

**Monografia de Conclusão de Curso de
Especialização
em
Análise Bioenergética**

**Rudolf Laban: a leitura do movimento
humano e o uso da Dança em
Bioenergética**

Cleonice de Paula Pereira

Americana

2015

Cleonice de Paula Pereira

Rudolf Laban: a leitura do movimento humano e o uso da Dança em Bioenergética

Monografia apresentada junto ao curso de formação em análise Bioenergética do Ligare Centro de Psicoterapia Corporal, como requisito parcial de aprovação para obtenção do CBT – Certified Bioenergetic Therapist, do IBA -International Institute of Bioenergetic Analysis.
Orientadora: Dra. Odila Weigand
Americana, 2015

CLEONICE DE PAULA PEREIRA

**RUDOLF LABAN:
A LEITURA DO MOVIMENTO HUMANO E O USO DA DANÇA EM
BIOENERGÉTICA**

Monografia apresentada junto ao curso de formação em análise Bioenergética do Ligare Centro de Psicoterapia Corporal como requisito parcial de aprovação para a obtenção do CBT – Certified Bioenergetic Therapist, do IIBA – International Institute of Bioenergetic Analysis.

Orientadora: Odila Weigand

Aprovado em: ___/___/___

Comissão examinadora

Laine Maria Alves Pizzi

Ana Silvia Paula Lameirinha

Maria Christina de Souza Soares

Americana
2015

Agradecimentos

Agradeço a todos os seres que direta ou indiretamente colaboraram para que eu pudesse concluir mais um importante projeto pessoal, a formação em Bioenergética. Sou grata ao meu companheiro Leandro por ter estado ao meu lado e acompanhado todo processo de mudança de forma positiva e confiante. Agradeço ao Pedro, meu enteado, pela convivência que me deu oportunidade de apreender os saberes na prática diária. Agradeço também a minha mãe responsável por escolhas que me possibilitaram mais essa conclusão, e a meu pai Cristino Alves *in memoriam*.

Registro aqui ainda minha gratidão aos professoras Christina Soares, Ana Silvia, Laine Pizzi, Odila Weigand e Liane Zink pelo carinho e paciência durante todo processo. Agradeço ao Carlos Marano pelas supervisões e generosidade ao compartilhar um pouco de seu profundo conhecimento. Não poderia deixar de citar Carlos Eduardo Abraão que me facilitou a formação de perspectivas cada vez mais saudáveis junto a esse e outros processos em minha trajetória. E finalmente agradeço aos meus companheiros de curso pela confiança e respeito, à Cícera pela carinho em forma de tempero e à Michele sempre muito competente e disposta à ajudar.

Resumo

O presente trabalho emergiu a partir da hipótese de que a perspectiva de análise do movimento humano proposta por Rudolf Laban aliada à dança poderiam contribuir positivamente na prática terapêutica em bioenergética. Os conteúdos aqui apresentados são oriundos de pesquisas teóricas e empíricas sobre bioenergética, sistema labaniano, dança e educação somática. O entrelaçamento desses saberes culminou nessa proposta, que pode expor ao meio psi-corporal os conhecimentos sobre fatores de movimento propostos por Laban (Espaço, Tempo, Peso e Fluência) e seus elementos, os quais são considerados por ele a base da expressividade; podendo então colaborar para a maior capacitação da leitura do movimento. Esse estudo ao mesmo tempo que amplia as capacidades perceptivas do terapeuta bioenergético para leitura do movimento cotidiano, também cria condições que os encorajam a integrar a dança como instrumento terapêutico no setting, visto que tanto movimento cotidiano quanto a dança são regidos pelas mesmas leis.

Palavras chave: Bioenergética, Dança, Educação Somática

ABSTRACT

This study emerged from the hypothesis that the analysis perspective of human movement proposed by Rudolf Laban and the dance could be positive additions within the therapeutic practice in bioenergetics. The contents presented here are from both theoretical and empirical research on: bioenergetics, the labaniano system, dance and somatic education. The interaction between these knowledge culminated in the proposal, which could expose the middle psi-body knowledge about the movement of factors proposed by Laban (space, time, weight and fluency) and its elements, which are the basis of expressiveness; can then confirm for increased training of the movement of the reading. This study while expands the perceptual capabilities of bioenergetic therapist for everyday reading motion also creates conditions that encourage the integration of dance as a therapeutic tool in setting, as both: everyday movement and dance are governed by the same laws.

Keywords: Bioenergetics, Dance, Somatic Education

Sumário

1. INTRODUÇÃO-----	1
2. A DANÇA-----	3
3. GESTOS-----	6
4. ANÁLISE DO MOVIMENTO SEGUNDO RUDOLF LABAN -----	9
4.1 Corpo -----	9
4.2 Ação-----	12
4.3 Espaço-----	17
4.4 Dinâmica-----	23
4.5 Relacionamentos-----	29
5. ANÁLISE DE 5 AÇÕES BÁSICAS UTILIZADAS EM BIOENERGÉTICA----	34
6. MOVIMENTOS DE SOMBRA E CONTRA-ESFORÇO-----	36
7. DANÇA PESSOAL: ARTICULAÇÕES, MUSCULATURA, OSSOS , PELE--	38
8. MÚSICA-----	42
9. RESPIRAÇÃO E ESPIRAL-----	44
10. CONCLUSÃO -----	47
REFERENCIAS-----	49

1. INTRODUÇÃO

Cada fase do movimento, cada mínima transferência de peso, cada simples gesto de qualquer parte do corpo revela um aspecto de nossa vida interior. (LABAN, 1978, p. 49).

O presente trabalho tem como objetivo expor conceitos largamente utilizados nas áreas da dança, artes corporais e educação somática, os quais creio serão de grande valia a nós, psicoterapeutas corporais, visto que facilitam a leitura do movimento humano. Esse texto pretende ainda, a partir de algumas propostas, encorajar o emprego da dança como uma ferramenta dentro da prática terapêutica em Bioenergética, sem com isso destituí-la de seu propósito primeiro que é o fazer artístico. Apresentarei princípios fundamentais do movimento humano a partir da perspectiva de Rudolf Von Laban (1879-1958), que julgo trazerem contribuições à área da Bioenergética.

Laban nasceu na Bratislava¹, capital da Eslováquia, atuou como dançarino, professor e coreógrafo pioneiro da dança moderna alemã. Suas outras habilidades enquanto artista plástico, desenhista e arquiteto, somadas à sua experiência em dança e ao seu interesse pessoal pelos princípios que regiam a expressividade humana, contribuíram para a produção de um de seus maiores legados: a abordagem de observação e análise do movimento humano. Em 1926 o sistema educacional de Laban começou a ser organizado para publicação, e o processo de implementação pedagógica pôde se desenvolver. Segundo Isabel Marques, embora inúmeras escolas na Europa tenham se baseado nos princípios de Laban,

Em 1936, as propostas de Laban contra os treinamentos ginásticos e a padronização de corpos em prol da expressão individual do ser humano são consideradas adversas às do regime nazista, resultando no fechamento de suas escolas e na partida de Laban para Inglaterra. (MARQUES, 2002, p.277).

