

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA — UFU  
INSTITUTO DE ARTES — IARTE  
CURSO DE BACHARELADO EM DANÇA**

JULIA SILVA VIEIRA

**PRÁTICAS DE CUIDADO:  
relações entre a qualidade tônica da linha superficial posterior  
e a organização corporal**

UBERLÂNDIA/MG  
2024

JULIA SILVA VIEIRA

**PRÁTICAS DE CUIDADO:  
relações entre a qualidade tônica da linha superficial posterior e a organização  
corporal**

Trabalho apresentado ao Curso de graduação em Dança da Universidade Federal de Uberlândia como requisito total para a aprovação no componente curricular Defesa de TCC.

Orientadora: Dra. Patrícia Chavarelli Vilela da Silva

UBERLÂNDIA/MG  
2024

## AGRADECIMENTO

Primeiramente, gostaria de agradecer a Deus por me ajudar a superar cada desafio, me ajudando a ter mais sabedoria, paciência, esperança, persistência e força para lidar com o que viesse.

Aos meus pais, Ruy e Adriana, que me incentivaram durante o trajeto até chegar aqui, acreditando na minha escolha e sendo apoio em todos os momentos. E, também, a minha irmã Jéssica, que é, além de tudo, uma grande amiga e parceira de escuta de todos os desabafos secretos.

Aos meus avós, Vândir, Rui e Diva, que carrego lembranças de muito afeto. Aos meus tios, Gilberto, Vera, Ilma e Cláudio, e aos primos, Thaís, Cindhi, Victor e Ludmilla que sempre apoiaram o meu ser artista, desde mais nova.

Agradeço aos meus companheiros de vida conquistados não só na universidade, mas em outros ciclos também: Pedro Felipe, Douglas Lima, Yasmin Gusella, Fernanda Reis, Nicolle Micaella, Gabriela Correa, Jordanna Lima, Mateus Richard, Gabryel Alves, Amanda de Oliveira, Giovanna Bianca, Herick Fernandes, Lorena Rodrigues, Renata Rodrigues, Ana Laura Batista e Fernanda do Prado. Queridos, todos vocês foram essenciais para me lembrarem o que realmente importa, trazendo muita alegria, leveza e apoio nesse caminhar. Aos outros colegas, vocês, com certeza, contribuíram de alguma forma para eu chegar até aqui.

À Atlética das Artes, Arlekings Cheerleaders e Bateria Artilharia por terem colaborado na minha formação pessoal e profissional. Aprendi muito sendo parte.

À minha querida orientadora Paty, pelo carinho em cada palavra sempre, pela paciência com a mudança repentina do trabalho e por agregar tanto com seus conhecimentos. Te admiro desde a primeira aula e me identifico muito com a maneira que você enxerga o mundo. Obrigada!

Aos professores Vivian Barbosa e Vanilton Lakka por se disponibilizarem em tão pouco tempo a fazerem parte da banca. Vivian, te agradeço por ter iniciado o processo de escrita do meu TCC e não soltado minha mão mesmo estando tão sobrecarregada. Cada orientação e risada era leve e certa. Lakka, te agradeço por ter, literalmente, me carregado no colo nesses últimos anos de graduação. Seu jeito particular de ser e ensinar é muito contagiante e suas aulas sempre foram muito esperadas por mim.

Aos demais docentes, técnicos e secretariado do curso de dança e do Instituto de Artes, agradeço por auxiliarem na minha formação acadêmica.

Por fim, minha mais sincera gratidão a todos que de alguma forma fizeram parte desse processo desde 2019.

Com carinho e felicidade de mais uma etapa sendo concluída,

Julia Silva.

## RESUMO

Esta pesquisa tem como principal objetivo identificar a qualidade da ação tônica da Linha Superficial Posterior, em especial da musculatura das costas, nas ações de cuidado, refletindo sobre as reverberações do tônus na minha organização corporal. A perspectiva metodológica utilizada neste trabalho é a Autoetnografia, no sentido de um auto mapeamento corporal, de um rastreamento das minhas sensibilidades, de percepções mais ativadas e identificando particularidades na minha corporeidade. Além disso, o estudo tem como fortes referências as obras *Espontaneidade Consciente: desenvolvendo o Método Feldenkrais* de Ruthy Alon e *Trilhos Anatômicos: meridianos miofasciais para terapeutas manuais e do movimento* de Thomas Myers. Estes autores colaboram para um entendimento aprofundado de um corpo integrado e conectado. Destarte, a presente pesquisa possibilitou que encontrasse diferentes equalizações tônicas em minha corporeidade, viabilizando que me reorganizasse corporalmente e ampliasse a escuta, além de impactar no meu autocuidado diário.

**Palavras-chave:** dança; práticas de cuidado; corpo integrado; organização corporal; percepções.

## ABSTRACT

This survey aims to identify the quality of the tonic action of the Posterior Superficial Line, particularly the back muscles, in caregiving actions, reflecting about the reverberations of muscle tone in my body organization. The methodological perspective employed in this study is Autoethnography, known as a self-body mapping, as a tracking of my sensitivities, as heightened perceptions, and as an identification of particularities in my corporeality. Additionally, this study strongly quotes the books *Conscious Spontaneity: Developing the Feldenkrais Method* by Ruthy Alon and *Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists* by Thomas Myers. These authors collaborate for a deeper understanding of an integrated and connected body. Therefore, this survey allowed me to find different muscular tonic equalizations in my body, enabling me to reorganize myself corporally and broaden my listening, impacting as well my daily self-care.

**Keywords:** dance; caregiving practices; integrated body; body organization; perceptions.

## LISTA DE FIGURAS

- Figura 01** – Aula de Gyrokinesis® da Cia de Dança Bittencourt..... 18  
Fonte: Página do *Instagram* Mover Inteligente (@moverinteligente)
- Figura 02** – Aula de Gyrokinesis® da Cia de Dança Bittencourt..... 19  
Fonte: Página do *Instagram* Mover Inteligente (@moverinteligente)
- Figura 03** – A Linha Superficial Posterior..... 26  
Fonte: *Trilhos Anatômicos: Meridianos Miofasciais Para Terapeutas Manuais e do Movimento*. Myers, 2016, p.86
- Figura 04** – Vias e estações da Linha Superficial Posterior..... 26  
Fonte: *Trilhos Anatômicos: Meridianos Miofasciais Para Terapeutas Manuais e do Movimento*. Myers, 2016, p.86
- Figura 05** – Rolo ao longo da coluna: revertendo sua história pessoal das costas... 33  
Fonte: *Espontaneidade Consciente: desenvolvendo o Método Feldenkrais*. Alon, 2000, p.118.
- Figura 06** – Rolo na nuca: o apoio que ensina como deixar a tensão desaparecer.. 34  
Fonte: *Espontaneidade Consciente: desenvolvendo o Método Feldenkrais*. Alon, 2000, p.121
- Figura 07** – O rolo sob a crista das omoplatas: trabalhando a corcova do alto das costas..... 37  
Fonte: *Espontaneidade Consciente: desenvolvendo o Método Feldenkrais*. Alon, 2000, p.123
- Figura 08** – A alternância das curvas primárias e secundárias..... 39  
Fonte: *Trilhos Anatômicos: Meridianos Miofasciais Para Terapeutas Manuais e do Movimento*. Thomas Myers, 2016, p.108
- Figura 09** – Rolo sob a pelve: reconciliando a curvatura lombar..... 40  
Fonte: *Espontaneidade Consciente: desenvolvendo o Método Feldenkrais*. Alon, 2000, p.125
- Figura 10** – Descansando no redondo..... 42  
Fonte: *Espontaneidade Consciente: desenvolvendo o Método Feldenkrais*. Alon, 2000, p.126
- Figura 11** – Alongamentos globais..... 48  
Fonte: *Trilhos Anatômicos: Meridianos Miofasciais Para Terapeutas Manuais e do Movimento*. Thomas Myers, 2016, p.106

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	9
1. CAMPO UNIFICADO.....	16
1.1. Essa tal somática.....	16
1.2. Espontaneidade Consciente.....	21
1.3. De costas para o mundo.....	22
2. SENSIBILIDADE E PERCEPÇÃO – caminhos para a reorganização tônica.....	28
2.1. PRÁTICAS – Rolo pra que te quero.....	30
2.1.1. Um ou dois rolos ao longo da coluna.....	32
2.1.2. Rolo no arco da nuca.....	33
2.1.3. O rolo entre as escápulas.....	35
2.1.4. O rolo sob a largura da pelve.....	38
2.1.5. Nova organização.....	42
2.2. PRÁTICAS – Outras.....	45
3. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	49
REFERÊNCIAS.....	50



## INTRODUÇÃO

O campo da dança é diverso, tanto pelos diferentes estilos existentes, com múltiplas abordagens em relação aos estudos de movimento, como pelas distintas estratégias pedagógicas adotadas. Em minhas experiências com a dança, foi recorrente o estudo de técnicas cuja abordagem pedagógica primava pela cópia de modelos preestabelecidos. Sempre fui treinada a cumprir as tarefas estipuladas, a reproduzir formas criadas por/para outros corpos e a buscar a perfeita execução desses modelos, visto que fiz aulas em academias tradicionais de Balé Clássico e Jazz Dance, assim como compus o corpo de bailarinos de companhias de dança. Nesse contexto, não havia experimentação individual do mover, além de não ser incentivada a compreender o caminho traçado pelo movimento e suas intencionalidades expressivas. Meu repertório corporal foi construído a partir dos referenciais passados pelos professores, não explorando novas potencialidades e, muitas vezes, extrapolava certos limites físicos para tentar alcançar o que era esperado de mim. Enxergava essas particularidades como algo comum no ambiente da dança, até eu mergulhar em um universo imenso e abundante, diferente desse contexto.

Refiro-me às situações vivenciadas ao entrar na graduação em Dança na Universidade Federal de Uberlândia (UFU), em 2019, quando me deparei com novas perspectivas de estudo em um encontro com meu corpo e minha maneira de pensar/agir/ser/mover. Perante essa mudança de chave, reformulei e ressignifiquei o que queria para minha dança e meus estudos dançantes. O que mais pretendo em minhas pesquisas é vivenciar a investigação consciente, a percepção ampliada e ter maior autonomia para estudar meu próprio corpo em movimento e, a partir disso, compor e me reinventar. Dois cenários de lesão intensificaram a busca por um corpo que se respeita e se cura de diversas formas.

Em 2022, quando tive uma lesão grave no joelho, as observações sobre meu corpo e meu movimento se alteraram mais ainda. A lesão foi acompanhada de uma cirurgia com um extenso período de reabilitação. Com a reconstrução do ligamento cruzado anterior (LCA) e uma sutura meniscal de 10 pontos, precisei, e ainda preciso, redescobrir o movimento. Esta situação ampliou meu interesse por investigar profundamente as estruturas anatômicas e fisiológicas do meu corpo.

Em uma das aulas da graduação, *Prática em Dança I: Interculturalismo* lecionada pelo docente Jarbas Siqueira Ramos, fui levada à reflexão de que não precisamos do joelho para dançar ou sequer experimentar movimentos, de outro modo, podemos utilizar dessa limitação física para explorar possibilidades e desejos ainda desconhecidos. Assim sendo, carrego muito das descobertas feitas nesse período, pois investiguei outras partes do corpo que nunca tinha colocado em evidência conscientemente.

Todo esse contexto de estudo de dança e da lesão vivenciada, levaram-me a traçar um desenho de pesquisa para o TCC que envolvia estratégias de estudo para conseguir alcançar um corpo mais consciente e potente, a partir de análises do movimento de sequências coreográficas, que me causavam dor e/ou insegurança (principalmente com saltos, giros e força), e de percepções somáticas que contribuíssem para uma vida longa na dança; uma dança atenta à mecânica do movimento, aos vícios e à qualidade do fazer.

Entretanto, uma reviravolta durante minha pesquisa se instalou: uma nova ruptura do LCA no mesmo joelho em menos de um ano de alta. Como meu fisioterapeuta disse: “uma infeliz fatalidade”. Não estou aqui para buscar justificativas do ocorrido ou tampouco culpar algo ou alguém para aliviar o que quer que esteja aqui dentro. Afinal, se minha atitude quanto ao lugar que ocupo na vida vem de uma ansiedade, tristeza ou de acreditar que a vida está contra mim, será difícil deixar que meu corpo experiencie mais soltura e otimismo, que é o que almejo neste momento. Sei que existem instantes de choros incansáveis no travesseiro, mas, é preciso usar a minha inteligência emocional para aprender como progredir.

Está em meu alcance mudar o estilo segundo o qual eu funciono. Sou dotada da capacidade de transformar a maneira como me movimento e como somatizo sentimentos, sensações e pensamentos. Está sendo difícil meu vínculo com meu próprio corpo, mas a busca por respeito às reações é constante. Esse texto é sobre ouvir de modo ativo um corpo que mesmo forte é frágil; e que é imerso na encruzilhada entre pensamentos e sentimentos. Caso não prestemos atenção total em nós mesmos, as lesões podem ser recorrentes. Aqui, me disponho a olhar para o meu corpo como nunca antes feito, comunicando de maneira paciente e gentil.

