desta vez situada em um outro campo de visão. Observo atentamente a nova paisagem. Meus olhos se contorcem para observar tudo. De todos os ângulos. Quero saber como é ver de cima. Lentamente começo a despregar os meus pés do chão. Sem resistência ao voo, chego no topo desse cômodo. De cima o espaço parece menor e meu corpo ali embaixo se mistura com o cenário. Consigo enxergar o caminho do ar que entra pela janela, faz uma curva e se escapa pela porta. Também consigo ver o quão delicada é a pequena passadeira de tricô colocada sob a estante de madeira.

Sem os pés fixos no chão consigo vagar por cantos pouco habitados. Consigo ouvir melhor o que falam as paredes e consigo sentir melhor as dores das vigas que sustentam o teto. Daqui onde estou posso vagar e ser testemunha da minha própria tridimensionalidade. Posso confirmar que basta estar viva e atenta para a vida se manifestar bem diante dos meus olhos.

Me vejo ali sentada e delicadamente me aproximo de mim. Sou capaz de me ver sendo testemunha de mim. Percebo que meus cabelos cresceram e que minha pele está mais morena do que antes. Os pés estão gelados e o coração, no início agitado, agora está tranquilo. Fico ainda mais perto de mim e consigo ouvir - como que de longe - o barulho do pulso respiratório. Respiro junto. Reconheço aqui uma companhia, um lugar apenas para estar. Com os pulmões cheios, mais uma vez começo a perder gradativamente os meus pés do chão, e constato que estou mesmo aprendendo a voar.

Habitar o Espaço Interior é acolher a condição de instabilidade e impermanência da atenção de modo a contemplar a si mesmo como testemunha dos acontecimentos e transformações do corpo. Para imergir, voar ou escutar o espaço de dentro do corpo é preciso construir ativamente uma qualidade de consciência que seja um tipo de atenção que acompanha e que constrói, pouco a pouco, no momento presente, uma jornada de escuta dinâmica e volátil. É permitir-se vagar no próprio corpo. É praticar uma deriva ao mesmo tempo profunda e dispersa. É treinar a capacidade de se assistir e de não duvidar dos micromovimentos que emergem involuntariamente. É permitir com que aquilo que acontece no corpo altere a qualidade de atenção, ao mesmo tempo que a qualidade de atenção altera o que é percebido no corpo. É embarcar em um fluxo de vai e vem a ponto de capturar alterações do tônus corporal e reconhecê-las como fenômenos autorregulatórios do corpo. É encarar a inconstância e a impermanência como uma qualidade de atenção fundamental para reconhecer a rigidez e a fixação perceptiva como padrões neuro-perceptivos e, assim, tornar possível recompor a organização corporal observando suas transformações enquanto expressões de uma mobilidade e de uma plasticidade tônica e psíquica possível. É absorver que a mudança é a única certeza a se confiar.

“Tudo o que você toca

Você Muda

Tudo o que você Muda

Muda você

A única verdade perene

É a Mudança

Deus é Mudança”

(Octavia Butler em "A parábola do Semeador")

Meu corpo-casa se inquieta. Apesar da sua aparente imobilidade sentada, as pontas dos dedos estão alertas e buscam despertar um fluxo novo que me carregue para um acomodar dos pensamentos arquitetados até agora. Do mesmo lugar de sempre, desse estranho familiar cômodo que me acolheu esses dias, busco o despertar de uma espécie de sonho vivido em silêncio durante a escrita deste relato ficcional reflexivo. Um acordar como quem encerra uma experiência de profundidade e confia na memória encarnada, essa que a gente esquece, como fundamento da teoria do corpo.

Me emociono ao constatar que a experiência é ela, em si, corpo. E que o corpo é um espaço de abismo e de confiança ao mesmo tempo, formado por inúmeras relações de reciprocidade e interdependência, onde co-habitam elementos da ordem do concreto e do impalpável, onde o peso dos órgãos, os pulsos respiratórios, os ritmos sanguíneos, as vibrações nervosas, os movimentos digestivos, o vazio articular, as texturas dos tecidos, são exemplos de fenômenos de uma imaginação incorporada.

IMAGINAÇÃO

Releio, nesse momento, uma memória do corpo, supostamente imortalizada em forma de escrita no caderno: *“tive uma sensação de PREENCHIMENTO e também um tônus ativo sem ser rígido. Como se a minha carne tivesse uma textura firme e mole ao mesmo tempo, o que me dava uma sensação super física de disponibilidade para o movimento. Foi muito forte a experiência do pensamento como uma sensação vivida, um pensamento que tinha peso, parecia mais estruturado, como se tivesse consistência, mas ao mesmo tempo super livre e disperso. Um pensamento que tinha a qualidade de sonho, sem ser, dessa vez, irreal. Uma abstração encarnada. Um delírio presentificado e compartilhado”*.

Para mim tem algo que é concomitantemente empírico e ficcional no que se refere ao tema do Espaço Interior vividas nas aulas de Eutonia. Empírico porque sinto que a convicção da realidade da existência da interioridade do corpo se dá no processo de especulação e pragmatismo da experiência sensorial. Ficcional (e inventiva) porque o corpóreo absorve e é absorvido por uma imaginação pulsante a respeito do que poderia ser corpo no exato momento em que existe a intenção de perceber-se como corpo.

Ou seja, a consciência e a concretude da presença dos conteúdos internos alimenta e é alimentada pela ação de imaginar “um corpo que não se vê”. E imaginar é uma forma de entrar em contato, de se vincular, de se interessar e de oferecer atenção à realidade corpórea.

Por exemplo, imaginar uma linha que conecta um ponto no centro da caixa torácica com outro ponto situado no centro da bacia é uma maneira concreta e ficcional de acessar a presença de uma infinidade de sensações que habitam a região do tronco, desde os ossos das vértebras da coluna aos tecidos musculares, os órgãos, os líquidos, diferentes volumes e formas que compõem esse espaço como um espaço vivo e pulsante.

Essa imaginação atua em parceria e em correspondência direta com as sensações psicofísicas, sendo ambas expressões de uma dimensão viva e subjetiva do corpo e que, em Eutonia, se sustentam na ação de observar e escutar aquilo que emerge como resposta a uma boa qualidade de silêncio e de permissão para o descanso. Imaginar e sentir os espaços internos são como duas ações que atuam simultaneamente diante de uma prática de atenção ao corpo. Não há distinção ou oposição entre essas duas ações. São como perspectivas diferentes de uma única experiência.

MOBILIDADE

Agora a imobilidade do meu corpo-casa começa a me inquietar e já não consigo perceber com tanta precisão as suas formas e os seus volumes. Uma onda de desejo invade meu corpo sentado e uma necessidade grande de borrar a distinção entre as matérias nasce. Percebo o surgimento de uma maré que carrega consigo os conteúdos submersos desse submarino no qual habito e chega como uma afronta contra a força gravitacional que constitui a minha verticalidade fracassada. Misturo a pele de dentro com a pele de fora e em um piscar de olhos não sou mais corpo, não sou mais espaço, não sou mais parede, não sou mais cômodo. Sou imaterialidade. Sou movimento.

Como que guardados em segredos no Espaço Interior do corpo, estão os vazios entre estruturas - os espaços articulares - esses por onde nascem e se articulam a magia de se mover. Redescubro então o que pra mim significa habitar o vazio das articulações. Essa qualidade de estar onde não se é nada, mas se pode ser infinito. Onde não há forma, mas onde habitam todas as formas possíveis. Esse lugar do absoluto repouso e descanso que é também por onde se eclodem milhares de impulsos do despertar para a ação.

As articulações habitam o Espaço Interior do corpo e contém em si uma interioridade própria. São espaços por onde se articulam desejos e por onde a experiência de estar viva se confirma. São espaços conectivos que se integram e que são responsáveis por fazer brotar o impulso vital do movimento.