O coreógrafo foi levado por Lisa Ullmann para Dartington Hall, Inglaterra. Em 1946, abriu o *Art of Movement Studio*, onde desenvolveu suas pesquisas. (SCIALOM, 2008, p.2). Desde então seu aprofundado estudo do movimento humano vem trazendo contribuições a diversas áreas, como Dança, Teatro, Psicologia, Antropologia e Saúde.

1 Vecchi, A. M. Barros, 1971, p. 9, item Sobre o Autor em "O domínio do movimento" de Rudolf Laban.

Para compor esse trabalho utilizarei também como referência saberes provenientes de outros pesquisadores das áreas de dança, teatro e educação somática, além de dados provenientes de minhas pesquisas teóricas e experimentais em cada uma das áreas citadas. Esses conteúdos serão trazidos primeiramente da perspectiva de suas áreas de origem, de modo a favorecer aos psicoterapeutas corporais outros pontos de vista, e em seguida serão integradas sugestões de possíveis aplicações a partir de uma compreensão Bioenergética. No entanto, esse material está organizado para que o leitor possa, a partir dos conceitos básicos apresentados, criar seu próprio modo de aplicá-los, se assim desejar.

2. DANÇA

A dança é uma das formas mais antigas de expressão, visto que, mesmo antes da aquisição da linguagem oral, o homem já realizava movimentos e danças com diversas finalidades. Esse primitivismo da dança pode ser constatado por meio de pinturas rupestres de figuras humanas dançando². A história da dança se confunde com o processo de desenvolvimento do próprio ser humano, sendo que o movimento e a expressividade orgânica são as primeiras formas de comunicação com o meio externo. Povos primitivos se valiam da dança para cultuar deuses e comunicar-se com a natureza através de danças ritualísticas e oferendas. Com o tempo, a dança pôde ampliar seu propósito, sendo então aproveitada pelo prazer e expressão de sentimentos. Enquanto no Egito a dança também era utilizada em rituais fúnebres, na Grécia antiga adquiria ainda um caráter divino; porém, seu uso se tornou mais abrangente ao atender às demandas de expressão dos estados de espírito do indivíduo, iniciando assim as artes cênicas. Segundo Sócrates (470-339 a.C.), a dança formava um cidadão completo e nunca era tarde para se aprender a dançar. Já na Índia antiga, onde as artes não separavam o sagrado do profano, nem espírito da matéria, a dança guardava grande relação com a natureza; na China antiga, foi estudada a partir dos princípios Yin e Yang.

No entanto, em contraste ao nítido influxo positivo da dança sobre as pessoas, em seus aspectos individuais, sociais, religiosos e artísticos, no período da Idade Média a dança foi banida pela Igreja, reaparecendo tempos depois nos palácios com propósito de divertimento. Posteriormente, no Renascimento, é que as danças passaram a ser coreografadas, e saber dançar tornou-se um status social. Esse momento desencadeou um longo e complexo processo de sistematizações, em meio à corte italiana, consolidando o que denominamos hoje por balé clássico. Assim, a história da dança remonta a uma outra fase do desenvolvimento humano, passando de movimentos espontâneos mais primitivos e livres para uma fase de domínio e controle, a aquisição da verticalidade, do ficar em pé sobre as pernas. Mas é também essa verticalização extrema, o desafiar da gravidade e o exagero desse afastamento em relação à terra, que deu origem, no início do século XX, à dança moderna que previa maior flexibilidade do tronco e

2 Cavernas de Altamira na Espanha, a de Lascaux na França e Serra da Capivara Brasil. (TADRA, 2009, p19)

trabalho no chão, com os pés descalços.

Desenvolvimento das primeiras sacudidelas do corpo característicos da primeira infância, até o domínio estilizado de movimento, usado pelo adolescente, pode ser comparado ao desenvolvimento das danças primitivas até às dos tempos modernos. (LABAN, 1978, p. 210).

Contudo, ainda não satisfeita, a linguagem passa por mais uma fase que veio como uma espécie de adolescência: um movimento contestador, reflexivo e interventivo, intitulado dança pós-moderna (a partir da segunda metade do século XX), que visava maior liberdade e atuação em espaços alternativos.

Se o Ballet havia envolvido os pés em sapatilhas de seda, escondendo a superfície do corpo e sua força de trabalho, e se a dança moderna desnudou, assegurando o contato com a terra, carregada de energia e vitalidade, a 'musa' do pós-modernismo adotou o tênis para simbolizar o nada. (WOSNIAK, 2006, p. 49).

Em sequência, a dança contemporânea vem integrar o montante de saberes angariados em cada fase, valendo-se deles como princípios facilitadores do movimento expressivo; tem em si o acréscimo de técnicas somáticas que preveem a unificação entre corpo e mente, e a consciência do movimento, para além dos processos de repetições. Trata-se de uma linha de trabalho menos excludente integrando outras linguagens artísticas, mais adulta, onde há acolhimento das aquisições do passado e abertura para possibilidades futuras, caminhando assim para processos cada vez mais maduros dentro dos saberes que a competem.

A dança já serviu ao sagrado, ao profano, também foi empregada como forma de dominação nas cortes italianas, francesas e inglesas, como manutenção de culturas tradicionais e até hoje norteia rituais, festejos e obviamente o fazer artístico. A dança é a arte do movimento, desta forma o legado de conhecimentos dessa linguagem artística é vasto, ainda que bastante desconhecido por outras áreas, dada sua aparente especificidade. Digo aparente porque a essência de sua pesquisa é o movimento humano, a base de toda ação humana; há mais ganhos em estudá-la do que se possa imaginar.

A variabilidade do caráter humano deriva da multiplicidade de atitudes possíveis frente aos fatores de movimento, e aí é que certas tendências poderão tornar-se habituais, no indivíduo. É da maior importância para o

ator dançarino ³que ele identifique o fato de que tais atitudes interiores habituais são as indicações básicas daquilo que chamamos de caráter e temperamento. (LABAN, 1978, p.51).

Nessa proposta, onde um dos objetivos é a possível integração da dança como ferramenta dentro do *setting* terapêutico, utilizarei uma abordagem específica: a **dança pessoal**. Trata-se de um conceito utilizado no teatro físico, cujas matrizes de movimento são concebidas por meio de exploração da movimentação pessoal: “...a partir de um aprofundamento considerável na pessoa, um contato com elementos profundos, energias potenciais primitivas que serão então dinamizadas, resultando em ações físicas...” (BURNIER, 2001, p.162).

Nesse ponto, o emprego da dança pessoal no *setting*, diferentemente do propósito apresentado por Burnier, servirá às finalidades terapêuticas a partir de uma perspectiva bioenergética: diagnósticos, procedimentos conscientização, descarga, carga, estruturação de ego, flexibilização de estruturas e traços de caráter. A partir desses pressupostos, a dança pessoal poderá ser empreendida segundo motivações iniciais que tenham sentido no processo do cliente. O seu desenvolvimento será livre a partir de uma proposta inicial e mostrará por si as direções do trabalho terapêutico. Durante o presente texto, serão fornecidos exemplos de estímulos para possíveis danças pessoais dentro do contexto clínico.

