

MARIA LÚCIA MOREIRA MERLINO

**O ROLFING COMO AGENTE RESTAURADOR DA  
COMUNICAÇÃO ENTRE CORPO E AMBIENTE:  
A CONQUISTA DO CHÃO.**

Programa de pós-graduação Comunicação e Semiótica

PUC / São Paulo  
2005

MARIA LÚCIA MOREIRA MERLINO

**O ROLFING COMO AGENTE RESTAURADOR DA  
COMUNICAÇÃO ENTRE CORPO E AMBIENTE:  
A CONQUISTA DO CHÃO.**

Programa de pós-graduação Comunicação e Semiótica  
PUC / São Paulo  
2005

Dissertação apresentada à Banca Examinadora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, como exigência parcial para obtenção do título de MESTRE em Comunicação e Semiótica – Signo e Significação nas Mídias, sob a orientação da Profa. Doutora **Christine Greiner**.

Dedico este trabalho aos que têm a coragem de transformar-se.

Agradeço a Hubert Godard, pelos ensinamentos e inspiração;  
a Christine Greiner, pela orientação generosa;  
a Pedro Prado, pelo estímulo e sugestões;  
e a José Rubens, Marina e Arthur pelo apoio e alegria.

## RESUMO

O objetivo desta pesquisa é mostrar que existe comunicação intrínseca, inequívoca e específica entre corpo e ambiente. Quando surgem silêncios e bloqueios é porque os processos de cognição e os processos perceptivos estão corrompidos. Para tanto, serão estudadas teorias da comunicação relativas ao conceito de corpomídia (Katz e Greiner, 2001 e 2003), conceitos desenvolvidos por cientistas cognitivos referentes à percepção, consciência e imagem corporal (e.g: Damásio 2000, Ramachandran 2001) e procedimentos de Rolfing, que é um sistema de reeducação postural e do movimento que apresenta uma abordagem sistêmica. O Rolfing busca produzir alterações funcionais do sistema músculo-esquelético, mudanças na percepção e na sensação processada no corpo, e mudanças no relacionamento com o ambiente. A hipótese da pesquisa é a de que o Rolfing pode funcionar como elemento restaurador da comunicação bloqueada entre corpo e ambiente.

## ABSTRACT

The objective of this research is to show that there is an intrinsic, unequivocal and specific communication between body and environment. When silences and blockages occur it is because cognition and perceptual processes are interrupted. For this reason, we will study Communication Theory related to the Bodymidia concept (Katz and Greiner, 2001 e 2003), concepts developed by cognitive scientists referring to perception, conscience and body image (e.g: Damásio 2000, Ramachandran 2001) and the Rolfing procedures. Rolfing is a postural and movement re-educational system that seeks to produce functional change in the muscle skeleton system, changes in the body-processed sensations and perceptions and alterations in the environment relationship. Our hypothesis is that Rolfing may work as a restorative element of the blocked communication between body and environment.

# **O ROLFING COMO AGENTE RESTAURADOR DA COMUNICAÇÃO ENTRE CORPO E AMBIENTE: A CONQUISTA DO CHÃO.**

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>7</b>
<b>1 CORPO E AMBIENTE.....</b>	<b>12</b>
1.1 O corpo percebido e o corpo pensado.....	15
1.2 A cor de cada gesto.....	29
<b>2 ROLFING: RESTAURADOR DA COMUNICAÇÃO.....</b>	<b>33</b>
2.1 O corpo que cai.....	33
2.2 Rolfing e os corpos mutantes.....	41
2.3 A melodia cinética.....	50
<b>3 ESTUDO DE CASO.....</b>	<b>59</b>
3.1 As tessituras da memória.....	59
3.2 O despertar do território.....	65
3.3 A conquista do chão.....	72
<b>CONCLUSÕES E PERSPECTIVAS.....</b>	<b>80</b>
<b>ANEXOS</b>	
Bibliografia.....	82

## INTRODUÇÃO

As pesquisas recentes acerca da ciência da complexidade (e.g.: Morin 1973, F. Jacob, 1998) suscitaram mudanças no entendimento do corpo vivo em movimento. Não é mais possível analisar um fenômeno complexo buscando entender suas partes menores. É preciso focar o estudo nas suas relações. Este trabalho vai analisar as mediações entre o corpo humano, reconhecido como um sistema complexo, e o ambiente onde o corpo opera.

Os objetivos do trabalho são: (1) investigar como se processa a relação corpo-mente na representação da imagem corporal e em seus aspectos perceptuais, verificando de que maneira se processa uma mudança na postura corporal através de uma variação da sensação-sentida no corpo; (2) buscar parâmetros gerais para o entendimento dos processos perceptuais do corpo humano como instrumento expressivo dos seus estados; (3) e examinar o mecanismo de apropriação das mudanças nas atitudes corporais através da utilização de novas metáforas.

A premissa básica da pesquisa é que existe comunicação entre os dois sistemas que iremos abordar: corpo e ambiente. Quando surge nesta relação algum tipo de interrupção no fluxo de informação, os processos de cognição são corrompidos (Greiner, 2005). Os juízos perceptivos também são alterados. O corpo deixa de ter uma comunicação na sua completude com o ambiente. Há silêncios, congelamentos, paralisias.

Se o movimento está bloqueado em algum lugar do corpo, a percepção também está bloqueada ali (Godard, 2002). Podemos facilitar a conquista deste movimento bloqueado ao adquirirmos novas cognições perceptivas. Para isso, vamos introduzir uma intervenção no corpo da pessoa através do Rolfing<sup>1</sup>, sistema de reeducação postural e do movimento cujas definições serão

---

<sup>1</sup> Rolfing® é um sistema patenteado. Dada a natureza acadêmica deste trabalho e buscando clareza de leitura, foi omitido o símbolo de marca registrada que deve acompanhar o termo “Rolfing”. Entretanto, o termo é marca registrada do Rolf Institute nos Estados Unidos e da Associação Brasileira de Rolfing no Brasil.

explicitadas mais adiante no segundo capítulo. Por ora, vamos recorrer à definição de Jeffrey Maitland (1995:139), filósofo e professor do Rolf Institute:

*Rolfing é a filosofia, ciência e arte de integrar o corpo-pessoa humana estrutural, funcional e energeticamente no espaço-tempo e na gravidade através de manipulação miofascial e da educação do movimento.*

O Rolfing faz uma abordagem sistêmica que pode trazer para o corpo alterações funcionais do sistema músculo-esquelético, mudanças na sensação sentida do corpo, na percepção e na coordenação, assim como na expressão e no relacionamento com o ambiente.

O corpo-vivo, rede de consciência e matéria, está sujeito à ação da gravidade, como qualquer outro corpo na superfície da Terra. E durante toda sua vida, este corpo-vivo vai estabelecer uma relação de luta ou de harmonia com o planeta.

Uma falha na comunicação entre corpo e ambiente pode ser causada por uma impossibilidade motora (do sistema músculo-esquelético e/ou do sistema nervoso) ou por uma falha perceptiva. Vamos tratar neste trabalho das questões relativas primariamente ao sistema da percepção do próprio corpo na sua relação com o ambiente, deixando de lado os aspectos específicos do sistema músculo-esquelético e do sistema nervoso.

A hipótese desta pesquisa é a de que o Rolfing pode funcionar como elemento restaurador da comunicação bloqueada entre corpo e ambiente. Numa primeira leitura, o Rolfing pode ajudar a pessoa a encontrar uma relação funcionalmente mais econômica com a gravidade; numa leitura mais aprofundada, pode levar a pessoa a estender essa relação de saúde com o ambiente afetivo e social que a cerca.

Os fundamentos teóricos do trabalho foram estabelecidos através das idéias dos neurocientistas Antônio Damásio e Vilaynur Ramachandran, da

criadora do Rolwing Ida Rolf, dos lingüistas e filósofos George Lakoff e Mark Johnson, do filósofo Michel Bernard, e do rolfista Hubert Godard. As palavras destes estudiosos foram iluminadoras para entender as maneiras de funcionamento dos processos de percepção relativos à imaginação do corpo em particular. Constará deste trabalho um estudo de caso, acompanhando um jovem no seu processo de auto conhecimento através do Rolwing.

Com o rolfista e pesquisador Hubert Godard, tive um contato mais estreito do que apenas a leitura de seus textos permitiria, tendo sido sua aluna. A convivência e os ensinamentos de Godard forneceram a matéria-primeira para a elaboração dos parâmetros desta pesquisa, além de apontar para uma bibliografia não usual na investigação do Rolwing. Por ocasião da primeira vez que veio ao Brasil para ensinar rolfistas, procurei o SESC Consolação, buscando viabilizar uma palestra e um workshop curto para pessoas fora da comunidade de Rolwing. Bailarinos, coreógrafos e estudiosos do movimento compareceram ao evento que se configurou como “Corpo: Percepção e Expressão”<sup>2</sup>. Estudei com Godard em outros três workshops, como aluna<sup>3</sup>, aluna-assistente<sup>4</sup> e responsável pela documentação em vídeo do treinamento<sup>5</sup>. Para a escritura desta dissertação, realizei uma entrevista com Godard, em março de 2004, e posteriormente trocamos correspondência.

As raízes desta pesquisa encontram-se no período de quinze anos em que exerci a atividade de bailarina. Nesta época tive a oportunidade de trabalhar com professores e bailarinos excepcionais, como Sonia Mota, Klauss Vianna, Célia Gouveia, Ivaldo Bertazzo, Jane Blauth, Denilton Gomes, Ruth Rachou, Marcos Verzani, entre muitos outros.

---

<sup>2</sup> Evento “Corpo: Percepção e Expressão”, 5 a 8 de fevereiro de 2001. Núcleo Multidisciplinar da Saúde Corporal, Sesc Consolação, São Paulo, SP.

<sup>3</sup> Workshop Função Tônica, Associação Brasileira de Rolwing, 8 a 19 de fevereiro de 2001, Florianópolis, SC.

<sup>4</sup> Workshop Função Tônica, Associação Brasileira de Rolwing, 17 a 21 de janeiro de 2002, Itatiba, SP.

<sup>5</sup> Workshop Função Tônica, Associação Brasileira de Rolwing, 19 a 30 de março de 2003, Fazenda Maristela, Tremembé, SP, SP.

Aulas de técnicas clássica e moderna faziam parte do dia a dia dessa fase, ao mesmo tempo em que experimentava vários outros treinamentos: improvisação de contato, ginástica olímpica, mímica, capoeira, aikidô, tai-chi-chuan, Ioga, odissi, flamenco, sapateado, e as técnicas modernas de Martha Graham, Merce Cunningham, Jennifer Muller, Falco, Twila Tharp, entre outras. As diferentes técnicas se contaminavam: as torções e balanços dos modernos dinamizavam o movimento apolíneo do balé clássico, as intenções de ataque e defesa na relação com o outro eram investigadas nas artes marciais, as nuances e os vetores do movimento estudados por Rudolph Laban se apresentavam na dramaturgia que admirava nos trabalhos da coreógrafa Pina Bausch.

Depois de um tempo, a dramaturgia de cena foi se tornando foco de interesse e passei a fazer preparação corporal de atores. Entrei em contato com a problemática dos corpos menos funcionais, mais rígidos, com problemas de encurtamentos, flexibilidade e dor. Essa funcionalidade menor resultava freqüentemente numa comunicação expressiva mais limitada. A partir do trabalho desenvolvido com o elenco do espetáculo Escola de Maridos, encenado em 1992 pelo Teatro Popular do SESI<sup>6</sup>, pude avaliar os resultados obtidos através de uma rotina semanal de três aulas de preparação corporal. Era um grupo heterogêneo de atores experientes, que vinham de formações artísticas diversas, que esta montagem em particular havia reunido. As necessidades individuais de preparação corporal variavam bastante, e o foco do trabalho foi a conscientização corporal. Na primeira parte da aula desenvolvia uma seqüência de chão com foco na tonificação e alongamento muscular; na segunda parte trabalhava a coordenação e a relação dinâmica com o espaço. De modo não usual nas preparações corporais para teatro, era possível um pensamento a longo prazo. Meu interesse era desenvolver um trabalho para o intérprete que pudesse ser utilizado em qualquer outra montagem, ao invés de algo específico, encomendado para aquele trabalho. Depois de um ano, os atores apresentavam

---

<sup>6</sup> Espetáculo ESCOLA DE MARIDOS, de Molière, direção, tradução, cenário e figurinos de José Rubens Siqueira, preparação corporal e coreografias Lúcia Merlino, com Gabriela Rabelo, Walter Breda, Giuseppe Oristânio, Zécarlos Machado, Ednaldo Freire, Débora Olivieri, Jandira de Souza, Rosa Grobman, Marcelo Andrade, Armando Ribeiro. Teatro Popular do Sesi, SP, SP, 1992/1993. Assistido por 263.165 espectadores.

corpos mais flexíveis, mais tônicos, mais responsivos. O grupo tinha adquirido uma dinâmica corporal mais harmoniosa. Entretanto, nos aspectos posturais de fundo, tudo permanecia igual. A atriz com as costas encurvadas, o ator com andar rígido – todos permaneciam imutáveis nos seus *padrões* corporais.

Qual seria a maneira de ir mais fundo em relação à *atitude* destes corpos? O que poderia desafiar esses padrões? Começou aí a busca por um método que tocasse a organização estrutural profunda do corpo do intérprete. Depois de borboletear por várias terapêuticas, Eutonia, Alexander, Feldenkrais, encontrei no Rolfing uma resposta às minhas questões. A partir da experiência pessoal de passar pelo processo do Rolfing, fui literalmente tocada nas questões que desejava abordar. A transformação profunda, ao mesmo tempo respeitosa e gentil, proporcionada pelo toque da rolfista Mônica Caspari, abriu as portas para um novo entendimento dos processos do corpo. E é dentro da perspectiva de mudança corporal que pode ser alcançada através do Rolfing, através de mudanças na *atitude* corporal, que a questão da percepção se configurou.

No início da minha vida profissional, houve um momento em que tive que optar entre a finalização de uma formação científica na engenharia e o exercício da dança, com todas as conseqüências familiares, afetivas e financeiras que uma decisão desse tipo acarreta. Cursava o quarto ano de engenharia civil e, ao mesmo tempo, dançava profissionalmente. Tinha a intenção de me formar engenheira. Numa tarde de outono, ao entrar no prédio da escola de engenharia, fui tomada por um repentino e inelutável asco físico pelo lugar – o cheiro da lanchonete, o volume no espaço das rampas, o ambiente sonoro, as cores da arquitetura de concreto aparente. Tudo causava tal aversão que foi impossível prosseguir os estudos. Estas memórias sensoriais são vivas ainda hoje. Deixei-me guiar por aquelas sensações intensas, abandonei o curso e abracei definitivamente minha paixão pelo movimento humano. A percepção nítida e vívida do que era o meu desejo mais profundo estava encarnado, presente em todos os meus sentidos. Quase vinte e cinco anos depois, investigo neste trabalho a natureza e o poder daquela percepção.

## Capítulo 1

### CORPO E AMBIENTE

Apesar de todos os avanços conceituais que nos permitiram, a partir da segunda metade do século XX, rever antigas metáforas que traduzem o corpo como máquina, este pensamento ainda é arraigado no nosso cotidiano e na nossa literatura. Nossas articulações devem estar bem *lubrificadas*, nossos ossos bem *alinhados*, as *engrenagens* em bom funcionamento, o *motor* do coração deve bater forte...

Ainda é forte e se insere de maneira sub-reptícia, quase que sem nos darmos conta, esta tendência de se estudar o corpo através das suas partes, sem levar em conta o todo. No pensamento científico ocidental, ainda fortemente marcado pelo Iluminismo, por exemplo, esta tendência ainda é dominante. Se o que se quer é estudar a postura humana, por exemplo, estuda-se a anatomia de suas partes e suas relações, sem levar em conta a pessoa com todas as suas singularidades psíquicas, afetivas, sócio-culturais. O corpo não passa de uma estrutura de órgãos justapostos, cujo entendimento operamos através de metáforas mecânicas e onde partes que não funcionam podem ser eventualmente substituídas. Esta metáfora tem o efeito potente de separar corpo e mente, já que os problemas são tratados focando apenas aquelas partes específicas que apresentam problemas, deixando de lado as relações de comunicação, co-dependência, conhecimento e percepção intra-corpo e do corpo com o ambiente.

Vamos estudar o corpo humano a partir de um outro nível de descrição e entendimento: a relação de comunicação existente entre os dois principais sistemas envolvidos na configuração do corpo humano, o sistema corporal e o ambiente gravitacional da Terra. Quando silêncios, congelamentos, adensamentos, ou outros tipos de impedimentos são instalados nesta relação entre o corpo e o ambiente, começa um processo de lesão ou degradação do corpo. O movimento e a plasticidade são sempre a medida da boa comunicação,

da saúde e da vida. Há portanto um processo co-evolutivo de comunicação entre o corpo e o ambiente.

Vamos utilizar neste estudo o modelo teórico proposto por Godard, chamado de *Função Tônica*, que focaliza o movimento como resposta do corpo humano à ação da gravidade e identifica os fatores que afetam essa resposta: a estrutura física, a gravidade, a psique e a percepção. De acordo com este modelo, sempre deve haver no corpo um pleno *potencial de ação* em relação às forças do ambiente que agem sobre ele. O movimento dinâmico começa com um “pré-movimento”<sup>7</sup>, que consiste na soltura da musculatura postural, em grande parte involuntária, para permitir a livre expressão da musculatura voluntária. Os músculos posturais devem ser capazes de se soltar em duas direções simultaneamente (pode-se chamar isso de “impulso palintônico”), ou em uma ou outra direção conforme for apropriado para a situação. Algumas vezes, por exemplo, é apropriado para o corpo manter-se solidamente *enraizado* no chão, outras vezes é necessário o impulso de sair de chão, o impulso para *voar*. Certas áreas do corpo da pessoa, ou mesmo o corpo todo, tendem a estar habitualmente bloqueados em uma direção ou outra. Assim, o corpo precisa encontrar maneiras de *inibir as inibições* habituais da postura que impedem a ação dinâmica.

O corpo está dinamicamente organizado quando pode se mover na direção da força gravitacional (em direção à Terra) e na direção da força reagente a ela (em direção ao céu), quando pode ir para dentro/fora, frente/trás, lado/lado, espiralando cima/baixo. Este jogo de oposições pode ser observado nas diversas práticas corporais: céu e terra do tai-chi, yin/yang de práticas orientais, no desejo expresso pelo corpo do ballet clássico de vencer a gravidade e dar a ilusão de ser desprovido de peso, na íntima relação com o chão de lutas

---

<sup>7</sup> Para Godard (2002) o “pré-movimento” acontece na organização da musculatura tônica. Outro tipo de descrição bem diferente faz o grupo de neurocientistas que pesquisa a importância do movimento no processo cognitivo. Para Rodolfo Llinás (2002), que faz parte deste grupo, “pré-movimento” já seria de fato um movimento, uma oscilação neuronal. O pensamento seria um movimento interiorizado.

marciais como o judô ou karatê, na brincadeira lúdica de alternar céu e terra da capoeira, o dentro e fora da técnica de dança moderna de Martha Graham.

Uma falha no potencial de ação do corpo pode ser causada por muitas razões: por uma impossibilidade motora, por problemas na coordenação do movimento, por um bloqueio psicológico, por uma falha perceptiva. Vamos investigar como se processam os aspectos perceptuais na relação corpo-mente, principalmente na representação da imagem corporal, e verificar de que maneira se processa a mudança na postura corporal através de uma mudança da sensação-sentida no corpo. As idéias do filósofo Michel Bernard e as pesquisas dos neurocientistas António Damásio e Vilaynur Ramachandran nos forneceram os fundamentos teóricos nesse campo.

## 1.1 O CORPO PERCEBIDO E O CORPO PENSADO

Normalmente, o ser humano mantém a postura ou se movimenta sem monitorar conscientemente a sua atividade motora. O corpo procura manter a postura e o equilíbrio executando movimentos no ambiente gravitacional utilizando informações sensoriais na forma de impulsos vestibulares, visuais e proprioceptivos. Estas informações são processadas por estruturas neurais, que produzem resposta motora organizada e reflexamente restituem o alinhamento postural e a orientação espacial.

Por outro lado, sabemos que a postura humana é constituída também por conteúdos emocionais. Por sua vez, as emoções são fruto de percepções de estados corporais (Damásio, 2004). Este jogo de espelhamentos senso-perceptivos é a matéria a ser explorada neste capítulo.