As articulações são como espaços-mundos por onde nascem e se articulam movimentos tal como se formula um certo tipo de linguagem-mobilidade própria, de natureza indecifrável e de lógica escorregadia. Uma mobilidade que emerge, justamente, como expressão do contato com a interioridade do corpo. Uma mobilidade que é forma de materializar e dar contorno para a experiência de contato com as sensações internas do corpo.

O movimento é algo que brota dos espaços articulares, mas que ao mesmo tempo é também uma ferramenta para se chegar ao infinitamente dentro das articulações. Tal como a pele pode ser caminho para chegar ao osso e lhe dar forma, o movimento pode vir a ser caminho para chegar no Espaço Interior. Trata-se de uma via de mão dupla. De um dentro-fora simultâneo. De retroalimentação. De uma temporalidade recíproca.

Por outro lado, é possível entrar em contato com a magia da mobilidade não apenas pelo movimento articular. O corpo é constituído por uma infinidade de movimentos cujas naturezas oferecem ao mergulho no Espaço Interior uma experiência cósmica. Ou seja, uma experiência de multiplicidade única, cuja observação de seus fenômenos é uma ferramenta fascinante de contato com um espaço de si que é também espaço pulso. O movimento respiratório, por exemplo, é um tipo de mobilidade interna que uma prática de observação sem interferência intencional pode vir a ser um excelente aliado para habitar o corpo por dentro. Contemplar os fenômenos de transformação de ritmo, de volume, de temperatura, os circuitos e espaços onde o fluxo da inspiração e da expiração podem alcançar significa embarcar em um sistema poderoso de feedback onde a respiração é em si, e ao mesmo tempo ilumina, uma infinidade de movimentos e acontecimentos internos.

FECHAMENTO

Depois de alguns voos, mergulhos, pausas, danças, sonhos e memórias retorno aqui para a mesma posição de espera e escuta de pistas discursivas e imaginárias a brotarem do meu corpo-espaço. Percebo que as histórias geradas pelas sensações do Espaço Interior do corpo são mesmo infinitas, que basta uma boa qualidade de pausa para que possam nascer e se formarem como corpo de texto, como fala silenciosa, como uma ficção encarnada.

A partir de agora, você se tornou cúmplice de algumas dessas histórias. Esse espaço está preenchido da sua companhia. Mesmo sendo expressões de uma interioridade, meu espaço-corpo interior está aqui e segue misterioso, porém, uma vez revelado alguns de seus mistérios, me sinto menos solitária.

Me despeço em pausa de você. Desse espaço. Em silêncio. Com a certeza de que as expressões aqui descritas são infinitamente abertas e em movimento.

Me despeço com o desejo leve de que essa qualidade de infinitude possa pulsar e reverberar tantos outros voos, mergulhos, pausas, danças, sonhos e memórias a serem ainda vividas por entre os nossos Espaços Interiores, no plural, em conjunto.

CONTATO

um modo de estar junto

PARTE 1

Uma auto-entrevista que se esparrama

PERGUNTAS NORTEADORAS

Quais os primeiros pensamentos que me vem quando penso sobre Contato na Eutonia?

Como eu vejo a relação entre Tato e Contato?

Há Contato sem tato?

O que diferencia uma coisa e outra em termos de experiência perceptiva?

Como entendo a relação entre Contato e prática terapêutica na Eutonia?

A fim de lidar com a sensação de excessiva bidimensionalidade da experiência de relação nos tempos atuais, a escrita desse trabalho se propõe a ser uma prática de ressonância, uma refração multicolorida, um terremoto que faz vibrar memórias, leituras, anotações, aspirações, escutas e invenções, que nada mais são que um oxigênio em forma de texto com o objetivo de tocar e alargar a palavra Contato e suas relações com a prática em Eutonia.

Tal como uma espécie de brilho e calor da experiência corporal, o Contato na prática em Eutonia se manifesta não apenas como metodologia e ferramenta, mas como um conceito norteador do processo de cuidado terapêutico e pedagógico com e a partir do corpo.

Sendo um conteúdo fundante do aspecto relacional da vida humana, a expressão “*estar em contato*” me convida a observar que se trata de um fenômeno que acontece simultaneamente a partir e para além do corpo enquanto estrutura material. Me instiga a expandir a compreensão do que envolve e institui a forma daquilo que denominamos corpo, uma vez que ao falar de Contato estamos falando também da tomada de consciência do espaço entre-corpos. Ou seja, trata-se de perceber o “*estar em contato*” como uma reciprocidade não unilateral entre presenças, sendo ainda essa reciprocidade uma experiência paradoxal tanto palpável quanto imaterial, tanto concreta quanto invisível.

Vivemos em um tempo e contexto biopolítico onde a proximidade é encarada como ameaça, o contágio algo a ser evitado e a presença, um tipo de realidade virtual. Em tempos de encontros perdidos, de banalização das relações de intimidade e de, paradoxalmente, certa obsessão pela

conexão, tenho sentido que a necessidade de constituir elos, de estabelecer e se *manter em contato*, tem se expressado no campo do social como um desafio, uma ambição, uma promessa, um compromisso, uma espécie de compulsão, um fracasso, uma fantasia, uma conquista, uma condição, um conflito, uma necessidade, uma estratégia, uma negação, uma dificuldade, um mistério.

É vivendo exatamente nesse tempo de distâncias, em um cotidiano no qual, em sua maioria, vê-se o mundo “de fora”, mediado por telas de dispositivos eletrônicos, que me sinto convidada a tocar o tema de Contato como uma experiência radical de proximidade e intimidade, cujo o que em Eutonia chamamos de Tato Consciente é tanto o seu fundamento como seu lugar de expansão.

Nesse sentido, articular um pensamento sobre Contato me suscita um exercício de retomada e abertura do sentido tátil do corpo. Uma retomada para a pele enquanto meio e caminho para o encontro

(Re)parar a pele. Olhar de novo e através da pele. Re(visitar) os sentidos, estrutura e função da pele no corpo a fim de - agora mais do que nunca – evocar a pele como expressão dinâmica do corpo-pessoa. Afinal, para além da sua visibilidade e função envoltória do Espaço Interior, para evocar o Contato é importante não perder de vista a dimensão da pele como ser subjetivo. A pele enquanto composição dinâmica e de diferenciação entre pessoa e mundo. Superfície central por onde a experiência de “si mesmo” é investida. A própria subjetividade.

“A pele é ao mesmo tempo orgânica e social, mediadora maior entre o fora absoluto e o dentro individual. Pele que, numa posição intermediária, exprime o ser, informa-o e emite informações suas. Promessa de relação.” (SANT'ANNA, 1995)

Para “*estar em contato*” é preciso levar a atenção para esse com e além da pele enquanto sistema fisiológico, a fim de habitar exatamente a fronteira eu-outro, se relacionando com as forças, acontecimentos e movimentos em que nesse espaço-entre se manifestam.

É preciso também duvidar. Duvidar da ideia rígida de que um corpo é formado apenas por uma epiderme que teria “apenas” a função de proteção frente às ameaças do mundo exterior ou de ser um contêiner de uma vida pulsante que acontece exclusivamente na sua interioridade. Ponderar que esta, apesar de factual por um lado, pode sim ser uma narrativa reducionista da experiência do encontro, uma vez que está fundamentada em determinadas epistemologias históricas que abordam o corpo e sua anatomia de forma cindida e unilateral com a natureza.