3 Creio que também para o psicoterapeuta corporal.

3. GESTOS

“Gestos são ações das extremidades, que não envolvem nem transferência nem suporte de peso” (LABAN, 1978, p. 60). Basicamente, um gesto pode se dar na direção, para longe ou ao redor do corpo. Observar essas três possibilidades nos amplia a acuidade visual da gestualidade do cliente, aumentando nossa capacidade de ajudá-lo a conscientizar-se de seus próprios gestos e lê-los.

Em um nível mais aprofundado, poderemos também nos tornar mais perspicazes para apreender se os movimentos da ação se desenrolam sucessivamente ou se dão simultaneamente. Esse conceito será melhor compreendido se o leitor puder experimentá-lo: partindo da posição em pé, braços ao longo do corpo, executar o gesto simples de apoiar a mão direita na cintura direita. Experimente iniciar o movimento pelo ombro, distanciando-o do tronco⁴, o que solicitará a flexão do cotovelo; em seguida, um sutil movimento do punho, e por fim dos dedos, para apoiarem-se na cintura. Esse é um exemplo de movimento sucessivo que parte do centro do corpo rumo à extremidade, passando por cada articulação envolvida na ação. O mesmo movimento pode ser empreendido sucessivamente pelo caminho inverso, iniciando pelos dedos, punho, cotovelo e ombro; neste caso, a ação se deu da extremidade para o centro. Essa ação ainda pode ser executada solicitando simultaneamente duas ou mais articulações, por exemplo cotovelo e ombros são ativados juntos, e punho e dedos ficam pendurados até o momento em que serão ativados juntos, ao se aproximarem da cintura. O movimento pode também ser totalmente simultâneo, mobilizando todas as articulações envolvidas ao mesmo tempo.

Para Laban, o gesto é mais harmonioso quando ocorre uma mobilização sucessiva das articulações, seja do centro para a extremidade ou ao contrário. Ao experimentá-los, sinto que o gesto que faz o percurso do centro para extremidade

4 Abdução combinada com leve rotação interna da articulação do ombro.

parece mais orgânico e mais conectado com o próprio indivíduo; enquanto que o caminho da extremidade ao centro me deu a impressão de um fazer para fora, para o outro, demonstrar que está fazendo; ao meu ver, é um gesto que solicita o concurso da vontade, portanto mais egoico. Isso me parece algo relevante a ser experimentado por nós e observado em nossos clientes, possivelmente possa ajudar a clarear a compreensão de que lugar a pessoa está falando quando se expressa através de um ou outro modo gestual.

Além disso, em meu entendimento, ampliar a acuidade visual e sensorial para o transcorrer dos gestos em termos articulares (sucessivamente, simultaneamente e misto), nos favorece a leitura de cortes energéticos, bem como da descoberta de articulações imóveis ou sub utilizadas. Um exemplo do uso desse conceito como modo parcial de diagnóstico é solicitar ao cliente que realize um gesto simples: a partir de uma posição em pé, distanciar lateralmente os braços do corpo até que esses cheguem à linha dos ombros. Isso poderá ser repedido algumas vezes, observando o modo de execução. Talvez notemos que as mãos fiquem penduradas, revelando a possibilidade de corte energético nos punhos; ou ainda que as articulações do cotovelos fiquem imóveis deslocando-se no espaço apenas pelo trabalho do ombro, o que pode denunciar alguma contração local, evitação de movimento, entre outras possibilidades que serão devidamente correlacionadas com o histórico do cliente.

Um gesto pode ocorrer nos planos baixo, médio e alto, de forma que o ponto de referência é a articulação onde se dá o movimento. No exemplo anterior, o gesto envolve todo braço, e a articulação de referência é o ombro, sendo que o gesto pode ocorrer no plano alto (acima da linha horizontal do ombro), médio (na mesma altura do ombro), ou ainda no plano baixo (ocorrendo abaixo dessa linha). O mesmo critério será usado para análise de um gesto que envolve as coxas, onde a referência será a articulação do quadril; para as mãos, será observada sua relação com os punhos. A clareza dessa leitura me parece bastante relevante aos psicoterapeutas em vários momentos, mas em um momento em especial, tem sido de grande valia. Quando o cliente está na posição de *grounding* em pé, muitas vezes expressa algumas sensações: um esfriamento do corpo, quando a energia se retira para o centro; o esfriamento de alguma extremidade específica; ou ainda a expressão de que esquentou. Ambas verbalizações, esfriar e esquentar, tão comuns, podem vir com gestos simultâneos. É neste ponto que a análise dos níveis em que o

gesto se dá pode ser reveladora. Ao falar que esquentou, muitas vezes a pessoa faz um gesto em alguma direção específica, pode ser de baixo para cima, ou ainda fazer um pequeno círculo na frente do peito; são frequentemente pequenos gestos, mas que indicam a localização e/ou direção da energia. Afinal, “esquentar” é algo muito amplo, pode ter esquentado apenas o ombro direito, sendo que sem a observação do gesto, pode-se inferir: “ah, o corpo esquentou”, incorrendo em equívocos que a leitura do gesto pode evitar, inclusive corrigindo uma eventual falta de ressonância.

No decorrer do texto serão feitas considerações mais aprofundadas sobre os componentes do movimentos de forma geral, acrescentadas à leitura dos gestos.

4. ANÁLISE DO MOVIMENTO SEGUNDO RUDOLF LABAN

Ao analisar o movimento humano, Laban observou a existência de fatores estruturantes do movimento, bem como de graduações (elementos) que compõem esses fatores. Os **fatores do movimento** são: peso, espaço, tempo e fluência.

A variabilidade do caráter humano deriva da multiplicidade de atitudes possíveis frente aos fatores de movimento e aí é que certas tendências poderão tornar-se habituais, no indivíduo. É da maior importância para o ator-dançarino que ele identifique o fato de que tais atitudes habituais são as indicações básicas daquilo que chamamos de caráter e temperamento” (LABAN, 1978, p. 51).

O estudo dos fatores do movimento é distinto do estudo das funções da mecânica corporal. A investigação de Laban visou a ampliação e compreensão do significado do movimento humano, sua expressividade.

Ao longo deste texto os fatores do movimento serão devidamente pormenorizados, já que constituem a base da análise; no entanto, Laban já advertia que “o movimento é mais que a soma desses fatores. Deve ser experimentado e compreendido como uma totalidade” (LABAN, 1978, p. 56).

Nessa perspectiva, para uma análise mais ampliada do movimento humano, são principalmente observados cinco aspectos:

Corpo, Ação, Espaço, Dinâmica e os Relacionamentos, como mostra a estrela *labaniana*. Os componentes desta estrela (figura 1) serão analisados, discutidos e exemplificados utilizando também outros autores como referência, que julgo acrescentarem ao trabalho, a partir de uma abordagem bioenergética.