Henry Head (1861-1940) foi um neurologista inglês que pesquisou extensivamente os fenômenos sensoriais, construindo uma teoria da percepção corporal. Na virada do século 20, cunhou a expressão “modelo postural” ou “esquema corporal”, para o conjunto de experiências e sensações que construímos internamente representando o corpo no espaço e no tempo. Postura e movimento, para Head, são atividades reflexas do esquema corporal, definido como um sistema de processos pré-conscientes, subpessoais, que têm um papel dinâmico de orientar postura e movimento.

Um pouco mais tarde, em 1935, o neurologista Paul Schilder (1988) publicou sua obra *A Imagem do Corpo – As Energias Construtivas da Psique*, onde estabeleceu novas ligações ao conceito de imagem corporal, associando aspectos fisiológicos, neurológicos, sociais e afetivos. A imagem corporal passou a ser definida como uma idéia consciente ou uma representação mental que alguém tem do seu próprio corpo. De acordo com Schilder, quando o conhecimento do nosso próprio corpo é incompleto e imperfeito, todas as ações para as quais este conhecimento particular é necessário também serão imperfeitas: qualquer problema de percepção leva a uma alteração da ação.

Schilder usou os termos esquema corporal e imagem corporal indistintamente, e a partir de então teve início uma longa ambigüidade na terminologia que indica conceitos e processos que vão desde a cognição reflexiva, passa por funções fisiológicas, até a representação inconsciente.

Nesta pesquisa, vamos adotar a distinção proposta por Shaun Gallagher (1998) entre esquema corporal e imagem corporal. Apesar de ambos estarem conectados e inter-relacionados no comportamento, esta distinção pode ser bastante útil ao se trabalhar com as suas diferenças funcionais. De acordo com Gallagher, a imagem corporal consiste de um complexo conjunto de estados intencionais – percepções, representações mentais, crenças e atitudes – cujo objeto de intenção é o próprio corpo. São três modalidades desta intencionalidade reflexiva: a experiência perceptual do corpo; o entendimento conceitual do corpo; e a atitude emocional em relação ao corpo. Os conceitos e emoções em relação ao corpo podem nem sempre envolver uma atenção consciente, mas são parte do set de atitudes que formam este sistema de intenções em relação ao corpo.

Já o esquema corporal envolve um sistema de capacidades motoras, habilidades e hábitos que regem a manutenção da postura e do movimento. O esquema corporal é portanto um sistema de funções motoras e posturais que não opera no nível da intencionalidade, embora estas funções possam entrar na atividade intencional e fazer o suporte dela. Apesar do esquema corporal poder ter efeitos específicos na experiência cognitiva, não tem um status de representação consciente.

A propriocepção é a maior fonte de informação no que diz respeito ao posicionamento do corpo e à manutenção da postura. A palavra propriocepção vem do latim próprio - de si mesmo, ceptive - receber. O termo propriocepção é usado para descrever a consciência da posição ou do movimento corporal, e envolve tanto a sensação da posição corporal com respeito à gravidade quanto a relação de posição entre suas diversas partes. Os proprioceptores são estruturas presentes nas articulações, nos músculos, nos tendões e na pele. Neste trabalho

vamos adotar outra distinção proposta por Gallagher: a distinção entre *informação* proprioceptiva e *consciência* proprioceptiva.

A *informação* proprioceptiva informa o esquema corporal e a performance automática do movimento. É resultante de estímulos físicos a certos proprioceptores, atualizando o corpo e contribuindo para o controle automático da postura e do movimento, mesmo quando minha consciência está totalmente tomada por uma ação ou cognição de outra natureza que não a corpórea. A *informação* proprioceptiva não é nem uma atividade perceptual ativa, nem uma atividade da qual estamos conscientes, na maior parte do tempo. Entretanto, ela pode servir de base fisiológica para uma consciência corporal, já que os mesmos proprioceptores, e em alguns casos as mesmas estruturas neurais, fornecem a informação necessária para o governo automático dos movimentos e para a sensação perceptual do próprio movimento.

A *consciência* proprioceptiva é a percepção consciente do movimento e do posicionamento do corpo. É o que me faz saber, mesmo de olhos fechados, onde estão minhas pernas. A *consciência* proprioceptiva é uma experiência sentida do posicionamento corporal, que ajuda a constituir o aspecto perceptual do imagem corporal. Assim como a perda da *informação* proprioceptiva debilita o esquema corporal e desorganiza o controle da postura e do movimento, a perda da *consciência* proprioceptiva empobrece o aspecto perceptual da imagem corporal.

Os hábitos motores, que são um repertório de “esquemas motores”, podem ser observados como padrões de movimento flexíveis e corrigíveis. Alguns são totalmente aprendidos, outros inatos, embora passíveis de ser elaborados através da prática e da experiência. Exemplos de hábitos motores são nadar, andar, escrever, andar de bicicleta. Alguns programas podem não persistir indefinidamente, isto é, precisam ser realimentados através da prática e conseqüente feedback. Quando abotoamos a camisa, não precisamos pensar sobre o movimento dos dedos. Normalmente isto é possível porque a informação

proprioceptiva atualiza o processo motor quanto à localização dos dedos e seus movimentos.

A comunicação intermodal entre propriocepção e visão faz com que sejamos capazes de imitar o movimento corporal de alguém sem ser preciso levantar uma teoria sobre como fazer isso, porque o que vejo é automaticamente traduzido para um sentido proprioceptivo do movimento. A possibilidade da tradução intermodal entre visão e propriocepção, um traço inato do nosso sistema sensorio-motor, permite à percepção visual informar e coordenar movimentos. Na maior parte do tempo, o movimento e a manutenção da postura são executados automaticamente pelo corpo, e por essa razão não precisamos de uma consciência corporal constante. Em circunstâncias normais, o esquema corporal realiza suas funções motoras e posturais, continuando a operar e, em muitos casos, operando melhor, quando o objeto de percepção intencional é outra coisa que não o próprio corpo.

Apesar do esquema corporal realizar o controle e a coordenação de movimentos sem a ajuda da atenção consciente, há momentos em que a percepção dos próprios movimentos é essencial para a sua realização. A percepção consciente do meu corpo pode ser usada para monitorar e controlar minha postura e movimentos, através de informações visuais, táteis, da consciência proprioceptiva, a fim de realizar uma nova tarefa, os passos de uma nova dança, melhorar meu desempenho esportivo ou imitar alguém.

Galagher descreve o caso de um homem que devido a uma neuropatia sensorial aguda perdeu a função proprioceptiva e o senso do toque abaixo do pescoço. O sujeito é capaz de movimento e é capaz de sentir quente, frio e fadiga muscular, mas não tem sensação proprioceptiva do corpo e dos membros. Para manter sua postura e controlar seu movimento, ele teve que aprender a conceituar postura e movimento, tendo que depender de informações visuais e do equilíbrio fornecido pelo sistema vestibular. Para isso, necessariamente tinha que manter o corpo no seu campo de visão, além de fixar um ponto no ambiente para utilizar como referência. Com a impossibilidade de receber informações

proprioceptivas e táteis, ele não sabe onde estão seus membros nem pode controlar sua postura e movimento, a não ser que ele olhe e pense sobre seu corpo. A manutenção da postura passa a ser uma atividade intencional, ao invés de ser um processo automático. Ele não é capaz de manter a postura no escuro, e não pode também devanear enquanto caminha. O sujeito perdeu grande parte dos aspectos funcionais do seu esquema corporal, sendo forçado a depender da sua imagem corporal (por sua vez, modificada em aspectos importantes) de uma maneira irregular.

Quando alguém se conscientiza do seu corpo atentando para a posição dos membros, movimento e postura, esta consciência ajuda a constituir o aspecto perceptual da imagem corporal. Quando o corpo aparece na consciência, freqüentemente aparece diferenciado do ambiente. O esquema corporal, em contraste, pode estar integrado funcionalmente ao seu ambiente, até mesmo incorporando certos objetos na sua operação – o martelo na mão do carpinteiro, os patins nos pés do patinador, a raquete de tênis na mão do tenista. Nestas circunstâncias, a percepção do limite do seu corpo vai acabar na ponta dos dedos, mesmo quando um esquema particular se projeta para incluir o martelo que está na sua mão. Agregados ao corpo, como próteses, podem ser incorporados à imagem corporal e ao esquema corporal. Até mesmo as roupas que vestimos ou o automóvel que dirigimos, podem afetar a maneira como nos vemos e nossa imagem pessoal. Aspectos sociais e culturais podem afetar a imagem corporal, como quando há uma insatisfação com o próprio corpo quando ele não se encaixa no padrão cultural de beleza ou força. Distorções na imagem corporal podem também levar à patologias, caso da anorexia, síndrome em que, embora esteja magérrima, a pessoa se “vê” gorda no espelho.

Em contraste às experiências normais e patológicas de imagem corporal, Gallagher afirma que o esquema corporal consiste de um processo “anônimo”. Mesmo nos casos de um movimento intencional, grande parte dos ajustes corporais não está sujeita à uma decisão subjetiva e pessoal. Em alguns

casos de patologias como a anosognosia<sup>8</sup>, o esquema corporal continua a funcionar normalmente e as partes negadas ou negligenciadas continuam funcionando ao participar normalmente dos processos de ações corporais. O neurocientista V. S. Ramachandran descreve o caso de uma mulher com síndrome de desatenção parcial, ou seja, ela era indiferente a objetos e acontecimentos no lado esquerdo do mundo, inclusive o lado esquerdo do seu próprio corpo. Ela se apresentava com o penteado só do lado direito, o batom só no lado direito da boca, o lápis só no olho direito; à mesa, ignorava toda a comida do lado esquerdo do prato; se desenhava um objeto (mesmo de olhos fechados, o que indica também a perda da imagem mental do objeto) faltava o lado esquerdo. Entretanto, para realizar todas estas ações o esquema corporal foi mantido, e as ações foram devidamente executadas incluindo o lado esquerdo do corpo.

Outro aspecto importante levantado por Gallagher é o de que a imagem corporal contribui para o sentido do self, já que como um sistema reflexivo intencional representa o corpo como *meu* próprio corpo. A definição de self, aqui, tem o sentido mais abrangente de um sentimento difuso da unidade da personalidade, suas atitudes e predisposições de comportamento, a representação de um indivíduo, tal como se revela e se conhece, na sua própria consciência.

António Damásio (2002) tem contribuições importantes no que se refere à essa questão. Explica que a organização do corpo permanece, em grande medida, inalterada ao longo de todo o desenvolvimento e órgãos e sistemas fundamentais são os mesmos, apesar das alterações de forma e tamanho. Espantoso, diz Damásio, é descobrir que essa estabilidade é continuamente reconstruída no âmbito das células e moléculas. Ciclos de nascimento e morte repetem-se muitas vezes durante nossa existência – algumas células do corpo sobrevivem apenas uma semana, a maioria não mais de um ano. Mas embora os tijolos da construção do nosso organismo sejam

---

<sup>8</sup> anosognosia é a incapacidade de perceber que um lado do corpo está paralisado e frequentemente atribuindo esse lado paralisado a outra pessoa.

regularmente substituídos, as linhas arquitetônicas são mantidas. O que permanece é o *projeto* da estrutura de nosso organismo e as características estabelecidas para a operação de suas partes. Damásio (2002:189) os chama de *espírito da forma* e o *espírito da função*.

Poderíamos dizer que um dos componentes que ancora a permanência deste *projeto*, conforme idealizado por Damásio, é a imagem corporal. Depois de descrever inúmeros casos de distorção da imagem corporal e da perda do senso de self, Ramachandran (1998-95) reflete:

*Pela vida inteira, você tem andado por aí, supondo que seu ‘eu’ está ancorado num corpo único que continua estável e permanente pelo menos até a morte. Realmente a “lealdade” do seu eu ao seu próprio corpo é tão axiomática que você nunca parou para pensar no assunto, quanto mais questioná-lo. Contudo, estas experiências sugerem exatamente o contrário – que sua imagem corporal, apesar de toda sua aparência de durabilidade, é uma construção interior inteiramente transitória, que pode ser modificada com apenas alguns truques simples. É apenas uma concha que você criou temporariamente, para transmitir com sucesso seus genes a sua descendência.*

Ramachandran explica que quando se refere ao “eu”, diz que ainda não se sabe se existe uma entidade singular correspondente a este “eu” no cérebro. A individualidade pode ser simplesmente uma construção biológica útil – um princípio organizador que impõe coerência, estabilidade e continuidade ao self.

A imagem corporal pode ser experienciada como uma relação do *eu* com o mundo lá fora. Quando agimos no mundo, o espaço deixa de ter um caráter *neutro*. O espaço se abre infinitamente diante de nós e nos convida para o movimento, ou nos pressiona e reprime. O retrato de uma pessoa deprimida é aquele de alguém de cabeça baixa, ombros apertados, peito afundado, braços

caídos ao longo do corpo, passos curtos e lentos sucumbindo à pressão que o empurra para baixo.

Sabemos que estar centrado e equilibrado não é apenas uma questão da biomecânica do corpo. Melhorar e alinhar o posicionamento do corpo pode, inclusive, ajudar a eliminar a pressão emocional. Um experimento deliciosamente simples proposto por Eric Franklin (1996:X) é o seguinte:

*Sente-se numa cadeira numa posição colapsada e pense: “Sinto-me ótimo, fantástico... nunca estive melhor. Estou no melhor momento da minha vida.” Observe a discrepância entre sua postura e seus pensamentos. Agora reposicione-se na cadeira numa postura ereta, vibrante, e pense: “Eu me sinto horrível, triste, desanimado.” De novo, seus pensamentos não combinam com sua postura. Numa boa postura, é mais difícil ter pensamentos deprimidos. A postura reflete o pensamento, o pensamento modela o ser físico.*

Quando Descartes postula *Cogito ergo sum*, expressa o dualismo corpo-mente, que conduz o pensamento e a ciência ocidental a partir do século XVII. O corpo é um caos a ser organizado pela mente. António Damásio afirma que esta divisão cartesiana ainda hoje domina a investigação e a prática médica. Por isso, as consequências psicológicas das doenças do corpo (as doenças ditas reais) são normalmente ignoradas ou levadas em conta muito mais tarde. O contrário, os efeitos dos conflitos psicológicos no corpo, são ainda mais negligenciados. Os efeitos da mente sobre o corpo e os efeitos do corpo sobre a mente envolvem, portanto, complexos circuitos de feedback.

Como pode uma pessoa modificar aspectos fisiológicos com o pensamento? De acordo com Ramachandran, uma possibilidade de entender como isso acontece envolve o sistema nervoso autônomo. As vias neurais que ajudam a controlar pressão, temperatura, suor, batimento cardíaco, e outros fenômenos fisiológicos que não obedecem a um controle consciente, poderiam ser acionadas pela mente com um grau de precisão específico de maneira a

provocar as mudanças corporais. Um exemplo comum de interação corpo-mente é o da co-evolução do sistema imunológico e das pistas perceptivas dadas pelo mundo exterior. Há muitos anos ensina-se nas escolas de medicina que uma crise de asma pode ser provocada não só pelo pólen da rosa, como também, às vezes, pela simples *visão* da rosa, no que é compreendido como uma associação “aprendida” entre a aparência visual de uma rosa e a constrição brônquica. Ramachandran (2004: 277) relata que há alguns anos um experimento científico demonstrou como o sistema imunológico pode “aprender” estas associações, no que é saudado como um marco divisório na história da imunologia<sup>9</sup>.

Damásio lembra que na moderna perspectiva popular, a mente e o cérebro vão para um lado, enquanto o corpo (sem o cérebro) vai para o outro. Esta divisão separa cérebro e “corpo propriamente dito”. Fica mais difícil entender como mente e cérebro se relacionam, quando se separa o cérebro de corpo propriamente dito. Este dualismo continua a não deixar ver com clareza o corpo no sentido mais amplo do termo e a sua relevância para a construção da mente.

Existem duas vias de conexão entre cérebro e corpo. A primeira é constituída pela via neural: nervos motores e sensoriais periféricos transportam sinais de todo o corpo para o cérebro e vice-versa. A outra via é a sanguínea: sinais químicos são transportados através de hormônios, neurotransmissores e neuromodeladores. A complexidade desta conexão foi esquematizada por Damásio (2004:116): o corpo envia sinais para o cérebro através da via humoral, em que as substâncias químicas decorrentes das atividades corporais alcançam o cérebro através da corrente sanguínea, e a via neural, na qual sinais

---

<sup>9</sup> Num experimento em que se tentava induzir aversão a comida em ratos, conduzida por Ralph Ader, deram-lhes uma droga indutora de náusea, ciclofosfamida, juntamente com sacarina, especulando se a próxima vez que eles recebessem apenas a sacarina, mostrariam sinais de náusea. De fato, funcionou – eles mostraram aversão a sacarina. O surpreendente, e o que ninguém esperava, é que os ratos caíram gravemente doentes, com todo o tipo de infecções. A ciclofosfamida suprime intensamente o sistema imunológico, e a conclusão a que se chegou é que a combinação da inócua sacarina com a droga imunossupressora faz o sistema imunológico do rato “aprender” a associação. Ver Friedman, Klein e Friedman, 1996.

eletroquímicos são transmitidos pelos neurônios. O mundo exterior traz os sinais exteroceptivos, através dos sentidos: tato, olfato, paladar, visão, audição. O mundo interior traz os sinais interoceptivos, tanto via corrente sanguínea quanto via sensação do meio interno, o que inclui dor, temperatura, emoção, vísceras, músculos, sistema músculo-esquelético e sistema vestibular. Já o cérebro atua em todas as partes do corpo através da transmissão em feixes nervosos pelos neurônios. O sistema nervoso autônomo (visceral) tem origem nas regiões evolutivamente mais antigas (amígdala, cíngulo, hipotálamo, tronco cerebral), enquanto que o sistema músculo-esquelético tem origem em vários córtices motores e núcleos motores subcorticais. O cérebro atua também através da produção de substâncias químicas liberadas na corrente sanguínea, como hormônios, transmissores e modeladores.

Por isso, Damásio afirma que fazemos mais do que interagir ou reagir. Geramos respostas internas que constituem imagens visuais, auditivas, somatossensoriais, que por sua vez ecoam na mente e processadas, produzem outras respostas no corpo quando interage com o ambiente externo.

As imagens criadas pela mente são estruturas construídas com os sinais sensoriais e sômato-sensitivos. Sinais sensoriais são provenientes do mundo exterior: visão, olfato, audição, paladar, tato. Sinais sômato-sensitivos incluem várias formas de percepção do mundo interior: temperatura, as emoções, o sistemas muscular, as vísceras, sistema vestibular e proprioceptivo.

O cérebro constrói mapas através de sinais químicos (via corrente sanguínea) e sinais eletroquímicos (via feixes nervosos), e em seguida estes mapas neurais são transformados em imagens mentais. Pensamento seria uma palavra aceitável para definir o fluxo contínuo dessas imagens, que pode acontecer de maneira ordenada ou não, rápida ou lentamente, de maneira convergente, divergente ou sobreposta. Essas imagens são construídas quando mobilizamos objetos de fora do cérebro em direção ao seu interior e quando reconstruímos objetos a partir da memória e da reflexão. A tarefa de produzir

imagens nunca cessa, e até mesmo enquanto dormimos produzimos imagens nos nossos sonhos.

Não há mistério na questão da proveniência das imagens: elas provêm do cérebro, originam-se de padrões neurais, formados num circuito de neurônios. A questão que a ciência ainda não desvendou é *como* um padrão neural se torna uma imagem. É por este motivo que Damásio mantém dois níveis de descrição, um para mente e outro para cérebro. Sem sugerir que existam substâncias separadas, uma mental, outra biológica, Damásio reconhece a mente como um nível superior de processo biológico, que merece sua própria descrição, ao mesmo tempo que descreve eventos neurais como parte do esforço para compreender como esses eventos contribuem para a criação da mente.

Segundo Damásio (2002) representações são sinônimos de imagens mentais ou padrão neural. O problema que ele aponta para este termo é a implicação de que, no senso comum, a imagem mental representa com algum grau de fidelidade o objeto ao qual a representação se refere. As imagens que vemos não são cópia do objeto lá fora: são baseadas em mudanças que ocorreram no nosso organismo quando a estrutura física do objeto interagiu com o nosso corpo. Todos os mecanismos sinalizadores – pele, músculos, retina, etc. – ajudam a construir padrões neurais que mapeiam a interação do organismo com o objeto. A construção destes padrões baseia-se na seleção momentânea de neurônios e circuitos mobilizados pela interação.