“Talvez, em nossos dias, menos do que libertar a subjetividade das amarras da matéria orgânica, menos do que liberar as suas potencialidades, percebemos ser mais necessário

transformá-las em nada mais, nada menos do que uma interface. Uma subjetividade que ganhou o lugar privilegiado de estar ao mesmo tempo no corpo e no mundo, como se, após séculos de cisão entre o homem e a natureza, pudéssemos agora retomar algum elo perdido.” (SANT'ANNA, 1995)

Mais do que encarar a pele como mais uma narrativa segmentária e funcional do corpo, cuja atividade seria orientada, operada e comandada pela centralidade do sistema nervoso, o convite do trabalho de Contato em Eutonia é passar a considerar a pele como um sistema ao mesmo tempo autônomo e integrado ao todo o corpo, inclusive do ponto de vista neuroquímico. Em termos de exemplo, trata-se da experiência intencional e consciente de tocar uma parte do corpo com a atenção de que está tocando o corpo todo. Ou, em outras palavras, compreender que a prática com o Contato há sempre o princípio de captar a integridade do organismo a partir de uma zona específica do corpo.

Essa perspectiva totalizante da pele ativada e evocada através do Contato vai de encontro com um olhar integrativo onde a noção de corporeidade compreende a globalidade do organismo desde “uma outra centralidade”, ou seja, considerando a pele “tal como um cérebro periférico” onde se inserem importantes atividades neurais que afetam direta ou indiretamente todo o corpo ((SANT'ANNA apud DAGOGNET, 1995). Ou seja, a pele compreendida e vivenciada não apenas como um sistema complexo segmentado, mas como campo de uma experiência global de interface e comunicação, cujas expressões são frutos de uma relação íntima de reciprocidade entre corpo e ambiente e onde não é possível presumir com absoluta precisão a distinção entre realidade interna e externa do corpo.

Trata-se, portanto, de uma perspectiva que abandona as especialidades fundadas por uma perspectiva meramente funcionalista dos órgãos e tecidos, para adotar uma visão do corpo como um todo, onde a pele é, não um invólucro estável, mas um contorno vibrante que assegura a identidade e a subjetividade como experiência de movimento.

Adentrando ainda mais na reflexão sobre e com a experiência de Contato em Eutonia desde uma noção expandida da pele para além dos seus limites fisiológicos, se faz possível então ampliar o sentido do tato para além do encontro físico entre-peles. Nesse sentido, um entendimento importante é o de compreender a pele como superfície de irradiação eletromagnética.

Ou seja, sendo a epiderme, além de tecido epitelial, uma interface de interação entre sistemas corporais diversos e cuja embriologia se assenta no processo contínuo de diferenciação entre tecidos, para mapear a experiência do Contato em Eutonia vale olhar com especial curiosidade para o fenômeno bioeletromagnético que acontece desde a dimensão da membrana celular.

A membrana celular, ou seja, a pele da célula, é por onde se constitui uma complexidade de elos, comunicações e interações de grande importância para a preservação e integridade do organismo. É na estrutura da membrana onde opera um complexo sistema elétrico de comunicação neural, química e física, gerado principalmente através da diferença de potencial entre os meios nos quais a membrana intersecciona.

É tanto pela diferença de potencial entre os meios, como pela plasticidade de pulsação e ritmo de transmissão elétrica que a membrana é considerada uma interface bioeletromagnética capaz de instaurar um circuito entre dois ou mais campos eletromagnéticos. Em outras palavras, o processo de transmissão bioeletromagnético em nível celular poderia também ser compreendido como uma capacidade da membrana em estabelecer diálogo, modulação e plasticidade através de uma linguagem neuro-eletoquímica que tende a preservação e regulação das funções vitais do organismo.

O Contato em Eutonia se operacionaliza então, justamente na percepção consciente dos processos de interação e comunicação entre meios, cujo sistema de troca eletromagnética define e é definido diretamente pela experiências de troca entre matérias, sejam elas acontecimentos orgânicos, forças vibracionais ou ainda, a própria espacialidade.

Sim, em Eutonia, a experiência de Contato através do tato consciente pode, em si, se tornar uma experiência de espacialização. Ou seja, é possível afirmar que a pele uma vez sendo encarada como uma superfície ao mesmo tempo fisiológica, psíquica e eletromagnética, permitiria uma experiência de conexão, escuta e sensibilidade bastante refinada que, uma vez expandida, se espacializa para além do corpo: uma experiência relacional dinâmica de reciprocidade e troca que acontece desde um nível imaterial e invisível.

“Pelo contato ultrapassamos conscientemente o limite visível do nosso corpo”
(ALEXANDER, 1983).

Em Eutonia, chamamos essa qualidade de atenção expandida desde a pele em direção ao espaço de Contato Radiante.

É possível afirmar, então, que através do Contato da forma como é trabalhado em Eutonia, se faz possível atuar sobre o desenvolvimento complexo do sistema nervoso do corpo, ampliando circuitos

elétricos e facilitando caminhos plurais de interação e integração para além do corpo. Ou seja, é possível afirmar que, desde a perspectiva eletromagnética e, especialmente quando associado ao processo de espacialização do tato consciente, o Contato se apresenta como uma ferramenta importantíssima para o processo de regulação tônica e homeostase corporal, um fenômeno fundamentalmente que acontece na relação de reciprocidade entre corpo e meio.

Seria, então, a (re)ativação da capacidade de modulação desde a membrana celular à integridade dos tecidos corporais e, destes, para o espaço ao redor e além, que a prática do Contato em Eutonia gera enquanto efeito terapêutico?

Sem dúvida. O Contato, para além de ser um fenômeno de descarga elétrica e diálogo eletromagnético, é também um instrumento de refinamento da escuta e de amplitude da experiência de diferenciação subjetiva. Um fenômeno também psíquico e, portanto, um campo potencialmente fértil para a prática do cuidado tendo em vista benefícios terapêuticos.

"*Estar em contato*" seria então, na prática da Terapia em Eutonia, um gesto de tocar e ser tocada tal como ser testemunha e propositora da escuta de si mesmo e do outro simultaneamente. Ser um pouco "o outro" sem deixar de si mesmo. Afinal, quando não há "o outro" não há diferencial e isso, segundo Hubert Godard, poderia ser definido como um excesso de objetividade da percepção, com o qual o Contato pode ser, inclusive, caminho de desprogramação.

Trata-se de estabelecer uma companhia como forma de gerar contexto de autonomia.

De abrir-se ao outro, ao mesmo tempo deixar o outro entrar em si.

De estar incompleto junto.

Afinal, não seria a negociação entre "pesar" no outro sem entrega total, tampouco poupar o outro do próprio peso, um "*estar em contato*" entre presenças e subjetividades?

Estar em contato, enquanto princípio da prática terapêutico-pedagógica em Eutonia, teria como precedente a criação de um território mútuo de confiança intersubjetiva. É sobre construir juntos um campo onde é possível se sentir em companhia e, ao mesmo tempo, perceber e conviver com a própria solidão. Tal como mover junto, apoiando e sendo apoiada pelo toque entre as minhas costas e as costas de uma outra pessoa.

Em um dia de prática de Contato durante o processo de Formação Profissional em Eutonia, escrevi no caderno: “*que especial ser testemunha para a expansão do outro!*”. Trata-se de uma experiência psicofísica que atua diretamente na capacidade de criar para si e para o outro apoios concretos para uma expansão recíproca de bem estar e vitalidade. Isso é Contato: uma maneira de escuta que permite e acolhe a ampliação simultânea e particular do Espaço Interior de si e do outro.

O silêncio que essa experiência pode fazer emergir é fundamental para a construção de um tipo de vínculo de co-responsabilidade onde é possível praticar uma atenção genuinamente não dualista, ou seja, um tipo de atenção capaz de absorver simultaneamente a experiência de tocar e ser tocada como um processo sensível e dinâmico de transformação e incorporação de sensações corporais.

Seja na prática pedagógico-terapêutica coletiva ou individual, seja na relação com os materiais, seja no encontro com o chão, seja como ferramenta de autocuidado, a prática perceptiva de Contato está relacionada com uma espécie de atenção contemplativa receptiva e ativa ao mesmo tempo. Uma dupla apreensão sensorial. Um trânsito entre percepção objetiva e subjetiva de um si-outro.