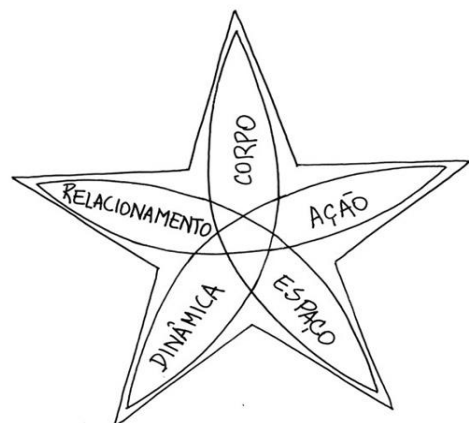


Figura 1: estrela labaniana

4.1 Corpo

Ao abordar a ponta **corpo** da estrela *labaniana*, surge a primeira e fundamental questão: a consciência do corpo. Nessa perspectiva, não poderia deixar de citar uma das personalidades que mais exploraram o tema tomada de contato, consciência de si através do corpo. Trata-se da alemã Gerda Alexander (1908-1994), professora de dança que, em consequência de febre reumática, passou por longos períodos de dores, infecções e repousos; visando curar a si mesma e recobrar a capacidade de movimentar-se, desenvolveu o método somático que futuramente denominou *Eutonia*, ideia de um tônus (muscular/psíquico) bem equilibrado e em constante adaptação.

E é da *Eutonia* que empresto uma das técnicas mais simples, no entanto não menos poderosa, para iniciar o processo de contato com o corpo: trata-se do **inventário**. Nessa prática, o indivíduo mapeia seu corpo parte por parte de forma sequenciada, dos pés à cabeça ou vice-versa. Sinto que o inventário pode ser usado tanto como diagnóstico como para procedimento terapêutico. Durante essa prática, pode-se dimensionar o nível de contato que a pessoa tem consigo, através da observação dos sinais de conexão e/ou desconexão com o próprio procedimento, a capacidade do cliente em estar presente, ou ainda como o indivíduo expõe suas percepções; se tem sensações, sentimentos, e se é capaz de nomeá-los. O inventário pode ser livre ou guiado pelo terapeuta; nesse último ele cita cada parte, sendo mais indicado quando se quer diminuir a margem de desconexão. Esta prática nos dará uma visão geral do grau de consciência que o cliente tem de cada parte de seu corpo, as áreas ausentes, as com dores, tensas, as muito carregadas e subcarregadas energeticamente. Outra validade do procedimento do inventário é a perspectiva clara de que o cliente é o protagonista do processo: “é simultaneamente “observado” e “o observador” de sua própria experiência”. (DASCAL, 2005, p. 23)⁵. Costumo usar essa técnica da Eutonia associada à posição proposta por Lowen, de *grounding* em pé, sentado ou deitado com os pés apoiados no solo; no entanto originalmente o inventário é comumente realizado deitado com as pernas estendidas.

O corpo é o principal aspecto da dança e do movimento humano como um

5 Texto disponível em: <<http://libdigi.unicamp.br/document/?code=vtls000350083>>

todo, de modo que a base do trabalho repousa sobre o conhecimento das partes que integram esse corpo e, no nosso caso, os conteúdos psico afetivos materializados ali. Apesar de ser válida a utilização de protótipos externos, a consciência pela própria pessoa das partes que a compõem é primordial. Então, a partir de um contato direto e da auto exploração, elementos externos poderão ser integrados, de modo a facilitar a compreensão do funcionamento das estruturas, expressividade e simbolismos, quando se entender necessário a criação de processos comparativos saudáveis.

Partindo do inventário é possível localizar com o cliente pontos que lhe chamam atenção, frequentemente regiões sobressaem-se por apresentarem dores, contrações, formigamentos, sensações de distorções do esquema corporal, posicionamentos estranhos. A ausência de sensações em uma região é algo comum, algumas partes do corpo não são percebidas; esse tipo de situação pode ser mais facilmente detectada pelo cliente quando o terapeuta vai conduzindo o inventário parte a parte, já que em caso de inventário não guiado, certamente o cliente ignorará a região ou membro ausente.

Naturalmente, os resultados do procedimento de inventário e as danças que se seguirão estão intimamente ligados à estrutura de caráter, fase do desenvolvimento e ao tema que vai se apresentando a ser trabalhado naquela sessão, a partir do desenrolar do fluxo e das devolutivas do cliente. Na maioria das vezes, o cliente poderá escolher a partir de que região gostaria de empreender sua dança pessoal. A depender do caso, dançar partes ausentes poderá ser um início de tomada de contato com a região; ou ainda será um procedimento a ser desenvolvido posteriormente em momento mais oportuno do processo.

A dança a partir de uma região ausente pode iniciar pelo tato consciente dessa região, seguida do deslocamento dessa parte no espaço, alterando suas posições, explorando movimentos cotidianos e extra cotidianos. Nesse caso dizemos que o **movimento se inicia**, tem origem naquela região ou membro; um movimento pode ter uma mesma trajetória no espaço e apresentar a mesma forma que um outro, quase idêntico; no entanto, para um bom observador haverá diferenças se a iniciação do movimento for diferente nos dois casos. Experimente um exemplo: com o braço pendido ao longo do corpo, dedo indicador apontado para o chão, descreva um círculo imaginário no solo. Faça esse mesmo movimento com foco na ponta do dedo indicador, essa ponta inicia e conduz movimento, observe

como ocorre. Com o braço e mão na mesma posição, descreva novamente o círculo no chão, mas agora iniciando e realizando-o a partir do ombro. Observe. Experimente iniciar e conduzir pelo dedo e depois pelo ombro algumas vezes e perceba as diferenças. O desenho no espaço é basicamente o mesmo, mas as iniciações são outras, a diferença aí é o foco que faz nos centrarmos e mobilizarmos mais uma região que outra, trazendo consciência, flexibilização, novas possibilidades, emergência de sensações e sentimentos ligados a ela.

A capacidade de discernimento, por parte do terapeuta, de quais são os iniciadores dos movimentos dos clientes, nas danças e nos movimentos cotidianos, é um importante aspecto para uma boa leitura corporal. Que partes comandam quando esse decide realizar uma ação? Que partes iniciam a desistência de uma ação? Observe onde recorrentemente inicia a desistência. Quando ele decide levantar da cadeira para fazer um exercício, possivelmente estará atuando a partir da sua estrutura e/ou traço de caráter, a iniciação do movimento poderá dar indícios de qual modo de operação está atuando naquele momento.