Desde o início da graduação, foi claro para mim o interesse de estudar a anatomia humana, mas de nada adiantava estudá-la se adotasse maneiras tradicionalistas oriundas de uma visão compartimentada do ser humano, na qual

aprende-se os nomes dos ossos, dos músculos, de diferentes órgãos, por exemplo, sem compreender as conexões existentes entre eles. O estudo da estrutura anatômica humana como um coletivo de partes, não representa o corpo vivo. Esse posicionamento a respeito de como estudar anatomia nos diversos cursos de graduação é um assunto que inquieta outros universitários além de mim. Cintia Pereira (2019), em seu Trabalho de Conclusão de Curso nos conta que os professores da Universidade Federal de Pelotas que ofertam a disciplina de anatomia aos graduandos em Dança são da área de Medicina e, portanto, não conseguem fazer a ligação da teoria com as vivências em dança. Ela ainda questiona:

Porém, questiono que se os alunos tivessem aulas de conhecimentos anatômicos com práticas dançantes ou até mesmo teóricas com vocabulários voltados para sua área do conhecimento, os mesmos poderiam ter motivação, empenho e uma aprovação melhor. É claro que além de profissionais que se dediquem ao ensinar, também é preciso de alunos que tenham o interesse em saber. Porém, esse interesse se dá com um conjunto de coisas, principalmente em tornar esse saber instigante. São muitos conteúdos programados para a disciplina, sendo assim, não se consegue um maior aprofundamento em cada sistema, por exemplo. Então, além dos 24 alunos estarem saindo com o conhecimento superficial, eles saem com desinteresse por não conseguirem ver o encaixe com sua área de atuação. (Pereira, 2019, p.23).

Partindo dessas considerações, posso afirmar que tenho motivação e interesse para estudar estes conteúdos de maneira diferenciada. Os conhecimentos adquiridos na graduação em dança e o processo de desenvolvimento desta pesquisa colaboraram para que eu assumisse caminhos de estudos anatômicos diferentes dos usualmente adotados. Colocar-me em laboratórios práticos desses saberes é um lugar de curiosidade e cuidado comigo e com meu trabalho na dança; por isso, busco associar-me a pesquisadores que consideram perspectivas mais integrativas a respeito da estrutura fisiológica humana. Dentre diversos autores que trabalham nessa perspectiva, busquei o trabalho de Thomas W. Myers<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Thomas W. Myers estudou diretamente com o Drs. Ida Rolf, Moshe Feldenkrais e Buckminster Fuller, e com diversos expoentes da terapia manual e do movimento. Seu trabalho é influenciado pelos estudos do movimento craniano, visceral e intrínseco que desenvolveu nas escolas europeias de osteopatia. Myers praticou terapia manual integrativa por mais de trinta anos em diferentes meios clínicos e culturais, incluindo dez anos em Londres e trabalhos em Hamburgo, Roma, Nairóbi e Sydney, assim como em inúmeras cidades dos EUA. Ele é membro fundador da *Internacional Association of Structural Integrators* (IASI). Myers e sua equipe viajam constantemente pelo mundo oferecendo cursos de educação continuada e certificação profissional.

Myers (2016) ajudou-me a compreender que o nosso corpo é um vasto território, com estruturas complexamente interligadas, que devem ser exploradas, considerando-se suas particularidades e interconexões. As explicações de Myers reforçaram algo que vinha pensando: o entendimento de que me interessava mais, como bailarina, estudar as coligações entre as diferentes partes do meu corpo, compreendendo as reverberações expressivas desse processo de entendimento.

Esteticamente, a compreensão do esquema dos Trilhos Anatômicos conduzirá a uma percepção mais tridimensional da anatomia musculoesquelética e a uma valorização dos padrões de todo o corpo ao distribuir compensações no dia a dia e no desempenho funcional. Do ponto de vista clínico, isso leva a uma compreensão diretamente aplicável de como os problemas dolorosos em uma área do corpo podem estar ligados a uma área totalmente “silenciosa” excluída do problema. Novas estratégias inesperadas para o tratamento surgem da aplicação desse ponto de vista da “Anatomia conectada” nos desafios práticos diários da terapia manual e do movimento. (Myers, 2016, p.3).

Além de observar a estrutura fisiológica humana em uma perspectiva mais integrativa, também me interesse por maneiras mais sensíveis e conscientes de vivenciar o movimento. Nesse particular, cursar as disciplinas da graduação que tem por foco a Educação Somática<sup>2</sup> possibilitou que desenvolvesse um novo olhar sobre o corpo e sobre o ato de me mover, em que pude explorar metodologias, dinâmicas e maneiras de fazer que, ainda, não eram tão significativas para mim.

Pesquisas de movimentos respaldadas em técnicas e práticas somáticas, principalmente respaldadas no Método Feldenkrais, somadas ao entendimento do corpo integrado de Thomas Myers, estão sendo fundamentais para as novas descobertas no meu pré-operatório de uma lesão recorrente. Diante disso, as perguntas problema dessa pesquisa são: Como as diferentes qualidades tônicas podem interferir na minha organização corporal? Uma equalização tônica de todo o meu corpo vai me ajudar a aliviar tensões que poderiam prejudicar o meu joelho lesionado?

---

<sup>2</sup> Introdução à Educação Somática, Educação Somática I, Tópicos Especiais em Educação Somática, Educação Somática II e Educação Somática e a Cena são as disciplinas ofertadas no curso de Dança da UFU que tem a Educação Somática como foco.

Dessa maneira, o objetivo principal desta pesquisa é identificar a qualidade da ação tônica da Linha Superficial Posterior (a definição sobre esse termo será apresentada na p.25), em especial da musculatura das costas, nas ações de cuidado, refletindo sobre as reverberações do tônus na minha organização corporal. É importante destacar que por mais que o recorte seja a partir da musculatura das costas, entendo nessa pesquisa um corpo integrado que está completamente conectado, sendo que um trabalho com as costas pode auxiliar no tratamento do meu joelho lesionado. Além disso, busco aqui aprender a me conhecer, identificar meus limites e profundidades, conseguindo potencializar minha maneira de estar no mundo e, em um trabalho contínuo após a lesão, procuro uma reestruturação no processo de aprendizagem para, assim, ser mais atenta às qualidades dos movimentos. Afinal, processos de organização e desorganização corporal são constantes no dia a dia e manter esses estudos é fundamental para a saúde corporal.

Os objetivos específicos desta pesquisa são: a) Perceber as qualidades tônicas da minha musculatura das costas e as diversas sensações que surgirem, durante as práticas, nos processos de rastreamento das percepções; b) Realizar práticas de cuidado baseadas nas considerações de Ruthy Alon, Moshe Feldenkrais e Thomas Myers; c) Identificar as autorregulações corporais provenientes das práticas; d) Refletir sobre as percepções identificadas nas práticas.

Diante do meu interesse em estudar o corpo e o movimento de forma integrada, consciente e alerta, a metodologia a ser utilizada nesse trabalho é a Autoetnografia, no sentido de um auto mapeamento corporal, buscando desenvolver percepções mais refinadas e ativadas, identificando particularidades tônicas na minha corporeidade. A “observação participante” (Fortin, 2010, p.80) como um dado etnográfico, seja ela discreta e passiva ou totalmente engajada, será adotada para registrar minhas vivências nas práticas de cuidado.

Pouco importa o tipo de observação participante que será adotada, o pesquisador tomará cuidado de consignar sua vivência sobre o campo. Seu relatório de bordo, crônica da ação ou carnê de prática (diferentes apelações são utilizadas de maneira quase intercambiável) compreende evidentemente a descrição dos gestos e palavras dos protagonistas do estudo, mas também as análises espontâneas ou intuições que poderiam surgir no calor da ação. Além destas notas descritivas e analíticas, ele registrará as notas metodológicas, quer dizer, as adaptações que não deixam nunca de espalhar o percurso

de um estudo em arte onde o imprevisível surge e deve ser sempre compreendido (Fortin, 2010, p.80).

Ademais, Fortin destaca as reações somáticas como um tipo de dado etnográfico: “A corporeidade do pesquisador, suas sensações e suas emoções sobre o campo, são reconhecidas como fontes de informação” (2010, p.81). Diante disso, as reações corporais provindas das práticas, combinadas às fundamentações teóricas ou dados etnográficos, facilitarão a minha reflexão enquanto pesquisadora.

No caso do meu trabalho, o campo criativo está em um lugar sensível. Assim sendo, esse TCC busca engendrar experimentações, no campo da investigação sensível do próprio mover, que produzam conhecimento sobre uma nova forma de dançar mais consciente, respeitosa e cheia de possibilidades.

As reflexões sobre as práticas estão ancoradas, principalmente, em dois livros: *Espontaneidade Consciente: desenvolvendo o método Feldenkrais*, de Ruthy Alon e *Trilhos Anatômicos: meridianos miofasciais para terapeutas manuais e do movimento*, de Thomas Myers. Parto de lições orientadas por Alon utilizando macarrões, bolas de tênis e rolos, assim como pelas linhas da extensão corporal que estão funcionalmente integradas dentro da faixa fascial e que formam “meridianos” rastreáveis de miofáscia, propostos por Myers, no que ele chama de Trilhos Anatômicos. A partir disso, faço o que chamo de rastreamento de todas as sensações e percepções presentes, seja antes, durante ou depois das práticas, mas que são pessoais e me levam por novos caminhos de experimentação, ou seja, me coloco livre para outras explorações que surgirem no percurso, mesmo tendo um ponto de partida. E, ainda, faço um monitoramento diário para perceber como estou, o que preciso e quais as minhas vontades e necessidades. Assim, o processo tem como apoio a descoberta e/ou aprofundamento de movimentos que sejam mais sadios e eficientes, desenvolvendo percepções sensoriais de ouvir, sentir e explorar e verificando opções possíveis do fazer.

Nesse sentido, todo o processo de levantamento dos dados foi realizado por um processo de escaneamento das sensações e percepções, durante as práticas; que foram devidamente registradas em um caderno de notas. Houve ainda o registro de percepções sobre o movimento, identificadas no dia-a-dia, que sentia estarem relacionadas com o contexto da pesquisa. Essas anotações serviram como base para as reflexões ocorridas nos estudos.

O processo de reflexão se deu no intercruzamento entre as percepções vivenciadas nas práticas das lições de Feldenkrais, que serão apresentadas no capítulo 2, e as considerações teóricas contidas nas duas obras citadas anteriormente (Alon e Myers).

Nessa direção, no capítulo 1 faço uma contextualização do que é a Educação Somática, em seguida reflito sobre como estas práticas auxiliam na manutenção de uma atenção presente no ato de se mover e na realização de movimentos de forma mais organizada, saudável e consciente.

No capítulo 2, apresento as práticas vivenciadas e as reflexões sobre as reverberações tônicas da LSP na minha organização corporal. Por fim, nas considerações finais, relato as principais percepções e impactos desta pesquisa em minha vida.

## 1. CAMPO UNIFICADO

### 1.1. Essa tal somática

O termo *Somatics* foi definido por Thomas Hanna em 1983 (Strazzacappa, 2000, p.48), quando esse estudioso desejou agrupar em uma terminologia diversos métodos e técnicas de estudo do movimento que estavam sendo desenvolvidos(as) por diferentes profissionais. Ele identificou que esses métodos se detinham em observações inovadoras, no contexto ocidental, sobre o corpo e o movimento. Em seus textos, nos convida a pensar o corpo por uma perspectiva mais ampliada e para apresentar esse referencial, adota a palavra *soma* (do grego *sôma*), sugerindo que se considere as questões externas e internas do ser humano. Assim, nesta pesquisa, a palavra “corpo” será mencionada diversas vezes já com o pensamento de um corpo integrado e que age em sinergia. E, portanto, será utilizada refletindo a ideia de um corpo mais consciente e mais apropriado de si, que trabalha de forma unificada, mesmo quando alguma de suas partes está em evidência.

Ao longo do tempo, os profissionais dedicados ao estudo desse campo de saber têm adotado diferentes terminologias para se referirem à Educação Somática, como os termos citados por Eddy (2019): Reeducação do Movimento, Repadronização do movimento e Consciência Cinestésica. Silva (2024), complementando essa lista, aponta que se encontra nas publicações brasileiras os termos: Práticas Somáticas, Somática, Saberes Somáticos.

Margherita De Giorgi (2015) nos ajuda a considerar que esse “movimento” dos estudiosos da área, de usarem termos diferentes para se referirem a este campo de conhecimento, sinaliza a preocupação de evitar reduzir uma multiplicidade de práticas a um único modelo teórico. Por outro lado, a tentativa de encontrar um termo guarda-chuva pode ser uma busca para assegurar a autonomia desse campo de saber. (Silva, 2024, p. 90).

Ciente dessa diversidade de termos, adoto nesta pesquisa: Educação Somática. Essa escolha foi feita a partir do meu contato com essa nomenclatura nas disciplinas da graduação, e por haver identificado um número significativo de autores de língua portuguesa que também adotam essa terminologia. Por mais que a palavra “Educação” me remeta a uma ideia mais tradicional de aprendizado, tal como aprender, adquirir, memorizar, obter, reforçando um sentido hierárquico de



transmissão de saberes; percebo nos diversos métodos e técnicas que compõem o campo de conhecimento da Educação Somática, modos mais horizontalizados de aprendizagem e percepção ampliada. Nessa perspectiva, Bianchi (2014) afirma que essa percepção ampla da Educação Somática oferece mais autonomia para as pessoas que a praticam lidarem com sua própria experiência.

A utilização de abordagens/métodos somáticos em ensinamentos técnicos-artistas mais tradicionais me parece ser relativamente recente dentro da história da dança nacional, e visam uma aprendizagem mais autônoma, consciente e criativa do praticante e, ao mesmo tempo, que sustentem a formação de qualidade do dançarino e do desenvolvimento de um trabalho de alto nível, necessária à atuação profissional na área.