O outro problema que Damásio aponta para o uso do termo imagem mental é que remete à metáfora inadequada do cérebro como computador, com um homúnculo assistindo às tais imagens na “tela” do computador-cérebro. As últimas experiências no campo da pesquisa do funcionamento do cérebro estão contradizendo a teoria amplamente aceita nas décadas de 50 e 60, de que o cérebro se comporta como um computador, com cada módulo executando uma tarefa especializada e enviando para o módulo seguinte, para ao final convergir

todos os dados num local específico. Nesta visão tradicional, os receptores sensoriais funcionam em cascata, caminhando dos órgãos dos sentidos para os centros superiores do cérebro. Entretanto, o que observa-se hoje é que as conexões não funcionam nessa linha reta: são dinâmicas, variáveis, reverberam entre si, e entre os diferentes sentidos. O mapa sensorial que traça o modelo de realidade é constantemente atualizado com as diferentes e novas experiências sensoriais, fazendo emergir novas conexões. Segundo Ramachandran (1998:149):

*Uma visão mais nova da percepção – defendida pelo Dr. Gerald Edelman (...) – sugere que o fluxo de informações do cérebro se assemelha às imagens numa sala de parque de diversões cheia de espelhos, continuamente refletidas de um lado para o outro, e continuamente alteradas pelo processo de reverberação.*

Em consonância com essas novas definições de percepção dadas pela neurociência, o filósofo francês Michel Bernard (2001) ressalta que nossa percepção não é um mecanismo unilateral, homogêneo e permanente de recepção de um órgão sensorial das facetas do mundo em geral. Perceber, para Bernard, é, ao contrário, um processo ambivalente, instável e fundamentalmente paradoxal; constitui um prover ilimitado de mudanças, uma dinâmica incessante de variação de intensidade, um vir a ser que se desdobra em diferentes níveis.

Segundo Bernard, perceber procede de um funcionamento quiasmático do sistema sensorial. Ele toma emprestado o conceito de “quiasma”, elaborado pelo filósofo Merleau Ponty (1908-1961): uma figura de retórica que consiste na correspondência cruzada de termos numa mesma frase ou num mesmo verso, ou em frases ou versos distintos. Segundo Merleau Ponty (1908-1961), essa correspondência cruzada se aplica não somente ao discurso, mas também à realidade corporal e, mais particularmente, à complexidade de nosso sistema sensorial. Pode-se dizer, então, que há um funcionamento quiasmático generalizado dos nossos sentidos e de toda nossa corporeidade.

Segundo Bernard (2001:90), este funcionamento quiasmático rege a totalidade do sistema sensorial e revela o jogo ininterrupto de interferências cruzadas de projeções múltiplas e heterogêneas, de um lado o sentido da sensação ela mesma, de outro sensações de órgãos diferentes, e o ato de enunciação da palavra.

Michel Bernard distingue três quiasmas principais: o intrassensorial, o intersensorial e o parassensorial. O quiasma intrassensorial é imanente ao funcionamento de cada órgão, reside na sua dupla dimensão simultânea e paradoxal de ser ativo e passivo ao mesmo tempo: sou visto e vejo; sou tocado e toco; sou escutado e escuto. O olhar pode “ir para fora”, ser “ativo”, e pode ser “passivo”, “receptivo”. Cada sensação faz surgir uma espécie de reflexo virtual, um simulacro dela mesma. Um corpo que sente e um corpo sentido são como o avesso e o direito. A intrassensorialidade é a dinâmica dentro de cada sentido. Intra olhar, intra toque, intra escuta... De acordo com Bernard, toda percepção do ambiente por cada um dos nossos sentidos é carregada de uma bipolaridade qualitativa que inscreve em nossa corporeidade a efigie de uma alteridade.

O quiasma intersensorial é aquele mais conhecido, cantado pelos poetas: *quando te vejo, meus pés perdem o chão, te toco e ouço sinos, te escuto e amoleço...* É a correspondência cruzada dos sentidos entre eles mesmos, a maneira que os sentidos trabalham juntos dentro da pessoa. Diz um dito popular: *rest your eyes in your ears*. Um outro exemplo desse quiasma é quando você está num trem, vê pela janela outro trem se movendo, e não sabe se o trem que se move é o seu ou o vizinho: os olhos dão uma informação e o ouvido interno, que fornece a sensação proprioceptiva, outra. Toda vez que houver um conflito entre os sentidos, a visão vai vencer. Se você estiver correndo num corredor escuro e alguém projetar uma imagem sugerindo que você está correndo para trás, você vai ter a sensação inquietante de estar correndo para trás: o sentido da visão predomina. Há também o exemplo dos míopes que escutam mal quando tiram os óculos. Este segundo quiasma se articula com o

primeiro, impondo uma imagem curiosa de uma corporeidade ilimitada, plural e auto-reflexiva, uma espécie de câmera de eco.

O quiasma parasensorial é o mais sutil, raramente reconhecido. É aquele da articulação estrita entre o ato de sentir e o ato da enunciação, entre o perceber e o dizer. Fundamenta a articulação do sentir e do dizer, o seu funcionamento, que utiliza o mecanismo comum da enunciação enquanto processo de projeção. Cada sensação é “trabalhada” pelo desdobramento de suas faces gêmeas ativa e passiva, operado pelo quiasma intrasensorial; e pela interferência, plural e híbrida, das ressonâncias subterrâneas dos outros sentidos pela ação do quiasma intersensorial. Esta categoria está ligada à simbolização e à linguagem.<sup>10</sup> De acordo com Bernard, a linguagem pode conduzir a sua percepção sensorial. Se a palavra “bacia” nomeia uma parte do seu corpo, você provavelmente vai associar “bacia” a um bloco único e não a um conjunto de ossos com possibilidade de articulação, e isso vai alterar a maneira como você move aquela parte do corpo. Por outro lado, no clássico exemplo da lingüística, se você mora num lugar onde se percebe a neve de vinte maneiras diferentes, você provavelmente tem vinte maneiras diferentes de nomear neve.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Mais adiante no trabalho vamos apresentar as idéias de Lakoff e Johnson, que se articulam com as proposições de Bernard. Estes autores defendem que a atividade da cognição se processa de forma vinculada à linguagem, sendo a metáfora de importância vital para o funcionamento da mente humana; para eles, a metáfora é diretamente ligada às percepções do mundo, a começar pela relação com o próprio corpo.

<sup>11</sup> O autor dinamarquês Peter Høeg, no seu romance *Senhorita Smilla e o sentido da neve*, descreve e nomeia várias formas de gelo: *grease ice* e *pancake ice*, placas de gelo que se congelam juntas; *hiku*, gelo eterno; *frazil*, gelo do fundo do mar, *hikuaq* e *puktaaq*, gelos flutuantes, *ivuniq*, blocos de gelo empurrados para a superfície pelas correntes de mar; *maniilaq*, montículos de gelo; *apuhiniq*, neve comprimida pelo vento; *sikussaq*, gelo velho acumulado em fiordes empurrado ao mar pelo vento; *qanik*, neve em rajadas.

## 1.2 A COR DA CADA GESTO

Estar centrado e equilibrado não é uma mera questão da biomecânica corporal. Outros componentes fazem parte da dinâmica de equilíbrio do corpo no espaço-tempo. As emoções também estão nesta equação e reverberam no corpo junto com os outros sinais somatossensitivos, ajudando a constituir o complexo conjunto de estados que envolvem a imagem corporal. A postura do corpo humano está carregada de elementos emocionais, frutos de sua história pessoal e de sua interação com o ambiente físico-social onde vive.

Damásio (2004:91) ensina que o sentimento de uma emoção é *a percepção do corpo* funcionando de uma certa maneira. Se os sentimentos são percepções corporais, são comparáveis a outras percepções corporais, e também operam através de sinais sensoriais mapeados no cérebro. A diferença é que o objeto de dá origem a essas sensações está *dentro* do corpo e não fora dele. Faz parte do organismo vivo que sente. Os sentimentos, portanto, operam naquele mesmo universo de reverberações e ecos quiasmáticos descritos por Michel Bernard.

O sentimento de emoções tem, nessa linha de pensamento, uma base fisiológica comparável à de outros sentidos, como visão, audição. Os experimentos e o pensamento de Damásio estão derrubando os últimos baluartes de resistência do meio científico em aceitar essa base neurobiológica do sentimento, em aceitar que o sistema somatossensitivo possa ser o substrato crítico para os sentimentos.

Damásio cita o pensamento de William James (1998:158), para quem sentir uma emoção dependia da percepção de estados corporais:

*É-me muito difícil, senão mesmo impossível, pensar que espécie de emoção de medo restaria se não se verificasse a sensação de aceleração do ritmo cardíaco, de respiração suspensa, de tremura dos lábios e de pernas enfraquecidas, de pele arrepiada e de aperto no*

*estômago. Poderá alguém imaginar o estado de raiva e não ver o peito em ebulção, o rosto congestionado, as narinas dilatadas, os dentes cerrados e o impulso para a ação vigorosa, mas, ao contrário, músculos flácidos, respiração calma e um rosto plácido?*

Existe um componente interoceptivo de estímulos emocionais competentes que alteram a postura humana, de acordo com Damásio (2004:104):

*é possível fazer comentários semelhantes para o orgulho ou para a vergonha, dois afetos cuja ligação ao corpo é freqüentemente negada. Como é possível imaginar uma postura corporal mais distinta do que aquela da pessoa que está radiante de orgulho? Aquilo que irradia são os olhos, claro, bem abertos, bem focados no ato de incorporar o universo que os rodeia, um ato de incorporação ajudado pela elevação do queixo, pela expansão do peito que se enche de ar sem qualquer timidez, pelo andar firme e solidamente plantado no chão, apenas algumas das alterações do corpo que podemos facilmente observar. Que retrato bem diferente da pessoa que acaba de ser humilhada.*

Outro exemplo aparece em uma pesquisa realizada anteriormente onde explica (2002:54):

*Basta pensar no andar orgulhoso de um macaco dominante, o comportamento aristocrático de um lobo dominante que comanda o respeito do seu grupo, no comportamento humilhado de um animal dominado e que é obrigado a ceder espaço e precedência a outro, na compaixão de um elefante para com outro que está ferido e sofre, ou no embaraço de um cão que fez aquilo que não devia fazer.*

Em grande parte, as emoções são portanto modificações do mundo interior e, por isso, os sinais sensitivos que constituem a base principal dos sentimentos de emoção são sobretudo interoceptivos. As origens principais

desses sinais são as vísceras e o meio interior, mas há também sinais que provêm do sistema músculo-esquelético e do sistema vestibular. Damásio relata que a mesma região cerebral responsável pelos sentimentos de emoção, está também ligada à recepção de sinais que representam o conteúdo dos sentimentos, tais como a temperatura do corpo, estados de dor, o corar ou empalidecer da pele, arrepios, comichão, sensações viscerais e genitais, ao estado da musculatura lisa, o pH local, e tantos outros. Este é o sentido interoceptivo, ou seja, o sentido do interior do corpo, que constitui a base principal dos sentimentos de emoção.

Uma abordagem sistêmica como o Rolfing, que traz mudanças na sensação sentida do corpo, lida com esta matéria interoceptiva e fatalmente esbarra no sentimento de emoções. Sempre que surge uma emoção, um sentimento, ao se manipular um tecido do corpo, isso é acompanhado de surpresa genuína. Não se está tratando da coisa, do evento, ou da memória diretamente catalisadora da emoção no espaço-tempo congruente. A emoção fica *descolada* do seu agente, na percepção do sujeito. Através do toque, a rede de memória e tecido sai do estado de congelamento e imobilidade, e uma carga de sentimento pode fluir, surpreendendo o sujeito.

Quando o organismo luta continuamente para alcançar o equilíbrio e sua organização está caótica, isto é traduzido num sentimento de ausência de prazer e por variedades de dor. Ao final do processo de Rolfing, quando conseguimos alcançar o ideal de fluidez de movimento e facilidade de comunicação, isto é, quando a regulação da vida se torna mais eficiente, há também um sentimento de prazer, de ausência de dor.

Ainda segundo Damásio (2004), os mapas ligados à alegria significam estados de equilíbrio para o organismo. Refletem uma coordenação fisiológica com bem-estar e são também caracterizados por uma maior facilidade da capacidade de agir. Os mapas relacionados com a mágoa, termo que empresta do filósofo Baruch Espinosa como definição de sentimento que inclui angústia, medo, culpa, desespero, estão associados a estados de desequilíbrio funcional,

onde a facilidade de ação reduz-se, com a presença da dor, sinais de doença ou de desacordo fisiológico, indicando uma coordenação diminuída das funções vitais. Segundo Damásio, se a mágoa não é corrigida, seguem-se a doença e a morte. Os sentimentos são as testemunhas do estado da vida, são sentinelas que permitem ao nosso self tomar conhecimento destes estados. Os sentimentos são as manifestações mentais do equilíbrio e da harmonia, ou, ao contrário, da desarmonia e do desacordo que acontecem no interior do corpo. Não se referem necessariamente aos objetos e às situações exteriores ao organismo, embora seja evidente que também possam se referir a eles. Os sentimentos prevaleceram como fenômeno importante dos seres vivos complexos precisamente porque são capazes de dar testemunho sobre a vida à medida que ocorrem na mente. Damásio observa que esse testemunho das sensações de dor e prazer devem ser considerados como guias e instrumentos inatos de sobrevivência ao longo da evolução. Ao criar estratégias para fazer face ao sofrimento, os indivíduos tinham que antecipar os resultados de suas ações e formular planos futuros em função de uma memória.

Completando a investigação, Ramachandran sugere que a dor, em alguns casos, seria mais uma *opinião* sobre o estado de saúde do organismo, do que uma reação reflexiva a uma lesão. Há uma enorme interação entre os vários centros cerebrais, e quando associações sensoriais transitórias “negativas” são guardadas como permanentes no cérebro, desorganizam a orientação e o equilíbrio e podem provocar, por exemplo, dor crônica. Há casos descritos por ele, de dor brutal num membro fantasma, que pode ser dissolvida pelo simples estímulo visual ilusório do punho se abrindo, um punho que antes era cerrado, que fincava as unhas nas palmas das mãos. Ramachandran pergunta: se a dor é uma ilusão, quanta influência os sentidos têm sobre nossas experiências subjetivas?

## Capítulo 2

# ROLFING: RESTAURADOR DA COMUNICAÇÃO

### 2.1 – O CORPO QUE CAI

A força mais relevante que é exercida sobre os corpos na Terra é a força da gravidade. Todos os seres que habitam a superfície do planeta, vivos ou não vivos, são influenciados e reagem à força de atração gravitacional. Do ponto de vista evolucionário, os corpos humanos desenvolveram necessariamente a capacidade de se relacionar com as informações da força gravitacional da Terra, da atmosfera, do cosmos, dos sinais eletromagnéticos, ajustando seus processos internos convenientemente, por uma questão de sobrevivência.

Ida Rolf, a criadora do Rolfing, enfatizou a importância do campo gravitacional da Terra como a influência mais poderosa sobre qualquer vida humana. É uma influência, contudo, que não pode ser sentida, apesar de sua constância e inexorabilidade, pois o homem só percebe uma estimulação sensorial quando ela varia.

Segundo Rolf (1990: 16-17)

*O campo gravitacional da Terra é de longe a influência física mais poderosa sobre qualquer vida humana. Quando o campo de energia humana e a gravidade entram em guerra, é desnecessário dizer que a gravidade sempre vence. Ela pode ser amiga do homem e reforçar sua atividade, ou pode ser sua terrível inimiga e levá-lo à destruição física. ... O equilíbrio revela a circulação da energia gravitacional através do corpo.*

Originalmente chamada de Integração Estrutural por sua criadora, o Rolfing é uma teoria revolucionária de manipulação, um método de reeducação do movimento e alinhamento do corpo na gravidade. Rolf dizia que o método

focava sua atenção na luta do ser humano para manter-se de pé, e tem a intenção de levar o corpo de um lugar de equilíbrio para outro lugar de equilíbrio mais eficiente, mais alinhado e integrado. Este é o elemento – o alinhamento da estrutura do corpo – que é responsável pelos efeitos duradouros e progressivos do método.

Quando se altera o movimento da pessoa e a maneira como uma pessoa se coloca no mundo, todo o comportamento começa a ser alterado. O Rolfing toca na estrutura física do corpo do indivíduo ajustando o equilíbrio e alinhamento com a gravidade via manipulação miofascial. Esses ajustes alteram a percepção que o indivíduo tem do seu corpo, e essa alteração de percepção vai reverberar na constituição da sua imagem corporal. Mas num primeiro momento, o que realmente interessava Rolf era o alinhamento do corpo no eixo da gravidade.

No século XVII o físico Isaac Newton teve a inspiração genial de que a gravidade, responsável pela queda livre dos objetos, se estenderia a todos os corpos do Universo, acabando com a separação entre a Física terrestre e a Física dos corpos celestes: as leis e as forças terrestres eram as mesmas que governavam todo o Universo. Quando um corpo cai livremente, perto da superfície da Terra, observamos que está sob a ação de uma força, já que o corpo é acelerado numa direção vertical, no sentido de cima para baixo. Este é o fenômeno da força da gravidade. A lei da gravitação universal de Newton, pode ser enunciada da seguinte forma:

*Toda partícula material no Universo atrai outra com uma força diretamente proporcional ao produto das massas das partículas e inversamente proporcional ao quadrado da distância entre elas.<sup>12</sup>*

---

<sup>12</sup> Matematicamente é descrita como

$$F_g = G \cdot m_1 \cdot m_2 / d^2,$$

onde  $m_1$  é a massa do corpo 1;  $m_2$  é a massa do corpo 2;  $d$  é a distância entre os centros de gravidade dos dois corpos; e  $G$  a constante de gravitação universal, uma força de atração que existe entre todas as partículas. Seu

Na linguagem leiga confundimos os conceitos de “peso” e “massa”. Na realidade, o que chamamos de “peso” é a quantidade de “massa”. Quando perguntamos *quando pesa?* deveríamos perguntar *quanto tem de massa?* A massa de um corpo está associada à quantidade de matéria que ele contém. Tenho cinqüenta e cinco quilos de massa, o caminhão tem uma tonelada de massa, o cachorro tem quinze quilos de massa e assim por diante.

Já peso é o nome que damos para a força aplicada pelo campo gravitacional da Terra sobre todos os corpos que se encontrem próximos ou na superfície do planeta. É um *produto* derivado da massa. Esta força de atração depende do valor das massas e da distância que as separam. A força peso é uma força de campo, gerada pela Terra, que atrai todos os corpos próximos à sua superfície<sup>13</sup>. A sua direção é vertical, seu sentido é sempre de cima para baixo, em direção ao centro da Terra. Vale ressaltar que toda força é uma grandeza física vetorial que mede intensidade, direção e sentido. A força é sempre representada através de vetores. Sua unidade de medida é o Newton (N).<sup>14</sup>

Seu peso é a medida da força exercida em você pelo planeta, e depende da força da gravidade da Terra. O seu peso depende então da força da gravidade do planeta onde você está. Se o planeta tiver uma massa duas vezes maior que a da Terra, por exemplo, o seu peso será duas vezes maior, da mesma maneira que se a sua massa for duas vezes maior o seu peso será duas vezes maior.

---

valor expressa a atração gravitacional que se produz entre dois objetos de um kg cada, separados por um metro de distância:

$$G = 6.673 \times 10^{-11} \text{m}^3 \text{s}^{-2} \text{kg}^{-1}$$

<sup>13</sup> Matematicamente é descrita como

$$P = m \cdot g$$

onde P é a Força Peso, m é a massa do corpo e g é a aceleração gravitacional. Ao nível do mar  $g = 9,8 \text{ m/s}^2$

<sup>14</sup>  $1\text{N} = 1\text{Kg} \cdot 1\text{m/s}^2$ , é a força que provoca uma aceleração de  $1\text{m/s}^2$  quando aplicada em uma partícula de  $1\text{Kg}$  de massa. É equivalente à força que você faz para segurar uma xícara de café.