Ou seja, o Contato com o outro é a base do processo terapêutico em Eutonia, uma vez que é através do Contato que é possível captar informações precisas sobre as necessidades tônicas do outro. Por exemplo, no caso da relação de Contato com materiais tais como bolinha, bambu, saco de sementes ou da dupla atenção da mão que toca e é tocada no encontro com uma região de um outro corpo, o que acontece na relação são como pistas e “informações” cruciais para a vitalidade e expressões genuínas da necessidade dos tecidos. Segundo Gerda Alexander, a experiência do Contato consciente é como uma espécie de “captura” perceptiva onde através da observação de elementos concretos como forma, volume e peso se faz possível instaurar um processo regulatório e restaurativo do tônus corporal.

Por outro lado, também vale a pena sublinhar que no trabalho com Contato, há benefícios recíprocos mesmo quando não há uma “apreensão inteligível” dos fenômenos psicofísicos.

Trata-se, portanto, nesse sentido, de um processo simultaneamente sensorial, físico e psíquico cuja abertura para a contemplação e escuta profunda se configura, em si, como uma atividade que engendra, na relação, possibilidades de construir um diagnóstico sensorial compartilhado.

Aqui vale ressaltar o origem etimológica da palavra diagnóstico (*diagnostikos*) cujo sentido originário não está necessariamente ligado ao contexto médico, mas abarca um significado mais amplo relativo a algo que se dá “através do conhecimento”, da ação de conhecer, indicando também a capacidade de “reconhecimento”. Portanto, o Contato é, em Eutonia, uma percepção ampliada, cujo objetivo não

precisa ser necessariamente a compreensão inteligível ou a capacidade de determinar ou interpretar as expressões, mas sim de construir um contexto ventilado de observação de si e do outro (uma pessoa, um objeto, o chão) como campos de extensão de um processo de integração recíproca, dinâmica e autônoma.

Além de ser uma ferramenta fundamental de observação, um dos benefícios terapêuticos primordiais do trabalho de Contato em Eutonia (seja com o solo, com os materiais, com o outro, com o espaço) é a abertura para a possibilidade de auto regulação do tônus corporal, proporcionando uma maior permeabilidade e equilíbrio vegetativo do corpo. Um resgate à sabedoria intrínseca ao corpo de se auto-preservar e de tender à vitalidade.

Nesse sentido, é importante ressaltar que esse resgate não se refere a um processo pontual, dado ou ocasional, mas uma experiência que se configura como prática processual, dinâmica, de natureza empírica e experimental.

Resgatar, no encontro, um saber intrínseco ao Espaço Interior do corpo, onde habitam tecnologias regeneradoras e transformadoras as quais, através do Contato, são convidadas a se incorporarem como força vital.

Estar em Contato é, por fim, sobre tocar e ser tocada como quem bebe e oferece um feitiço cujos ingredientes são composições únicas de um cosmo que existe no universo de um encontro. Encontro este nunca unilateral, mas sempre em via de mão dupla.

Lygia Clark chamou essa experiência de “fundir-se no coletivo”. Michel Bernard de “diálogo tônico”. Gerda Alexander e a prática em Eutonia nomeia como Contato. bell hooks chamaria, simplesmente de amor:

“Aprender a dar é um modo de aprender a receber. A prática de dar e receber mutuamente é um ritual diário quando conhecemos o amor verdadeiro. Um coração generoso está sempre aberto, sempre pronto para receber nossas idas e vindas. Em meio a tal amor, nunca precisamos temer o abandono. Este é o presente mais precioso que o amor verdadeiro pode oferecer: a experiência de saber que sempre fazemos parte” (HOOKS, 2020)

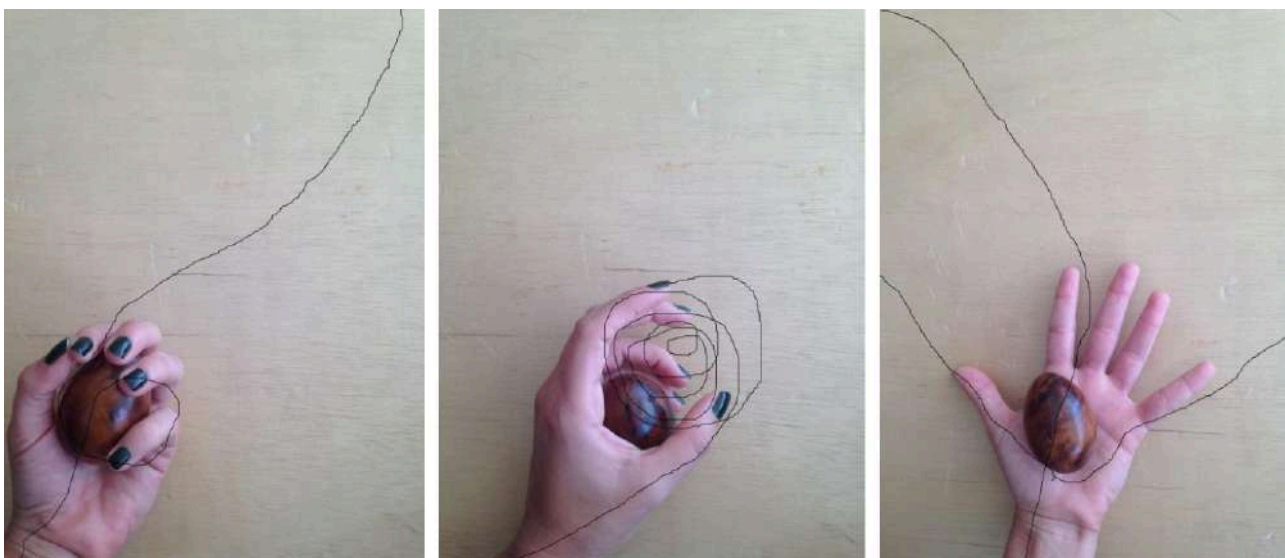
PARTE 2

CIRCUITO COMO ELO DE VIDA

um diálogo secreto com Castiel Vitorino



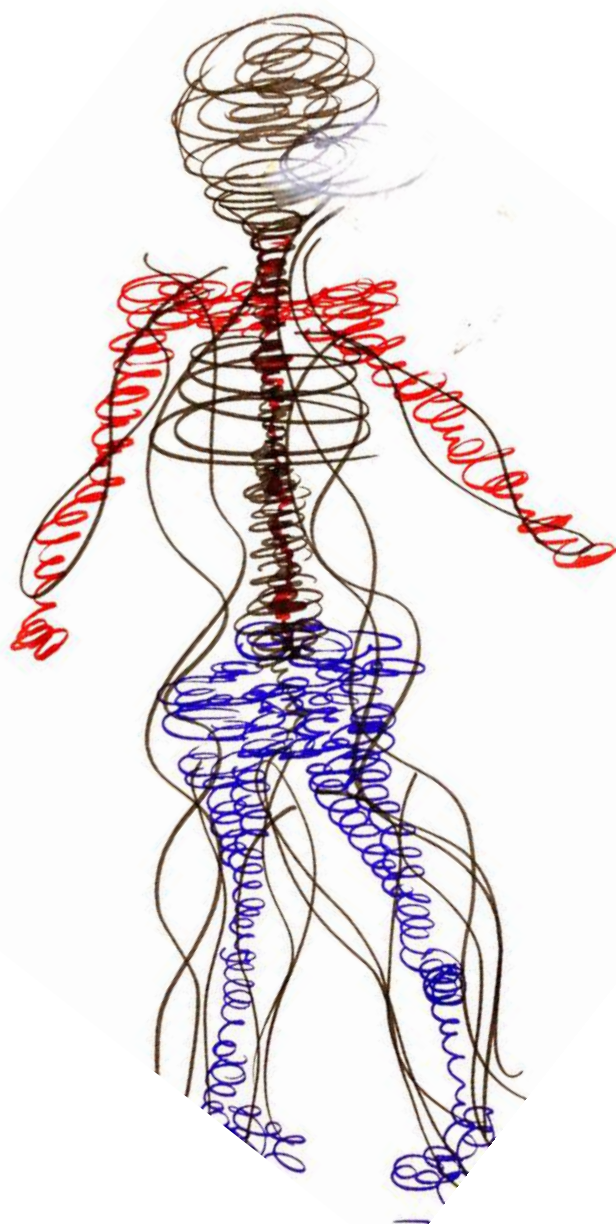
C.: “Se eu pedi, respirei para fazer. Respirar é sentir, e enquanto assoprar continuarei viva. Quando eu morrer, não será o fim se continuares fazendo vento em minha vida. E eu peço que haja vento, água e terra avermelhada como minha pele. Vocês vivos... uma energia que me faz cócegas e me amedrontam. Estou entendendo da onde vem. É que meu corpo é uma massa que aglutina e redistribui possibilidades de vida. E eu, até quando continuarei viva?”