Silva afirma que no Brasil,

[...] vários profissionais da dança (Azevedo, 2002; Bianchi e Nunes, 2015; Bianchi, 2014; Bolsanello, 2005, 2012; Costas, 2011; Domenici, 2012; Fernandes, 2019; Geraldi, 2011; Lima, 2010; Soter, 1999; Souza, 2012; Strazzacappa, 2009, 2012; Woodruff, 1999) interessaram-se por este campo de conhecimento, discorrendo sobre as relações entre o campo teórico-prático da Educação Somática e da dança. (Silva, 2024, p. 92).

Acredito que cada profissional que procurou fazer uma associação entre os conhecimentos oriundos da Educação Somática e a dança, buscou estudar um, ou mais, dos métodos ou técnicas identificados como desse campo de conhecimento. Em minha vivência, tive contato com as propostas apresentadas pelas docentes da graduação e por uma situação experienciada junto aos bailarinos da Cia de Dança da qual faço parte.

No ano de 2019, a técnica somática *Gyrokinesis*®, foi inserida no contexto de aulas da Companhia de Dança Bittencourt<sup>3</sup> guiada por Luciane Segatto, com o

---

<sup>3</sup> Foi fundada em Minas Gerais no ano de 1998, na cidade de Uberlândia, por Cláudia Bittencourt. A Cia Bittencourt tem em seu currículo espetáculos completos em dança contemporânea, jazz dance e remontagem de musicais de repertório internacional e também autorais, apresentados em diversos eventos artísticos no cenário nacional. Em processo de profissionalização, a partir do ano de 2017, com *Empodere as Mulheres!* como seu primeiro espetáculo, as direções artística e coreográfica passam a ser de Karyne Bittencourt que, desde então, caminha junto ao novo corpo de bailarinos, iniciando uma nova assinatura para a Cia. A Cia também valoriza a soma e a troca: inclui em suas produções a participação de diversos profissionais de renome do Brasil, que contribuem com o universo criativo da coreógrafa residente, além da participação cada vez mais ativa do corpo de bailarinos na criação. Vários bailarinos que fizeram parte do elenco, hoje fazem parte de companhias reconhecidas no Brasil e exterior.

interesse de cuidar do corpo dos bailarinos, trazer um olhar para as individualidades e para a consciência corporal. A *Gyrokinesis*, originalmente chamada de “Yoga para Bailarinos” (Rosário, 2012), é um sistema de movimentação criado por Juliu Horvath que tem como objetivo trabalhar o corpo enquanto uma unidade. Os movimentos também integram a harmonia entre estimulação muscular e padrões respiratórios, promovendo maior fluidez na mobilidade e, ainda, entram como meio para limitar os acidentes e as lesões.

Entretanto, observava-se nos bailarinos do grupo, que não conheciam as intenções da *Gyrokinesis*, uma inquietação e impaciência durante a prática. Eles se viam muito distantes do esquema tradicional que lhes parece essencial para o sucesso de suas carreiras enquanto dançarinos, além de perceberem esse tipo de prática somática mais como uma contradição do que como um complemento. Percebe-se aqui, o quanto é fundamental a transferência da explicação de um contexto sobre o que é e o porquê de uma prática somática vinculada ao trabalho de corpo diário dos profissionais da dança. Caso contrário, as aulas que abordam o conteúdo oriundo da Educação Somática não serão vistas como um caminho potente a uma mudança profunda de atitude frente à maneira de pensar o corpo.

01. Aula de Gyrokinesis® da Cia de Dança Bittencourt



Fonte: Página do *Instagram* Mover Inteligente (@moverinteligente)

## 02. Aula de Gyrokinesis® da Cia de Dança Bittencourt



Fonte: Página do *Instagram* Mover Inteligente (@moverinteligente)

A graduação em Dança me possibilitou uma profunda transformação na maneira como concebo o corpo e o conteúdo de ensinamento da prática somática. O trabalho de refinamento sensorial é o que me interessa, entendendo o corpo, percebendo que as funções sensitivas e motoras são interdependentes, ou seja, tudo aquilo que afeta uma, afeta automaticamente a outra. [...] “Quando se fala de hábitos motores, dever-se-ia falar de hábitos perceptivos, e se interrogar sobre a percepção.” (Groomer, 1995, p.6). Dessa forma, dissolver a representação e expandir a experiência artística ao sensorial facilita a aprendizagem, em um trabalho de refinamento da propriocepção.

A propriocepção e a interocepção compõem os nossos sentidos, sendo essenciais para fornecer ao cérebro informações sobre o corpo e o ambiente ao seu redor. A interocepção é a capacidade do ser humano de sentir as sensações internas do corpo, sendo manifestadas sensações de dor, desconforto ou prazer pelo organismo, como sede, fome e estresse. A propriocepção é a capacidade de percebermos a posição e o movimento do nosso corpo no espaço e tem relação com a percepção dos estímulos em nível de músculos, ligamentos e tendões. Refere-se ao desenvolvimento do corpo e capacidades diferenciadas e hábeis para propósitos expressivos, assim como para objetivos intencionalmente determinados. “A

experiência da propriocepção é uma maneira de captação de sentido de si mesmo” (Bianchi, 2014, p.38). Percebo que o somatório de todas estas sensações é algo muito utilizado na Educação Somática.

As experiências com as técnicas somáticas possibilitam vivenciar diversos tipos de atenção e demandam uma mobilização da pessoa para observar, sentir, comparar, ampliar, modular, distinguir, reparar, revelar, dentre outras, que viabiliza a conscientização de ações que poderiam passar despercebidas.

No campo de estudos da Somatics, ou Educação Somática, aquele que está dedicado às suas particularidades de construção de conhecimento, vivencia o desenvolvimento do direcionamento de sua atenção, como meio intrínseco ao processo de aprendizagem para: como se move e como pausa; como sente as partes de seu corpo que se apoiam em algum lugar; como busca um alinhamento corporal que respeite sua estrutura e funções musculoesqueléticas; como trabalha um refinamento sensorial e proprioceptivo; como trabalha as variações de esforço; como se sente ao focar na ação de inspirar e expirar; dentre outros. (Silva, 2024, p. 93).

Dessa forma, a exploração atenta da amplitude articular, a observação da estrutura corporal, o trabalho da respiração ou uma variação minuciosa do esforço, interligadas à lentidão do mover, são exemplos dos caminhos que me interessam nas minhas práticas pessoais. Busco ser capaz de sentir para agir, como um *leitmotiv* da Educação Somática (Fortin, 1999, p. 44). Ainda, entendendo a Educação Somática nesta pesquisa de corpo como um “dispositivo de agenciamento perceptivo” (Bianchi, 2014, p.43) que auxilia na manutenção de uma atenção presente no ato de se mover, além de realizar movimentos automáticos ou não de forma mais organizada e saudável. Para isso, as práticas atentas constantes são necessárias para o fortalecimento de uma conexão com a estrutura sensório-motora e um enfoque no: “a) o que se faz; b) como realiza a ação; c) o que sente/percebe enquanto se move” (Silva, 2024, p.94).

Além disso, dentro do que me interessa, a experimentação sensível foi predominante, com foco em revigorar as práticas para auxiliar na percepção e reorganização do meu corpo de artista da cena. Os métodos somáticos são eficientes, pois evidenciam esse relacionamento destas partes, o que ajuda a decifrar hábitos de movimentos e a restaurar funções. “O que, em nós, ainda é suscetível de ser

despertado e desenvolvido?” (Alon, 2000, p. 49). Partindo desta questão apresentada por Ruthy Alon, no próximo tópico trago apontamentos sobre o Método Feldenkrais.

## 1.2. Espontaneidade consciente

Alguns métodos da Educação Somática começaram a ser desenvolvidos porque seus criadores não queriam parar de se mover mesmo diante de problemas de saúde ou lesões, como a Eutonia, Pilates e o Método Feldenkrais. As técnicas somáticas propostas por eles me interessam por estar lesionada e, portanto, me inspiram a buscar caminhos de estudos pessoais que funcionem para tal. Assim, trago como referência base da minha pesquisa o autor e pesquisador israelense criador do método que leva seu nome: Moshe Feldenkrais<sup>4</sup> (1904 - 1984).

Para Feldenkrais, o movimento é fundamento do conhecimento, ou seja, é o meio para perceber como se processa a aprendizagem e que promove o refinamento gradativo da sensibilidade e habilidade motora. Ele utilizava de um provérbio de Confúcio (551-479 a.C.), importante filósofo chinês, para ilustrar a experiência do movimento como caminho para a produção de conhecimento: “Ouço e esqueço, vejo e me lembro, faço e compreendo”. O que mais me admira no Método é que, em vez de oferecer soluções fixas para os problemas, somos convidados a nos investigar em profundidade para descobrir possibilidades que antes não enxergávamos serem possíveis e que podem nos proporcionar uma nova e melhor qualidade de vida.

Depois de testar suas descobertas em amigos e pequenos grupos para certificar-se do alcance de suas ideias, Feldenkrais começou a disseminar sua experiência ao público leigo e aos profissionais de diversas áreas. Pelo fato de haver uma certificação baseada no seu método, os conhecimentos desenvolvidos pelo pesquisador foi-se espalhando amplamente em ambientes acadêmicos, companhias ou cursos livres de ensino da dança. Além de médicos que passaram a acreditar nos resultados no Método, como o Dr. Bernard Lake: “A engenhosidade do Método Feldenkrais é que começa com o trivial e acaba deixando a pessoa em perfeitas condições de encarar o que for” (1990, p.18). No Brasil, ainda é reduzido o número de profissionais e de pesquisas que investigam a integração do Método Feldenkrais de Educação Somática

---

<sup>4</sup> Nasceu na Slavuta, antiga República Soviética e atual República Ucraniana, emigrando aos 14 anos para Israel e firmando-se desde então como cidadão israelense.

aos processos de ensino-aprendizagem voltados à formação técnica e criativa, à prática coreográfica e ao refinamento da performance do bailarino (Geraldi, 2011).

Ruthy Alon foi discípula do primeiro grupo formado por Feldenkrais e imprime sua marca pessoal ao desenvolvimento do Método. Ela ressalta a “aprendizagem orgânica” (Alon, 2000) que estimula a exploração de movimentos conscientes, o que possibilita a descoberta de soluções funcionais e precisas para a ação e para as pausas. De forma pessoal, esse tipo de aprendizagem ajuda a apropriar-me dos movimentos, de ter a possibilidade de escolha e organizar-me no mundo com uma atitude mais saudável, buscando o que eu almejo.

Como a aprendizagem orgânica foi o nosso caminho original para nos organizarmos a fim de estarmos no mundo, pode ser o percurso que nos recupere a capacidade de reformular nossos padrões de movimentos e as atitudes que podem nos conduzir a uma vida sadia e produtiva. Temos uma chance de inventar a exploração, de deitar no chão e usar nossa capacidade de conscientização e foco de atenção para crescer de novo, seja qual for nossa idade. Podemos, dessa forma, reduzir nossa auto-interferência, dores e limitações. Podemos ter vitalidade e dar vida ao nosso potencial criativo. Essa é a mensagem essencial do trabalho de Ruthy Alon. Cabe ao leitor decidir de a utilizará. (Ginsburg, 1995, p.22).

No processo de estudo e de busca por referências que ajudassem a refletir as práticas, percebi que além dos conhecimentos contidos no Método Feldenkrais, o esquema de Trilhos Anatômicos, proposto por Thomas Myers também ajudariam a compreender um estudo integrado do corpo. Neste sentido, trago no próximo tópico algumas considerações sobre o trabalho desse autor.

### **1.3. De costas para o mundo**

Segundo Myers (2016), o entendimento sobre os trilhos anatômicos conduz a uma percepção mais tridimensional da anatomia musculoesquelética, percebendo-se que problemas dolorosos em uma área do corpo podem estar ligados a uma região que não imaginaríamos estar conectada ao problema. Ele propõe estratégias de estudos, tratamento e entendimento do corpo inesperados, num ponto de vista de uma “anatomia conectada” (Myers, 2016, p.3) nos desafios práticos diários do que ele chama de terapia manual e do movimento. Assim, as ideias trazidas por Myers são parte de um quadro amplo do desenvolvimento humano por meio do movimento, a

partir da rede fascial e do equilíbrio nos meridianos miofasciais, que contribuem para a nossa percepção interior acerca de nós mesmos como seres integrados. O autor não descarta as descobertas já feitas até o momento a respeito do corpo humano, assumindo as inspirações ou o entrelaçamento com outros estudos.

É possível identificar em alguns conhecimentos da cultura oriental, como por exemplo a Acupuntura<sup>5</sup> e o Doin<sup>6</sup>, que integram o conjunto de técnicas chinesas milenares conhecido por Medicina Tradicional Chinesa (MTC)<sup>7</sup>, o entendimento do processo interconectado presente na estrutura corporal humana. A integração no funcionamento do corpo fica clara quando observamos os pontos da acupuntura na região das costas e onde eles tratam. De acordo com o Dr. Henrique Noronha<sup>8</sup> em seu site (Dr. Henrique Noronha, 2023), se a dor é na cervical, no centro ou na lombar, os pontos de tratamento são: nos pés, mãos, quadril, lombar e atrás dos joelhos. Caso a dor esteja presente na área central ou superior das costas, os pontos de tratamento são: cabeça, pescoço, ombros e região superior das costas.