Newton postulou o princípio da ação e reação, decorrentes de uma interação entre corpos: a toda ação corresponde uma reação, com a mesma intensidade, mesma direção e sentido contrário. Vamos tomar o exemplo dos corpos sobre o planeta, por exemplo. Se um corpo exerce uma força  $P$  sobre a Terra, a Terra reage com uma força de mesma intensidade, mesma direção, mas de sentido contrário sobre o corpo. Estas forças de ação-reação sempre ocorrem aos pares, sendo que cada membro deste par atua em um dos corpos. Estas duas forças são iguais em módulo, porém têm sentidos contrários. Apesar de as forças de ação e reação apresentarem a mesma intensidade, os efeitos produzidos por elas dependerão da massa e das características de cada corpo. Lembramos também que as duas forças, ação e reação, atuam em corpos diferentes, motivo pelo qual não podem se anular.

Na interação da Terra com um corpo, o peso do corpo é a ação e a força que o corpo exerce sobre a Terra é a reação. A força Normal  $N$  é a força gerada pela compressão do apoio sobre o corpo, é a reação do apoio. O apoio é comprimido pelo corpo para baixo e reage com uma força igual para cima. A sua direção é perpendicular ao apoio e o seu sentido é saindo do corpo, oposto ao apoio. O seu módulo é igual à força de compressão do corpo.

O movimento de um corpo é anulado quando conseguimos equilibrar as forças externas que agem sobre ele. Para isso, a soma vetorial de todas as forças externas que atuam sobre o corpo deve ser igual a zero. Mas isso não é o suficiente para que um corpo mantenha total equilíbrio. O movimento de rotação também deve ser anulado e para tal devemos equilibrar os momentos (torques). A consequência disso é que a soma vetorial de todos os momentos externos atuantes num corpo deve ser igual a zero.

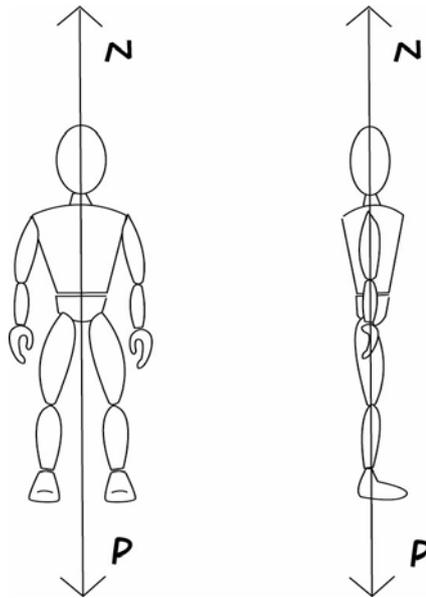
Um corpo estará em repouso em relação a um sistema de referência inerte quando a soma vetorial das forças externas for nula. As forças externas podem ser decompostas vetorialmente em eixos bidimensionais ( $x$  e  $y$ ) ou tridimensionais ( $x$ ,  $y$  e  $z$ ). Essas condições são necessárias para que se processe o equilíbrio estático em um determinado corpo. Mas, embora sejam necessárias,

não são suficientes. Depois disso, as preocupações serão as deformações sofridas por um corpo.

Nesta pesquisa, vamos abordar pelo prisma da física newtoniana apenas a questão das forças atuantes no equilíbrio estático do corpo, no caso, do corpo humano na sua relação com a Terra. Vamos reduzir o foco de estudo para o plano x, y sabendo que há relações de maior complexidade acontecendo, tais como torções, rotações e torques, além do fato de o corpo humano ser um corpo flexível e não um corpo rígido. Para quem desejar maior aprofundamento na questão da biomecânica do corpo humano, a leitura de Serge Gracovetsky (1988) é fundamental. Gracovetsky é físico nuclear e dedicou sua vida à compreensão da locomoção humana, partindo da idéia de que a locomoção é uma atividade que tem precedência sobre todas as outras:

*Os indivíduos de uma espécie tem que se mover para sobreviver e aproveitar sua vital liberdade corpórea: o animal tem que se deslocar do ponto A para o ponto B consumindo o mínimo de energia, num campo gravitacional constante, sendo que, como corolário, as várias estruturas (ossos, ligamentos e músculos) devem ser submetidas ao mínimo de estresse durante o caminhar. A anatomia emerge como solução e não como um parâmetro do problema. Todas as soluções possíveis deste problema levaram a muitas configurações anatômicas, e nossa anatomia é somente uma expressão destas numerosas possibilidades. O corpo humano como o conhecemos hoje, é essencialmente uma conseqüência da necessidade de andar eficazmente sobre dois pés num campo gravitacional constante. (2004:4)*

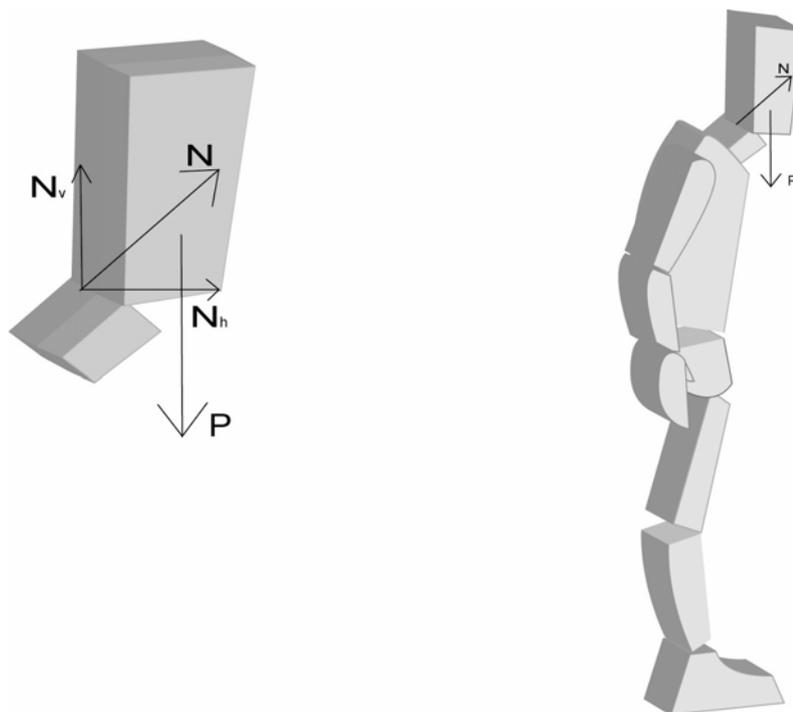
São duas, portanto, as forças atuantes no corpo humano em equilíbrio, em repouso, num solo não inclinado: a força Peso e a força Normal.



**o equilíbrio no eixo gravitacional**

Lembrando que Peso  $P$  é a força exercida no corpo pela atração gravitacional e Normal  $N$  é a reação do apoio. O apoio é comprimido pelo corpo para baixo e reage com uma força igual para cima. A sua direção é perpendicular ao apoio e o seu sentido é saindo do corpo, oposto ao apoio. O seu módulo é igual à força de compressão do corpo. Se não existisse essa reação do apoio e só  $P$  agisse sobre o corpo, todos nós seríamos sugados para o centro da Terra... No solo não inclinado, num corpo em repouso, os módulos de  $P$  e  $N$  se equivalem, em direções opostas, e o corpo pode descansar.

Ida Rolf costumava utilizar didaticamente a analogia de grandes blocos agregados para o corpo humano: cabeça, tórax, pelve, pernas. Ao empilharmos estes blocos, sabemos que só há um arranjo equilibrado possível, que é quando os centros de gravidade dos blocos estão alinhados. É claro que no corpo humano esta organização não é tão simples e envolve diversos outros níveis de descrição. Mas podemos imaginar o que acontece com  $P$  e  $N$  quando os centros de gravidade dos blocos não estão alinhados:



**modelo de blocos empilhados**

Sabemos que toda a força é vetorial. Vamos seguir a figura do modelo dos blocos empilhados, que mostra o que está acontecendo no bloco correspondente à cabeça. Sabemos que  $N$  é a reação do apoio e que é sempre perpendicular ao apoio. Vamos decompor a força  $N$  nos eixos  $v$  (vertical) e  $h$  (horizontal). Podemos dizer que a força  $P$  pode ser neutralizada pelo componente de  $N$  do eixo vertical, que passaremos a chamar  $N_v$ . Entretanto, temos um componente de  $N$  no eixo horizontal, que passaremos a chamar de  $N_h$ , que passa a exigir um força gerada pelo próprio corpo para ser neutralizada. Podemos entender porque os corpos não equilibrados na linha gravitacional começam a sentir cansaço e falta de energia. O simples fato de ficar em pé exige que o corpo gere uma força de sustentação.

Acontece a mesma situação em cada um dos blocos desalinhados: cabeça, cintura pélvica, cintura escapular, perna. Verificamos que a somatória vetorial não é mais equivalente a zero, já que embora o vetor vertical de  $N$  seja igual a  $P$ , os vetores horizontais de  $N$  devem ser neutralizados pela criação de tensões locais específicas de compensação. Assim, surgem forças horizontais,

rotacionais e de cisalhamento, que criam focos de instabilidade, desequilíbrio e deformação.

Por outro lado, quando os centros de gravidade desses blocos estão alinhados com a linha de força da gravidade, é possível fluir a sensação de leveza, liberdade. Sob a perspectiva evolucionária, o momento do alinhamento vertical na gravidade foi o grande passo para a conquista de maior eficiência na locomoção. Eficiência, independência, economia de energia. Podemos até imaginar que foi depois do alinhamento vertical, situação em que é possível o máximo de economia funcional, que o andar bipedal permitiu liberar os braços do suporte do peso do corpo: as mãos estão livres para a conquista tecnológica e o homem está pronto para o desenvolvimento do cérebro.

## 2.2 – ROLFING E OS CORPOS MUTANTES

Ida Pauline Rolf (1896-1979) foi uma pioneira do trabalho somático. Nascida nos Estados Unidos, recebeu seu título de doutorado em bioquímica da Universidade de Columbia em 1920. Trabalhou durante 12 anos no Instituto Rockefeller como pesquisadora. Estudou matemática e física atômica na Universidade Técnica Suíça, em Zurique. Abriu seu campo de interesse através de estudos da osteopatia, quiropraxia, filosofia, Ioga, homeopatia, semântica. O desenvolvimento de sua teoria coincide com o desabrochar das idéias de Sigmund Freud (1856-1939), Willhelm Reich(1897-1957), Albert Einstein (1879-1955), Alfred Korzybsky (1879-1950), com as novas expressões surgidas do surrealismo e do existencialismo, e as novas luzes trazidas pelas teorias do caos e da termodinâmica. Rolf olhava para a condição humana através de seu relacionamento com o ambiente e imprimiu no seu trabalho a visão de que o tecido humano é carregado de conteúdos, de memórias, de cultura, mas apesar disso maleável e disponível para mudança. Ida Rolf chamou seu trabalho de “Integração Estrutural”, mas ele ficou conhecido pelo apelido que alunos e clientes lhe deram: *Rolfing*. O seu trabalho é todo sobre relações: entre tecido mole e tecido rígido, matéria e energia, estrutura e função, energia do corpo humano e o sistema gravitacionário.

Nos anos cinqüenta, Rolf ensinava e trabalhava com pessoas nos Estados Unidos, Canadá e Inglaterra, e nessa época já havia sistematizado sua forma de ensinar. Mas foi no Instituto Esalen<sup>15</sup>, um verdadeiro laboratório de novas idéias nos Estados Unidos, onde Rolf começou a ensinar em 1965, que o Rolfing pode desabrochar. Rolf começou lá a escritura de *A Integração das Estruturas Humanas*, em parceria com Rosemary Feitis (1986). O livro foi

---

<sup>15</sup> O Instituto Esalen funciona até hoje em Big Sur, na Califórnia, Estados Unidos. Foi idealizado por três jovens no fim dos anos cinqüenta como algo similar a um *ashram*, para aprendizado de técnicas orientais. Logo tornou-se um centro mundial de experimentações na área da psicologia, atraindo pensadores como Fritz Pearls (1893-1970), Will Schutz (1925-2002) e Ida Rolf, criadora do Rolfing.

publicado em 1977, dois anos antes da sua morte. O Rolf Institute<sup>16</sup> foi criado em 1970 como instituição educacional sem fins lucrativos, procurando meios de desenvolver projetos de pesquisa e apoiando Ida Rolf, no sentido de tirar-lhe a carga de prover a própria subsistência, para que pudesse escrever e dar palestras.

Rolf afirmava que seu método tinha sido desenvolvido a partir do trabalho pioneiro dos osteopatas (Feitis, 1986). A osteopatia é um método de tratamento manual criado nos Estados Unidos no fim do século XIX por Andrew Taylor Still, que achava que o bom equilíbrio das estruturas era crucial para evitar o aparecimento de disfunções e de doenças. O tratamento osteopático altera o modo como os ossos do corpo relacionam-se entre si, lidando com a estrutura óssea do corpo todo. De modo semelhante, o Rolfing também tem por objetivo alterar as funções através de uma mudança na estrutura, só que manipulando os tecidos moles: músculos, tendões, ligamentos, se estão cronicamente encurtados, puxam os ossos para fora de sua posição natural de equilíbrio. O que Rolf descobriu é que a fâscia, que envolve e conecta os músculos, tem uma plasticidade que possibilita alterar as relações entre os diferentes segmentos corporais. A fâscia geralmente é descrita como uma bainha que reveste músculos e vários órgãos do corpo.<sup>17</sup>

Antes de Ida Rolf entrar em cena, a fâscia era um elemento praticamente desconhecido fora da medicina. Mesmo dentro da medicina, era considerada uma matéria inútil que deveria ser afastada do caminho para

---

<sup>16</sup> O Rolfing chegou ao Brasil em 1977 por iniciativa do psiquiatra José Ângelo Gaiarsa, com o rolfista americano James Hrisikos. Após passar pelas sessões, o psicólogo Pedro Prado (1982) viajou para os Estados Unidos e voltou em 1981 com o certificado do Rolf Institute, estabelecendo sua clínica de Rolfing em São Paulo e iniciando a trajetória do Rolfing no Brasil. Em 1986 os profissionais do Brasil se uniram e fundaram a Associação Brasileira de Rolfing.

<sup>17</sup> Para os que trabalham com Integração Estrutural, a fâscia vem ganhando um significado maior do que esta sua definição estritamente anatômica, incluindo outras estruturas de tecidos conectivos tais como tendões, ligamentos, bursas, retináculos, cartilagem, pericôndrios, periósteo, cápsulas ligamentares, meninges, lâminas basais, membranas serosas e mucosas e cápsulas de órgãos – todas compostas por fibras de colágenos, todas diferentes metamorfoses da “fâscia primária”. (Smith, 2005).

encontrar o que realmente interessa. Hoje a rede fascial é largamente reconhecida como o “órgão de sustentação”, como Rolf (1990) a chamou e definiu:

*À medida que ossos, ligamentos e tendões desenvolvem-se, um resíduo menos diferenciado forma invólucros, bainhas de tecido areolar que parecem ter a função de proteção; mais tarde, transforma-se em sustentação. Isso é a fáscia. No sistema miofascial como um todo, cada músculo, cada órgão visceral, está encapsulado na sua própria embalagem. Estas embalagens por sua vez fazem parte de uma rede onipresente que suporta assim como embala, conecta assim como separa, todas as unidades funcionais do corpo. Finalmente, estas lâminas elásticas vigorosas também formam um invólucro superficial que serve como container e suporte delimitador para o corpo todo – esta é a fáscia superficial, situada logo abaixo da pele.*

Todos os tipos de tecido conjuntivo são basicamente estruturados a partir do colágeno e construídos das mesmas unidades, mas em proporções diferentes. O tecido conjuntivo frouxo, a fáscia, é o mais extensível, o mais elástico e o mais amplamente distribuído. Já o tecido fibroso branco desenvolve-se onde as situações exigem tensão, sendo necessariamente mais rígido, menos elástico. Quando liga um osso ao outro e limita os movimentos, é chamado de ligamento; quando une um músculo a um osso é chamado de tendão; é chamado de osso ou cartilagem quando é formado pelo tecido conjuntivo mais resistente.

A fáscia é organizada em três envelopes contínuos e múltiplas camadas entrelaçadas em planos. A organização destas camadas faz com que a estrutura possa relaxar, desembaraçar-se. A fáscia subcutânea é a rede abaixo da pele. A segunda camada envolve e reveste a musculatura mais profunda, até articulações e ossos. A terceira camada envolve, dá suporte e reveste órgãos viscerais. Essas três camadas, juntas, comunicam o dentro e o fora, a estrutura e a função, num continuum tensional que mostra os padrões de movimento.

A fásia envolve cada célula, cada filamento, organizando uma rede de estrutura funcional maior, que inclui sangue, ossos, órgãos, músculos, tendões, e planos ou camadas de tensão. A continuidade miofascial não começa ou termina com inserções e origens, mas organiza-se em camadas direcionais seguindo tensão, compressão, e exigências de compensação de camadas mais profundas para camadas mais superficiais. A fásia está constantemente adequando-se à nossa postura habitual e a padrões repetitivos de uso, respondendo ao estresse mecânico através de um processo adaptativo de encurtar, alongar, apertar ou adensar. Estas adesões e laminações limitam o movimento, a função e a mobilidade, já que na trama fibrosa das aderências tudo se torna menos responsivo, mais lento. As adaptações da fásia acabam por alterar a estrutura, a energia, a percepção e a propriocepção. O trabalho estrutural quer liberar este tecido comprometido a fim de que níveis mais altos de funcionalidade possam emergir.

A postura geralmente é definida como uma condição estática do corpo. Entretanto, podemos pensar na postura como um estado de equilíbrio dinâmico onde o sistema nervoso coordena os sistemas esquelético e miofascial para manter a continuidade da postura e da orientação no campo gravitacional. Ida Rolf dizia que quando a estrutura está bem equilibrada no campo gravitacional, a boa postura é natural. Rolf tinha uma habilidade peculiar de perceber as relações entre gravidade e desalinhamento corporal nos sistemas de auto-organização do sujeito. Para ela, muitas das disfunções nos padrões corporais eram resultantes do fracasso das negociações do corpo com a gravidade. Sua visão tinha grande alcance e vislumbrava a necessidade de incluir no seu trabalho os pontos de vista filosóficos, científicos e psicológicos. Ela costumava dizer: “A gravidade é o terapeuta” (Rolf, 1990).

Ida Rolf (1995) intuiu que era possível evocar uma nova ordem no sistema miofascial do corpo, equilibrando as estruturas miofasciais em torno de uma vertical. O campo de energia do corpo deve estar substancialmente equilibrado em torno dessa linha vertical para que a gravidade possa ser suportiva, esta é a verticalidade newtoniana. Rolf sabia que as linhas verticais

da força gerada pelo campo gravitacional da terra podem tanto dar suporte e reforço ao corpo quanto desorganizá-lo, destruindo ou minimizando o campo de energia em torno dele. A novidade que Rolf trazia era dizer que o corpo era um meio plástico. Uma substância plástica é aquela que pode ser distorcida por pressão, podendo mudar de forma. Quando a linha de gravidade do corpo coincide com a linha de gravidade gerada pelo planeta é possível que o campo de energia da Terra reforce e aumente o campo de energia do corpo humano. A gravidade passa a ser uma força de nutrição, o corpo se torna resiliente, suas funções melhoram. Os incontáveis relatos de clientes de Rolfing expressando “mais energia”, “mais disposição”, “menos cansaço”, “mais força vital” provavelmente deram origem a estas reflexões de Ida. O físico Gracovetsky (2004) também fala da força da gravidade como uma força de nutrição, conclusão a que chega através de estudos na área da biomecânica corporal e da locomoção humanas.

Rolf estruturou seu trabalho, portanto, através de um toque específico no tecido fascial - que chamava de órgão da estrutura. Ela descobriu que, ao reorganizar essa rede, é possível soltar padrões habituais de tensão. Para ensinar seus alunos, Ida Rolf criou um protocolo de dez sessões, desenhadas para progressiva e cuidadosamente levar o corpo para um nível mais alto de organização funcional. As sessões têm duração de 60 a 90 minutos, cada uma contendo um tema central, organizadas para atingir objetivos estruturais. Esta é a chamada *receita*, uma seqüência de intervenções estruturais que parece ajudar um grande número de pessoas. Como uma ferramenta didática, foi altamente eficaz para qualificar estudantes inexperientes no começo de suas carreiras como terapeutas estruturais. Seus seguidores puderam desbravar a geografia fascial do corpo humano guiados por este mapa.