I.: Tento fazer tempo de ouvir quando deito em solo árido. Faço dos meus traços um modo de fugir da morte brutal. Sou de pele aberta e caibo em um universo miúdo. Quando desperto pro sol minha expansão não tem limite. Desabrocho pelos buracos de um bloco-corpo outrora corrompido. Faço parte das que vivem nas entrelinhas. Gozo o olhar quando imagino meu corpo em água morna. Sou aquática, apesar de firme. Até quando desaguar os que me feriram?

M O V I M E N T O

ser movente



MOVIMENTO CONSCIENTE

O movimento na Eutonia é para mim uma espécie de paixão. De encanto. De deslumbre. De eterna pesquisa. Um mergulho no próprio corpo vivenciado de maneira não apenas física, mas também como uma experiência existencial, simbólica, psíquica e espiritual.

Assim como o corpo, o movimento nunca é. Está sempre sendo. Está sempre em transformação. O corpo é mudança e mudança é movimento. Entrar em contato com essa condição movente da corporeidade é uma oportunidade para experimentar uma relação de “criação” com o próprio corpo. Ser criadora do corpo não é sobre tomar posse como se o mesmo fosse uma matéria a ser expropriada, mas é sobre habitar, acompanhar e ser testemunha ativa dos processos de transformação, sejam eles voluntários ou involuntários.

Mais do que mover em uma única direção ou a partir de um único foco de atenção no corpo, o convite para a mobilidade que me instiga na Eutonia é o de encarar o movimento tanto como ato quanto como consequência de observar e de estar em contato com a vitalidade que habita e constitui os espaços internos do corpo. Ou seja, movimento como forma de perceber e de expressar o que se percebe no corpo. Como forma de tornar as próprias sensações referências tanto para dar início como para sustentar a mobilidade do corpo e, assim, articular uma troca que seja íntima entre espaço interior e espaço exterior.

O movimento é expressão das qualidades psicofísicas do corpo-pessoa. O sentimento de si é e se dá através do movimento. Do movimento da vida. Da respiração. Da qualidade do gesto. Do peso do abraço. Da velocidade com que se aproxima e se distancia das coisas. Das torções que são necessárias para enxergar algo que não estava sendo visto antes.

A esse "sentimento de si" associado ao movimento corporal compreende-se “propriocepção” que é, justamente, o sentido que é adquirido e evocado com e através do movimento. A percepção de que, através do movimento, é possível vivenciar a condição relacional entre corpo e ambiente, entre espaço interior e espaço exterior, entre o solo e o céu, entre a Terra e o Sol como experiência intrínseca à existência.

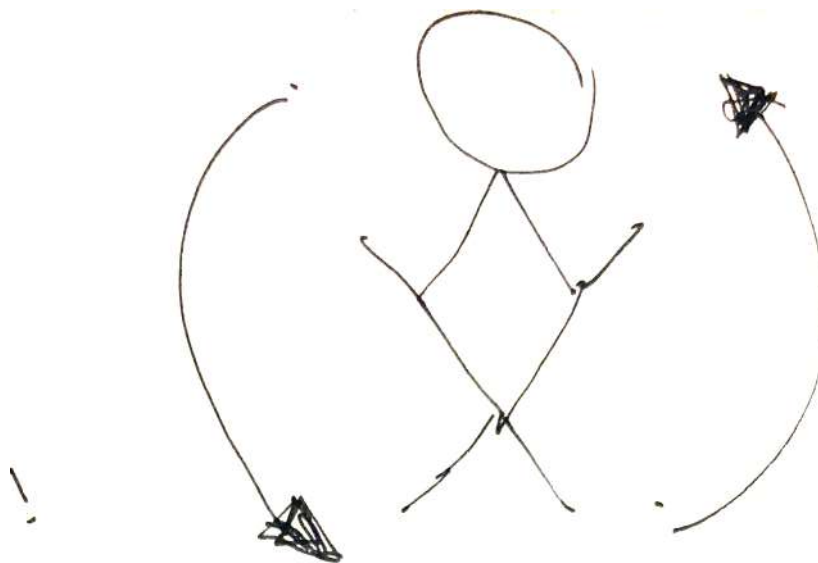
Segundo Hubert Godard, “o significado habitual do termo propriocepção, é o conhecimento que temos sobre os movimentos de nosso próprio corpo no contexto. [...] E se costuma esquecer que essa sensibilidade se refere ao contexto, pelo jogo da orelha interna que nos informa acerca de nossa relação

com a gravidade, única força constante nesse mundo em perpétuo movimento que nos rodeia.[...] o contexto está de imediato em mim e é essa relação ao contexto que se trata de fazer flutuar ”.

Em Eutonia, o **Movimento Consciente** é tanto uma ferramenta como um princípio, uma vez que a prática diz respeito a perceber e integrar o corpo em sua dimensão viva e dinâmica, de natureza psicofísica, cuja percepção da imagem corporal é algo que está sempre em processo de vir a ser. Sempre movente.

Portanto, o Movimento Consciente em Eutonia é esse mergulho imaterial no corpo cujo movimento é um campo de conhecimento e pertencimento de si, ou seja, um campo no qual é possível, flutuando, tocar e ser tocado pela experiência de ser, pertencer e confirmar a própria existência.

REPOUSSER E TRANSPORTE



Quando se fala de movimento, seja ele corporal ou não, podemos afirmar que uma das forças primordiais de tudo que move é a gravidade. Portanto, mover é, em seu princípio, a construção sistêmica e dinâmica entre corpos em relação com suas forças de atração e repulsão com a Terra, ou seja, uma constante negociação entre forças que podemos nomear gravitacionais e antigravitacionais.

Em Eutonia, o estudo e a experiência psicofísica do movimento corporal em relação à força da gravidade, dá-se o nome de **repousser e transporte**. Um trabalho que acontece fundamentalmente desde o nível ósseo do corpo, seja através do prolongamento ósseo em direção ao espaço, seja simplesmente pela atenção ao endereçamento/sentido de uma estrutura óssea específica. Através deste trabalho, é possível fazer o movimento consciente emergir como uma oportunidade de reconhecer possíveis automatismos e/ou enrijecimentos, trabalhando a camada muscular que contorna o esqueleto de forma menos reativa e mais estruturante.

Trata-se também de um trabalho específico gerado a partir da relação entre peso corporal e resposta à força gravitacional, trabalho este que está diretamente relacionado com a ampliação da percepção do volume e tridimensionalidade do corpo. É um desdobramento e uma estratégia de aprofundar a relação com a gravidade, ampliando a observação das reações musculares das direções ósseas, bem como dos aspectos subjetivos que estão relacionados com a forma como nos relacionamos com a dimensão existencial e relacional do peso do próprio corpo.

