

Gentileza no Corpo e Movimento: cultivando sentidos

Luiza Romani Ferreira Banov

<http://lattes.cnpq.br/0892608774310177>

O corpo carrega em si janelas de acesso para a presença no mundo. Essas janelas podem ser acessadas a partir dos doze sentidos como nos apresenta Rudolf Steiner (1861-1985) em Conferência proferida em Dornach (Suíça), em 12 de agosto de 1916 denominada *Os doze sentidos e os sete processos vitais*.

Steiner nos sinaliza que somos constituídos de doze sentidos, e os divide em inferiores (tato, sentido vital, do movimento e do equilíbrio) intermediários (paladar, olfato, visão, calor) e superiores (sentido do EU, do pensamento, da linguagem, audição). Estes sentidos só são passíveis de pulsar na vida por meio de sete processos vitais que são a respiração; o aquecimento; a alimentação; a segregação; a manutenção; o crescimento e a reprodução.

Ao nos atentarmos para esta realidade, a de que canais (ou janelas) de sentidos nos conectam com o mundo, podemos nos autorizar e nos responsabilizar pelo cuidado que temos para com estes canais. A gentileza deve começar em nós; no respeito e reverência diante das sutilezas da vida. Com canais abertos e desobstruídos a probabilidade de fluência em nossas relações torna-se exponencialmente maior.

Desta maneira, nos atentamos para um conhecimento recente que passa a ser difundido a partir dos anos 70; a educação somática. Este, então novo campo, teórico-prático, surge majoritariamente por meio de pessoas lesionadas, que buscavam caminhos de auto cura; os criadores precisavam encontrar novos caminhos para estar no mundo de corpo saudável. A palavra somática faz referência ao corpo; o prefixo *soma* se refere a um corpo vivo, que não é corpo e não é mente, mas um processo de movimento unificado.

Para a estudiosa Michèle Mangione (1993) a educação somática se desenvolve em três períodos: da virada do século aos anos 30, quando os pioneiros desenvolviam seus métodos; 1930-1970, quando ocorre a disseminação dos métodos por meio de estudantes formados por estes pioneiros; e dos anos 70 até hoje, vemos diferentes aplicações se integrarem às práticas e estudos terapêuticos, psicológicos, educativos e artísticos.

As práticas somáticas são muito aplicadas no universo da dança, que, apesar de em sua maioria, não substituírem o treinamento técnico do bailarino, podem dialogar e ampliar as capacidades motoras do mesmo. Ainda assim, essas práticas acessibilizam qualquer corpo contribuindo para maior consciência corporal e qualidade de vida.

No ano de 2011 iniciamos um aprofundamento em uma técnica somática conhecida como método GYROKNESIS® ou GYROTONIC® expansion system; essa prática é relativamente recente pois foi criada nos anos 70; seu criador é natural da Romênia e se chama Juliu Horvath (*1942). Horvath sempre foi apaixonado pelo movimento, desde criança praticou natação, ginástica, remo e se tornou, aos 21 anos primeiro bailarino do Balé Nacional da Romênia.

Durante uma turnê na Itália, Juliu desertou da Romênia e acabou por receber asilo político nos Estados Unidos, onde se tornou bailarino no New York Opera Balé e bailarino principal no Houston Balé. Foi lá que ele rompeu seu tendão de Aquiles culminando no fim de sua carreira enquanto bailarino. Horvath passou a se dedicar e estudar profundamente o Yoga vindo a desenvolver seu próprio método de treinamento para reabilitar seu corpo.

Nos anos 80, quando iniciou as aulas, inicialmente denominada, *Yoga para bailarinos*, tinha como público bailarinos profissionais; mas com a crescente procura de seu trabalho, Horvath ampliou o método para qualquer pessoa e idade tornando-se popular no mundo todo. Este método propõe exercícios que possibilitam envolver todo o corpo por meio de sete movimentos naturais da coluna: para frente, para trás, esquerda, direita, torção para a esquerda, torço para direita e o movimento circular. Trabalha a musculatura e articulações por meio do ritmo da respiração e movimentos de ondas.

Traz diversos benefícios para o praticante como a melhora da coordenação motora, a prevenção de problemas músculos-esqueléticos resultantes de movimentos repetitivos, o desenvolvimento da capacidade de concentração, uma recuperação do esgotamento físico e mental; facilita o dançarino em seu trabalho técnico, contribui para a melhora da respiração, auxilia na flexibilidade muscular e amplitude articular, colabora para o relaxamento de tensões excessivas e ativação de músculos pouco utilizados, auxilia na transformação de hábitos posturais inadequados e coopera para o desenvolvimento da capacidade de expressão.