Retomando o procedimento terapêutico em dança, quando o cliente iniciar sua auto experimentação a partir da iniciação de uma região corporal, será importante acompanhá-lo pois é comum que perca o foco; você perceberá que se move, mas que a iniciação já não se dá pela região almejada. Isso pode ocorrer por diversos motivos, dentre eles: resistência em tomar contato com a região; dificuldade de manter o foco; atuação (prefere produzir movimentos mais extravagantes do que centrar na proposta), entre outras possibilidades. Mais ou menos como uma pessoa que se propôs a falar de um assunto, conhecê-lo e aprofundá-lo, e quando vê está a esmo falando de temáticas diferentes. Outro resultado na aplicação desse procedimento poderá ser o seguinte: um cliente escolhe trabalhar e mobilizar-se a partir do peito, então você vê aquele peito se movendo frente/trás, lado e outro, talvez cima/baixo, mas de fato quem está produzindo esses movimentos são os joelhos e os quadris, de modo que o que temos é a dança do peito paralisado pelo espaço; o peito em si não produz movimentos, não expande, não contrai, não mobiliza o grande fole da caixa torácica, é um peito que não inicia o movimento, apenas é levado pelas outras regiões moventes. É importante para nós psicoterapeutas lembrar que a articulação da coluna torácica, a mobilização da cintura escapular e sobretudo a respiração pela mobilização das articulações das costelas, são quem produzem a movimentação da estrutura do peito.

No contexto terapêutico, não importa que o cliente saiba dançar ou dance de alguma maneira específica; e sim que consiga experimentar-se, permitir que emerja os modos como ele empreende o experimento dança, como escapa inconscientemente de seu propósito, como apresenta equívocos, boa desenvoltura, etc. A dança evidenciará os modos de operação da pessoa, que serão apreendidos pelo terapeuta, o qual simultaneamente poderá formular perguntas que levarão o cliente a observar-se enquanto se move, percebendo suas tendências. O terapeuta também poderá estimulá-lo a ampliar sua exploração e tomar consciência de como se sente ao empreender outras formas de se mover, que não as habituais. Ao final do experimento, ambos, terapeuta e cliente, trocam impressões de como o processo ocorreu, como os aspectos apresentados em sua dança têm relação com o modo de operar do cliente na vida, como se sentiu em fazer diferente, imagens que vieram, sensações e sentimentos.

Essa **dança pessoal** a partir de uma região específica pode ser empregada com variadas intenções: diagnosticar, trabalhar foco, consciência e integração da região, desbloqueio e liberação de conteúdos emocionais retidos na localidade, e tantos outros que o terapeuta puder desenvolver.

4.2 Ação

A ponta **ação** da estrela *labaniana* representa que temos um corpo que realiza ações. Nosso cotidiano está repleto de ações; em dança estas estarão, na maioria das vezes, interligadas, gerando frases de movimento, embora cada ação tenha em si um começo, meio e fim, mais ou menos claros a depender das pausas/continuidade da movimentação.

Ao analisar as ações práticas, Laban percebeu a existência de quatro etapas de esforço mental, detectáveis a partir da observação da expressão de diminutos movimentos nos indivíduos, a saber: atenção, intenção, decisão e precisão. A **atenção** seria a fase onde, de maneira mais concentrada ou mais superficial, o indivíduo analisa o objeto e as circunstâncias gerais em que a ação será executada; em sequência se desenrolará a fase da **intenção**, igualmente relevante para nós psicoterapeutas, pois expressa a determinação do indivíduo para agir, o que será aferido pela presença de tensões musculares em pequenas áreas corporais; a próxima fase é da **decisão**, que pode demonstrar ainda pequenos

movimentos que precedem a ação ou que desistem dessa; a última é a fase da **precisão**, que se pronuncia num breve momento antes de se iniciar a execução da ação (possivelmente a ação precedente onde ocorrerá a efetivação trará indícios sobre a familiaridade da pessoa com a tarefa a partir da fluência controlada ou livre do movimento).

Estas quatro fases constituem a preparação subjetiva da operação objetiva e em sua maior parte, estão muito fortemente condensadas, podendo depois ser transferidas (ou em parte ou totalmente) para a ação que concretiza a tarefa. No entanto, pode ser que as quatro fases ocorram ao mesmo tempo, que sua sequência seja inversa, variada ou complicada, ou até mesmo que uma ou outra das fases seja omitida. (LABAN, 1978, p.169).

Ações são também excelentes estímulos motivadores de uma dança pessoal, de modo que andar, girar e desenhar seu nome com alguma parte do corpo poderá ser uma diretriz que ajudará ao cliente iniciar sua investigação pessoal através da dança.

Na interação com o cliente, é perceptível a recorrência de algumas verbalizações relativas a certas ações, como por exemplo: empurrar. Como seria fazer uma dança que contenha maneiras de empurrar alguém ou alguma coisa, explorar essa ação de várias formas? As escolhas de como realizar a ação são riquíssimas para ambos, terapeuta e cliente, e não raro entre os muitos gestos de empurrar aparecem algumas ações de puxar disfarçadas, atenuadas, revelando pulsões encobertas e ambivalências. São detalhes que vão mostrando os conflitos subjacentes, às vezes uma mão empurra e outra puxa, um cotovelo empurra um objeto (físico ou imaginário), mas simultaneamente projeta o corpo na mesma direção em que o objeto está, produzindo uma ação de aproximação.

Outra maneira de lidar com as ações, nesse caso menos interventiva, será apreender uma ação do cliente que o terapeuta sinta como significativa e algumas vezes constantemente utilizada, conduzindo-o a tomar consciência. A simples repetição da ação é um bom caminho para a conscientização, experimentação que pode demorar um pouco até que a pessoa descubra que trata-se de uma ação expressiva, muitas vezes, para ela é apenas um gesto aleatório. Algumas perguntas ajudam no processo: Que ação lhe parece? Ou que verbo nomeia essa ação? Talvez a resposta seja afastar, ou chutar, ou puxar, acariciar, e então a partir disso sua

dança pessoal poderá explorar mais dimensões dessa ação. Dançar a ação, repetida de variadas formas em várias direções, estar aberto para o que vier a partir dessa prática, acolhendo e permitindo que o processo terapêutico se faça, gera subsídios para uma análise mais profunda dos conteúdos verbais inicialmente associados à ação escolhida.

A resistência a uma ação, e todas as implicações psico afetivas e simbólicas a elas associadas, permeiam nossas vidas diariamente, o que se repete no *setting* terapêutico onde se pretende, entre outras coisas, atenuar tais resistências e facilitar a liberação da expressividade. A resistência à ação muitas vezes é clara para nós terapeutas, mas não para o cliente; desta forma um caminho possível de abordá-la é o ponto de vista “físico”, onde a resistência a uma ação é efetuada pelos músculos antagonistas a ela. Muitas vezes o cliente tem dificuldade em realizar uma ação que deseja, empurrar com os braços por exemplo, e você pode orientá-lo a explorar a musculatura que está envolvida na execução da ação empurrar. Quando o terapeuta tiver conhecimento de anatomia, as instruções serão mais focadas, mas se não for o caso, tanto ele como o cliente poderão descobrir em conjunto; tocar a região que está realizando a ação é uma forma, enquanto um braço empurra, a outra mão percebe através do tato qual musculatura faz a ação e como o cliente a sente. Esse procedimento pode tanto conscientizá-lo quanto lhe dar pistas para descobrir como o quadro se conformou a partir das sensações, dos sentimentos e das memórias que advêm desse contato. A mesma exploração pode se estender para os músculos antagonistas à ação em foco, empurrar, podendo mensurar o grau de resistência à ação (fraca, media, forte), bem como dar a ambos, terapeuta e cliente, oportunidades de contato com os motivos da interdição da ação de empurrar.