A receita possibilita processar sistematicamente a estrutura anatômica olhando o corpo humano da cabeça aos pés, da frente para trás, de um lado para outro, do centro para a periferia, da superfície para o visceral. Rolf entendeu que o corpo é organizado em camadas concêntricas e que a função corporal realiza-se através do relacionamento dessas camadas. A receita tem um

efeito cumulativo de sessão à sessão, já que cada sessão produz uma onda de mudança na rede miofascial, afetando todos os sistemas do corpo simultaneamente. Qualquer mudança estrutural no corpo requer um período de reaprendizagem e de integração. Mudanças que ocorreram no tecido vão exigir uma adaptação no sistema sensório-motor, já que o corpo vai *sentir* diferente, e haverá possibilidade de ocorrer também novos padrões de recrutamento muscular.

Trabalho estrutural de corpo pode ser visto como trabalho ecológico. Podemos pensar o corpo como um vasto ecossistema contendo vários sistemas semi-autônomos que têm inter-relações definidas uns com os outros. Numa série de Rolfing bem sucedida, cada sessão prediz a necessidade da próxima, trazendo a desordem à superfície, desvendando os anos de compensação habitual que havia se tornado familiarmente dolorosa. Ida Rolf era bastante clara ao relatar que seu trabalho era sobre pessoas saudáveis se sentindo melhores: seu interesse era a consciência, a percepção, o encontro de matéria, energia e medicina.

A receita, porém, é um protocolo padronizado e não pode abraçar a larga faixa de variações estruturais encontradas nos clientes. Ida Rolf insistia que seus alunos seguissem a receita; ela mesma, porém, freqüentemente não a seguia, o que reforça a idéia de que a receita era mesmo uma ferramenta didática que poderia ser modificada ou abandonada, uma vez que seus princípios fossem compreendidos. E é exatamente isso que vem acontecendo. Após a morte de Ida Rolf, os seus seguidores vêm tentando compreender esses princípios norteadores. Os que trabalham com *Integração Estrutural* vêm refinando conceitos e entendimentos, trazendo as novas descobertas das ciências para a teoria formulada por Rolf. Abrem-se várias vertentes quando se quer falar sobre os novos rumos: os estudos da biomecânica corporal, que clareiam as leituras corporais e detalham os mapas da geografia miofascial corporal que norteiam e dão maior precisão às manobras dos terapeutas; as discussões sobre trabalho formulístico versus trabalho não-formulístico; o estabelecimento de princípios norteadores para um trabalho sistêmico que

entenda o corpo como uma forma viva em contínua relação com o seu ambiente; e a inclusão de todas as descobertas sobre o funcionamento do cérebro e do sistema nervoso.

Jeffrey Maitland (1992), filósofo e professor do Rolf Institute, desenvolveu intensa pesquisa sobre os três paradigmas de intervenção estrutural: primeiro paradigma, relaxamento; segundo paradigma, corretivo; terceiro paradigma, holístico ou integrativo. Um terapeuta corporal trabalhando no paradigma do relaxamento pode ajudar a pessoa a sair da disfunção somática introduzindo uma resposta de relaxamento. Um terapeuta corporal no paradigma corretivo tenta levar áreas locais de disfunção aos seus estados pré-disfunção. O terapeuta integrativo tenta introduzir equilíbrio no sistema como um todo, restaurando a função normal ao estimular a pessoa toda. Ida Rolf entendia a plasticidade e a unidade dos corpos humanos e queria estimular essa visão da forma vital, a partir de um corpo *ideal* que seria o desejável. Seus seguidores agora lutam para elaborar princípios mais gerais de intervenção, que possam evitar as armadilhas de um corpo que é *idealizado*, com conceitos prévios de boa postura, boa estrutura, ou posição correta de segmentos. Protocolos formulísticos são ensinados em praticamente todos os sistemas de reeducação e realinhamento corporal. Alguns teóricos acreditam que só há um padrão *ideal* de coluna vertebral, outras acreditam que cada segmento ósseo tem seu posicionamento *correto*, ou que devem apresentar certos ângulos relacionais. Quando se utiliza procedimentos iguais para todas as pessoas estamos pressupondo que vamos obter resultado iguais, independentemente dos processos individuais do sujeito. Entretanto, cada vez mais, observa-se que qualquer tentativa de entender o que constitui um padrão *normal* para um indivíduo deve levar em conta a singularidade tanto do indivíduo quanto do contexto ambiental em que ele vive.

É no contexto destas novas idéias que Jeffrey Maitland e Jan Sultan (1992) deram início à discussão sobre os princípios de intervenção no trabalho de integração estrutural. Quando publicaram o artigo onde discutiram a existência de cinco princípios de intervenção, iniciou-se uma nova fase no

Rolfing, na qual se criou uma alternativa à *receita* deixada por Rolf: é o início do trabalho não-formulístico.

Hoje, portanto, diferentemente do que ocorre nas terapêuticas de relaxamento ou corretivas, o trabalho estrutural não é direcionado nem imediatamente procura se orientar por *onde* os clientes sentem dor. Procura-se ir além dos sintomas, na tentativa de buscar causas mais profundas. Frequentemente, o lugar onde há dor é realmente “o ponto fraco” de uma complexa rede de desequilíbrios, ou o lugar que está sobrecarregado porque outras partes não estão participando e dividindo seu esforço funcional. Jeffrey Maitland (1992) lembra que quem reduz o corpo a uma máquina composta por partes, certamente vai falhar ao reconhecer a presença de padrões compensatórios e esforços adaptativos pelo corpo. Uma mobilização local sem a compreensão de como estes padrões reforçam as disfunções estruturais só é capaz de produzir mudança temporária. De acordo com Maitland (2001) o corpo é um todo vivo unificado, sem emendas, capaz de adaptar-se às mudanças constantes dos ambientes interno e externo.

Pedro Prado (2004), introdutor do Rolfing no Brasil, esclarece que Rolf entendia que o trabalho estrutural provocava transformações funcionais e desde os primeiros tempos aliava movimentos da Ioga à manipulação do tecido conjuntivo. Para Rolf, o corpo melhor estruturado, com o movimento correto, seria capaz de equilibrar a rede miofascial e as funções disso decorrentes. Uma série de exercícios, “*Ida’s Ioga exercises*”, era utilizada como repadronização de movimentos e sensações. Rolf acreditava que havia registros neurológicos dos padrões de movimento e queria desenvolver uma técnica de reeducação de propriocepção. Durante alguns anos, durante a década de setenta, teve a colaboração da bailarina Judith Aston, período em que desenvolveu o que chamou de *Rolfing Movement*. Essa abordagem funcional era auxiliar ou complementar ao trabalho de manipulação estrutural e fazia uma exploração e educação somática, valorizando a percepção do ritmo das transformações e estudando o uso do corpo na vida cotidiana. Alguns colaboradores passaram a desenvolver uma vertente mais introspectiva, utilizando micro-movimentos com

toques leves, valorizando os processos internos de percepção de fixações e do movimento interno e explorando formas de integração na gravidade. Era uma atitude de trabalho com uma visão mais pragmática, diferente da visão clássica, centrada na estrutura, visão esta que eventualmente podia cair no dualismo de tratar o corpo como objeto a ser modificado.

Após a morte de Rolf, os rolfistas se dividiram basicamente em dois grupos, os pesquisadores orientados mais para a linha estrutural, e os outros orientados mais para a linha funcional. Às vezes esses trabalhos apresentavam diferenças difíceis de serem integradas.<sup>18</sup> O Rolfing Movement estava nesse estágio, quando Hubert Godard surgiu, trazendo a teoria da Função Tônica, que compreende o estudo do movimento valorizando-se a função da musculatura tônica no equilíbrio. Godard converge estes conhecimentos para uma reinterpretação da receita sob uma ótica funcional, lançando luzes no caminho didático a ser percorrido. A presença de Godard nesse momento histórico do desenvolvimento do Rolfing, permitiu apaziguar os ânimos dos estruturalistas e resgatar os valores contidos no trabalho de movimento, porque suas idéias permitem lidar simultaneamente com estrutura, função e ambientação.

---

<sup>18</sup> Pedro Prado (2004) relata que a escola brasileira de Rolfing foi pioneira mundialmente ao ensinar Rolfing estrutural e Rolfing funcional conjuntamente.

## 2.3 A MELODIA CINÉTICA

Jeffrey Maitland, Pedro Prado, John Cottingham, Jan Sultan, Robert Schleip e Monica Caspari, entre outros, são nomes importantes na atual conjuntura do desenvolvimento e da atualização do Rolfing. A escolha em focar as proposições de Hubert Godard neste trabalho se deve à identidade com a sua visão do movimento humano, além de partilharmos da experiência de muitos anos dançando profissionalmente.

Godard é um estudioso do movimento. Nascido no Marrocos em 1945, foi para França ainda jovem para formar-se em Química. No entanto, logo abandonou a Química para tornar-se um bailarino. Paralelamente, desenvolveu intensa pesquisa das diversas técnicas somáticas, tais como Alexander Technique, Moshe Feldenkrais e Pilates, o que o levou a investigar os domínios da reabilitação funcional, da biomecânica, e da função do sistema nervoso na motricidade. Ao passar pessoalmente pelo processo do Rolfing, entendeu que conseguia sintetizar todas essas informações na teoria da Função Tônica, ao adicionar o elemento da força da gravidade à percepção, psique, coordenação do movimento e ao aparato do sistema músculo-esquelético e nervoso. Formou-se profissional de Rolfing, sendo em seguida convidado para integrar o corpo de professores do Rolf Institute, passando a lecionar na Europa, Estados Unidos e outros países, inclusive no Brasil.

Na década de noventa, Godard foi convidado pelo filósofo e amigo Michel Bernard para integrar o Departamento de Dança da Universidade Paris VIII, como bailarino e teórico do movimento. Logo em seguida Bernard se aposentou e Godard passou a dirigir sozinho o departamento de dança da universidade. Godard relata que foi influenciado pela visão política e estética do mundo da dança de Bernard, e que havia uma complementaridade de ensino muito enriquecedora entre eles, já que ambos se interessavam pela estética da dança e pelos aspectos políticos das técnicas de movimento. Planejaram escrever um livro em parceria, mas o projeto não se concretizou por problemas

de agenda. Paralelamente, Godard desenvolveu um trabalho regular como pesquisador no Instituto Nacional de Pesquisa do Câncer em Milão, Itália, onde dirigiu diversos programas de pesquisa, principalmente sobre reabilitação pós-cirúrgica de câncer de mama, focando seus estudos na locomoção humana e seus aspectos biomecânicos e psicológicos.

Aos poucos, Godard foi introduzindo no Rolfing a teoria da Função Tônica. Este modelo entende o movimento como resposta do corpo humano à ação da gravidade em conjunto com a estrutura física, a psique, a coordenação e a capacidade de simbolização. Godard realçou a importância da singularidade da percepção na pessoa no contexto do ambiente, na construção do equilíbrio e da coordenação. A fluidez do movimento seria a resposta desejável para um corpo que está em harmonia com as forças do campo gravitacional e que tem pleno potencial de ação em todas as direções do movimento possível. Essa boa capacidade de resposta sinaliza, segundo Godard, pleno *potencial de ação* da pessoa.

O movimento de um organismo, portanto, sempre se realiza dentro de um contexto e é parte de um complexo de interações que permite a sobrevivência desse organismo, incluindo a interação inexorável com o campo gravitacional. À essa função gravitacionária Godard dá o nome de *Função Tônica*, presente na raiz de cada ação, ainda que de maneira inconsciente. O exemplo que apresenta é o de quando estamos de pé e levantamos o braço. Qual seria o primeiro músculo a ser acionado? Em algum músculo do braço ou da cintura escapular, alguém poderia pensar. No entanto, a resposta é o músculo sóleo, na barriga da perna, responsável pela estabilização e manutenção do equilíbrio na gravidade (Godard, 1995). Mesmo antes que a ação de levantar o braço tenha início, a função gravitacionária está assegurada. Há experimentos nos quais *imaginar* o movimento já é suficiente para acionar a função gravitacionária, que apesar de oculta está presente em todas as nossas ações e comportamentos. Este é o que Godard chama de pré-movimento.

Em correspondência particular, Godard explica que o termo “Função Tônica” vem das idéias de Henry Wallon (1879-1962) e Julián de Ajuriaguerra (1911-1993), nomes fundamentais na construção dos alicerces da Psicomotricidade no século vinte. Wallon, médico, psicólogo e filósofo francês, deu ao movimento humano uma categoria de instrumento da construção do psiquismo, relacionando-o ao afeto, à emoção, ao meio ambiente e aos hábitos do indivíduo. Segundo Wallon, o movimento é a base do pensamento. É a primeira forma de integração com o exterior. As posturas são as primeiras figuras de expressão e comunicação que servirão de base ao pensamento concebido, antes de tudo, como uma forma de ação. Ajuriaguerra, psiquiatra espanhol, parte das pesquisas realizadas por Wallon e defende o estabelecimento de um diálogo tônico entre terapeuta e cliente. Desenvolve uma aplicação terapêutica de reeducação psicomotora dirigida ao ser humano na sua totalidade, visando não apenas a readaptação funcional, mas a fluidez do corpo. Godard ressalta que os trabalhos de James Gibson (1966), Edward Reed (1996) e Judith Kestenberg (1977) confirmaram posteriormente a importância do estudo da postura e do tônus no entendimento da organização do gesto e da expressividade, como Wallon e Ajuriaguerra apontaram.

Godard segue na correspondência explicando que deu o nome de “toque gama” àquele que possibilita o diálogo tônico supracitado entre terapeuta e cliente, estabelecendo a ligação entre tônus postural e tônus emocional. Essa nomeação tem origem no entendimento do sistema neuro-muscular. Os neurônios motores gama funcionam primordialmente num nível inconsciente, regulando tônus muscular, posturas e propiciando ajustes finos para a movimentação voluntária acontecer (Cottingham, 1985). O toque “gama”, como o define Godard, dá início a uma alteração na musculatura tônica, reorganizando padrões neurais.

Já no início do século vinte se diferenciava movimento voluntário “ativo” e movimento reflexivo “passivo”, em função de como eram regulados pelo sistema nervoso. Ainda é difícil separar, mesmo que para efeito de estudo, movimento “inconsciente”, envolvendo ajustes posturais anti-gravitacionários,

de movimento “consciente”, voluntário, tal como o exercido nas diversas ações cotidianas. Já abordamos esta questão sob o prisma das diferenciações entre esquema corporal e imagem corporal, no capítulo precedente. Hunt e Massey (1977) conduziram uma pesquisa utilizando análise eletromiográfica<sup>19</sup> para avaliar o método Rolfing no movimento. Descobriram uma diminuição na atividade elétrica dos músculos antagonistas, interpretando esse achado como uma representação de uma maior eficiência nos padrões de movimento. Concluíram que o método Rolfing alterou o controle neural dos movimento na direção subcortical, longe da influência cortical consciente, indicando que um procedimento como o Rolfing pode levar à inibição de controle consciente sobre movimentos habituais repetitivos, permitindo que níveis de padrões de movimento mais “inconscientes” imperem.

As fibras fásicas são pálidas, de contração rápida, de pequena resistência à fadiga, conduzidas primordialmente pelos neurônios motores alfa: são as fibras dos grandes músculos do movimento. Já as fibras tônicas são vermelhas, de contração lenta, de grande resistência à fadiga: são as fibras dos músculos antigravitacionais, que ajudam a estabelecer o equilíbrio, que determinam a postura singular da pessoa. Há também uma terceira categoria de músculos mistos, com fibras fásicas e tônicas, de definição mais sutil que se faz a partir do exame de sua funcionalidade.

Anatomicamente a Função Tônica envolve partes do corpo que poderíamos chamar de sistema tônico: cérebro, sistema nervoso, fásia, fibras nervosas, tendões de Golgi, e músculos tônicos, num complexo sistema que negocia a coordenação do corpo com a gravidade. A teoria da Função Tônica valoriza a função da musculatura Tônica no equilíbrio e orientação do movimento, lidando simultaneamente com estrutura e função, ambiente, coordenação, percepção, e, finalmente, significação. Neste momento, então, a linha gravitacional, nos termos newtonianos, deixa de ser referência para o trabalho de Integração Estrutural. O modelo dos blocos empilhados mostra-se

---

<sup>19</sup> que mede a atividade elétrica na musculatura

um modelo antigo e limitado no desenvolvimento do Rolfing. Em correspondência particular, Godard comenta:

*A melhor ordem para um corpo não corresponde exatamente ao alinhamento da massa do corpo, do ponto de vista geométrico. Por isso, a melhor maneira de olhar é ver a dinâmica da linha, o fluxo e a plasticidade do contato com o ambiente. Uma boa coordenação é plástica, capaz de se ajustar a um contexto que muda a todo instante. Olhar alguém através da dinâmica é a única maneira de ver a qualidade da integração. A flexibilidade do corpo está ligada à estabilização do core<sup>20</sup>, e assim a pessoa não precisa utilizar músculos motores para estabilizar – está livre para executar todo o círculo de ação motora possível. A estabilização do core depende da qualidade da percepção do próprio corpo e do ambiente, e aqui surge a responsabilidade dos órgãos da linha dinâmica postural, a visão periférica, o ouvido interno e os pés. Qualquer inibição psicológica afetando estes órgãos vai enfraquecer o sistema de estabilização postural, e a repetição deste comportamento ao longo do tempo vai ficar gravada nos tecidos do corpo. Quando harmonizamos a fásia queremos devolver a função, mas algumas vezes o trabalho no tecido não é suficiente, e precisamos trabalhar mais na percepção e nas associações desse trabalho. O resultado poderia possivelmente ser um alinhamento melhor, mas acima de tudo procuramos por plasticidade na vida, plasticidade mecânica e psicológica.*

De acordo com Godard, todo o gestual está literalmente incrustado na organização tônica. A musculatura tônica conhece a nossa história, nossa psicologia. A relação com a força da gravidade é carregada de conteúdos, de expressividade, e essa marca pessoal e única é o que imprime a melodia cinética tão particular de cada um. Esta melodia individual é que nos faz reconhecer, pelo som, os passos de alguém que nos é familiar.

---

<sup>20</sup> Optamos por deixar em inglês porque Godard usa a palavra no sentido em que foi utilizada por Ida Rolf, correspondendo a um centro visceral anatômico.

Podemos acessar a organização tônica através da exploração do movimento nas duas direções de orientação espacial. Quando nos organizamos nas duas direções, os músculos tônicos são regidos pelas leis da gravidade. Ao contrário, quando perdemos uma direção de orientação, estamos fixos nas limitações da nossa organização tônica ineficiente. Esses bloqueios e congelamentos na capacidade de orientação podem ser explorados num trabalho de reorganização sensorial. Passo a passo, posso renegociar com meu ambiente interno, através da orientação na organização tônica. No primeiro nível de organização na gravidade, observamos a estática da linha gravitacional, o aspecto newtoniano do equilíbrio do corpo. No segundo nível de organização na gravidade, procuramos o movimento com as duas direções; o sujeito apresenta pleno potencial de ação. No terceiro nível de organização na gravidade, existe a integração de aspectos emocionais e de simbolização, quando é possível surgir as novas metáforas de entendimento deste corpo.

Quando Damásio (2004) descreve as ações das *emoções de fundo*, parece estar falando do que acontece na musculatura gravitacional:

*são manifestações sutis, como o perfil dos movimentos dos membros ou do corpo inteiro – a força desses movimentos, a sua precisão, a sua frequência e amplitude. Quanto à linguagem, aquilo que mais conta é a música da voz, as cadências do discurso, a prosódia.*

Godard (1995) chama de *pré-movimento* essa atitude em relação à gravidade, que produz a melodia cinética única do nosso movimento no mundo. O pré-movimento está registrado na musculatura gravitacional, encarregada de garantir nosso equilíbrio, sem que tenhamos que pensar. A musculatura gravitacional, recebendo as impressões de nossos estados afetivos e emocionais, vai determinar as alterações presentes em nossa postura:

*O pré-movimento determina o estado de tensão do corpo e define a qualidade e a cor específica de cada gesto. O pré-movimento age sobre a organização gravitacional, isto é, sobre a forma como o sujeito*

*organiza sua postura para ficar em pé e responder à lei da gravidade, nessa posição. O sistema dos músculos gravitacionais, cuja ação escapa em grande parte à consciência e à vontade, é encarregado de assegurar nossa postura. É o pré-movimento, invisível, imperceptível para o próprio indivíduo, que acionará, simultaneamente, os níveis mecânicos e afetivos de sua organização. Os efeitos desse estado afetivo que concedem a cada gesto sua qualidade, cujo mecanismo compreendemos tão pouco, não podem ser comandados apenas pela intenção.*

De maneira similar à divisão proposta por Gallagher entre esquema e imagem corporal, podemos separar didaticamente o entendimento de movimento e gesto. Por movimento entenda-se o que é realizado através dos mecanismos do esquema corporal, o mecanismo automático e inconsciente para a produção do movimento; por gesto entenda-se o que é realizado através dos mecanismos da imagem corporal, carregado de intencionalidade. Movimento é o que alguém faz esticando o braço para alcançar o telefone; o modo de fazer este movimento, a melodia cinética de cada um, é o que define o gesto.