Considerado como uma espécie de pano de fundo, de princípio, de fundamento para a experiência do movimento em Eutonia, a prática de **repousser e transporte** é um caminho tanto de Contato com o Espaço Interior do corpo como de autorregulação tônica e de sustentação dinâmica da postura corporal. Portanto, é uma prática de atenção que contribui imensamente para o processo plasticidade psicofísica.

O sentido de verticalidade, e não necessariamente a posição ereta, é uma construção neuromuscular. E essa construção é ao mesmo tempo voluntária e involuntária. Quando aprendemos a andar, a relação com a gravidade é absolutamente empírica e íntima, constantemente renovada. Ou seja, trata-se de um sistema de forças e movimentos que acontece o tempo todo, desde o momento que nascemos nesse mundo e passamos a vivenciar a gravidade como uma relação singular entre corpo e espaço exterior. O trabalho em Eutonia, em especial o de **transporte e repousser**, tem a ver, justamente, com reconhecer esses sistemas orgânicos da cinesiologia humana, ampliando-os conscientemente no corpo a fim de expandir a plasticidade neuromuscular e a saúde dos tecidos do corpo.

No que se refere ao **repousser**, especificamente, trata-se ao mesmo tempo de uma relação ativa e passiva com a gravidade, ou seja, tem a ver tanto com a ação motora voluntária e intencional de “empurrar” no sentido oposto ao da superfície do chão ou outra superfície de contato, como da percepção e tomada de consciência dos vetores de força que estruturam e condicionam a relação do corpo com a gravidade, reconhecendo assim que a força antigravitacional nada mais é do que uma “resposta” intrínseca à gravidade.

A esse sistema biomecânico intrínseco de organização neuromuscular do corpo em relação a gravidade está associada a noção de reflexo postural ou, apenas, de postura. Nesse sentido, a postura, do ponto de vista da Eutonia, nada tem a ver com uma organização estável ou ideal, mas sim a todo um conjunto dinâmico de relações entre tecidos internos que se estruturam a partir dessa "resposta" à força da gravidade, cujo trabalho de *repousser* é um caminho e uma ferramenta de autoregulação.

Para mim, as vivências de foco em *repousser* na Formação de Eutonia foram uma grande descoberta sobre um certo reposicionamento da ação de “empurrar” não meramente como um ato arbitrário e de direcionamento do movimento do corpo no espaço, mas como uma escuta profunda da relação entre a gravidade, o peso e as forças antigravitacionais que já estão atuando sob o corpo a todo momento.

O que eu faço com a devolutiva da Terra? Até onde permito a “entrada” do peso no chão? A partir de quando começa a ação de empurrar?

A partir de uma escuta sensível à estrutura e direcionamentos ósseos, é possível iniciar o movimento como uma espécie de resposta ou reação “orgânica” ao próprio peso corporal, ampliando assim um sentido espontâneo do movimento. À essa escuta e atitude sensível e profunda em relação aos vetores internos e originários do movimento, cujo trabalho de *repousser* em Eutonia é um caminho de percepção e refinamento, podemos afirmar que trata-se de um trabalho de contato com o que, segundo Hubert Godard, chama de "pré-movimento".

“Essa atitude em relação ao peso, à gravidade, que existe antes mesmo de se iniciar o movimento, pelo simples fato de estarmos em pé. Esse pré-movimento vai produzir a carga expressiva do movimento que iremos executar (...). É ele que determina o estado de tensão do corpo e que define a qualidade e a cor específica de cada gesto. O pré-movimento age sobre a organização gravitacional, isto é, sobre a forma como o sujeito organiza sua postura para ficar em pé e responder à lei da gravidade, nessa posição [...]. São ainda esses músculos que registram as mudanças em nossos estados afetivo e emocional. Assim toda modificação de nossa postura terá uma incidência em nosso estado emocional e, reciprocamente, toda mudança afetiva provocará uma modificação, mesmo que imperceptível, em nossa postura”

A essa escuta podemos nomear de uma atenção ativo-passiva, ou simplesmente ativo-passividade. Uma qualidade de atenção bastante sutil que é também um convite para construir uma relação com o peso corporal e o mover que não seja dicotômica. Ou seja, um espaço de relação com a gravidade em que, por exemplo, noções como ação e reação, pausa e movimento, ação e descanso, firme e flexível, não sejam encaradas como instâncias separadas ou opostas, mas como qualidades de reciprocidade que

integram o corpo através do movimento e que, por sua vez, têm o chão - ou outras superfícies - como parcerias para facilitar o processo de expansão do Espaço Interior.

Essa alternância entre o espaço de "ceder" e "reagir" à força da gravidade pode ser trabalhada também como uma ferramenta favorável para, a partir da incorporação da percepção de um esforço justo e necessário para executar determinada ação, ser possível atuar diretamente nos processos de autoregulação tônica do corpo. Ou seja, através de uma qualidade fina de atenção em relação às forças gravitacionais e antigravitacionais, é possível gerar um processo autorregulatório no sentido de encontrar uma medida suficiente - ou que satisfaz - o movimento acontecer. Sem mais, nem menos. O esforço e tónus justo.

Em complementaridade, no que diz respeito ao trabalho de **transporte**, trata-se justamente do processo de encadeamento, transmissão, ressonância, transferência consciente das forças motoras evocados pela ação de **repousser** iniciada em uma determinada região ou parte específica do corpo.

O **transporte**, então, acontece através da transmissão dos movimentos através dos ossos e do sistema articular do corpo, sendo as articulações, particularmente, vivenciadas como espaços e caminhos de conexão e passagem de fluxo de movimento.

Em termos da minha experiência vivida, o processo de encadeamento do movimento que na Eutonia é nomeado de **transporte** é uma prática extremamente benéfica para a abertura dos espaços articulares. Para que se experencie o **transporte** como um processo integrativo no corpo, percebi que é muito relevante dar atenção especial ao processo de desobstrução das articulações, por exemplo, através de trabalhos complementares tais como o toque ou o uso de materiais que envolvam uma ou mais articulações como modo de entrar em contato com o espaço articular e ativar ali certa disponibilidade para o fluxo e passagem de movimento acontecer.

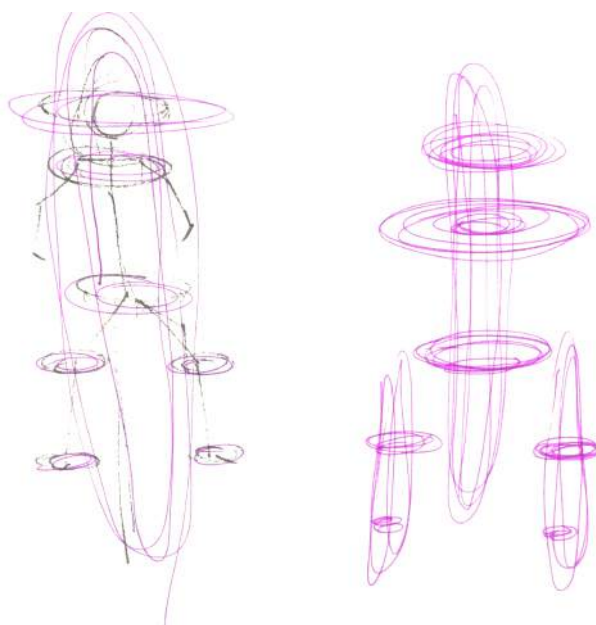
Habitar o corpo como multiarticular é uma oportunidade de incorporar um certo "pensamento elástico" em relação à motricidade, encarando o movimento como uma experiência de continuidade, integração e infinitude através do que eu chamaria de um processo de des-hierarquização entre as partes do corpo.

Des-hierarquizar as partes do corpo tem a ver com convidar uma parte a se comunicar com outra de modo a gerar uma relação de autonomia e co-dependência simultaneamente o que, em termos de saúde, significa ampliar a vitalidade do corpo ampliando o vocabulário proprioceptivo através da transmissão do movimento pelo Espaço Interior.