Inicialmente, dentro dos estudos dos Trilhos Anatômicos foi omitida a comparação com a acupuntura e os meridianos similares utilizados na Medicina Tradicional Chinesa. No entanto, a estreita relação entre os dois é inevitável,

---

<sup>5</sup> A acupuntura é um procedimento que utiliza inserção e manipulação de agulhas metálicas em determinadas partes ou pontos do corpo, visando tratar de diversas condições clínicas, assim como à manutenção da saúde e prevenção de dores. Ao todo, são 350 pontos onde o qi flui pelo corpo, indo desde os pés até a região da orelha e cabeça. A partir desses pontos, esta técnica chinesa tem por objetivo sanar a desarmonia e estimular os pontos energéticos, promovendo a autocura e agindo como um analgésico. Além disso, visa trabalhar o bem-estar corporal como um todo em vez de abordar somente sintomas que estão incomodando a pessoa, o que abrange mente e espírito, em uma idealização integrativa do funcionamento do corpo.

<sup>6</sup> A técnica Doin significa "caminho de casa" e, atualmente, é referida também como automassagem chinesa. Trabalha a circulação da energia vital (Chi), recuperando o fluxo desta energia onde esteja sofrendo bloqueios ou desequilíbrios, promovendo o tratamento das doenças através da massagem feita com os dedos e mãos em pontos determinados. Ademais, a automassagem consiste, basicamente, no emprego de dois tipos de toque: Sedação - pressão contínua e Tonificação - pressão alternada (tonifica) e utiliza os mesmos pontos dos meridianos corporais da acupuntura, estimulando-os ou sedando-os.

<sup>7</sup> A medicina oriental aborda as enfermidades de uma maneira abrangente, a qual não isola os distúrbios emocionais, nutricionais e energéticos das desordens físicas no tratamento. Estes tratamentos buscam a remoção de causas de enfermidades que se ligam ao "qi desequilibrado" e a revitalização e fortalecimento da resistência natural do corpo às doenças que é ligada ao "qi equilibrado". Na Medicina Tradicional Chinesa (MTC), o qi é a força vital, a energia que compõe e une todas as coisas no universo. Pode ser traduzida como "ar", "força vital", "fluxo de energia" ou "energia material". A MTC baseia-se na teoria de que as doenças são causadas por um desequilíbrio do qi no corpo. Acredita-se que diversos órgãos como rins, fígado, pulmão e o baço, além de partes do corpo humano, concentram esta energia vital. Quando interferida, causa uma desarmonia, desenvolvendo-se em patologias motoras, sistêmicas e psíquicas.

<sup>8</sup> Médico ortopedista e especialista em Cirurgia de Coluna e Intervenção de Dor, usando técnicas minimamente invasivas. Site disponível em: < <https://henriquenoronha.com.br/conheca-tudo-sobre-acupuntura-para-tratar-as-dores-na-sua-coluna/>>.

especialmente diante da recente investigação que expõe “os efeitos da acupuntura sobre e através da matriz extracelular produzida pelas células do tecido conjuntivo” (Myers, 2016, p.335). Segundo o autor, as continuidades faciais da Linha Superficial Posterior (LSP) estão em uma significativa sobreposição com as continuidades energéticas do meridiano da bexiga, por exemplo. Myers enfatiza pesquisas recentes que mostram a ligação tanto na forma como na função entre o funcionamento da acupuntura e da rede fascial em geral.

As constatações feitas pela proeminente pesquisadora de acupuntura e neurocientista Dra. Helene Langevin e outros mostraram que o tecido conjuntivo - especialmente os proteoglicanos hidrofílicos juntamente com as fibras de colágeno e fibroblastos - serpenteiam em torno da extremidade da agulha de acupuntura quando ela é girada no lugar, criando efeitos detectáveis de tecido mecânico. Esses efeitos foram observados a 4 cm de distância do local da inserção da agulha (...). (Myers, 2016, p.336).

Até aqui, está claro para mim que, a cada dia, mais pesquisas e abordagens pretendem seguir pensamentos e teorias de um “campo unificado” que consideram a integralidade corporal, no sentido de um corpo interdependente e que reconhece a correspondência entre o todo e suas partes. Considerar esse pressuposto é algo fundamental nessa pesquisa, em especial quando busco decifrar hábitos e restaurar funções sobre as quais eu ainda não tinha uma percepção aguçada.

No caso do meu joelho esquerdo lesionado, percebi que fazer exercícios só para o joelho, glúteo, posterior e quadríceps esquerdos não são suficientes, mas, também, preciso compreender o movimento do meu joelho, em relação aos diversos condicionamentos tônicos que adoto, procurando desarticular os hábitos que construí desde minha primeira lesão. Aqui, não descarto tratamentos de fisioterapia focados nesses músculos citados anteriormente, porém, inspirada em uma fala de Ruthy Alon, busco o que, em mim, “ainda é suscetível de ser despertado e desenvolvido” (Alon, 2000, p.49).

A percepção de um corpo integrado me fez questionar: por que não observar meu joelho a partir das costas? Uma lesão corporal em qualquer local pode ser posta em movimento por tensões de longo prazo em outras partes do corpo, por causa das linhas de tensão. Descobrir vias que aliviam a tensão crônica na minha parte lesionada torna-se uma parte fundamental de uma recuperação da equalização tônica de todo meu corpo e de uma organização sistêmica, as quais, provavelmente, vão me ajudar



a aliviar tensões que poderiam prejudicar o meu joelho esquerdo e, ainda, colaborar na reabilitação e prevenção de futuras lesões.

A função postural geral da LSP é suportar o corpo em extensão vertical completa, para evitar a tendência de se curvar até a flexão exemplificada pela posição fetal (Myers, 2016). A região das costas faz parte da LSP e é conectada a toda superfície posterior do corpo, que vai da parte inferior do pé até o topo da cabeça em duas partes - dos dedos dos pés até os joelhos e dos joelhos até a testa. Os tendões dos joelhos entrelaçados da LSP ajudam os ligamentos cruzados na manutenção do alinhamento postural entre tibia e o fêmur. Diante disso, como tive uma ruptura de um ligamento cruzado, identificar, perceber, praticar e refletir sobre as interferências dessa Linha Superficial Posterior no meu joelho lesionado é essencial para novas descobertas, especificamente a partir das costas.

Apesar de falar no singular sobre a LSP, Myers nos chama atenção para a presença de duas, uma à direita e outra à esquerda, frisando que os desequilíbrios entre elas devem ser conservados e corrigidos junto com as direções dos padrões bilaterais de restrição nessa linha.

Os padrões comuns de compensação postural associados à LSP incluem: limitação da dorsiflexão do tornozelo, hiperextensão do joelho, encurtamento de isquiotibiais (substituição pelos rotadores laterais profundos inadequados), deslocamento pélvico anterior, natação do sacro, lordose, estiramento dos extensores na flexão torácica, limitação suboccipital que conduz à hiperextensão cervical superior, deslocamento anterior ou rotação do occipital sobre o atlas, e desconexão do movimento olho-coluna. (Myers, 2016, p.88).

03. A Linha Superficial Posterior



Fonte: *Trilhos Anatômicos: Meridianos Miofasciais Para Terapeutas Manuais e do Movimento*. Myers, 2016, p.86

04. Vias e estações da Linha Superficial Posterior. A região sombreada mostra onde ela afeta e é afetada pelas fáscias mais superficiais (dermo, tecido adiposo e fáscia mais profunda).

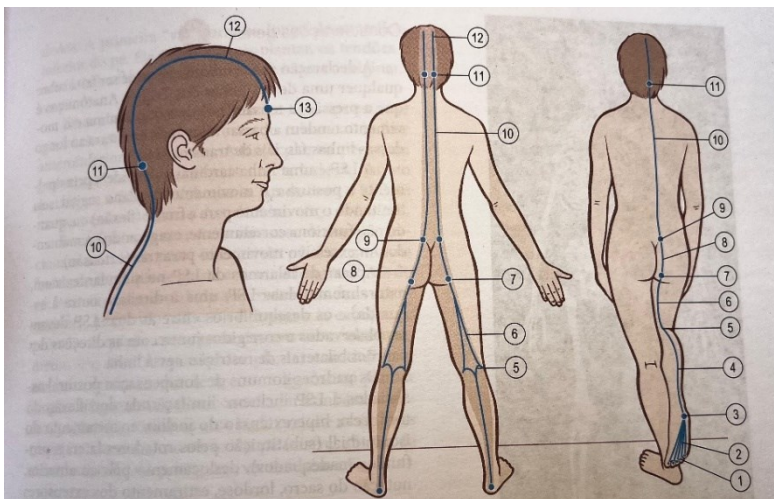


Tabela 3.1 Linha Superficial Posterior: "vias" miofasciais e "estações" ósseas (Fig. 3.2)

Estações ósseas	Vias miofasciais
Osso frontal, crista supraorbital	13
	12 Aponeurose epicrânica/fáscia do epicrânio
Crista occipital	11
	10 Fáscia sacrolombar/erector da espinha
Sacro	9
	8 Ligamento sacrotuberal
Túber isquiático	7
	6 Isquiotibiais
Côndilos do fêmur	5
	4 Gastrocnêmio/tendão do calcâneo
Calcâneo	3
	2 Fáscia plantar e flexores curtos
Superfície plantar das falanges dos dedos	1

Fonte: *Trilhos Anatômicos: Meridianos Miofasciais Para Terapeutas Manuais e do Movimento*. Myers, 2016, p.86.

Feitas essas considerações, apresento no próximo capítulo as práticas vivenciadas e as reflexões sobre as reverberações tônicas da LSP na minha organização corporal.

## 2. SENSIBILIDADE E PERCEPÇÃO – caminhos para a reorganização tônica

Ao iniciar as práticas fui identificando a necessidade de refinar minha percepção e atenção. Conforme a definição de Feldenkrais (1977, p.72), percepção é a “consciência junto com a noção do que está acontecendo na situação ou dentro de nós mesmos, quando estamos conscientes”. Buscando percepções sensíveis sobre meu corpo em pausa ou em movimento, adotei a prática do *scanner* que, segundo Feldenkrais, é a habilidade de abrir a atenção para perceber como o corpo está apoiado no chão, como está a ação tônica em diferentes regiões, para afinar a capacidade de sentir e perceber diferenças sutis entre uma parte e outra do corpo ou uma ação e outra. Ainda é fundamental a percepção da condição corporal no dia a dia, antes, durante e depois das práticas, rastreando o estado no qual o corpo se encontra e, a partir disso, estar receptiva às sensibilizações de estímulos e deixando-me afetar por informações que chegam do entorno ou do próprio corpo. Como Alon confirma, “rastrear as interações recíprocas entre as várias partes do corpo abre todo um mundo de pistas e percepções” (Alon, 2000, p.60).

Entendo que nem toda informação sensorial resulta em percepção consciente, pois ocorre um processo de filtragem de tais sensações pelo sistema nervoso para bloquear o que é irrelevante a cada momento da vida. Mesmo que não estejamos conscientes, ele processa a cada instante informações: a posição e o movimento do corpo, das partes e do todo; o estado das vísceras; a textura, a forma, temperatura do que tocamos; e a própria integridade dos nossos tecidos. Diante disso, nas minhas práticas, nem tudo será registrado pela consciência, seja por um bloqueio da chegada da informação ou por minha livre escolha de selecionar e/ou focalizar minha atenção e percepção a estímulos que sejam mais pertinentes dentro dos meus interesses principais de estudo.

Nesse sentido, a minha sensibilidade foi sendo desenvolvida e trabalhada, enfrentando o desafio de “tornar a sensibilidade sensível a si” (Terra, 2011, p. 168) e, a cada dia, ser mais fácil o processo de percepção, atenção e escuta do corpo. Considerando a ideia de percepção ampliada constante que trago na minha pesquisa, Rudolf Laban traz pensamentos semelhantes que ele denomina como “saber-sentir”, sendo uma sabedoria que necessita ser desenvolvida, seja aquela relacionada ao próprio corpo, como aquela que surge da interação com o mundo e suas configurações (Terra, 2011, p.168). A partir das ponderações da autora, compreendi

que se trata de um “saber-sentir” para estar desperto àquilo que poderá ser percebido nos processos de (re)organização durante o movimento ou a pausa, afinal somos seres sensório-motores. Essa sabedoria também se relaciona com a percepção do ambiente e como ele me influencia.

Diante disso, no processo inicial das minhas práticas, em busca da mobilização da minha percepção sensível, começo andando pelo espaço que me cerca. No andar, percebo se há alguma parte mais dolorida que outra, se o deslocamento está com uma velocidade muito acelerada, se minhas costas estão cedendo ao cansaço ou à disposição, se minha mente está cansada e, ainda, como piso com cada pé. Tenho percebido, de maneira recorrente, as diferenças entre apoiar-me na perna lesionada e na outra perna. Identifiquei que, durante a mudança do passo, eu manco quando a base é a perna esquerda (machucada), seja por causa de dores agudas que esteja sentindo no dia ou pelo simples fato de preocupar-me com a lesão; além disso percebo estalos significativos no joelho a cada passo.

Após esse escaneamento não muito prolongado na posição vertical do corpo, deito-me. O processo de observação a partir do corpo em decúbito dorsal, possibilita que eu adote outras maneiras de organização, a qual libera o cérebro de seu envolvimento incessante com a manutenção do equilíbrio na vertical, na relação com a gravidade. Alon (2000) diz que a posição deitada favorece a percepção de sutilezas, no sentido de possibilitar um ambiente mais favorável à interiorização e aguçamento da sensibilidade. Ademais, identifico que deitar-me no chão parece aumentar minha sensibilidade. Feldenkrais (1977) explica que isto tem relação com a redução do esforço muscular:

Os sentidos humanos estão ligados aos estímulos que os despertam de tal maneira que a discriminação é a mais fina quando o estímulo é mais leve. Se eu levanto uma barra de ferro, não sentirei a diferença se uma mosca pousar nela. De outra parte, se estou segurando uma pena, sentirei distintamente a diferença se uma mosca assentar nela. O mesmo se aplica a todos os sentidos: audição, visão, olfato, gosto, calor e frio. (Feldenkrais, 1977, p.83).