O espaço que nos circunda não é neutro. Godard afirma que carregamos nossa história na nossa kinesfera<sup>21</sup>, e às vezes a kinesfera contém vetores com o qual não nos comunicamos mais. Naquele vetor o potencial de ação foi perdido. Pode ser o vetor espacial de onde no passado veio uma batida de carro, uma agressão, o trauma de uma queda, um susto. Ali não conseguimos mais nos projetar, a comunicação cessou, e a lesão tem início.

Godard salienta que a paleta de emoções que pode dar origem à inibição é enorme: vai da timidez, à vergonha, à repressão e negação. Esta inibição determina o que podemos e o que não podemos manifestar como gesto e vai construindo um “espaço” particular e único. A não-permissão de projeção e

---

<sup>21</sup> Kinesfera (ou cinesfera), segundo a teoria de Rudolph Laban (1975), pode ser definida como o espaço que nos cerca, que pode ser alcançado com as extremidades do corpo.

relacionamento em alguma direção do espaço vai condicionar que aquele corpo se encerre nele mesmo. Assim, deixa de haver a troca necessária e as tensões internas surgem. O corpo perde o Potencial de Ação naquela direção. Tensões internas são criadas, silêncios são instalados. E o corpo deixa de se comunicar na sua plenitude com o ambiente que o circunda.

Para algumas pessoas, o processo do Rolfing ajuda a construir novas coerências internas, enquanto que para outras é um trabalho de reeducação postural, sem sintaxe com o self. Por um lado, isso se deve à singularidade e complexidade dos processos individuais. Por outro, pode-se acrescentar que parte fundamental do Rolfing é a qualidade da *permissão*, o *deixar acontecer* que se estabelece na comunicação entre o rolfista e seu cliente. Esta permissão é confundida freqüentemente com passividade. Jeffrey Maitland (1995) afirma que é nesse estado de *permissão* que se operam os processos de meditação, criatividade, cura e transformação: deixamos o que está acontecendo ocorrer de uma forma fluida e sem conflitos. É só então que uma ação apropriada surge desta visão sem conflitos e clara da permissão. Maitland dá o exemplo de quando você abraça alguém verdadeiramente, sem consciência de si, um amigo, filho ou namorado. Ao permitir ser abraçada por você, a pessoa aceita, abre seu espaço corporal para o toque e sente-se sentindo você. Entretanto, se a outra pessoa está com medo, envergonhada, tensa, desconfiada, ela não vai realmente permitir o toque.

O contato físico entre corpos não garante que o outro esteja sendo tocado, no sentido a que nos referimos, de comunicação e percepção mútua. Podemos nos recusar a ser tocados, numa ação de livre escolha. Graças a este mecanismo de permissão é que podemos andar num metrô lotado sem efetivamente tocar ou ser tocados por aqueles com quem entramos em contato físico. Um exemplo disso é o relato de uma professora universitária sobre uma ocasião em que estava em Tóquio, num programa de estudos numa universidade. Apesar de andar diariamente no metrô lotadíssimo, de repente se deu conta de sua carência de contato físico. Imersa na cultura japonesa extremamente formalizada, fazia meses que não era tocada por ninguém. Na

situação inversa, em que acontece a comunicação mútua e o outro permite ser tocado por você, nesse mesmo momento esta pessoa passa a tocar você de volta. Ao permitir ser tocado pelo outro, você reciprocamente abre seu campo corporal e cria-se um campo de comunicação e percepção mútuos. Se há barreiras nessa comunicação, você não toca nem se deixa tocar verdadeiramente pelo outro.

Esse campo de comunicação e percepção é matéria fundamental de uma sessão de Rolfing. Ida Rolf era famosa pela sua *presença*, mãos atentas para a mais sutil mensagem do corpo de seus clientes. De diversas maneiras, dizia que o importante era *estar presente para aquilo que é*. Godard (2002) repete sempre aos seus alunos que a única maneira de se colocar como terapeuta é através de uma presença receptiva e atenta, sem pré-julgamentos e sem interpretações. Um verdadeiro exercício de escuta do outro. É preciso aceitar o que o outro está dizendo, mesmo quando o que o cliente contraria a sua “teoria” – não dá para tentar fazer caber a pessoa em modelos teóricos pré-estabelecidos. A pessoa não está “errada”, seu modelo é que não previu aquele tipo singular de organização corporal.

Godard (2003) diz que o cliente sabe ler no olhar do terapeuta, se ele está interpretando e julgando. Lembrando Michel Bernard quando discorre sobre o quiasma intrassensorial, diz que o terapeuta não deve portar um olhar “cortical”, que interpreta e distancia. O olhar do terapeuta deve acolher, receber, possibilitar o início da transferência e do diálogo. A partir daí, a comunicação pode ter início, uma comunicação de via dupla, terapeuta - cliente. E o terapeuta pode sentir como o outro sente seu corpo, numa espécie de empatia/compaixão cinestésica, criando um relacionamento diferenciado. Mais tarde durante o processo, o terapeuta pode fazer suas associações simbólicas.

## Capítulo 3

### ESTUDO DE CASO

#### 3.1 As tessituras da memória

Nosso pressuposto é que um corpo bem estruturado, em harmonia com o campo gravitacional, possibilita uma comunicação melhor com o ambiente que o cerca. Esta é a nossa premissa. Ao iniciar um processo de instrumentalização da pessoa para uma harmonia maior no campo gravitacional, o Rolfing passaria a ser o agente transformador que leva a uma comunicação mais eficiente entre corpo e ambiente.

Para avaliar como se processa esta transformação, resolvemos fazer um estudo de caso, detalhado mais adiante. E encontramos a dúvida: onde buscar o fundamento de análise para verificar a tal mudança na relação entre corpo e ambiente? Como seria possível suprir a necessidade científica de *medir, constatar, verificar* uma melhor comunicação, uma comunicação *restaurada*, entre corpo e ambiente?

Desnecessário dizer que medições biomecânicas localizadas não seriam uma solução congruente com esta linha de pesquisa e nem com a complexidade do fenômeno. A grade teórica proposta está focada e dirige o olhar para além da mudança estrutural física devida ao Rolfing. Em última instância, o foco de interesse é a *pessoa* e sua relação com o ambiente, e não a pessoa e suas partes. Onde, então, buscar aparato teórico para esta confrontação?

Pensamos que uma chave possível para resolver esta questão está nas idéias propostas pelos pesquisadores Lakoff e Johnson (2002). Na obra pioneira de 1980, *Metáforas da Vida Cotidiana*, os autores atribuem à metáfora um importante papel cognitivo na atividade científica, argumentando que a metáfora une razão e imaginação, é uma *racionalidade imaginativa*, essencial tanto para a ciência como para as artes.

Para Lakoff e Johnson, a exemplo de outros filósofos e cientistas como os já citados Damásio e Ramachandran, corpo e mente não são mais vistos como separados: nossa corporeidade e nossa mente são inequivocamente umas, e só através desta unidade é que podemos dar sentido ao mundo. O que eles trazem de novo é a idéia de que compreendemos o mundo por meio de metáforas, construídas com base em nossa experiência corporal:

*Assim como tentamos encontrar metáforas para iluminar e tornar coerente o que temos em comum com alguém, também tentamos encontrar metáforas pessoais para iluminar e tornar coerentes nosso próprio passado, nossas atividades presentes, nossos sonhos, nossas esperanças e nossos objetivos. Em terapia, por exemplo, muito da autocompreensão envolve reconhecer conscientemente antigas metáforas inconscientes e como vivemos por meio delas. (2002: 351)*

Essa teoria foi inspiradora por trazer a idéia de que o surgimento de *novas metáforas* seria o indício de uma nova relação entre o corpo e o ambiente. Se essas novas metáforas traduzissem liberação, aprendizado, crescimento, seriam indício de uma comunicação mais *eficiente* entre corpo e ambiente.

Uma parte fundamental das sessões de Rolfing é quando, após a liberação de restrições do tecido conjuntivo, o corpo começa a perceber-se de uma maneira diferente. O sistema sensório-motor funciona de maneira diferente e o movimento flui com uma facilidade desconhecida. O movimento do caminhar apresenta-se com uma estranheza desconcertante e novas sensações e percepções surgem. Não é incomum que as pessoas digam que parecem estar “reaprendendo” a andar.

Este processo pode ser aprofundado quando, ao perceber estas novas sensações, começa-se a estabelecer *as novas metáforas*. Estas novas metáforas, nos dizeres de Lakoff e Johnson (2002: 352), é que vão possibilitar

*a constante construção de novas coerências em nossas vidas, coerências que dão novos sentidos a velhas experiências. O processo de autocompreensão é o desenvolvimento contínuo de novas histórias de vida para você mesmo. (2002:351)*

A comunicação no Rolfing inclui o exercício da escuta e do entendimento das metáforas que surgem durante as sessões. Muitas metáforas são evocadas durante o processo. As primeiras associações são de imagens, como por exemplo: sinto (este lado do corpo) maior; (este lado do corpo) está mais pesado; este lado está mais claro; este pedaço está azul, do outro lado é preto; está limpo, do outro lado está cheio de sujeira; está cheio de seiva, o outro lado é um pau ressecado; está mais jovem, o outro lado é encarquilhado.

Em 10 anos de prática clínica foi possível coletar muitas imagens. Muitas são surpreendentes, como a bailarina que sempre tinha a imagem de homens de chapéu ao ser tocada na membrana interóssea entre tíbia e fíbula, ossos da perna; a atriz que sentia uma águia presa abaixo das costelas; ou a fotógrafa que queria se ver livre do dragão que morava dentro do peito.

Muitas vezes, durante a sessão de Rolfing, os clientes são surpreendidos por devaneios e reminiscências muito antigos, lembranças do tempo da infância. Às vezes, conseguem relacionar essas imagens com uma determinada organização espacial e corporal, mas na maior parte das vezes em que ocorrem, não sabem de onde vêm tais imagens.

Por exemplo, uma senhora, secretária aposentada, estava recebendo sua sessão de Rolfing. Ao ser tocada nos ombros, ela lembra subitamente que a mãe costumava amarrar seus ombros à cadeira, para que suas costas não ficassem arqueadas e para que mantivesse uma boa postura. Repentinamente, esta memória encarnada surge como trama no tecido. E é exatamente essa REDE DE MEMÓRIA E TECIDO que pode ser transformada, reorganizada no corpo. Nesta ação de reorganizar-se, o corpo compreende suas razões e surgem novas metáforas. No caso da velha senhora, poderia arriscar dizer que uma dose de

emoções conflitantes finalmente sentidas e percebidas, depois de tantos anos, aliados à uma nova organização nos ombros, forneceram nutrição para um novo bem-estar. Tecido e memória se enredaram numa outra organização.

No depoimento de outra cliente, uma jovem atriz:

*No Rolfing começamos a tentar {fazer com} que meu corpo unisse a parte de cima e a de baixo que atuavam separadamente. O esterno passou a derreter um pouco, penso que passei a usar o chão, percebi que havia algo entre os ossos, a musculatura, que eu poderia chamar de ‘vontade’, ‘de afeto’, ‘de coração’ - unindo as coisas muito internamente.*

*Ficaram fortes na minha memória algumas sessões.*

*A mais incrível, foi um dia que andávamos juntas, Lúcia caminhava junto e eu dizia ainda não, que havia um blefe no meu andar, que eu não queria mais agir de tal forma... até que fomos até o ponto que achamos um meio, um centro, um inteiro, um afeto e eu.*

*Outra ocasião perguntava a ela sobre como proteger o esterno, e imaginamos um unguento, depois o ‘rabo do dinossauro’, ‘o cabelão’...*

A relação que se cria com o cliente é única, a cada caso todo um referencial singular de imagens começa a surgir. No caso desta cliente, o tecido conectivo passou a ser entendido como um “afeto”, uma “vontade”. Mais adiante no seu depoimento ela se lembra de algumas imagens que surgiram nas sessões: o “rabo de dinossauro”, o “cabelão”. Estas imagens comunicam a nova metáfora do que foi percebido no corpo, são a elaboração da consciência perceptiva. É a busca de uma linguagem para se mostrar, para comunicar a experiência, para se apropriar da nova realidade. A metáfora é necessária como um outro tipo de linguagem, mais apta a comunicar a natureza da sensação-sentida do corpo. Esta cliente tem dificuldade em obter um bom suporte dos pés, tem a estrutura organizada no apoio na ponta dos pés: não é a toa que sente-se “avoada”, “flutuando”. Ao perceber uma nova organização estrutural que lhe permite um bom apoio sobre os calcanhares, comunicou esta sensação

como um “rabo de dinossauro”. A metáfora evoca a postura, traduz a trama memória/tecido. Esta imagem, ao ser evocada posteriormente, permite a ela a memória de estabilidade, traz solidez ao osso do sacro, ajuda a subir o peito sem esforço, etc.. A imagem do “cabelão” foi minha, e deu origem à seguinte, o “rabo de dinossauro”. Note-se o deslocamento do peso no eixo corporal: a cliente desceu a imagem da cabeça para onde está a bacia, onde era mais visceralmente necessária.

A originalidade das imagens propostas pelos clientes tem origem na singularidade dos processos. A habilidade do terapeuta está em conseguir estimular e receber do cliente esses processos do imaginário, que geram as metáforas, elementos de comunicação do corpo com o ambiente.

De acordo com Godard (2003), não é possível uma mudança estrutural durável sem passar pelo entendimento dos benefícios secundários do padrão estabelecido. Isso significa entender o que há de bom naquela postura, naquela atitude, e descobrir uma maneira de fazer com que esse benefício seja mantido e adicionado à nova postura. Aqui, por exemplo, a atriz diz que sente necessidade de proteger o osso esterno, numa atitude de fechamento, fazer um “casulo”, como ela diz. A partir do momento em que ela encontra a imagem simbólica do “rabo do dinossauro”, o novo suporte que vem do chão lhe dá acolhimento e sensação de força suficiente para integrar a abertura do peito. A atitude, a atitude vertebral, está diretamente ligada à minha maneira de estar no mundo – mas a idéia é poder oferecer opções estruturais bastante precisas para a pessoa, e não ficar atado somente às imagens simbólicas.

E mais uma vez, ela prossegue:

*Ainda de vez em quando me deixo levar por essa minha tendência a ficar nas nuvens, de tirar os pés do chão e ficar no mundo da cabeça. Quando isso acontece, fico uns dias desabitada, planando, mas aos poucos quando começo a voltar, as relações vão surgindo novamente. – ‘Claro! Estou assim porque tirei o pé do chão’.*

*Aí começo a refazer as relações com o chão e então o esterno se ergue, os adutores conversam e tudo melhora.*

*Acho que ainda terei outras possibilidades de descoberta através deste trabalho, pois cada vez que deixamos estabelecer este processo, ele nos alcança tão profundamente.*

A imagem de “tirar os pés do chão”, “ficar planando, desabitada” traduz uma sensação-sentida no corpo. Lembremos agora do primeiro capítulo desta dissertação, que contém a definição de imagem corporal, como um complexo conjunto de estados intencionais – percepções, representações mentais, crenças e atitudes. É através do exercício da consciência perceptiva que a cliente pode alterar a sensação-sentida do corpo: começa “a fazer relações com o chão” lançando mão de imagens que a ajudam a construir outra estrutura mais estável. Talvez esse recurso, o de lançar mão de imagens estimulantes, seja uma das pequenas estratégias a que Ramachandran (2004) se refere para discutir a construção interior e modificação da imagem corporal.

Também a percepção, parte constituinte da imagem corporal, pode alterar-se. Novas ignições dadas a partir da percepção de um corpo “novo”, “desconhecido”, ajudam a alterar a imagem preestabelecida. Novas ignições perceptivas surgem reorganizando mapas corporais antes relacionados à mágoa e depois à alegria, como no caso da velha senhora. Lembramos que para Damásio, mapas ligados à alegria significam estados de equilíbrio, enquanto que os mapas relacionados à mágoa estão associados a estados de desequilíbrio funcional, com a possível presença de dor, doença ou desacordo fisiológico.

### 3.2 O despertar do território

Em 2000, um jovem que passarei a chamar de Gui, me procurou para fazer sessões de Rolfing. Contou que gostaria de se libertar dos problemas na sua coluna vertebral, um fator limitador da sua vida. Gui relatou que sentia dor constantemente. Tinha sido diagnosticado como portador de lordose, cifose e escoliose. Devido aos arcos dos pés caídos, passou a usar botinhas ortopédicas desde dois anos de idade. Como o uso da bota não resolveu o problema dos arcos, passou por cirurgia em ambos os pés aos sete anos de idade, com pós-cirúrgico de recuperação longo e exigente. Uma segunda intervenção foi realizada no pé esquerdo aos 11 anos, e aos 17 anos recusou-se a fazer uma terceira cirurgia. Sentia queimação na sola dos pés, principalmente no lado esquerdo. Não agüentava ficar de pé por mais que dez minutos, porque o incômodo físico era tão grande que era impelido a sentar-se no chão; após caminhadas breves tinha que tirar os sapatos, porque seus pés queimavam. Usava palmilhas. Fazia natação, atividade que ajudava a relaxar as costas. Sentia pontadas eventuais na lombar, que um bom alongamento ajudava a desmanchar. Fazia acupuntura quando estava na cidade natal, em Minas Gerais. Conforme seu relato:

*sempre tive dificuldade com meu corpo. A gente nunca foi amigo. Segui minha adolescência tentando sempre mudar quem eu era, sem muita consciência do que, exatamente, estava errado.*

Gui passou por aproximadamente oitenta sessões de Rolfing, ao longo de cinco anos, de 2000 a 2004. Só esse dado já coloca este caso fora do Rolfing formulístico padrão, cuja *receita* é uma série de dez sessões. Este caso foi escolhido por que Gui tem muita clareza no entendimento de seus processos e é capaz de uma grande riqueza de imagens metafóricas. Mais do que apresentar as alterações físico/estruturais de meu cliente ao longo dos anos<sup>22</sup>, gostaria de

---

<sup>22</sup> Não foram poucas as mudanças. Seu ortopedista chegou a medir diminuições de catorze graus na lordose e dez graus nos ossos do pé; no ano seguinte, constatou mais melhoras; em 2003, constatou que a escoliose estava um pouco aumentada. Em seguida, Gui abandonou o acompanhamento ortopédico. Através da leitura proposta pelo

relatar como, através do Rolfing, Gui foi capaz de elaborar novas metáforas de entendimento sobre si mesmo e sobre o mundo que o cerca, à medida que seu corpo pode abrir-se para uma relação mais plena e fluída com o ambiente físico, sendo capaz de orientar-se nas duas direções, céu e terra. Parte da documentação desses *insights* vem de correspondência via e-mail ao longo desses anos.