Trabalhar na exploração da ação, tanto como na suavização das resistências a sua execução, pode promover uma descarga energética e/ou emocional contida na região solicitada; desse ponto, a debilidade da realização da ação terá raízes muito diversas quando analisadas em pessoas diferentes, a depender de suas histórias. Então, a fragilidade na ação de empurrar pode revelar dificuldades de colocar limite, medo de ficar sozinho, sensação de impotência, dentre outras que fizerem sentido ao cliente e quase sempre estará associada a ocorrências pregressas. Contudo, esse caminho aparentemente físico de abordagem, acaba por contornar resistências, preparando o terreno para o momento onde o cliente estará predisposto para sentir e integrar a problemática e trabalhar

sua reparação.

Observar a resistência muscular à ação e sua graduação de tensão gera indícios de quanto ela pode ser expressada ou não, quanto de energia está empregada na imobilização ou redução daquela ação. Ações podem ser contidas por forças externas, internas e, talvez na maioria das vezes, por forças internas resultantes da introjeção de objetos externos aos quais a pessoa foi exposta, algumas vezes de forma contínua. Tais forças inibem o que Laban denominou de *effort*, em português traduzido por **esforços**. Christine Roquet definiu o esforço a partir de três aspectos: “disposição de agir” (*antrieb*) que é da ordem do impulso de agir, daquilo que antecipa o gesto (o que chamaríamos hoje de *pré-movimento*); o aspecto interior próprio do humano, a intenção psíquica; e a manifestação física do ato.

A fim de discernirmos a mecânica motora intrínseca ao movimento vivo, no qual opera o controle intencional do acontecimento físico, é útil denominarmos a função interior que dá origem a tal movimento. A palavra empregada aqui nesse sentido é esforço. Todos os movimentos humanos estão indissolivelmente ligados à um esforço o qual, na realidade, é seu ponto de origem e aspecto interior. O esforço e a ação dele resultante podem ser ambos inconscientes e involuntários, mas estão sempre presentes em qualquer movimento corporal. (LABAN, 1978, p. 51).

No livro *Bioenergética*, Alexander Lowen discorre sobre o esforço, ou impulso interno, da seguinte forma:

O que o indivíduo sente também pode ser definido pela expressão de seu corpo. As emoções são eventos corporais; literalmente são movimentos ou impulsos dentro do corpo e geralmente resultam em alguma ação externa. (LOWEN, 1982 p. 48).

Nesse contexto, uma das maiores contribuições de Laban para a leitura do movimento humano repousa em ter conformado bases sólidas para a análise da expressividade. Em consequência desse estudo, podemos notar que os fatores de movimento Peso, Tempo, Espaço e Fluência são manifestações do *Esforço*, ou impulso interno/atitude interna, a partir do qual se origina o movimento.⁶

As qualidades dos esforços eram para Laban correlatas às qualidades da pintura, a saber: tom, intensidade, matiz, etc. No entanto, seria uma interpretação

6 LABAN, p. 112

rasa traduzir tais qualidades como colorido que se percebe no movimento; para além disso, as qualidades de esforços dão origem à própria forma do movimento.⁷ Ocorre que alguns impulsos internos, esforços, estão inibidos de virem à tona. Desobstruir esses caminhos para que o impulso possa viajar no interior do corpo é um dos principais objetivos de nosso trabalho em bioenergética.

Com finalidades distintas, tanto Laban quanto Lowen estavam interessados em ampliar a expressividade do indivíduo. Mais de uma vez, em meio a companheiros de bioenergética, foi tocada a questão da expressividade ter alguns pré-requisitos antes de ser abordada: dentre elas a criação de estrutura, a capacidade de contato e consciência para os que ainda não a tem. Ao entrelaçar esses autores, minha experimentação/reflexão vem se delineando da seguinte maneira: será que em bioenergética não poderemos também construir, ampliar a expressividade do indivíduo, por conhecer e experimentar os fatores de movimento: peso, espaço, tempo e fluência? De modo que uma pessoa que não se atreve a usar o tempo súbito ou rápido poderá experimentá-lo, ou uma que atua no leve/fraco no fator de movimento peso poderá se enveredar em ganhar densidade/força; ou uma pessoa rígida que muitas vezes atuará no elemento controlado de fluência do movimento poderá experimentar na fluência livre, apreendendo que o movimento tem um fluxo natural. Nesse ponto, sinto que trabalhar tais *fatores de movimentos* pode ser um caminho estruturante, nesse caso: estruturar a expressividade já que alguns organismos, por motivos distintos, estão desautorizados a se valerem de determinados elementos expressivos.

Trabalhar com os fatores de movimento vem me parecendo um caminho para: diagnosticar padrões de operação, agregar elementos expressivos, chave para acesso a conteúdos inconscientes, e ainda uma maneira de experimentar e plasmar novas possibilidades de interagir. Abaixo abordarei cada fator de movimento, bem como trarei sugestões de aplicações para leitura do momento e/ou uso em danças pessoais.

4.3 Espaço

7 HODGSON & PRESTON-DUNLOP, p. 22-23.

Agora temos um corpo, que executa uma ação, que ocorre em um **espaço**, uma outra ponta da estrela *labaniana*. Suponhamos que o cliente execute sua dança pessoal, com alguns dos estímulos anteriores. Ao dançar, como está usando o espaço? Percebe alguma motivação interna para usá-lo daquela forma? Quais seriam formas distintas de usá-lo? O que lhe vem ao tentar explorar o espaço de outra forma que não a habitual?

Talvez essa seja uma perspectiva ainda não observada, de modo que para analisarmos a dança e/ou movimento cotidiano ocorrendo no espaço, será útil valermos de três conceitos básicos: **cinesfera, níveis e planos**.

O alcance normal de nossos membros quando se esticam ao máximo para longe de nosso corpo, sem que se altere a posição⁸, determina os limites naturais do espaço pessoal cinesfera, no seio da qual nos movimentamos. Esta cinesfera se mantém em constante relação ao corpo, mesmo quando nos movemos para longe da posição original, viajando com o corpo no espaço. (LABAN, 1978, p.69).