Parte da proposta corporal que Horvath propõe é a atividade denominada por ele como *O acordar os sentidos (wakening of the senses)*; é uma espécie de automassagem que atentamente percorre espaços corporais muitas vezes adormecidos de forma a conectar e estimular os órgãos sensoriais por meio do toque com diferentes texturas e ritmos ampliando uma maior possibilidade de presença.

A presença (estar presente) é um estado corporal importante no âmbito da dança e nela, muito difundido e estimulado; bailarinos realizam exercícios específicos para ampliarem e potencializarem o *estado de presença* acontece, porém, que estar presente não é somente importante ao bailarino. Todos deveríamos estar atentos a nossa relação com o nosso entorno, e com o momento presente, propondo assim uma relação desperta para os sentidos do momento. Acontece, como bem sabemos, que nossa dinâmica contemporânea nos “rouba” o estado de presença, no momento em que fazemos mil coisas com o pensamento em outras, ou na intensa imersão tecnológica ao qual somos expostos atualmente e que nos tiram, em grande parte, das relações presenciais.

Não por acaso, mais e mais nos deparamos com o *corpo sentado*, um corpo que pouco se movimenta, ou que executa repetidas vezes movimentos mecanizados e com pouco sentidos, com dinâmicas repetitivas e pouco variadas. A isto podemos acusar o fato de muitas vezes nossos corpos se tornarem obstruídos de passagem, o que poderíamos entender, por meio da medicina chinesa, como uma estagnação energética. Pouco a pouco sutilmente, tornamo-nos anestesiados de nós mesmos, e sem saber porque, desconhecemos, muitas vezes, a ausência do bem-estar, o desânimo, a desconexão com o presente, etc.

Uma analogia interessante feita por Juliu Horvath é que nosso corpo é a nossa cozinha, ou seja, não devemos cozinhar em uma cozinha cheia de sujeira, com as janelas embaçadas, comidas velhas em cima da mesa. Antes de iniciar o “almoço”, caso a cozinha esteja suja, devemos começar limpando a louça suja, abrindo as janelas para que o ar fresco possa entrar, limpando o chão, a pia, para então iniciarmos um novo prato. O corpo funciona de maneira muito parecida; não faz sentido começar a “cozinhar” em um corpo não desperto. É fundamental abrir as *janelas e deixar o ar fresco entrar*. Além disto, com o corpo que respira, é importante fazer ações de forma ativa e não apenas passivamente.

Assim, o *acordar dos sentidos* sugere um espaço para uma abertura, sutil, mas potente das janelas do corpo; um ato de “autogentileza”, que vislumbra ampliar canais de acesso sensíveis de si com o mundo encorajando-nos a estar mais atento a nós mesmos e aos outros. Cuidarmos com amor de nós mesmos é um ato revolucionário que pode transformar e inspirar. Propomos, portanto, esta ação simples, fácil e necessária para um *cuidado de si*. Ao cultivarmos o autocuidado, a auto-higiene, contribuindo para órgãos sensoriais mais despertos, lapidamos a escuta, o diálogo em sua forma mais ampla e nos colocamos em prontidão para o mundo.

BIBLIOGRAFIA

Campbell, J., & Miles, W. (2006). Analyzing the Gyrotonic® arch and curl. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 10, 147-153

Eddy, M. (2009). A brief history of somatic practices and dance: Historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance and Somatic Practices*, 1(1), 5-27. doi: 10.1386/jdsp.1.1.5/1

Gyrotonic. (2008). Gyrokinesis level 1. [DVD]. [Miami]: Gyrotonic International Headquarters Presents. Gyrotonic. (2016).

The Gyrotonic® and Gyrokinese® Methods. Consultado em agosto 10, 2021, em: <https://www.gyrotonic.com>

MANGIONE, M. The origins and evolution of somatics: Interviews with five significant contributors to the field. Tese de doutorado. Universidade de Ohio, 1993.

_____. “Body therapies and the modern dancer: The new ‘science’ in dance training”. *Dance Magazine* (2), 1980, 90-92.

STEINER, Rudolf. Os doze sentidos e os setes processos vitais. Conferência proferida em Dornach (Suíça), em 12 de agosto de 1916. Tradução de Christa Glass. São Paulo: Antroposófica, 1997.