*Lembro-me de sofrer muito por dirigir {automóvel}. Doer a perna e a base da coluna. Ter muita dor mesmo, conviver com ela. A queimação dos pés era tão constante que eu não tinha mais grandes esperanças; na fila do banco era impossível permanecer de pé. Mas a coluna me incomodava muito, me aleijava.*

*... Me irritava também quando os outros riam toda vez que eu corria. "O que há de tão engraçado?" Não gostava de me ver andando também, achava esquisito, truncado.*

Observando fotos de Gui quando criança, aos quatro anos, é possível constatar como ele demonstrava em todo corpo a dificuldade da relação dos pés com o solo. Ao suspender-se pelos ombros, parecia andar na ponta dos pés, os braços um pouco abertos em tensão, como um equilibrista aflito na corda bamba. Entretanto, havia no corpo uma organização geral congruente com o quadro de arcos de pé caídos. Numa foto de praia desse período, Gui recorda-se da dificuldade de brincar com bola, relembra da sensação de ter que “abaixar a cabeça, sempre um pouco à frente do corpo, para conseguir chutar a bola”. Essas estratégias são elaboradas quando não há estabilidade e firmeza no pé que fica no chão, ficando impossível chutar com a outra perna – é preciso criar

---

Rolfing, observamos que Gui passou a apresentar a linha do eixo gravitacional mais atrás do corpo, sobre os pés, enquanto que antes parecia se posicionar permanentemente na ponta dos pés, sem usar os calcanhares; a cabeça descansou mais alinhada sobre os ombros, soltando o retesamento que havia na parte posterior do pescoço; ganhou organização nos braços e pernas; os pés diminuíram a tensão das camadas internas e puderam “aterrissar” no chão; harmonizou suas curvas lordóticas, diminuindo a curva lombar e aumentando a dos joelhos e tornozelos; o corpo passou a apresentar movimento de contralateralidade na caminhada; a expiração passou a ser mais eficiente, à medida que soltava camadas de tensão do arco diafragmático; o core encurtado da garganta aos pés pode expandir-se.

contrapesos, tal como Gui, abaixando a cabeça, subindo o peito, para firmar o corpo no chão e conseguir chutar a bola.

Gui relatou que sentia uma enorme sensação de exclusão na pré-escola, antes dos sete anos. A escola ficava numa fazenda e propunha atividades corporais constantes, tais como brincar ao ar livre, correr, subir em árvore. Para quem desde os dois anos de idade usava botinha ortopédica, que só tirava para tomar banho e dormir, tais atividades eram fonte de frustração e exclusão. Gui relata que o problema não era a botinha em si, mas o fato de não conseguir correr com aquelas botas. A operação cirúrgica iria mudar tudo isso como mágica, ele iria levantar e sair andando de tênis: o modelo *kichute* era seu objeto dourado de consumo infantil.

Em 1986, com sete anos de idade, passou pela primeira cirurgia nos pés. A cirurgia produziu um "retensionamento da inserção do músculo tibial", considerado pelos ortopedistas o músculo responsável pela arcada do pé. Durante as férias de inverno, Gui sofreu a intervenção cirúrgica, considerada bem-sucedida. Não foi realizado posteriormente nenhum trabalho de fisioterapia ou de readaptação funcional. Após ter as duas pernas imobilizadas, Gui teve que reaprender a andar sozinho, processo fundamental que foi realizado sem nenhum acompanhamento terapêutico.

Quando analisamos uma foto de Gui aos oito anos, um ano após a cirurgia, aparece uma desorganização corporal de maior complexidade. Talvez os arcos dos pés tivessem um ângulo mais adequado, mas parecia faltar uma integração desses "novos" pés com o corpo. A intervenção cirúrgica tinha trazido um elemento novo àquele sistema corporal, mas não tinha havido tempo para o corpo se adequar àquela mudança abrupta. As pernas esquerda e direita eram diferentes entre si e apresentavam linhas de tensão diversas e complexas. O rosto estava alegre, entretido na brincadeira, os ombros ainda suspendiam o corpo, como antes, mas agora o gesto parecia mais apertado, a respiração ansiosa.

Quando Gui me procurou, aos 21 anos, o tempo havia produzido suas sedimentações. Entretanto, era possível observar muitas camadas, extremamente complexas, de adaptações no seu sistema corporal. Em primeiro lugar, o corpo teve que organizar-se na gravidade a partir dos arcos caídos da primeira infância, em seguida, teve que movimentar-se a partir do uso constante da botinha ortopédica, e ainda depois, precisou adaptar-se às mudanças trazidas pelas duas cirurgias. Essa história estava escrita no seu corpo, era o seu corpo.

A primeira série de doze sessões foi realizada no ano de 2000. Essas primeiras sessões foram ordenadas de acordo com a *receita*, e havia bastante trabalho de manipulação de tecido conjuntivo a ser realizado. Gui parecia curvado para dentro das vísceras, contraído, no que parecia ser um desejo de evitar o contato dos pés no chão. Os ombros eram levantados e encurvados à frente do corpo, a coluna vertebral como que diminuída e fixa em curvas muito pronunciadas, a respiração curta fixada na inspiração na altura do diafragma, o que lhe fazia subir o peito.

Durante esta série inicial Gui foi entrando em contato com seus processos corporais, entendendo pouco a pouco as propostas que o Rolfing apresentava, as maneiras diferentes de relacionar-se com o chão e orientar-se no espaço. A cada final de sessão, ao experimentar as mudanças ao caminhar, checava suas novas percepções com curiosidade e abertura, condição essencial para receber o novo. A primeira grande descoberta nesse momento foi que uma maneira diferente de andar, de estar no corpo, era possível. Além dessa, outra descoberta importante foi a paulatina abertura para a leitura de sensações internas, para a busca de fluidez e espaço interno, ao invés de perceber-se “através do espelho”, através de uma forma de corpo idealizada. Outros elementos foram sendo incorporados à configuração de sua imagem corporal.

*Durante o processo de Rolfing, me empolguei pelos resultados rápidos, no nível da sensação. Saía de cada sessão de alguma maneira muito diferente de quando entrava. Adorava me sentir diferente, era como se*

*um outro fosse possível, era como me libertar de uma armadura desconfortável.*

*Lembro que o primeiro desafio visível com o Rolfing era que me protegia, contorcia mãos e pés para dentro, numa busca fetal de proteção e isolamento. Não trocava com a terra. Suspendia-me. Foi a primeira grande tarefa. Conscientemente, no ônibus e na escola, conectar-me. Até hoje me pego evitando trocas, torcendo um pé ou outro.*

O padrão que Gui apresentava era de um corpo que se curva, que se enrola sobre si mesmo ao toque dolorido do chão. Ele precisava curvar-se para dentro das vísceras, apertando ombros para ganhar equilíbrio. A amplitude da respiração era tolhida pelos bloqueios estruturais: para lutar contra um grande e profundo encurtamento anterior na região do diafragma, o peito precisava estufar. Movimentar-se demandava um grande esforço. O corpo todo carecia de alongamento e fluidez, principalmente a cadeia posterior do corpo. Mas era o encurtamento anterior, visceral, que comandava a atitude.

Uma organização estrutural muito comum hoje em dia é a de costas tensionadas porque estão compensando uma restrição na frente do corpo. Por essa razão, é muito importante soltar a linha frontal em primeiro lugar. É cada vez mais comum haver este bloqueio profundo na frente do corpo, e a parte posterior reage para lutar contra esse encurtamento. Atividades como a Ioga e o Pilates, que alongam a linha frontal, revelam-se bastante benéficas.

Todos estes encurtamentos no tronco acabam restringindo os movimentos da coluna. Godard (2003) nos lembra que o movimento da coluna é o movimento espiralado. Uma das imagens metafóricas que a Ioga utiliza para expressar o movimento da coluna é a do movimento da serpente. Ida Rolf pensava o movimento como um movimento ortogonal, nos planos sagital e coronal. Esta idéia avançou a partir dos últimos anos para a compreensão do movimento em planos espiralados. Amparado pelas pesquisas de Gracovetsky (1988), Godard postula que quando você empurra o chão, há uma torção na

bacia, que gera um contramovimento na parte superior do tronco e outro contramovimento na cervical.

Gui não apresentava movimento de contralateralidade no corpo, lhe faltava este movimento espiralado a que Godard se refere. Os tensionamentos viscerais e a ausência de um bom suporte nos pés lhe tolhiam a possibilidade de pressionar o chão e tornavam a tarefa do movimento um fardo pesado. Como não era possível empurrar o chão, o mecanismo encontrado para o caminhar foi o de carregar a perna através da sua musculatura de força: gastrocnêmios, quadríceps, gerando um alto nível de estresse para essa musculatura. Como o movimento espiralado na coluna não ocorria, era impossível o respiro, a soltura, o molejo e a energia propiciados pelas torções e contratorções do corpo. Era preciso levantar os braços pela musculatura do trapézio, um movimento de carregamento, de muito esforço, sem economia funcional.

Há ainda um outro importante elemento a ser considerado. Os sentidos orientam o movimento e a estabilidade do corpo. A pessoa quer manter a estabilidade da cabeça e os olhos no horizonte. Frequentemente uma alteração na posição da cabeça não acarreta uma alteração na posição dos olhos, ou seja, a posição da cabeça pode mudar, mas o olhar geralmente não se altera. O modo de olhar traduz o ponto de vista sobre o mundo que o cerca, portanto o desafio, no lento processo de reorganização estrutural, é se configurar um novo olhar, quando a relação com o mundo também é modificada:

*A minha sexualidade, ou o bem estar com ela tem também muito a ver com o Rolfing. Namorava escondido quando iniciei o Rolfing e, depois de 4 ou 5 sessões comecei a sair do armário para os meus amigos de faculdade, começou a ser difícil demais fingir ser outra pessoa, não poder ser espontâneo. Começar a achar alternativas para as minhas couraças também significava achar alternativas para o meu comportamento social, diante de mim e diante dos outros. Aceitar as imperfeições e mesquinhas e outras "vergonhas" se refletiu na*

*aceitação da minha própria imagem, do meu próprio corpo.  
Corcundinha, pourquoi pas?*

Ao final da primeira série de Rolfing a principal contribuição da reorganização corporal foi revelar a possibilidade de um corpo com menos dor e sofrimento. Gui tinha ganhado habilidades para monitorar o uso corporal no cotidiano, podia perceber com mais clareza as conseqüências de suas *atitudes* corporais na fila de espera, no passeio ao museu, ao dirigir o carro. A cada sessão Gui percebia grandes mudanças: o andar era novo; áreas do corpo como que despertavam de uma zona nebulosa de inconsciência; um relaxamento antes impensável trazia a surpresa do conforto. Sua dedicação intensa era a de uma pessoa efetivamente interessada em explorar essas novas possibilidades, esse novo modo de pensar no corpo. Ao ganhar consciência progressiva de seus processos corporais, Gui passou a ser capaz de elaborar estratégias para mudar seus usos e costumes de movimento, passou a ser capaz de aceitar-se em suas dificuldades e limitações. Explorar o próprio corpo era explorar a si mesmo; o corpo deixava de ser um inimigo que trazia dor e exclusão.

### 3.3 A conquista do chão

No ano seguinte, 2001, Gui voltou para mais sessões de Rolfing, movido por uma dor recorrente na região da coluna lombar. Fizemos uma série de aproximadamente quinze sessões, onde aprofundamos a exploração do uso dos pés. Gui começava a descobrir que podia “permitir-se” entregar seu peso ao chão. Tendo passado, por tanto tempo, por tantas experiências de dor nos pés, seu sistema de equilíbrio corporal organizava-se para evitar esse contato dos pés no chão. Nessa série Gui descobriu com mais clareza o apoio do calcanhar, que permitia que a cabeça ficasse mais ereta, permitindo que o peito pudesse abrir.

Em 2002 Gui passou pela terceira série de Rolfing, desta vez em número de oito sessões. Ele se preparava para fazer uma viagem ao exterior e cuidamos para que o processo estivesse bem finalizado e ancorado no seu corpo. Nesta série continuamos o trabalho de soltura e conscientização do uso dos pés. Começamos a explorar juntos alguns exercícios da sua prática de Ioga, focando esse trabalho a partir de suas dificuldades. Exploramos também o trabalho de relaxamento com as bolinhas de tênis, técnica auxiliar utilizada eventualmente no Rolfing para momentos de dor ou tensão, em que a pessoa pode sozinha, em casa, efetuar algumas manobras com a bolinha para conseguir alívio nos pontos problemáticos. Gui relatou que foi fundamental para o seu bem-estar o entendimento da estratégia das bolinhas de tênis durante a sua permanência no exterior.

Em março de 2003, depois que voltou de viagem, retomamos o processo e fizemos uma série de vinte sessões. Nesta série começamos a integrar as questões viscerais de maneira mais incisiva. Instruí Gui a fazer em casa alguns exercícios específicos de integração, e ele incluiu estes exercícios na sua prática cotidiana. Algumas questões do seu “nó caracterológico” começaram a surgir: o toque endereçado para as vértebras dorsais na região anterior traz descargas emocionais. O pescoço, especificamente a garganta, é outro lugar a ser explorado cuidadosamente. Durante esse período Gui revelou sua

homossexualidade para a mãe, durante uma viagem planejada cuidadosamente. Queria, como explicou, buscar uma relação baseada na franqueza. No seu relato, foi uma tarefa que o deixou realizado, mas muito esgotado:

*Fiquei com uma sensação de desamparo e tristeza: a melancolia do irreversível. Parecia que meu peito tinha inchado. Fizemos a sessão de Rolfing. Ao final me sentia como um pão sovado, mas a sensação era tão outra. Era como se antes, estivesse sobrando ar dentro de mim. Depois da sessão, era como se meu corpo tivesse abraçado minha essência, tivesse se adequado a ela, era como enrolar uma bandagem num machucado. A minha sensação era de ter descido de um carro alegórico, de ter me livrado de uma fantasia pesada e estivesse mais perto da avenida, do chão, da terra, dessa conexão perdida, de mim mesmo.*

A série de vinte e três sessões realizadas no ano de 2004 foi pautada pela busca de integração funcional com a gravidade, pelo desejo de movimentar-se no mundo, ancorado num corpo mais solto, menos dolorido. Gui tinha se formado na faculdade, e começava sua vida profissional numa ONG que prepara líderes de comunidades de periferia para o trabalho de comunicação na mídia televisiva.

*Terça no fim da tarde fui nadar. Comecei como sempre pelo crawl e uma coisa muito nova já apareceu ali: parecia que minha mão estava ativada do começo ao fim das braçadas, como se o movimento estivesse começando pelas mãos, como se elas mandassem, guiassem o braço pela água, ao contrário de serem arrastadas e seguirem o braço porque estão coladas nele. Isso não acontecia antes.*

*Eu me esforçava pra esticar o braço e conectar com a barriga, mas isso nunca veio da mão. Agora estava vindo, até no finalzinho, empurrando a água e graaande, preseeeente. Foi bem legal.*

*No caminho, descendo a {rua} Rodrigues Alves eu percebi que carregava a mochila um pouco com os ombros, com o trapézio. Em vez de deixar a*

*mochila cair sobre o meu corpo, eu a levantava como se isso fosse necessário – e nem pesada ela estava... Resolvi relaxar, descer escápula — ...acho que comecei a entender, Lúcia. Tô tão animado.*

Para entender por que Gui estava tão animado com seu progresso, vamos examinar as teorias de movimento desenvolvidas sob a ótica da Integração Estrutural. Ida Rolf costumava dizer que o objetivo da Integração Estrutural era estabelecer uma estrutura que permitisse um movimento mais econômico, mais eficiente. Para ela, era desejável uma forma de movimento que necessitasse do menor esforço e energia possível, isto é, um movimento iniciado através do relaxamento muscular, ao invés da contração. Seguindo este raciocínio, a gravidade torna-se uma aliada, já que o corpo sai da inércia sem dispêndio de energia. Essa economia funcional deve-se ao fato de que a energia potencial gravitacional é transformada em energia cinética, e além disso, o sistema fascial é capaz de acumular energia potencial gravitacional, sob a forma de energia elástica. Uma vez iniciado o movimento, com a ajuda da gravidade e do relaxamento muscular, a ação motora é seguida da liberação de energia elástica do tecido fascial, facilitando o movimento (Flury, 1991).

A Função Tônica defendida por Godard parte de princípio de soltura semelhante: o movimento dinâmico começa com um pré-movimento, que consiste na soltura da musculatura postural, em grande parte involuntária, para permitir a livre expressão da musculatura voluntária. Os músculos posturais deveriam ser capazes de se soltar em duas direções, o que pode ser chamado de impulso palintônico. O trabalho nesta teoria consiste em “inibir as inibições” habituais da postura, que impedem a ação dinâmica, que impedem o fluir nas dinâmicas do movimento, dentro/fora, céu/terra, empurrar/alcançar.

Ao ceder ao peso da mochila, Gui consegue “inibir a inibição” ao movimento dinâmico: os pés passam a oferecer um suporte adequado, as escápulas descem, os braços relaxam, o músculo trapézio não é acionado, a respiração se torna mais eficiente, o pescoço alonga para cima, enfim, o movimento passa a fluir livremente nas duas direções, céu e terra.

*Tentei nadar assim, tentando descer a omoplata, relaxar o ombro, pra ver se eu conseguia começar a fazer os movimentos a partir de outros músculos, outras conexões. O nado em crawl concentrado pro ombro não subir foi muito cansativo, parecia que eu não conseguia respirar tão fundo sem o {uso do músculo} trapézio.*

*Até agora parece.*

*...eu posso estar louco, mas o único jeito do meu trapézio ser deste tamanho, tão hipertrofiado é se ele for muito usado, certo? E se eu o usar pra respirar? E se for o meu tipo de respiração que está errado? Estou muito enlouquecido com isso, acho que pode muito ser. Será? Estou procurando outras respirações, mas acho que preciso de ajuda.*

Segundo Godard (2003), problemas respiratórios são, geralmente, problemas de percepção e coordenação na musculatura tônica, questões referentes à atitude. Por exemplo, quando se perde a direção espacial, há uma tendência de se comprimir a barriga na expiração. Um deslocamento mínimo provocado pelo “nó caracterológico” torna-se um problema grande. Ao empurrar ou respirar, não deveríamos ser compressivos. A expiração deveria ser o momento de relaxamento, e quando se comprime a frente do corpo ao expirar, não é possível conseguir o relaxamento. A expiração no movimento dinâmico permite a conexão com a orientação do céu, com a orientação espacial. Quando se perde esta orientação do céu, perde-se a certeza de não morrer quando o ar terminar. O movimento dinâmico da expiração retrata um sacro pesado, uma cabeça alongando para cima, as costas relaxadas, a frente do corpo ampla. O “rabo de dinossauro” foi a imagem metafórica encontrada pela jovem atriz para manter-se conectada com o céu na expiração.

A ausência de suporte adequado nos pés impossibilitava a Gui esse modelo de expiração adequada, e a coordenação da respiração estava fixada na inspiração. Não lhe era possível uma expiração plena, o relaxamento necessário a um bom ciclo respiratório. Além disso, sua inspiração padrão utilizava músculos de esforço: trapézio, longo do pescoço, elevador da escápula,

esternocleidomastóideo, não usuais numa respiração de repouso. Mudar um padrão respiratório é uma tarefa lenta, difícil e exigente, mas Gui é excepcionalmente aplicado.

*Sai da nossa sessão com uma sensação deliciosa de ar no pescoço, de espaço na parte central da garganta, da glote, como se eu estivesse metido quase, mas não.*

*...Sábado passei um dia meio preguiça, meio gripado. Uma amiga me chamou pra sair. Cheguei no barzinho para ver duas amigas, conversamos. Uma pessoa que tinha me interessado estava lá, já tínhamos nos encontrado, trocamos telefones. Gostei de ele estar lá. Como estava de costas pra ele, resolvi trocar de cadeira pra ficar mais possível um contato visual. ... Foi muito louco, de repente, a coisa murchou e eu comecei a sentir aquele não olhar como um peso. Meu ombro foi se encolhendo, meus pés se afastando do chão e eu, percebendo tudo isso, não consegui ser capaz de tomar uma atitude. Voltei pra casa desconectado. Nessa hora perdi a sensação gostosa do pescoço.*

Quando Gui relata que “os pés se afastam do chão” expressa a complexidade a que Godard (2003) se refere para lidar com questões psicossomáticas. Estas questões envolvem uma complexidade maior do que imaginar que “tenho dor nos joelhos porque sou muito orgulhosa para dobrá-los” ou “o lado esquerdo é o lado instintivo, o lado direito é o racional”. Quando não se tem orientação para o chão, a ação de empurrar lança o *próprio corpo* para trás. Para empurrar é necessário fluidez e capacidade de se orientar nas duas direções, dentro/fora, cima/baixo/, céu/terra. A aquisição da capacidade estrutural de empurrar ajuda a estabelecer limites mais satisfatoriamente. Quando Gui passou pela reorganização funcional, foi ganhando consciência estrutural e junto com ela, a capacidade de estabelecer seus limites frente ao mundo.