Sempre percebi a adoção de esforço muscular desnecessário em meus movimentos, por causa de uma confiança espontânea no poder que meus músculos podem ter. Entretanto, por este demasiado esforço, o cérebro tem dificuldade em realizar as distinções sensoriais essenciais para o aperfeiçoamento da minha organização neuromuscular. Alon (2000) evidencia que, na maioria das vezes, a

autorregulação que é realizada constantemente é desencadeada por uma confiança no poder dos músculos e que, dessa maneira, não assimilamos as sutilezas da eficácia da ação. As duas sensações que dão vida – o movimento e o toque – são efetivamente o campo de interesse e de contribuição do Método Feldenkrais. É fundamental fazer movimentos suaves e abertos à descoberta, sempre dentro dos seus limites de conforto e num ritmo que lhes seja tranquilo (Alon, 2000).

Em consonância com estas afirmações, Terra (2011) afirma que movimentos lentos, suaves e de pequena amplitude facilitam a comunicação entre cérebro e corpo, fornecendo ao córtex motor – parte do cérebro responsável pela organização da ação – a condição adequada para a captação e conseqüente mudança de nossos padrões e movimentos. Por isso, priorizarei estudos com estas características, nos quais a velocidade de execução é média ou lenta, os movimentos possibilitam certa liberdade estrutural e funcional e, também, as modulações da atenção viabilizam perceber particularidades.

## **2.1. PRÁTICAS - Rolo<sup>9</sup> pra que te quero**

Para as práticas, selecionei quatro lições do Método Feldenkrais, apresentadas por Ruthy Alon, no livro *Espontaneidade Consciente*. Uma das lições é desenvolvida com o rolo posicionado ao longo da coluna. A outra lição acontece com o rolo no arco da nuca. Outras duas correm com o rolo na horizontal: entre as escápulas e sob a largura da pelve. Elas não são feitas apenas uma vez, mas sim algumas vezes, despertando sensações diferentes conforme me encontro no dia.

O corpo apoiado no rolo sente uma sensação de conforto, vai cedendo a gravidade e entregando seu peso ao objeto. A sua textura acolhedora, que parece macia e firme ao mesmo tempo, oferece às musculaturas pressionadas uma sensação de descompressão, espalhando esta sensação por lugares que não tocam o rolo. No final das práticas, chego a sentir maior espaçamento na musculatura do lado trabalhado, como se derretesse no chão.

Sem nenhum tipo de esforço desnecessário, o corpo busca encontrar uma passagem livre do rolo até o chão a partir do peso, cedendo cada vez mais; até o

---

<sup>9</sup> Na pesquisa usei flutuadores de piscina como rolo. Eles têm um diâmetro menor do que os rolos de EVA usados corriqueiramente em aulas de Pilates, ginástica ou musculação. Fiz essa opção por serem de valor mais acessível e por já os haver usado em algumas aulas.

corpo se acostumar com a nova configuração. Essa mudança desencadeada nas costas, interfere no tônus muscular adotado da região diretamente atingida pela lição, assim como atinge as áreas circunvizinhas, afetando toda a organização corporal. Por mais que os exercícios vivenciados fossem focados na região da Linha Superficial Posterior correspondente às costas, o trabalho não ocorre como fenômeno localizado, “ele se desenrola no contexto de uma função consistente e coordenada, que repetidamente configura sua relação por toda a rede, ativando algumas partes enquanto inibe outras” (Alon, 2000, p.47).

Um aspecto essencial a ser observado nas práticas com o rolo é a respiração. Quando eu executo os movimentos lentamente, no ritmo da minha respiração, a cada expiração sinto que mais partes das minhas costas estão se “soltando” e se aproximando do chão. O controle dessa função orgânica e involuntária do organismo é um desafio para mim, visto que, na maioria das vezes que inicio as práticas, minha respiração está curta e acelerada, num ritmo ansioso e descontrolado. Nesse sentido, durante o processo, me atento à sua regulação, de modo que ela auxilie cada vez mais a soltura do corpo e suas tensões, em uma produção contínua de ganho de espaço interior e de tranquilidade.

Identifiquei que minhas costas carregam mais tensões do que imaginava e, com as práticas, notei que o lado direito do meu corpo é mais tensionado que o esquerdo, concentrando mais dores. Considerando os excessos de tensão localizada no lado direito, coloquei o rolo nas minhas costas do lado esquerdo, num alinhamento escápula-torácica-lombar, pois, segundo Feldenkrais, quando se inicia a prática pelo lado oposto ao mais dolorido, o corpo tende a estar mais disponível ao objeto e acolhe as descompressões, facilitando o acesso posterior ao local de dor.

Alon (2000) afirma que nosso sistema nervoso não precisa de nada mais que um lembrete para se convencer das vantagens de uma nova proposta tônica ou organizacional. A autora diz que “ao tornar um dos lados mais inteligente, você esboça um modelo de uma nova organização” (Alon, 2000, p. 69). Neste laboratório de conscientização, a própria pesquisa faz parte de uma recuperação espontânea de tudo que parece não ser adequado a uma organização saudável e orgânica. Ademais, o sistema sensório-motor vai aprendendo a ceder à ação da gravidade e a se desvencilhar de hábitos limitadores. Alon (2000) postula que o sistema nervoso é convidado a entrar no estado de abertura mental para descobertas, quando lhe fornecemos informações de que não dispunha até então.

Conforme as práticas foram sendo realizadas, fui percebendo que fazê-las em dias que eu me encontro cansada, indisposta, com dores no joelho ou, até mesmo, nas próprias costas, acentua as percepções, ou seja, parece que meu corpo torna-se mais sensível ao fazer e mais disposto para receber estímulos externos. O rastreamento na posição vertical, nesses dias específicos, identifica ombros mais caídos para a frente, a pelve com uma leve retroversão, nuca encurtada e os joelhos levemente mais rotacionados para dentro. Nesse sentido, colocar o corpo para receber pontos de pressão com o macarrão oferece ao organismo o apoio que ele necessita para saborear a mudança e reagir de maneira diferente, expondo-o a experiências positivas, seguras e mais expansivas. Além disso, como o corpo recebe um apoio a mais, o sistema se sente mais disponível para ousar abrir espaços na altura da coluna que o rolo se encontra, mas que, também, reverbera ao longo da LSP. Alon descreve essa importância do rolo como uma “terapia familiar para o corpo todo” (2000, p.130).

O rolo confina as vértebras obstinadas da caixa torácica a uma disposição que, no contexto da postura ereta habitual, não sabem como alcançar por si. Quando você começa a desencadear uma mudança nas vértebras do alto das costas, retirando-as de seu comportamento estabelecido, você atinge a raiz do distúrbio de todo o funcionamento de suas costas. Nesse sentido, é como uma terapia familiar para o corpo todo. No plano da coordenação de movimentos, o alívio da parte dolorida é obtido quando o envolvimento de todas as outras partes está regulado de uma maneira mais uniforme e cooperativa. (Alon, 2000, p. 130).

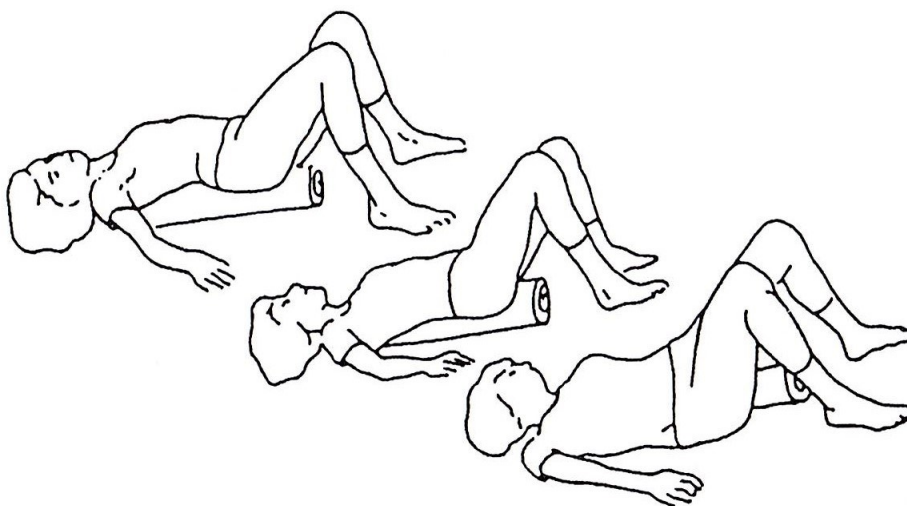
### 2.1.1. Um ou dois rolos ao longo da coluna

O rolo apoiado ao longo da coluna, possibilita perceber vértebras bem avantajadas e dolorosas, causando um desconforto do início ao fim das práticas, encurtando a respiração em movimentos de rotação, os quais pressionam ainda mais a musculatura conectada à coluna. Na parte da lombar, esses “espinhos” incomodam menos por estarem mais aterrados, em uma lordose comum. Nesse caso, os tecidos miofasciais contíguos migram medialmente e se enrijecem, formando a corda do arco para a curva nessa parte da coluna vertebral. Para que as vértebras tenham espaço para se moverem para trás, esses tecidos devem ser movidos lateralmente e alongados de forma progressiva da superfície para a profundidade (Myers, 2016).



Pensando nesse desconforto, utilizei dois rolos: um apoiado em cada lado da coluna. Esta estratégia fez com que minha coluna fosse mais abraçada e acolhida, o que abriu espaço para novas sensações que não tinham sido percebidas anteriormente. Por mais que os rolos não estivessem atingindo diretamente as vértebras, eles pressionaram a musculatura presa a elas e, dessa forma, foram ativadas de outra maneira.

#### 05. Rolo ao longo da coluna: revertendo sua história pessoal das costas



Fonte: *Espontaneidade Consciente: desenvolvendo o Método Feldenkrais*.  
Alon, 2000, p.118.

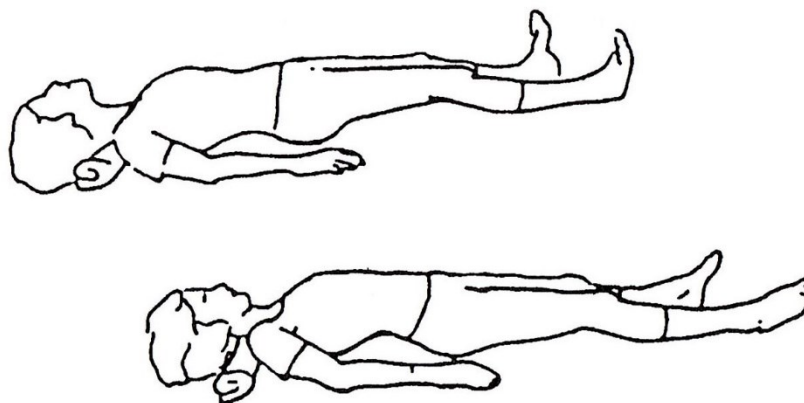
As lições sugerem o deslizamento do quadril de um lado para o outro, sobre o rolo, em direção ao chão e, ainda, inclinando a cabeça para a direção oposta. Esta posição forma uma diagonal que alonga e cria espaços, podendo ter variações de direcionamentos dos cotovelos, das mãos, dos pés. No caso da caixa torácica, o deslizar do tronco possibilita o soltar-se e faz o corpo todo ser capaz de desenhar um percurso diagonal que alonga toda a região das costas, “essencial para um caminhar livre” (Alon, 2000, p.118).

#### 2.1.2. Rolo no arco da nuca

O pescoço é uma parte do corpo que dificilmente encosta no chão e ancora-se em terra firme. Diante disso, colocar um rolo compacto o suficiente para servir de apoio

nessa região com esse formato de arco, faz com que encontremos um alinhamento mais confortável. Dar-se um tempo para ajustar a densidade do rolo à estrutura individual da nuca é essencial, sentindo todas as sensações que reverberam com esse apoio que levanta ligeiramente a cabeça do chão, o que diminui a pressão do crânio na superfície.

06. Rolo no arco da nuca: o apoio que ensina como deixar a tensão desaparecer



Fonte: *Espontaneidade Consciente: desenvolvendo o Método Feldenkrais*.  
Alon, 2000, p.121.

O pescoço que se move constantemente durante o dia, agora recebe um apoio sensível que vai ao encontro de seu formato natural. Por isso, o rolo é capaz de ir eliminando as tensões geradas pela nuca suspensa no ar, sendo o pescoço uma parte que é rotacionada bruscamente diversas vezes sem percebermos, sem um mínimo cuidado diário com essa articulação.

Em um padrão de onda e com as pernas estendidas, os pés são convidados a desenvolver oscilações rítmicas para frente e para trás que ajustam todas as partes do corpo para que aceitem as mudanças do pescoço. Nesse período de vibrações, a nuca parece aumentar cada vez mais seu espaço no rolo, como se fosse uma massa de pizza sendo aberta ligeiramente.

Em estágios seguintes, Alon propõe rotações passivas do pescoço, com mudanças do posicionamento das pernas. É interessante observar como as vértebras da nuca se reorganizam de acordo com o formato do rolo, entregando todo peso a essa nova superfície conforme cada novo movimento, em um trabalho menos árduo e mais

equalizado tonicamente. Nesse sentido da busca suave do experimentar, é importante deixar-se descansar e respirar tranquilamente, sentindo cada nova organização, até que o movimento cesse.