O trabalho com o **transporte** em Eutonia é um excelente aliado nesse sentido, podendo contribuir imensamente com o desbloqueio de zonas enrijecidas e ampliando a inteligência e comunicabilidade entre o sistema articular e muscular. Ou seja, através da diferenciação e consciência das articulações como caminhos de passagem do movimento, o trabalho com o **transporte** permite com que sobrecargas, inibições, sentimentos de ausência de uma região em detrimento da outra possam ser dinamizadas, transformadas, recompostas de uma forma que as articulações sejam convidadas a atuar em conjunto e em prol de uma vitalidade e aumento de uma flexibilidade neuro-muscular.

O trabalho combinado entre **repousser e transporte** em Eutonia é uma prática que permite a construção de uma experiência expandida em relação a gravidade e a construção da verticalidade. Ao focar menos no gesto ou forma final do movimento e mais na sua origem, percursos, transições e transformações de uma parte do corpo a outra, a ação combinada entre **repousser e transporte** é na Eutonia uma ferramenta possível para ativar um sistema autoregulatório de reciprocidade entre as partes do corpo, sensibilizando, complexificando e ampliando a relação com o sentido vital do movimento e, por fim, regulando e recompondo um possível estado de distonia e/ou enrijecimento em um determinado padrão proprioceptivo.

MOVIMENTO EUTÔNICO



Movimento Eutônico diz respeito menos a uma forma ou “jeito de mover” preestabelecido e mais a um estado de atenção ao corpo em sua dimensão viva e pulsante. Em outras palavras, o Movimento Eutônico na prática da Eutonia é quando se experimenta o mover a partir do contato com o Espaço Interior e da relação com o ambiente, adentrando em uma qualidade perceptiva de pesquisa e curiosidade consigo mesmo. É uma determinada qualidade de atenção provida do que também chamamos em Eutonia de "movimento vivido".

Em termos terapêuticos o Movimento Eutônico é um convite à uma escuta profunda às necessidades, desejos e vontades que habitam o corpo, sendo uma ferramenta poderosa de incorporação da plasticidade neural e perceptiva e um facilitador para um processo gradual de reconhecimento de fixações tônicas e, consequente desautomatização de padrões posturais enrijecidos que causam desconforto e ausência de um sentido de pertencimento de si.

"trata-se de *escutar a necessidade interior do corpo*, de observar com lucidez nossas sensações e não nossas ideias e pensamentos abstratos. Não é preciso crer antecipadamente que tal ou qual movimento seja bom, mas garantir que cada região e o organismo inteiro *experimentem o movimento como benéfico*" (Gunna, pg 64)

É importante destacar que o Movimento Eutônico não diz respeito a uma qualidade do mover que acontece apenas associada às práticas e vivências em Eutonia. Trata-se de uma qualidade que constitui os saberes sistêmicos do corpo e sua tendência orgânica à preservação da vida. Uma tecnologia de regulação que está implícita no corpo, cujo trabalho tanto pedagógico como terapêutico em Eutonia pode ser encarado, portanto, como ampliação dessas capacidades regenerativas inerentes a corporeidade, sendo também e inclusive uma estratégia de identificação de possíveis inibições desses saberes inerentes.

Um exemplo disso é o movimento do bocejo e do espreguiçar.

O bocejo e o espreguiçar são exemplos de uma forma simples de provocar um processo de regulação do tônus corporal atuando diretamente em padrões de distonia que comprometem a qualidade de bem estar e saúde. Trata-se de uma tecnologia integrativa do corpo e que pode ser vivenciada como uma prática terapêutica através do movimento.

Em termos fisiológicos existe um fato de que no sono o líquido sinovial entra dentro das cápsulas que constituem as articulações. O movimento do espreguiçar, por exemplo, que fazemos quando despertamos e que também podemos ativar voluntariamente como prática de autocuidado, é o meio

pelo qual esses líquidos saem das cápsulas articulares e regeneram, reciclam e renovam a lubrificação do corpo como um todo.

MICROMOVIMENTOS

O trabalho com os micro-movimentos é, basicamente, um trabalho que atua diretamente nas camadas musculares mais internas do corpo, aquelas que contornam os ossos, e que constituem o que chamamos de Postura Corporal. Através de movimentos de aproximação, distanciamento e/ou rotação de um ou mais ossos, é possível atuar tanto na amplitude dos espaços articulares, como na recomposição de padrões e enrigecimentos posturais relacionados a hábitos prejudiciais em relação à força gravitacional.

Diferentemente das camadas musculares superficiais que são responsáveis por qualidades motoras ligadas às respostas neuromusculares do corpo que demandam força, precisão e explosão em tempo curto, as camadas profundas são justamente as estruturas responsáveis pela sustentação do peso, resistência e permanência. À toda essa trama profunda de musculaturas e seus vetores, dá-se o nome de Reflexo Postural ou, simplesmente, de Postura Corporal. Ou seja, a ideia de postura desde a perspectiva da Eutonia, nada tem a ver com uma forma rígida e estável, mas com um sistema dinâmico de forças e vetores de sustentação do peso corporal que atuam desde as camadas mais profundas dos tecidos musculares.

Portanto, quando, por ocasiões diversas, essas camadas mais profundas estão desativadas ou inertes, acaba sobrando para as camadas superficiais atuarem como sustentadoras do peso corporal, sobrecarregando-as e tensionando-as excessivamente, gerando dores musculares e espaços ósseos e articulares prejudicados.

“Em níveis altos de tônus esse equilíbrio de tensões nos músculos que efetuam um trabalho é experimentado como ausência de peso” (Gerda Alexander, pg 22)

Nesse sentido, os micro-movimentos são caminhos possíveis para acessar essas camadas musculares profundas, seja atuando voluntariamente na realização desses movimentos seja se posicionando ativamente na observação dos micro-movimentos involuntários que o corpo produz como reação a determinados focos e qualidades de atenção aos quais a prática em Eutonia convida.

Portanto, para construir uma tecnologia de ampliação da plasticidade tônica, bem como da saúde muscular, articular e óssea, o trabalho com e através dos micro-movimentos diz respeito a construir uma atenção sensível nas camadas musculares profundas que, por serem responsáveis pela constituição do Reflexo Postural, estão diretamente relacionadas com a manutenção e preservação da vitalidade e do equilíbrio biomecânico do corpo.

Na prática, para trabalhar os micro-movimentos em Eutonia é importante partir de um bom “mapeamento” da estrutura óssea. Isolando os ossos, contornando sua forma, diferenciando um osso do outro. Através do toque, do uso de materiais, da visualização de imagens, de representações dos ossos e de suas qualidades de constituição que facilitam a visualização incorporada da estrutura óssea é possível construir gradualmente um caminho pelo qual a experiência do movimento vivido e autorregulatório é ativada.

Trata-se de um trabalho integrado e integrativo que, a partir da perspectiva óssea é possível experimentar ser testemunha de acontecimentos internos ao corpo, tendo como parâmetros para essa escuta sensível informações tais como: consciência do movimento a partir de seus vetores e direções, das transformações na sensação do volume do corpo (parcial ou total), das ressonâncias em outras partes do corpo que não a que está em foco de atenção, das alterações na sensação de peso, das constantes atualizações da imagem corporal, entre outros aspectos.

Ao trabalho com os micro-movimentos também está associado um aspecto de extrema importância: a intenção. A intenção é diferente de uma atividade meramente mental, objetivista e que diz respeito ao domínio do movimento como controle do mesmo. Intenção é uma ação interna de natureza simultaneamente ativa e passiva. É uma qualidade de imaginação que ativa e é ativada pelas sensações físicas e que, por sua vez, retroalimentam a experiência da auto observação como uma experiência prismática, múltipla e indeterminada.