*Durante esse nosso processo de Rolfing venho experimentando novos andares, a entrega do calcanhar, o suporte dos dedos do pé, a gradual mobilidade dos ossos da bacia, o não tensionamento da lombar ou do assoalho pélvico, os ossos da coluna se descomprimindo e se enchendo de ar e de espaço, tudo isso foi uma evolução ao mesmo tempo gradual, dinâmica e não linear.*

*Lembro do meu andar no reflexo de uma vitrine de banco, ainda na faculdade, antes do Rolfing. Via minhas pernas andando e era um andar difícil e truncado. O movimento de levantar a perna para andar era um movimento de contração e aproximação da coxa ao peito. Como se fosse um marionete levantado por fios invisíveis vindos de fora.*

*Houve um seção específica, em que um estalo ocorreu e as coisas mudaram. Mesmo com todos os avanços parciais de nosso trabalho nunca a mudança foi tão complexa e completa como a desse dia. Foi na sessão dos “malabares”. Sempre tinha querido aprender a jogar as bolinhas de malabares, mas nunca imaginei que pudesse, até que um dia encontrei uma professora libertária e consegui coordenar as três bolinhas juntas, lembra quanto te mostrei?... Na sessão “malabares” experimentei um novo andar, um andar em que a perna é lançada de baixo para cima, uma de cada vez. De repente, após a sessão, um novo entendimento do corpo, uma imagem nova e, de repente, caminhando, me vi jogando as pernas de baixo para cima ao andar, tal qual fazia com as bolinhas.*

Gui nomeou sessão “malabares” aquela em que lhe ocorreu a metáfora do malabarista como alguém que caminha sem esforço. Na prática dos malabares, de fato, não há *esforço*. É preciso conquistar uma triangulação na perspectiva, o malabarista não pode deter o olhar na ação de um malabar ou de uma bolinha apenas. A ação tem que envolver, necessariamente, o ritmo de toda a ação, as bolinhas subindo e as mãos dançando coordenadamente. Para aprender a jogar as bolinhas no ar é preciso buscar novas informações proprioceptivas no esquema corporal. A consciência perceptiva também é usada para monitorar a postura e controlar os movimentos. Novos aprendizados se dão

no córtex cerebral visando avaliar com precisão o movimento dos objetos e sua localização espacial. Esquema corporal e imagem corporal juntos, criando a nova capacidade.

O marionetista segura o boneco através de fios presos a uma cruzeta. O movimento do boneco é feito a partir da sua habilidade ao manipular estes fios. Quando Gui traz a imagem de um *marionetista*, traduz claramente a imagem de pernas subindo sem o suporte do chão. O *marionetista* é a sua organização tônica, é aquilo que deixa seu movimento tão pesado. É notável porque Gui se sentia o fantoche manipulado. Quando o malabarista entra em cena, é o sujeito da ação. Ancora essa ação no suporte do chão. As bolinhas voam disciplinadamente para lá e para cá, o olhar triangula uma outra perspectiva, os pés são conectados à Terra, a respiração flui livremente, a mente se organiza numa nova habilidade e as pernas vão e vêm com leveza.

Esta nova ação é daquele tipo que não pode ser decupada, dividida em partes. Alguns passos de dança ou de acrobacia são assim também, só é possível aprender ao *fazer*. Não se pode aprender a coordenação de um salto mortal em partes. É a mesma coragem que a criança tem que ter, ao dar seus primeiros passos. Como aprender, senão arriscando a queda? Como decupar o salto sobre o abismo? É um entendimento que vem por inteiro, de repente, tudo faz sentido e se encaixa num gesto “certo”, na coordenação exata, que facilita e possibilita a ação.

Depois de ter tido seu corpo avaliado, medido, taxado de inexoravelmente lordótico e escoliótico, diagnosticado como um caso sem chance de melhora, com uma pequena possibilidade de não-agravamento do quadro, Gui tinha conseguido grandes mudanças. O que avaliamos neste trabalho foi sua relação com sua imagem corporal – e a maneira como Gui, ao mudar a maneira como via a si mesmo e se percebia, mudou sua relação com o mundo.

De boneco inanimado de um marionetista anônimo, Gui passou a se sentir como um malabarista que controla as próprias ações. Esta potente metáfora se coloca como o exemplo emblemático da transformação em sua imagem corporal:

*O andar pode dar descanso ao marionetista parrudo que me controlava e erguia as pernas grossas. Era como se as cordinhas que me prendessem suspenso no ar tivessem sido cortadas naquele momento e eu finalmente pudesse aterrissar no chão. Essa alternativa, além de mais gostosa, era mais fácil: andar era algo que eu fazia sem esforço, a partir do chão, não mais do peito. Demitido o marionetista, pude finalmente sentir o controle leve sobre o meu andar, como se de repente, eu deixasse de ser objeto de controle e passasse a ser sujeito, como se deixasse de ser passivo de uma ação externa e me tornasse agente.*

## CONCLUSÕES E PERSPECTIVAS

Estamos sobre a Terra como o cavaleiro sobre o cavalo. Há na nossa condição humana uma permanente variabilidade no suporte. Não estamos fixados no chão: oscilamos com a pulsação interna dos fluidos, com os ciclos da respiração, na organização tônica na gravidade, nas sutis adaptações internas aos movimentos de rotação e translação do planeta, com as forças eletromagnéticas da Terra. Se o cavaleiro se abandona, fica à mercê do cavalo, vira um brinquedo deslegante, desengonçado e impotente. Se o cavaleiro quiser impor sua vontade dura ao animal, determinando um tipo de movimento sem a “escuta” do ritmo do cavalo, a dupla também não entra em sintonia, não há comunicação. Em ambas as situações, a resultante no corpo do cavaleiro é dor, desarmonia, quebra de comunicação. Para um passeio eqüestre alegre e bem-sucedido, é necessário entender-se com o animal.

Não estamos defendendo aqui a velha analogia da mente que doma o corpo selvagem. Estamos propondo expandir a idéia do humano para fora, para a sua relação com o ambiente. A analogia que fazemos é a do corpo-consciência como o cavaleiro que cavalga o planeta Terra, que entra em sintonia com as forças do cosmos em que habita.

O Rolfing não propõe um conceito de “cura” padronizada, aliás, mais do que isso, não se declara, em nenhum momento, uma alternativa de “cura”. Não se trata, tampouco, de tornar alguém “normal”. O Rolfing procura tornar a pessoa adaptada às condições singulares do seu corpo em determinado ambiente, e, sempre que possível, possibilitar o reconhecimento desta mudança, através da consciência proprioceptiva.

Ida Rolf teve a visão de que o tecido conjuntivo era plástico e passível de transformação. Entendeu que o guia para que essa transformação transcorresse no mais alto nível de funcionalidade era o eixo gravitacional. E

descobriu que essa transformação não se dava apenas no nível da estrutura e da funcionalidade, atingia todos os níveis do homem: psicológico, emocional, e, se quiser, espiritual. Ela dizia não saber porque isso ocorria, mas intuía a existência de diferentes níveis de descrição do corpo.

Transcorridos trinta anos, os novos entendimentos sobre o funcionamento do corpo-mente, dados pelas idéias de neurocientistas como António Damásio e V. Ramachandran, esclarecem algumas questões levantadas por Rolf. Parece que abrimos uma pequena fresta e uma nova luz ilumina o trabalho estrutural, trazida pelas novas teorias de como as emoções são percepções do que acontece nos estados corporais, de como a memória se enreda numa organização da trama do tecido físico. Tudo isso corrobora a idéia de que a organização funcional e estrutural do corpo é fundamental para uma nova organização da pessoa em todos os níveis de descrição.

Esta pesquisa demonstra caminhos possíveis para avançar na exploração dessa área do conhecimento, ancorando o desenvolvimento de métodos de Integração Estrutural, como o Rolfing, que ajudam a pessoa a restabelecer a comunicação com o mundo. No Rolfing, como em outras metodologias práticas, há muitas vezes problemas nos modos de descrever e analisar os processos, ao mesmo tempo em que muitas hipóteses acertadas são levantadas a partir dos procedimentos práticos. Assim, ao aproximar os procedimentos do Rolfing de algumas das novas teorias do corpo, sobretudo nas pontes propostas com as chamadas Ciências Cognitivas, esperamos abrir novas possibilidades de ação, uma vez que a partir deste viés, ação e cognição operam no mesmo eixo temporal e a fratura entre teoria e prática parece definitivamente abolida. A partir destas transformações, será possível, para aqueles que experimentarem o trabalho, recuperar o poder de ação e fazer sua conquista do chão.

## ANEXOS

### BIBLIOGRAFIA

Bernard, Michel (2001) *De la Création Choréographique*. Paris: Centre National de la Danse.

Bertolucci, Luiz Fernando. (2003) “Integração de Segmentos Corpóreos na dor músculo-esquelética, Parte I”. in: *Rolfing Brasil*, março de 2003:4-7. Associação Brasileira de Rolfing.

\_\_\_\_\_. (2003) “Integração de Segmentos Corpóreos na dor músculo-esquelética, Parte II”. in: *Rolfing Brasil*, julho de 2003:4-8. Associação Brasileira de Rolfing.

Bienfait, Marcel. (2000) *As Bases da Fisiologia da Terapia Manual*, trad. Ângela Santos. São Paulo: summus editorial.

\_\_\_\_\_. (1995) *Os desequilíbrios Estáticos*, trad. Ângela Santos. São Paulo: summus editorial.

Bond, Mary. (2001) “Cada gesto seu”, trad. Lúcia Merlino. in: *Rolfing Brasil*, março 2001:8-10. Associação Brasileira de Rolfing.

Bonjorno, Regina e J. R. Bonjorno, V. Bonjorno e C. Ramos (2001) *Física Completa*. São Paulo: Editora FTD.

Carmo, Paulo Sérgio do. (2002) *Merleau-Ponty – Uma introdução*. São Paulo: EDUC.

Caspari, Monica e Adjo Zorn. (2003) “Além da Receita – Rolfing de Orientação Processual”. in: *Rolfing Brasil*, julho de 2003:9-14. Associação Brasileira de Rolfing.

\_\_\_\_\_. (2004) “Por que mantemos os antebraços erguidos enquanto corremos? Rolfing e Movimento, Gravidade e Inércia”. in: *Rolfing Brasil*, dezembro de 2004:3-13. Associação Brasileira de Rolfing.

Churchland, Paul M. (1998) *Matéria e Consciência – Uma introdução contemporânea à filosofia da mente*, trad. Maria Clara Cescato. São Paulo: Editora Unesp.

Cottingham John T. (1985) *Healing Through Touch: a History and a Review of the Physiological Evidence*. Boulder: Rolf Institute.

Cottingham J.T, and Jeffrey Maitland. (1997) “A three-paradigm treatment model using soft tissue mobilization and guided movement-awareness techniques for a patient with chronic low back pain: a case study.” *Journal Othopedics Sports Physical Therapy*, vol 26 number 3 september 1997 (155-167).

Damáσιο, António. (1998). *O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano*, trad. Dora Vicente, Georgina Segurado. São Paulo: Companhia das Letras.

\_\_\_\_\_. (2002). *O mistério da consciência*, trad. Laura Teixeira Motta. São Paulo: Companhia das Letras.

\_\_\_\_\_. (2004). *Em busca de Espinosa: prazer e dor na ciência dos sentimentos*, trad. do autor. São Paulo: Companhia das Letras.

Davis, David. (2004) “An Open Universe: An In-depth Look at Ida Rolf’s Structural Integration”. *Massage and Bodywork* June/July 2004.

Flury, Hans. (1991) “Normal Function”. in: *Notes on Structural Integration*, set 1991: 6-21. *Jornal anual publicado por Hans Flury, Zurique, Suíça.*

Frank, Kevin. (1995) “Tonic Function – A Gravity Response Model for Rolfing Structural and Movement Integration” in: *Rolf Lines*, March 1995:12 – 20. Rolf Institute.

Franklin, Eric (1996) *Dynamic Alignment Through Imagery*. Illinois: Human Kinetics.

Friedman, H., T. Klein e A Friedman (1996) *Psychoneuroimmunology, Stress and Infection*. Boca Raton: CRC Press.

Gallagher, Shaun e Cole, J. (1998) “Body Image and Body Schema in a Deafferented Subject” in: *Body & Flesh: A Philosophical Reader*. ed. Donn Welton Malden. Blacknell Publishers Ltd.

Gibson, James. (1966) *The senses considered as perceptual systems*. Boston: Houghton-Mifflin.

Godard, Hubert. (1994) “Reading the Body in Dance – A Model”. in: *Rolf Lines*, october 1994:36-41. Rolf Institute.

\_\_\_\_\_. (1995) “Gesto e Percepção” in: *Lições de Dança 3*. Silvia Soter e Roberto Pereira (orgs). Rio de Janeiro: Univercidade.

\_\_\_\_\_. (2001) *Anotações Manuscritas do Workshop Função Tônica*. Florianópolis, SC.

\_\_\_\_\_. (2002) *Anotações Manuscritas do Workshop Função Tônica*. Itatiba, SP.

\_\_\_\_\_. (2003) *Anotações Manuscritas do Workshop Função Tônica*. Fazenda Maristela, Tremembé, SP.

Gracovetsky, Serge. (1988) *The Spinal Engine*. New York: Springer-Verlag.

\_\_\_\_\_. (2004) “O motor espinhal: Uma teoria unificada da coluna vertebral?” excertos de entrevista com S. Gracovetsky, trad. Lúcia Merlino. in: *Rolfing Brasil*, julho de 2004. Associação Brasileira de Rolfing.

Greiner, Christine (2005) *O Corpo – Pistas para Estudos Indisciplinados*. São Paulo: Annablume.

Hartley, Linda (1994) *Wisdom of the Body Movement – an Introduction to Body-Mind Centering*. Berkeley: North Atlantic Books.

Hunt, Valery, and Massey W. (1977) “A study of Structural Integration from Neuromuscular, Energy Field, and Emotional Approaches”. Boulder: Rolf Institute.

Jacob, François. (1998) *O rato, a mosca e o homem*. São Paulo: Companhia das Letras.

Katz, H. e Christine Greiner (2001) “A natureza cultural do corpo”. in: Lições de Dança 3. Rio de Janeiro: UniverCidade.

Kestenberg, J. (1977) “Prevention, Infant Therapy and the Treatment of Adults: Mutual Holding and Holding Oneself Up”. in: International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy (VI:334-346)

Laban, Rudolf (1978) *Domínio do Movimento* org. Lisa Ullmann. São Paulo: Summus Editorial

Lakoff, G. e Mark Johnson. (2002) *Metáforas da vida cotidiana*, trad. Grupo de Estudos da Indeterminação e da Metáfora. São Paulo: EDUC e Mercado das Letras.

\_\_\_\_\_. (1999) *Philosophy in the flesh, the embodied mind and its challenge to western thought*. New York: Basic Books.

Leloup, Jean-Ives (1999) *O Corpo e seus Símbolos*. Petrópolis: Ed. Vozes.

Levine, Peter. (1999) *O Despertar do Tigre – Curando o trauma*, trad. Sonia Augusto. São Paulo: Summus editorial.

Llinás, Rodolfo R. (2002) *I of the Vortex: From Neurons to Self*. Massachusetts: MIT Press.

Maitland J., Sultan J.H. (1992) “Definition and Principles of Rolfing”. in: Rolf Lines 20:16-20. 1992. Rolf Institute.

Maitland, Jeffrey. (1992) “Rolfing: A third paradigm approach to body-structure”. in: Rolf Lines 20:47-79. Rolf Institute.

\_\_\_\_\_. (1995) *Spacious Body: Explorations in Somatic Ontology*. Berkeley: North Atlantic Books.

\_\_\_\_\_. (1996) “Moving toward our Evolutionary Potential”. in: Rolf Lines May 1996. Rolf Institute.

\_\_\_\_\_. (2001) *Spinal Manipulation Made Simple – A manual of Soft Tissue Techniques*. Berkeley: North Atlantic Books.

Maturana, H. e Francisco Varela. (1995) *A árvore do conhecimento – as bases biológicas do entendimento humano*, trad. Jonas P. dos Santos. Campinas: Editorial Psy II.

Mello Neto, Walter de. (2000) “Normal Function ou a Escola do Movimento Estrutural, Parte I”. in: Rolfing Brasil, julho de 2000: 4-6. Associação Brasileira de Rolfing.

\_\_\_\_\_. (2000) “Normal Function ou a Escola do Movimento Estrutural, Parte II”. in: Rolfing Brasil, novembro de 2000:3-4. Associação Brasileira de Rolfing.

Menegatti, José Augusto. (2004) “Stress e a alteração de estados de ordem molecular em cristais líquidos biológicos”. in: Rolfing Brasil, dezembro de 2004:14-18. Associação Brasileira de Rolfing.

Merleau-Ponty, Maurice. (2000) *O visível e o invisível*, trad. José Arthur Gianotti e Armando Mora d’Oliveira. São Paulo: Editora Perspectiva.

Miranda, Evaristo Eduardo de. (2000) *Corpo – território do sagrado*. São Paulo: Edições Loyola.

Morin, E. (1973) *O paradigma perdido, a natureza humana*, trad. Hermano Neves. Publicações Europa-América.

Motta, Raquel C. (2003) “Avaliação da imagem corporal durante o processo de Rolfing®” Dissertação de Mestrado em Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, São Paulo.

Newton, Aline. (1992) “An Interview with Hubert Godard” Rolf Lines Winter 1992: 42-49. Rolf Institute.

\_\_\_\_\_. (1995) “Basic concepts in the theory of Godard” Rolf Lines Winter 1995; 23:32-43. Rolf Institute.

\_\_\_\_\_. (2004) “Estabilização do Core, coordenação do Core”, trad. Helena Ciampolini. in: Rolfing Brasil n°.14, julho de 2004:7-15. Associação Brasileira de Rolfing.

Piret, S. e M. M. Béziers. (1992) *A Coordenação Motora – aspecto mecânico da organização psicomotora do homem*, trad. Ângela Santos. São Paulo: summus editorial.

Prado, P. (1982) “Contribuições do pensamento e obra de Ida P. Rolf para o trabalho com postura em Psicologia”. Dissertação de Mestrado em Psicologia. Universidade de São Paulo, São Paulo.

\_\_\_\_\_. (2004) “História do Rolf Institute”. in: Rolfing Brasil n°. 14 julho de 2004:19-22. Associação Brasileira de Rolfing.

Pinker, Steven. (2004) *Tábula Rasa*, trad. Laura Teixeira Motta. São Paulo: Companhia das Letras.

Ramachandran, V. S. e Sandra Blakeslee. (2004) *Fantasma no cérebro*, trad. Antonio Machado. São Paulo: Editora Record.

Reed, Edward. (1996) *Encountering the World – Toward an Ecological Psychology*. New York: Oxford University Press.

Rolf, Ida P. (1990) *Rolfing: A Integração das Estruturas Humanas*, trad. Marylene P. Michael. São Paulo: Livraria Martins Fontes Editora.

\_\_\_\_\_. (1995) “Center for the Healing Arts Lecture”, presented July 19, 1975. in: Rolf Lines, December 1995. Rolf Institute.

\_\_\_\_\_. (2002) “Integração Estrutural - Uma contribuição à compreensão do estresse Parte I”, trad. Hulda Bretones. in: Rolfing Brasil n°.9 dezembro de 2002:9-14. Associação Brasileira de Rolfing.

\_\_\_\_\_. (2003) “Integração Estrutural – Uma contribuição à compreensão do estresse Parte II”, trad. Hulda Bretones. in: Rolfing Brasil n°.10, março de 2003:8-11. Associação Brasileira de Rolfing.

Schilder, P. (1999) *A imagem do corpo: as energias construtivas da psique*. São Paulo: Livraria Martins Fontes Editora.

Smith, John. (2005) *Structural Bodywork*. Londres: Elsevier Churchill Livingstone.

Thelen, Esther (1995) “Motor Development – A New Synthesis”. in *American Psychologist*, February 1995, n. 50:79-95. American Psychological Association.

Thelen, Esther and Linda B. Smith (1994) *A Dynamic Systems Approach to the Development of Cognition and Action*. London: The MIT Press.

Zorn, Adjo. (2001) “Vencendo o Estresse – Rolfing (SNA, Estresse, Equilíbrio e Rolfing) Parte I”. in: Rolfing Brasil n°.5, março de 2001:3-6. Associação Brasileira de Rolfing.

\_\_\_\_\_. (2001) “Vencendo o Estresse – Rolfing (SNA, Estresse, Equilíbrio e Rolfing) Parte II”. in: Rolfing Brasil n°.6, julho de 2001:3-7. Associação Brasileira de Rolfing.