O conceito de **cinesfera** significa o espaço em torno de cada corpo, uma esfera cujas paredes são demarcadas com o limite de alcance do indivíduo a partir de um ponto fixo, uma redoma a qual carregamos no entorno, nosso espaço pessoal. A cinesfera nos dá parâmetros para ler a amplitude do movimento do indivíduo movente. A observação é facilitada ao atentarmos como a pessoa usa sua cinesfera em relação a **extensão/distância** do seu eixo central, se os movimentos são mais próximos ou mais distantes dele, de modo que notamos a cinesfera de próximo até médio, para indivíduos mais tímidos, retraídos; ou pequena e grande, que seria uma maneira mais polarizada de uso, ou ainda pessoas que perpassem todas as amplitudes sem preferências específicas. Percebo ainda amplitudes diferentes entre lados e entre a parte de cima e parte de baixo do corpo, a exemplo de algumas pessoas que têm gestos apenas com os antebraços e mãos, enquanto os braços permanecem colados nas laterais da caixa torácica, como para conter algo, já a parte de baixo e os pés apresentam base ampla e as pernas se movem livremente.

Podemos observar também com quais **formas**, preferencialmente, a pessoa preenche seu espaço pessoal: pequenas, medias ou grandes. No geral, depende do

momento, do que está tratando. Tenho uma cliente adulta, profissional da área de medicina que quando está apresentando sua rotina de organização da casa, faz um gesto de pinça com todos os dedos das mãos, como se mudasse pecinhas muito pequenas no ar. Essas formas minúsculas que movimenta com esses gestos também pequenos pode logo remeter a uma criança brincando de casinha. Simultaneamente ao gesto, diz “arrumei as minhas coisinhas”, mas se não verbalizasse (no diminutivo) poderíamos ler que estava lidando com as coisinhas dela e em seguida inferir a idade dessa criança.

A **zona** da cinesfera que o cliente prefere usar, frente, lados, acima ou abaixo, é um dos meus itens favoritos de leitura; diria que as zonas do movimento são como tias fofas, que estão ansiosas para nos contar onde algumas ideias, padrões, crenças tendem a situar-se dentro da cinesfera do cliente. Como exemplo, trago um cliente que sempre usa o lado direito/baixo quando fala de seu cansaço, das coisas que não dão certo, enfim de todas as engendradas justificativas que sua estrutura de caráter se utiliza para não tomar contato com seu visível desenvolvimento e permanecer preso; de modo que essa zona lado direito baixo expressa a bola do prisioneiro, que vez ou outra ainda visita. Esse mesmo cliente, ao falar que alguém é bem sucedido, apresenta movimentos preenchendo e revolvendo o lado esquerdo de sua cinesfera. A partir disso, pudemos descobrir que ele se apoia predominantemente na perna direita, e empreendemos uma expedição de descoberta da esquerda, enquanto apoio possível. Isso fez muito sentido no processo do cliente, que só teve uma perna de apoio: a da mãe.

Em resumo, sinto que quando estamos falando de uso da cinesfera, estamos tratando também da apropriação desse espaço em todas as suas amplitudes, para se expressar, alcançar, tocar, recolher, expandir, etc.

Ao aprofundarmos nossa reflexão sobre a cinesfera sob uma perspectiva bioenergética, me arrisco a mencionar que a amplitude do movimento não é necessariamente a mesma amplitude de expansão da energia da pessoa. Uso para isso minha própria trajetória pessoal no campo do movimento, desde que iniciei minhas atividades como artista corporal, primeiramente no teatro, meus movimentos eram frequentemente lidos como pequenos; ao passar pelo circo, os movimentos foram ampliando, em formas mais estendidas, até chegar na dança e na educação somática que, por serem mais ligadas à respiração, puderam expandir um pouco mais a energia. Mas, de fato, os trabalhos em bioenergética foram os mais efetivos

na facilitação do fluxo dessa energia para fora. Contudo, fica claro para mim que é possível ter movimentos amplos sem expansão da energia de fato, sem habitar as extremidades e para além delas; nesse caso o conceito nos ajudará a analisar inclusive contradições, casos em que a pessoa usa toda sua cinesfera com movimentos diversos, mas de fato não está presente nesses.

Após conhecermos um pouco o tópico cinesfera, outra importante referência para análise do espaço é o conceito de **nível**. A análise do espaço no item nível pode se dar a partir de dois referenciais: o movimento em relação ao próprio corpo do movente e do movente em relação ao espaço geral (ambiente), tanto em um quanto em outro analisaremos os níveis como: **baixo, médio e alto**.

No primeiro caso, a análise dos níveis em que o movimento ocorre tem como referência a articulação de origem do movimento, por exemplo: tomemos um dos exercícios propostos por Lowen, onde a pessoa dá cotoveladas para trás dizendo “sai!”, a articulação de referência nesse caso é o ombro. Experimente um pouco e perceba se seu cotovelo, no auge do gesto, se posiciona abaixo, na mesma direção ou acima do ombro. Ao experimentar ou observar seu cliente realizando, perceberá se o movimento está se dando no plano baixo, quando o cotovelo estiver descrevendo um percurso abaixo do ombro, no plano médio quando o cotovelo estiver se deslocando na mesma altura e alto quando chegar acima do ombro, como se o cliente tentasse acotovelar alguém que é mais alto que ele. Todos os gestos e movimentos podem ser percebidos a partir desta perspectiva e em alguns momentos dar pistas relevantes sobre o caso.

No segundo caso, a análise dos níveis diz respeito ao corpo no espaço geral, e pode abranger nosso interesse pelo uso do espaço por parte do cliente, seja no contexto de dança pessoal como no proceder de ações dentro do *setting*. Diremos **nível baixo**, quando o movente tem grande quantidade das partes do seu corpo em contato com o chão (algumas pessoas, quando têm oportunidade, vão logo para chão); no **nível médio**, onde já há uma certa distância do chão, mas não está na posição em pé, podemos ter como exemplo movimento na postura de cócoras, de joelhos, com um joelho apoiado no chão; e o **nível alto**, onde a posição sobre os pés, pontas dos pés, saltos, são explorados.

Transcrevo um caso em que a análise do nível e da forma no espaço foram grandes norteadores para o desenvolvimento da sessão. Certa vez, um cliente estava se explorando livremente, começando em *grounding*, depois se espreguiçou

e por fim manifestou um desejo de ficar de cócoras, demonstrando que o plano alto naquele dia não seria sua linha de trabalho. O referido cliente é uma pessoa cujos calcanhares não se apoiam no chão quando em cócoras, devido a fortes tensões na panturrilha. Percebi que ele tentava com todas as forças não cair, segurar-se. Aquela imagem daquela pessoa atuando no plano médio, de cócoras, logo me remeteu à situação de evacuar. Eu tinha ali uma criança por volta de dois anos se esforçando para segurar as fezes, não deixá-las sair, esforçando para se segurar na posição de cócoras, não cair. Era visivelmente difícil, então depois de um tempo ele caiu e então perguntei: “o que ocorreu em resultado da sua queda”? Ele respondeu “nada”. E fez-se um silêncio, que pareceu plasmar no espaço uma outra possibilidade de resposta do meio, e no interior dele essa perspectiva de que não havia problemas em cair, e em não aguentar segurar as fezes. E a sessão se desenrolou com outras tentativas, mas cada vez mais destituídas da urgência de acertar, conseguir, onde pudemos abordar suas questões narcísicas e conteúdos da fase anal.