A palavra “intenção” etimologicamente vem do termo latim “*intensio*” que significa “alongamento, estiramento, esforço” bem como a derivação da palavra vontade e a ação de entesar. Ao verbo entesar poderíamos oferecer como sinônimo “compreender” o que, por sua vez, se difere de entender. As duas palavras, entender e compreender, por mais que possuam significados semelhantes e muitas vezes são tidas como sinônimos, têm origens diferentes e são utilizadas em contextos e com intuitos distintos. A palavra compreender, segundo o Dicionário Priberam, significa perceber e está associada a outros verbos como notar, abranger, saber apreciar, estar incluído ou contido. Entender, por sua vez, tem o

significado de saber, de apossar-se do sentido de algo que ouvimos ou lemos, tem a ver com opinião e julgamento.

Em nosso idioma e em seu uso habitual, a palavra intenção se transformou em algo associado à ideia de “propósito, plano, o que se planeja fazer”. Associando-a à seus outros sentido como esticar, tensão, vontade e ação de compreensão como um “saber apreciar” a intenção em Eutonia e, especificamente no trabalho com os micro-movimento, é habitar voluntariamente o campo perceptivo que precede o movimento ou, ainda, que ativa a consciência de forças e vetores que já estão em exercício na relação entre corpo e ambiente, sendo a relação com a força gravitacional a base da experiência de todo e qualquer movimento.

A este campo o autor Hubert Godard nomeia como pré-movimento:

“essa atitude em relação ao peso, à gravidade, que existe antes mesmo de se iniciar o movimento, pelo simples fato de estarmos em pé. Esse pré-movimento vai produzir a carga expressiva do movimento que iremos executar (...). É ele que determina o estado de tensão do corpo e que define a qualidade e a cor específica de cada gesto. O pré-movimento age sobre a organização gravitacional, isto é, sobre a forma como o sujeito organiza sua postura para ficar em pé e responder à lei da gravidade, nessa posição [...]. São ainda esses músculos que registram as mudanças em nossos estados afetivo e emocional”

A intenção diz respeito a um acionamento da região intracortical o que permite adentrar em a camada referente a involuntariedade. Parte então do trabalho com a intenção em Eutonia é como um convite amparado para acompanhar os movimentos involuntários que acontecem. Uma forma de ser testemunha ativa dos processos autorregulatórios do corpo. Muitas vezes, micro-movimentos simplesmente “acontecem”, são como resposta regulatória, como consequência de determinadas qualidades de atenção que vagueiam entre sensações físicas, memórias, imaginação, emoção, etc.

Além disso, a vivência dos micro-movimentos em Eutonia se torna também uma oportunidade de aprendizado sobre a relação de complementaridade entre forças aparentemente opostas, mas que podemos apreender enquanto reciprocidade. Forças e perspectivas da atenção tais como: voluntariedade e involuntariedade, parte e todo, ação e reação à força gravitacional, foco e dispersão, interioridade e exterioridade, se tornam co-existentes e recíprocas.

Do ponto de vista da minha experiência pessoal em Eutonia, minha sensação do trabalho com os micro-movimentos diz respeito a criação de parâmetros e condições (consígneas) onde se faz possível habitar camadas psico-neuro-fisiológicas involuntárias ou inconscientes no corpo. É um trabalho sobre

profundidade e mergulho. Uma prática de escuta às forças que impulsionam o movimento a partir de um campo onde, dentre tantas descobertas, é possível comprovar a indistinção entre a experiência física e psíquica. Tem a ver com ativar a vontade não como gesto arbitrário, mas como desejo e abertura de espaço para o que não se sabe ainda.

“Esse mergulho no antes do olhar, no pré olhar ou no olhar cego, conforme se queiram nomeá-lo, é a única forma de recolocar em movimento certa forma de imaginário ou de elaboração.” [godar, olhar cego].

Com os estudos e vivência, aprendi que esse mergulho é situado. Se situa nas estruturas musculares antigravitacionais do corpo (aquelas próximas aos ossos) que, por sua vez, são constituídas por um sistema de neuro-receptores responsável pela relação direta com o peso corporal, ou seja, pela construção da verticalidade e organização da postura ou reflexo corporal.

Aprendi através da prática da Eutonia que uma das estratégias metodológicas para trabalhar essas camadas profundas em termos de micro-movimentos é focar a atenção em uma única região ou direção óssea e/ou oferecer a esta região uma direção, um vetor de movimento, uma projeção, uma relação específica com a gravidade tendo como referência o espaço exterior, a relação com algum material, as distâncias entre as partes do corpo, etc. Um estudo-experiência para focar sem ser reducionista. Focar não como forma de isolamento ou separação, mas justamente como maneira de sintonizar a escuta diante das múltiplas atenções e acontecimentos que atravessam o contato com o espaço inteiror do corpo e, assim, não colapsar ou enrijecer a propriocepção ou vivenciá-la como uma experiência estável, fixa e determinista.

Dessa forma, através da focalização, se faz possível desfocar. Transitar de uma sensação a outra. Acompanhar e observar de forma receptiva a multiplicidade e complexidade de forças que constituem o corpo na relação com o contexto. Com a gravidade. Atuar diretamente na qualidade de reciprocidade entre espaço interior e espaço exterior. Trata-se de um gesto intencional de que, através de uma qualidade e tecnologia de espera, é possível abrir espaço (articular e psíquico) para, assim, ser capaz de afinar a escuta para as reverberações, feedbacks e processos de autorregulação do tônus corporal.

ESTIRAMENTOS E DESLIZAMENTOS ÓSSEOS

Indo mais a fundo e especificando a prática dos micro-movimento, uma das possibilidades de experiência é a dos **deslizamentos ósseos**. Trata-se de um trabalho sobre densidade, peso e sutileza. O deslizamento diz respeito a ação, quase invisível aos olhos, de escorregar um ou mais ossos a partir, por exemplo, de uma relação íntima com o deslocamento do peso do osso. Da intenção de oferecer uma direção ao peso e ao volume do osso e conseqüentemente a direção de seu “retorno”.

Nesse sentido, para trabalhar a qualidade de deslizar os ossos é importante levar em consideração um trabalho prévio em relação à consciência do volume, da dimensão do osso, do seu espaço interior.

Neste ponto, vale reforçar a diferença (conceitual e empírica) entre o deslizamento ósseo que tem a ver com micro-movimentos de escorregamento do osso ou região óssea para uma determinada direção e o micro-estiramento, cujo foco da intenção está especificamente situado nas articulações, nos espaços articulares, nas estruturas interósseas. O micro-estiramento diz respeito a um trabalho de direcionar ossos diferentes em direções opostas a fim de abrir espaço na articulação onde está o foco da atenção. O deslizamento ósseo, por sua vez, é sobre vetorizar o osso em si a partir da qualidade de direcionamento do peso, gesto que permite, inclusive, o desencadeamento de outras partes do corpo.

Ambos os trabalhos são extremamente minuciosos e oferecem benefícios importantes, especialmente para o ganho de espaço articular, lubrificação das estruturas ósseas e regeneração dos líquidos corporais, em especial o sistema da fásia que engloba e integra o corpo como um todo.

A partir das minhas experiências com ambos os trabalhos, uma descoberta que me marcou e cuja experiência carrego viva em mim é o fato de que a abertura de espaços internos nas articulações não está associada apenas aos efeitos do direcionamento dos ossos para “fora”, distanciando-os, mas também o direcionamento “para dentro”, no sentido de aproximá-los. Sinto que, no meu corpo, este segundo parâmetro foi muito importante para descobrir a possibilidade de construir uma maior flexibilidade e amplitude articular que, por sua vez, gera um efeito integrativo entre as regiões “vizinhas” aquela que está sendo trabalhada, convidando o corpo como um todo a uma maior amplitude perceptiva em relação ao movimento.

MOVIMENTO CONSEQUENTE