Após realizar a prática proposta dos dois lados, retirei o rolo com uma mão enquanto a outra servia de apoio para o pescoço, sem que ele precisasse fazer algum tipo de esforço. Ainda deitada na posição de decúbito dorsal, percebi um alinhamento mais expansivo, como se toda minha nuca tivesse sido massageada. Em seguida, depois desse rastreamento, levantei-me. O pescoço cedeu menos ao peso da cabeça, não está mais tão comprimido como “uma dobradiça permanentemente acionada” (Alon, 2000, p.12), o olhar está mais na linha do horizonte e mais curioso e o alinhamento com a coluna está mais consistente. Alon ainda traz a ideia de uma mudança no alinhamento da base do crânio, em relação aos pés. Por fim, ao dar alguns passos, registrei um estado de calma e disposição.

De acordo com Myers (2016, p.101), o pequeno, mas central, conjunto suboccipital<sup>10</sup> dos músculos é a principal peça funcional da LSP, visto que “o elevado número de receptores de alongamento nesses tecidos, e sua ligação essencial desde os movimentos dos olhos até a coordenação do resto da musculatura posterior, garantem seu papel central” (Myers, 2016, p.101). O resto dos músculos da coluna vertebral “escutam” esses suboccipitais e tendem a se organizar seguindo sua liderança. Por isso, é muito importante fazer essa prática com o rolo na nuca, pois como usamos o pescoço determina o padrão de tônus para o resto de nossa musculatura posterior, tendo a relação cabeça-pescoço-parte superior de trás funcionando quase da mesma maneira.

### 2.1.3. O rolo entre as escápulas

Durante os rastreamentos antes das práticas na posição de decúbito dorsal, percebi, a partir da localização do foco da pressão no ponto em que elas se salientam contra o chão, que minha escápula direita é mais saliente que a esquerda. Ademais, as escápulas se encontravam mais próximas e os ombros levemente mais perto das

---

<sup>10</sup> Músculos reto posterior da cabeça e o oblíquo da cabeça que envolvem: oblíquo superior, oblíquo inferior, reto posterior menor e reto posterior maior. Eles cursam entre o occipital, o atlas (C1) e o áxis (C2).

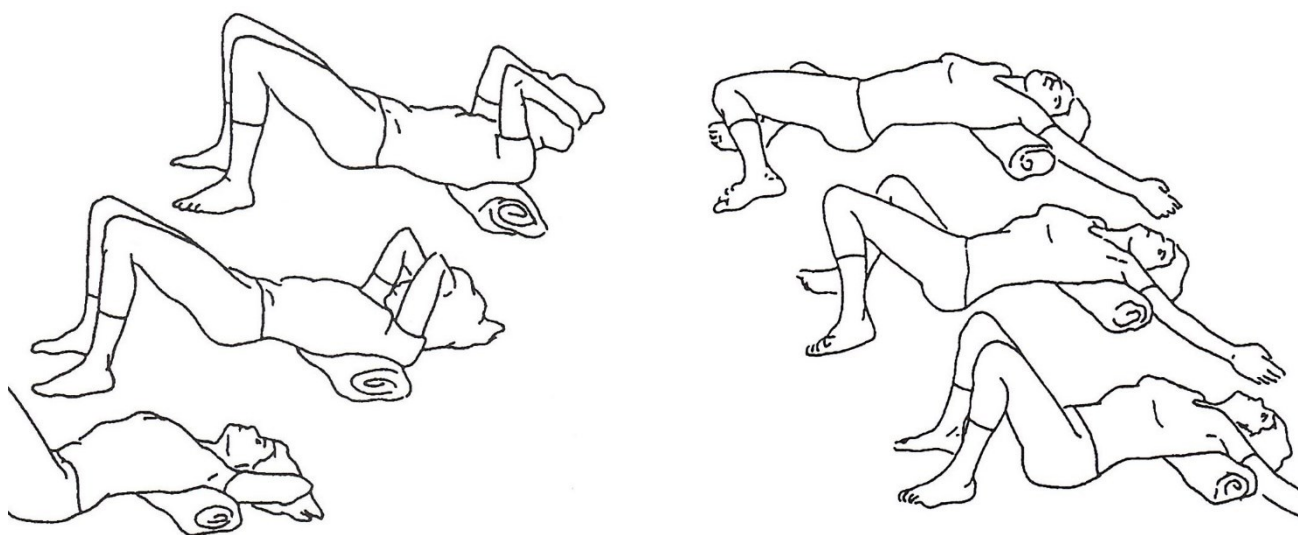
orelhas, diminuindo o espaço do pescoço, como se toda essa região da torácica estivesse espremida.

Depois de um tempo de rastreio, deitei-me de costas sobre o rolo. Em alguns dias dessa prática, ele foi colocado na altura das axilas, de modo que as bordas das duas escápulas estivessem bem apoiadas, de um lado ao outro sobre o rolo. Porém, testei em outros dias o rolo um pouco mais para baixo, na saliência mais abaixo possível da escápula. As percepções entre os dois modos resultaram em diferentes sensações.

Da primeira maneira mencionada anteriormente de posicionamento do rolo, o convite para o peito, as costelas e as costas a parar de resistir e entregar-se e deixar que o peso encontre descanso sobre o rolo foi mais fácil. Da segunda maneira, a provocação que o rolo representou para a estrutura das costas foi maior e a capacidade de me soltar, desde dentro, e de me reorganizar para obter mais conforto foi mais desafiador, pois eu senti um incômodo maior na região de pressão. Diante disso, ao colocar os pés no chão com os joelhos apontados para o teto, com as mãos erguendo o meu pescoço do chão, e levantando a pelve ao mesmo tempo que a cabeça, o posicionamento do rolo comandava muito sobre duas percepções diferentes que eu teria.

A primeira delas seria com o rolo no rumo das axilas, em que o estômago não se sentiu tensionado, que minha respiração se manteve fluida e constante, e como se o rolo estivesse afastando minhas escápulas uma da outra, mas sem qualquer tipo de incômodo. Já da segunda maneira, todo abdome se contraiu. O músculo acionado pelo rolo fez com que eu sentisse uma dor na região pressionada até quase na lombar, tensionando os ombros, acelerando e encurtando a respiração e não conseguindo ficar por muito tempo nessa posição com a pelve elevada. Até mesmo depois de retorná-la ao chão, a memória do desconforto estava presente. Assim, optei por fazer essa prática sempre com o rolo no rumo das axilas, pois, para mim, não faz sentido ficar sentindo desconforto durante o processo. Ao menos, reconheci a diferença entre as duas sensações e, só assim, consigo afirmar o que eu escolho como caminho a seguir.

07. O rolo sob a crista das omoplatas<sup>11</sup>: trabalhando a corcova do alto das costas.



Fonte: *Espontaneidade Consciente: desenvolvendo o Método Feldenkrais*.  
Alon, 2000, p.123.

A caixa torácica se comporta como uma armadura rígida. Dessa forma, além do ponto de apoio do rolo, comecei um trabalho de respiração, que fiz bastante nas minhas aulas da graduação, focado nessa estrutura mais solidificada: coloquei as mãos sobre as costelas e na inspiração eu tentava enchê-la ao máximo de ar, de modo que minhas mãos acompanhavam o movimento de amplitude que surgia; na expiração, soltava o ar pela boca o máximo que conseguia, até que o espaço interno das costelas diminuía. É como de fosse um balão que enchemos de ar e depois o esvaziamos vagarosamente. O toque das mãos auxilia no direcionamento da respiração, em busca de colocarmos menos ar no ventre e mais na caixa torácica, de forma que acalme e expanda os espaços dessa região.

Após algum tempo de prática, a resistência interior ao rolo diminui e torna-se menos problemática do que no começo, o que possibilita uma apreciação à capacidade de meu organismo para ajustar sua organização interna às circunstâncias externas. Diante do ganho de conforto, o corpo se disponibiliza para mais variações de movimento com o rolo, sendo uma delas a sustentação da pelve, a cabeça apoiada nas mãos fora do chão e o início de uma “esfregação” das costas sobre o objeto de

<sup>11</sup> “Omoplatas” é o termo que se encontra no livro que foi retirado a imagem (*Espontaneidade Consciente: desenvolvendo o Método Feldenkrais*, de Ruthy Alon). Atualmente, utiliza-se o termo “escápulas”.

estudo, para frente e para trás, num movimento ao longo do eixo cabeça-artelhos, paralelo ao chão. Como afirma Alon, este movimento altera a estrutura mediante a uma estimulação seletiva.

Você ancora algumas vértebras no alto do rolo e manobra o restante do tronco em relação a elas. Como um animal que esfrega as costas no tronco de uma árvore, você consegue assim ativar essa parte da coluna que quando está em pé, é o setor mais difícil de se alcançar. (Alon, 2000, p.123).

Durante as práticas, notei que a minha nuca ficava comprimida por causa da cabeça encostada no chão. Sendo assim, coloquei um travesseiro baixo para apoiá-la, o que diminuiu a tensão dessa região e dos ombros.

O convite para explorar os resultados desse processo ao final de cada prática é imerso de curiosidade e positividade. Registrar a experiência deitada de costas no chão sem o rolo motiva a continuar fazendo as práticas, pois o corpo se encontra sempre renovado e mais disposto, um assunto que detalharei mais a frente. Sentir essa nova sensação nas costas como testemunho do fato de que há esperanças de alisar e reorganizar a estrutura do corpo e de sua tonicidade, contempla o meu bem-estar em concordar em passar por esse processo mais frequentemente.

#### 2.1.4. Rolo sob a largura da pelve

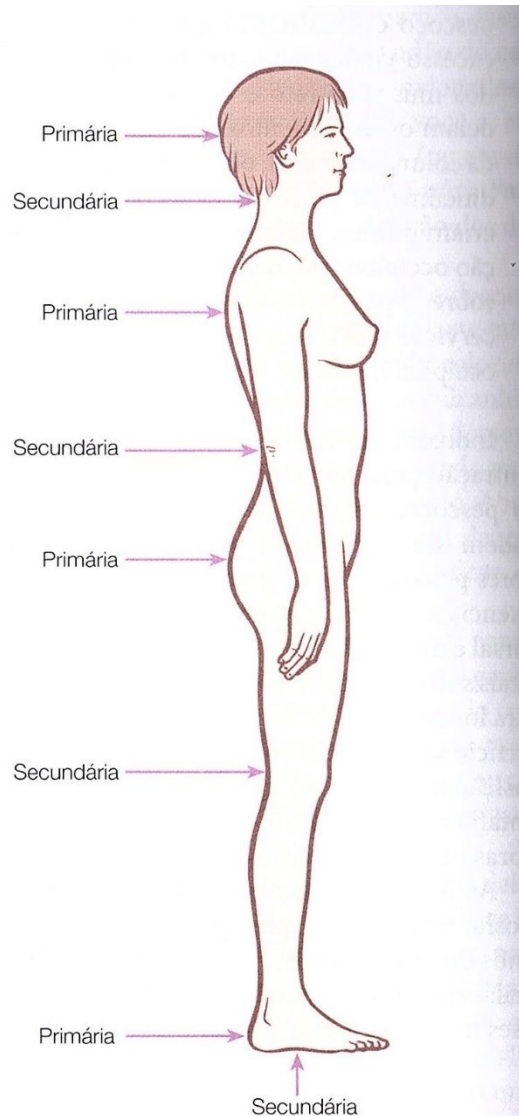
Os meus joelhos hiperestendidos podem ser vistos, nos termos dos Trilhos Anatômicos, como um problema na curva secundária.

A LSP fornece uma ligação funcional entre as ondas que constituem as curvas primárias e secundárias da coluna vertebral e as pernas. Na postura humana plantígrada, o corpo se organiza em uma série alternada de curvas compensatórias (Myers, 2016, p.108).

Myers ainda explica que, na postura ereta, podemos expandir nossa visão da ondulação da coluna vertebral para todo o corpo, vendo a curva cranial como uma curva primária, a cervical como secundária, a torácica como primária, a lombar como secundária e a sacrococcígea como primária. E, no caso das pernas, a ligeira flexão dos joelhos pode ser vista como secundária, a curva do calcanhar como primária, o

arco do pé como secundária e a planta do pé como primária. A LSP se estende por trás de todas essas curvas, e o tônus de seus tecidos é fundamental para manter um equilíbrio entre elas.

08. A alternância das curvas primárias e secundárias.



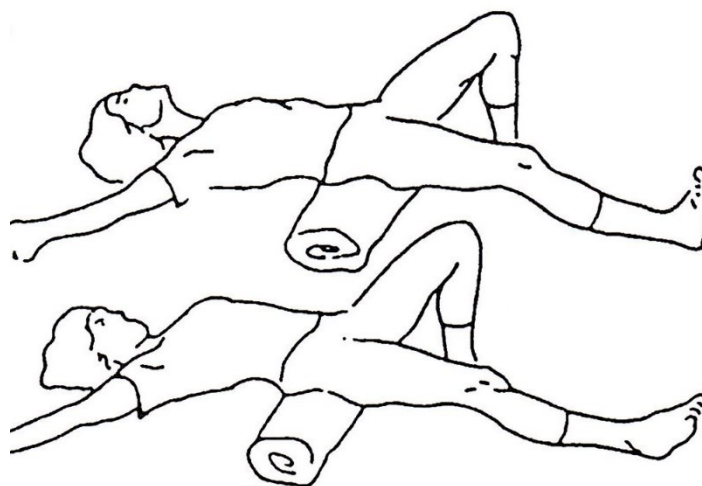
Fonte: *Trilhos Anatômicos: Meridianos Miofasciais Para Terapeutas Manuais e do Movimento*.  
Thomas Myers, 2016, p.108

Nesse viés, na postura funcional e no movimento, todas essas curvas secundárias também estão relacionadas umas com as outras, e a falta de equilíbrio em uma delas frequentemente demonstra um padrão compensatório nas outras curvas secundárias próximas (Myers, 2016). Dessa maneira, retomo que os meus joelhos hiperestendidos podem ser vistos, nos termos dos Trilhos Anatômicos, como

um problema na curva secundária, visto que exporta tensão para outras curvas secundárias, nesse caso a lombar. Este fator acarreta em uma dor constante na minha lombar e uma reorganização postural é extremamente requisitada diante disso, além de exercícios que promovam um “descanso no redondo” (Alon, 2000, p.126) desta região dolorida.

Assim sendo, as práticas realizadas com o rolo sob a largura da pelve foram extremamente reconfortantes, visto que ofereceu uma “reconciliação” com a lordose lombar. Ao longo das experimentações, percebi que quanto menor o diâmetro do rolo nesse caso, menos essa região se curva de forma convexa e, por isso, optei por ora utilizar um rolo com dimensões menores e ora utilizar um rolo com dimensões um pouco maiores. As percepções com o objeto maior não se distanciaram de forma significativa, apenas ampliaram sensações que já eram percebidas com o rolo menor.

#### 09. Rolo sob a pelve: reconciliando a curvatura lombar



Fonte: *Espontaneidade Consciente: desenvolvendo o Método Feldenkrais*.  
Alon, 2000, p.125.

No rastreamento anterior à prática, ficou evidente que existe uma carga emocional carregada, também, na lombar e não somente na região mais superior da coluna. Alon (2000) propõe que coloquemos o rolo em um ponto/altura na pelve que nos parecer mais aceitável, a partir de nossas sensações, mas, também, nos convida a testar em duas alturas diferentes: na parte inferior entre o sacro e o cóccix e na metade superior da cintura para baixo, mas não a cintura propriamente, sendo esta



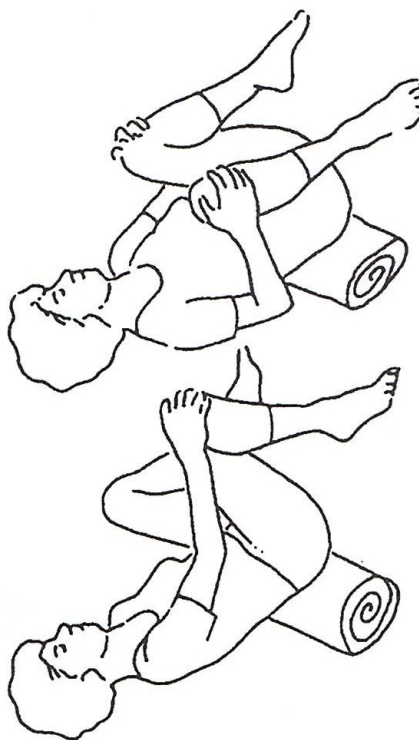
última a que eu considero mais confortável e que desperta mais percepções. Com o rolo posicionado, vem o alívio das vértebras da região lombar, que agora estão suspensas e, por causa do peso, com espaço oferecido entre cada uma delas.

O movimento sugerido na lição de oscilações suaves dos dois pés, que balançam o corpo para cima e para baixo, proposto em praticamente todas as outras, ficou mais amplo dessa vez, pois a curvatura côncava e convexa da lombar ficou mais acentuada, o que aumenta a ação desse mover. Nesse sentido, as ondas que balançam a pelve atravessam com mais intensidade toda a caixa torácica, a nuca e a cabeça. “O movimento cíclico do tornozelo ensina a pelve a se transferir fácil e suavemente de um momento para o outro. A capacidade de ajustamento das costas começa a se recuperar” (Alon, 2000, p.125). Ou seja, é importante deixar que todo o corpo reaja a esse balanço, até que o movimento uniforme atinja todas as suas partes, integrando-as numa pulsação rítmica única que reorganiza toda estrutura.

“Não esquece de respirar” é uma frase constante em mim durante as práticas, ainda mais se atingem regiões mais doloridas ou salientes. Esta insistência em manter a respiração fluida e tranquila me deixa menos ansiosa e amplia minha atenção. Diante dessa busca por controle, eu consigo me esparramar mais no chão a cada expiração e utilizar da gravidade para pesar o corpo na superfície, de modo que a parte suspensa pelo rolo seja menos percebida a cada instante, em uma reorganização corporal adquirida.

No caso da região lombar, a parte suspensa fica ainda mais arredondada caso os joelhos sejam trazidos em direção ao peito, o que simula o máximo de arredondamento possível. “Você usa os joelhos como recurso para alinhar e colocar no lugar cada vértebra, devolvendo-as a um ponto esquecido de conforto” (Alon, 2000, p. 126). Entretanto, essa posição tende a encurtar a respiração, sendo necessário uma atenção ampliada para não tensionar alguma região do corpo.

## 10. Descansando no redondo



Fonte: *Espontaneidade Consciente: desenvolvendo o Método Feldenkrais*.  
Alon, 2000, p.126.

No rastreamento após as práticas com o rolo sob a largura da pelve, é possível notar uma continuidade mais suave entre as costas e a pelve, a qual é uma parte que tende a ficar com o próprio peso entregue à gravidade. Além disso, a sensação principal é de que todo corpo se reorganizou em um único equilíbrio de tónus na parte posterior, o que provocou uma leveza no andar, um novo alinhamento cabeça-tronco-pelve-calcanhares e uma tranquilidade no sentir e no estar.

#### 2.1.5. Nova Organização

Cada prática com o rolo resultou em uma percepção diferente. Contudo, existem percepções comuns entre todas elas, principalmente, uma nova organização. Todos os rastreamentos perceptivos captaram mudanças na qualidade de funcionamento do meu corpo e sua aceitação com as novas escolhas de alinhamento, as quais refletem em uma maior disposição para viver o dia (um estado positivo de ânimo), uma

tranquilidade para realizar os afazeres, num aumento da atenção no dia a dia na minha organização postural, numa diminuição de pontos agudos de dores, na vontade dessas práticas comporem com a minha rotina diária, na escuta potencializada das novas experiências (até em decifrar na escrita as sensações, muitas vezes, estranhas) e, por fim, em olhos que encontram o mundo de maneira mais sadia e afetuosa comigo mesma.

Aqui, não penso em um alinhamento achatado da coluna, mas em um “despertar da inteligência que fertiliza essa posição libertária” (Alon, 2000, p.135). O novo alinhamento é dinâmico entre as curvaturas para dentro e para fora, e é alcançado pela facilidade com que os movimentos se alternam.

Após retirar o rolo, e me deitar no chão de novo ou, até mesmo, ficar em pé, a sensação de estar faltando algo ou de perceber partes do corpo que não notava que existiam foi recorrente; a surpresa é dupla:

Não só a topografia de suas costas mudou como também sua crença de que existe uma chance de mudar ganha novo alento. Você se dá conta de que a estrutura de suas costas não é um molde de concreto, mas que pode existir entre você e seu organismo uma comunicação por meio da qual ele parece disposto a ouvir e a mudar. Quando você experiencia um estilo de comunicação que traz resultados benéficos, entende a mensagem de que, para efetuar mudanças na sua organização corporal, precisa de delicadeza e não de força, de sutileza e não de suor. (Alon, 2000. P.134).

O sistema nervoso é estimulado com as práticas; e este pode estimular o cérebro a desvincular de seus hábitos e a considerar uma nova sugestão de organização, o que possibilita soluções relevantes para a nova realidade corporal.

Sempre estive acostumada com processos que envolviam dor e força para operar mudanças. Com esta pesquisa, a percepção foi no campo da suavidade que transforma o aprendizado, aceitando um processo mais imerso de delicadeza, sutilezas, escutas e em um fazer atento.

Ficar em pé depois das práticas sem precisar escutar as falas constantes das aulas de Balé Clássico, como “barriga pra dentro”, “prende esse quadril”, “*en dehors*<sup>12</sup> nessas coxas” e aplicá-las no dia a dia, é de fato um alívio. A espontaneidade da nova postura experiencia ombros alongados, braços que pendem à vontade, um pescoço

---

<sup>12</sup> Termo em francês que significa “para fora” e é utilizado no Balé Clássico e em outras modalidades, como o Jazz Dance, para descrever uma rotação externa das coxas e, conseqüentemente, dos pés. Ou, até mesmo, direções de piruetas, por exemplo.

que sabe se posicionar sem tensão desnecessária, olhos com movimentações suaves e curiosos, que absorvem com mais facilidade cada ângulo da visão; uma coluna que se alinha conforme seu movimento natural e uma pelve menos encarregada de todo peso do mundo.

Ademais, é impressionante como a mudança em meus joelhos acontece mesmo quando o trabalho não é diretamente com eles. Afinal, as práticas coordenam e afetam todas as partes do sistema, e não só a região trabalhada.

Enquanto a pelve, as costas, o pescoço e os tornozelos aprendiam a refinar sua interconexão e seu relacionamento com a força da gravidade, foi criado espaço para que outros elementos integrantes da cadeia postural renovassem sua organização e se aproximassem mais de um funcionamento sensível. (Alon, 2000, p.136).

Dessa maneira, se eu não me atento aos hábitos diários de alinhamento dos meus joelhos hiperestendidos, eles ficarão enrijecidos na posição ereta, a pelve será empurrada para trás, e formará uma lordose na altura da articulação com a coluna. O processo vivenciado no chão com o rolo desencadeia a mudança na pelve e endireita a lordose lombar, diminuindo sua curvatura, e envolve os joelhos ao lembrá-los de uma organização que é congruente com mudanças na pelve. Além disso, os movimentos de ondas provocados pelos tornozelos resultam em um novo modo de flexão de joelhos. Como aponta Alon: “Flexionar generosamente os tornozelos durante o processo reflete-se, posteriormente, na postura ereta e na remoção das limitações que tornozelos rígidos impõem aos joelhos” (Alon, 2000, p.136). Nessa organização da postura ereta que integra todas as partes, observa-se joelhos mais maleáveis e mais confiantes, mesmo com uma lesão.

Por fim, a sensação de poder escolher o que gostaria de ser e estar é deliciosa, confiando nesse processo de reorganização corporal e aceitando toda a vulnerabilidade de ser dependente dessa escuta sensível. E, ao começar a andar, “os movimentos parecem se espalhar pelo seu corpo numa onda que é mais macia e arredondada do que o habitual” (Alon, 2000, p.137).

## 2.2. PRÁTICAS – Outras

Além das práticas com o rolo, realizei outros estudos visando a reorganização tônica da LSP. Nesse sentido, para entender melhor as compensações posturais associadas à LSP, fiz uma prática simples de flexionar o tronco à frente como se quisesse alcançar os dedos dos pés, deixando os joelhos com uma flexão espontânea, em um alongamento agradável. A atenção foi direcionada para a sensação de cada lado, direito e esquerdo, na região posterior do meu corpo; após algum tempo, retornei à posição ereta e coloquei uma bola de tênis sob a fáscia plantar de um dos pés, fazendo uma pressão lenta e cuidadosa. Fiquei alguns minutos e certifiquei-me de que toda a região do “triângulo do pé” (arco transversal, arco longitudinal medial e arco lateral) tivesse sido massageada. Após retirá-la, flexionei novamente o tronco para a frente. Ao fazer a pressão na bola com o pé direito e retornar à posição em pé, identifiquei uma mudança de sensações não muito significativa em minha perna e costas. No entanto, ao fazer do lado esquerdo (do joelho lesionado), percebi de maneira bem evidente que os isquiotibiais ficaram menos rígidos e a lombar pareceu-me mais expandida, notando, ainda, um relaxamento sutil e sensível nas vértebras cervicais.

Uma maneira de avaliar a minha capacidade de alongamento nos vários níveis da coluna foi flexionar “vértebra por vértebra”, começando pelo pescoço, percebendo sutilmente os lugares onde os processos espinhosos individuais não se afastam um do outro, o que é saudável, como afirma Myers: “Em todas, mesmo nas colunas mais saudáveis, você encontrará lugares onde um par ou mesmo todo um grupo de vértebras se movem juntos, sem qualquer diferenciação” (2016, p.100). O autor ainda afirma que pacientes limitados podem mover a coluna como um todo, e a maior parte do seu movimento para a frente ocorre pela flexão dos quadris, e não por curvar ou flexionar a própria coluna vertebral.

Fico pensando que trabalhar os eretores da espinha e a fáscia associada, em contração excêntrica, é uma maneira eficaz de criar uma mudança miofascial em torno da coluna vertebral, conforme exposto por Myers sobre tratamentos mais assertivos usados nas regiões cuja rigidez constitui um desafio. E, na ausência da possibilidade de uma intervenção manual mais firme nessas regiões com mais rigidez e encurtamentos, a utilização de materiais como o rolo e a bola de tênis, que oferecem

mais resistência e possibilidade de pressão é essencial para a liberação muscular/miofascial em volta.

Durantes as práticas, tive alguns *insights* de aprendizado e, para isso, meu sistema precisou ser confrontado por desafios que ele ainda não tinha enfrentado. Um deles foi a partir de uma tensão significativa no meu pescoço durante exercícios sentada ou em posição ortostática, principalmente, na lição “Fale com o Cérebro, não com os músculos” trazida por Ruth Alon (2000, p. 63) em seu livro.

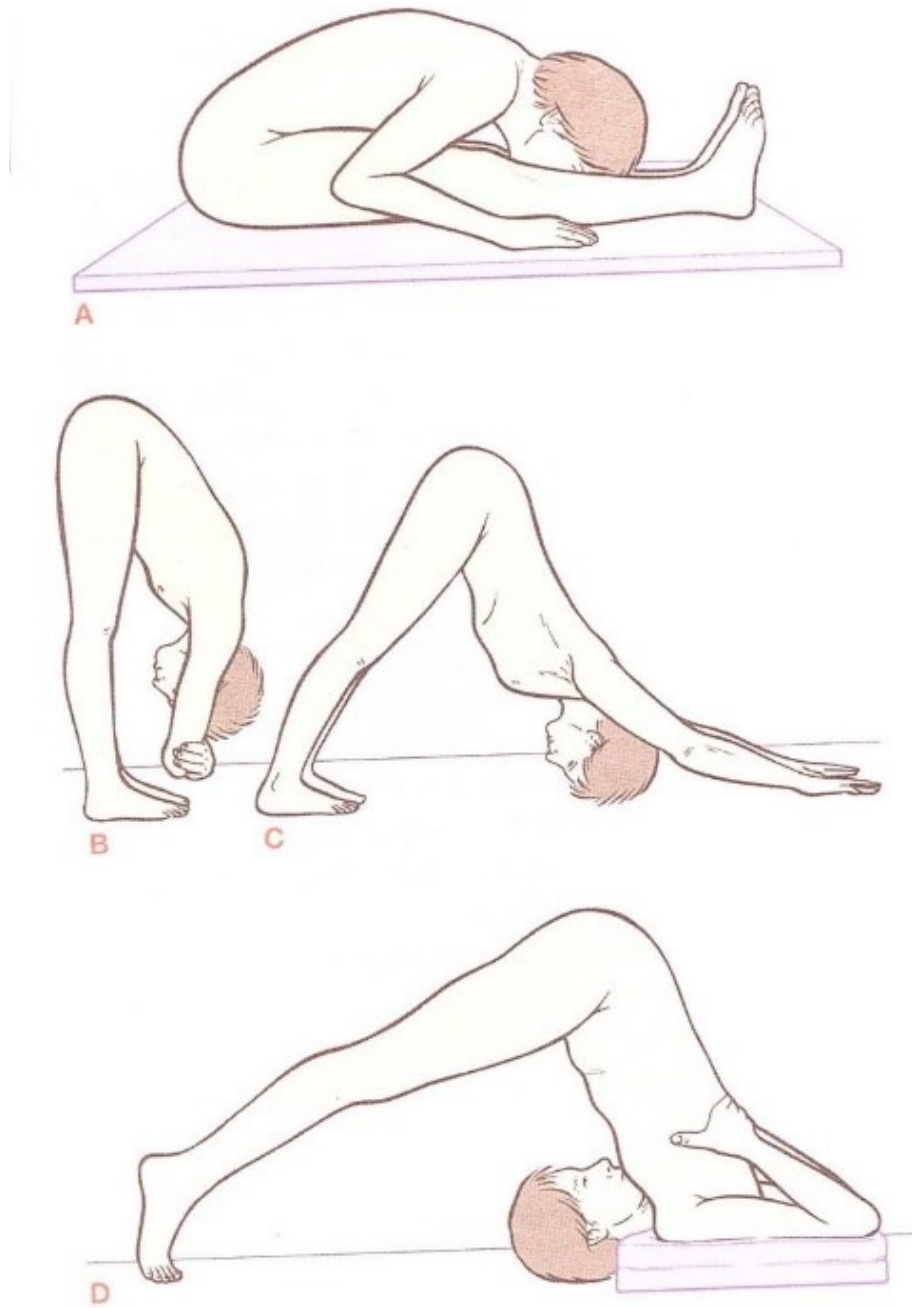
Sentada com as solas dos pés tocando o chão e joelhos flexionados apontados para o teto, levantei a cabeça e olhei para cima, respeitando o limite de mobilidade da articulação e sem provocar grandes esforços. Senti meu pescoço encurtado e minhas costas rígidas, além do ombro meio tensionado, voltando, logo após, à posição inicial e direcionando a atenção para os pés. No estágio seguinte, ela propõe flexões e extensões com os dedos dos pés e dos tornozelos, mas que mantenham os calcanhares aterrados ao chão, em uma combinação incomum de movimentos envolvendo os pés. Observei uma redução espontânea do esforço para flexionar o tornozelo e os artelhos, além de perceber que foi acionado outros recursos além do da força física, como dar espaço para ouvir e esclarecer os caminhos que estavam sendo traçados. Após realizar esses movimentos com os dois pés, voltei à posição inicial e olhei novamente para cima, identificando maior amplitude de movimento sem esforço algum e mais livre de restrições. Diante disso, a percepção de um sistema orgânico inteligente que lida com sua própria lógica e seus próprios acordos tradicionais foi bem esclarecedora. Como Alon elucida:

É possível que os movimentos alternados no tornozelo e nas articulações dos artelhos tenham trazido à tona da memória funcional de seu sistema nervoso uma pista neurológica primal da posição ancestral para a marcha, em que a sinalização de um pé flexionado ao tocar o solo elicia uma reação ondulatória que percorre toda a coluna e chega ao pescoço, levantando a cabeça da direção do horizonte. Pode ser que a ocorrência de uma atividade não-habitual lance o cérebro todo numa atmosfera de desorientação acompanhada de uma abertura para mudança. Diante dessa reorganização de seus elementos estruturais, o cérebro responde à realidade sem suas antigas restrições, cujas origens podem estar nos velhos hábitos e em preconceitos que não colaboram em nada. Quer pelo primeiro motivo, quer pelo treino dessas novas possibilidades, seu sistema tem a chance de realizar movimentos sem esforço, e com a elegância que corresponde a uma pessoa evoluída. (Alon, 2000, p. 64).

Nesse sentido, vale muito a pena encontrar novos meios de agir e de se reorganizar. Na percepção de Myers (2016), essa situação poderia ser explicada pela tensão que passa por toda a LSP, a partir da estrutura ao longo das linhas faciais de transmissão, afinal, é uma linha que medeia principalmente a postura e o movimento no plano sagital e a compensação postural associados à LSP podem estar relacionados com, inclusive, limitações de dorsiflexão do tornozelo e à desconexão do movimento olho-coluna. Deitar-se em decúbito ventral em uma grande bola de fisioterapia fornece uma boa maneira de promover o relaxamento na LSP como um todo.

Minha musculatura se encontra mais enrijecida que o normal e acredito que seja pelo foco em fazer academia e exercícios de força na fisioterapia. Dessa forma, comecei a me alongar todos os dias, priorizando a região posterior do corpo para me conectar ainda mais com a pesquisa. Myers recomenda em seu livro alguns “alongamentos globais” (2016, p.105), sendo a maioria proveniente das asanas da ioga, como flexão para frente sentado (Fig A), flexão para frente em pé (Fig B), cachorro olhando para baixo (Fig C) e a postura do arado (Fig D). Notei a diminuição das dores que eu sentia no isquiotibial da coxa direita e na panturrilha da perna esquerda. Nessas duas regiões eu já tive graves distensões e, provavelmente, por falta de uma reabilitação adequada, adquiri fibroses em volta do músculo, tendo o alongamento e a liberação miofascial como melhores aliados para desfazê-las.

## 11. Alongamentos globais



Fonte: *Trilhos Anatômicos: Meridianos Miofasciais Para Terapeutas Manuais e do Movimento.*  
Thomas Myers, 2016, p.106



### 3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na realização das práticas de cuidado, pude perceber, testar e identificar modos de existir com menos resquícios de ansiedade nos ombros, de responsabilidade no pescoço e de desalinhamentos carregados de coraças musculares da luta diária; a distribuição do trabalho começou a se equilibrar por todo corpo, em uma reorganização recíproca. Vale ressaltar que mais dias de experimentações resultam em mais percepções, identificações e descobertas. Aqui, trouxe práticas realizadas em um prazo delimitado, mas que seguirão em continuidade na minha pesquisa diária.

Este TCC teve como fortes referências as obras *Espontaneidade consciente: desenvolvendo o Método Feldenkrais*, de Ruth Alon, e *Trilhos Anatômicos: meridianos miofasciais para terapeutas manuais e do movimento*, de Thomas Myers, que possibilitaram aprendizagens orgânicas incentivadoras de um novo experimentar, entrelaçadas a fundamentações teóricas de um estudo integrado do corpo.

A busca por uma equalização tônica de todo meu corpo me ajudou a aliviar tensões que poderiam prejudicar o meu joelho lesionado, o que teve um impacto positivo nos modos de cuidado no meu dia a dia e para a futura reabilitação. Com esta pesquisa pude ampliar os pensamentos sobre as interligações de cada parte do corpo e como elas podem auxiliar no avanço da melhora da minha recuperação.

Além disso, apesar do curto tempo para desenvolver esta pesquisa, escolhi, ainda assim, um caminhar devagar – diferente de como costume me portar – que me possibilitou uma escuta mais aguçada do meu próprio corpo a respeito do meu modo de ser no mundo. Assim, eis aqui o momento de colher os frutos de um processo longo e inacabado. Ou seja, opto por transportar as minhas percepções e práticas realizadas neste trabalho para toda a vida, sendo este *insight* o maior fruto colhido até então nos meus estudos. Eu me escolho. Eu me priorizo. Eu me cuido.

Portanto, esta pesquisa é sobre, também, escuta, observação e sensibilidade de um organismo que está disposto a enfrentar cada desafio, com uma confiança adquirida a cada dia na sabedoria interna de sua vitalidade, em busca da obtenção de um encontro que é necessário para sua qualidade de vida enquanto ser movente. Concluo aqui, na totalidade do meu ser, que percebo um registro interno das percepções de uma (re)organização do movimento, sendo a única pessoa a saber que é isso que eu preciso e quero que permaneça sempre em minha vida.

## REFERÊNCIAS

ALON, Ruth. **Espontaneidade consciente**: desenvolvendo o Método Feldenkrais. São Paulo: Summus Editorial, 2000.

BECHARA, Gervásio. SCOGNAMILLO-SZABÓ, Márcia. **Acupuntura**: Bases científicas e suas aplicações. 2001. v.31, n.6, p.1091-1099. Ciência Rural, Santa Maria, 2001.

FERNANDES, Cintia. **Percepções anatômicas na qualificação do processo formativo do graduando em dança**. 2019. Monografia (Licenciatura em Dança) - Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2019.

FELDENKRAIS, Moshe. **Awareness through movement**, Nova York: Harper and Row, 1972.

FELDENKRAIS, Moshe. **O poder da autotransformação**. São Paulo: Summus Editorial, 1994.

FORTIN, S. **Educação somática**: novo ingrediente da formação prática em dança. Cadernos do JIPE-CIT, Salvador, v. 2, p. 40-55, 1999.

GERALDI, Sílvia. **Aprendizagem orgânica**: a contribuição do método Feldenkrais à educação da dança e do movimento. (Está dentro do livro: O avesso do avesso do corpo: educação somática como práxis. Joinville: Nova letra, 2011)

LIMA, José. **Educação somática**: diálogos entre educação, saúde e arte no contexto da proposta de Reorganização Postural Dinâmica. 2010. Tese (Doutorado em Educação) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2010.

MILLER, Jussara. **A escuta do corpo**. São Paulo: Summus Editorial, Edição revista, 2022.

MYERS, Thomas. **Trilhos Anatômicos**: meridianos miofasciais para terapeutas manuais e do movimento. Barueri,SP: Manole, 2016.

NORONHA, Henrique. **Conheça tudo da acupuntura para tratar as dores na sua coluna**. Dr.Henrique Noronha: cirurgia da coluna e intervenção da dor, 2023. Disponível em <https://henriquenoronha.com.br/conheca-tudo-sobre-acupuntura-para-tratar-as-dores-na-sua-coluna/>. Acesso em: 15 de out de 2024.

ROSÁRIO, Rosana Lobo. **Dança e educação somática**: uma experiência com o método GYROKINESIS®. 2012. 5 páginas. Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA. Instituto de Ciências das Artes, Programa de Pós-Graduação em Artes – PPGARTES. Belém. 2012.

ROUQUET, Odile. **Les Techniques d'analyse du mouvement et le danseur. Fédération Française de Danse** – a.c.e.c. 1985. Disponível em: <https://www.rechercheenmouvement.org/Files/Other/Techniques%20-%20articles%20OR%20pdf.pdf>. Acesso em 26 fev.2024.

SILVA, Marise. **As peles que Dançam: pistas somáticas para outra anatomia.** 2015. Tese (Mestrado em Artes) - Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2015.

SILVA, Patrícia. **A pessoa idosa dançarina-criadora: relações entre processos de criação/composição em dança e processos autoeducativos.** 2024. 197 f. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação, Programa de pós-Graduação em Educação, Universidade Federal de Uberlândia.

TERRA, Ana. **Saberes sensíveis no Trânsito somático-dançante.** (Está dentro do livro: O avesso do avesso do corpo: educação somática como práxis. Joinville: Nova letra, 2011)

VIEIRA, M. **Abordagens Somáticas do Corpo na Dança.** Rev. Bras. Estud. Presença, Porto Alegre, v.5, n.1, p.127-147, jan./abr.2015. Disponível em: < <http://www.seer.ufrgs.br/presenca> >. Acesso em 24 de jun de 2024.