Outra perspectiva de análise a partir do espaço são os **planos**. Um movimento ocorre em um ou mais planos, e visando facilitar a compreensão, os estudaremos separadamente. Tomando nosso corpo como referência, podemos realizar um movimento que fará um percurso no espaço, se esse movimento pudesse pintar o ar ao percorrê-lo ele nos facilitaria a percepção do plano em que o gesto/movimento ocorreu.

Temos basicamente os seguintes planos: o **plano da porta** (frontal ou latero-lateral), em cujo percurso o movimento se faz de um lado a outro, como distanciar e aproximar pernas e braços da linha medial do corpo, inclinar a coluna lateralmente, apagar um quadro negro, fazer polichinelo, empurrar para os lados; **plano da mesa** (ou transversal, ou horizontal), cujo desenho do movimento se dá paralelo ao chão, ou a uma mesa, com a coluna fazendo uma torção, ou seja, as vértebras deslizando entre si transversalmente, como olhar para os lados, deslizar os antebraços no ar como se esses tocassem uma mesa, rotar os fêmures para fora na posição em pé; temos ainda o **plano da roda**⁹ (ântero-posterior ou sagital), quando o corpo todo ou parte dele se desloca para frente ou para trás, para cima ou para baixo, enrolar e desenrolar a coluna (flexionar e estender), mover a pelve para frente e para trás

9 Os nomes em negrito foram sugeridos por Laban, acredito que por nos remeterem a objetos que facilitem a visualização do plano.

(ântero e posteroversão), cambalhota para frente e trás, flexionar e estender os quadris, ombros, joelhos e tornozelos. Em bioenergética, o *grounding* invertido, bater perna /braços e bater com a raquete também são movimentos que ocorrem no plano da roda.

Muito frequentemente as pessoas, ao dançarem e ou se moverem cotidianamente, não usam os planos de maneira pura, e sim uma mescla deles, mas a compreensão do que são separadamente nos aprimora a acuidade visual tanto para o movimento dançado como para o cotidiano.

No *setting* terapêutico tenho percebido que os planos da roda e da porta predominam, enquanto o da mesa, que inclui torções da coluna e rotações pra dentro e fora de ombros e quadris são menos utilizados. Isso faz com que ações fundamentais como puxar e empurrar sejam executadas pobremente, apenas com movimento dos membros, enquanto a torção da coluna não acontece dando esse apoio interno e força ao movimento.

Para nós psicoterapeutas, a exemplo dos artistas corporais, deve importar o como o cliente usa o espaço, como ocupa ou não ocupa os espaços na sala, dada a capacidade de revelação disso sobre as disposições internas do ser, mesmo nas pequenas escolhas que faz dentro do *setting*. Em alguns casos, encorajá-los a observar como ele se relaciona com espaços que adentram, espaços que habitam, no geral se satisfaz em empreender essas investigações e tira bons proveitos delas.

Certa vez, tempo em que eu ainda não havia estudado bioenergética, tive um aluno do curso de consciência corporal que me intrigava. Sempre que esse aluno entrava antes de mim na sala, eu buscava vê-lo através do postigo de vidro, e meus olhos varriam toda extensão possível do ponto onde eu estava; nada de vê-lo. E era assim sistematicamente, ele descobria os pontos da sala onde ficaria mais prolongadamente imperceptível. Me faltava um nome para aquilo, mas o uso que ele fazia do espaço me contava, que minha trajetória com aquele indivíduo era facilitar que pudesse aparecer, existir, assumir o centro da sala, protagonizar a sessão.

Ao abordar o espaço geral é importante trazer as possibilidades de **deslocamentos no espaço**, que são muitas, mas é possível citar as tendências mais comuns: ir para frente e para trás (plano da roda), movimentos de um lado para o outro (plano da porta), girar em torno de si mesmo (plano da mesa). Alguns não se deslocam no espaço, permanecem com os pés fixados mexendo somente a parte superior, executando gestos, não havendo transferência de peso.

Tenho um cliente que, quando entra em estado mais defensivo, começa a dar um passo para frente e outro para trás, revelando uma crença de que para avançar deve recuar, de modo que quando começa a mover-se dessa forma no plano da roda, indo e vindo nesse deslocamento ineficiente no espaço, fica evidente que entrou na defesa masoquista.

Além de observar as direções preferidas nos deslocamentos, podemos perceber também de que forma se dão **os caminhos** no espaço. Quando um cliente caminha ou dança pela sala, pode traçar caminhos retos, angulares ou curvos, o que também nos fornece algumas dicas que terão sentido no contexto histórico do cliente: anda ou desloca em círculos, faz retas muito precisas, muda de direção toda hora como descrevendo um zig-zag.

Acrescentarei aqui a perspectiva de **espaços internos**, para conhecê-los o terapeuta usa sua percepção e leitura da amplitude dos movimentos do analisado. Todavia, como o objetivo aqui não é pedagógico e sim terapêutico, é necessário facilitar que o cliente tenha contato com as presenças e ausências de espaços internos em seu organismo. Nesse caso, alguns procedimentos, ao meu ver, são bem úteis, mas evitando abrir demasiadamente o número de técnicas citarei novante o inventário pessoal que poderá ser realizado com esse foco, ou seja, tomar contato com espaços internos. Assim, o cliente poderá trazer à consciência os espaços contraídos e os mais expandidos de si mesmo. Os movimentos também são excelentes instrumentos, principalmente com pessoas que necessitam da musculatura agindo pra sentir, pois ajudam a perceber a amplitude ou não das articulações; daí virá a consciência da ausência ou presença de espaços articulares, seguindo da análise das possíveis causas de tal frouxidão ou imobilidade articular, como já foi explanado anteriormente.

4.4 Dinâmica

Integraremos agora mais uma ponta da estrela *labaniana*: o corpo realiza uma ação, que se dá em um espaço, e com uma **dinâmica** específica. Muito da expressividade de uma pessoa pode ser apreendida a partir da perspectiva denominada dinâmica. Tanto as danças pessoais quanto os movimentos cotidianos têm uma dinâmica que varia de indivíduo para indivíduo. A dinâmica é o item que reúne os fatores do movimento Espaço, Tempo, Peso e Fluência.

O **Espaço** dentro do item dinâmica se refere predominantemente à maneira

como se dá a trajetória do gesto da pessoa e seu deslocamento, ou seja, diz respeito ao foco do movimento, que poderá ser direto ou flexível. O **foco direto** remete à alguém gesticulando, por exemplo, com mãos e tronco de maneira mais assertiva, traçando linhas gestuais e deslocamentos espaciais precisos; quando o **foco é flexível**, a pessoa traça movimentos multifocados, curvos no espaço; sua trajetória não é clara, a exemplo de um cliente que adentra a sala e parece se dirigir à poltrona, no entanto o foco do movimento não é claro, dando a impressão que poderá se dirigir ao colchão, ou para o colchonete no chão. Em minha experiência, muitas vezes essa indefinição está associada à atuação do componente narcísico da personalidade; o cliente se abstém de seguir a si mesmo, e aguarda algum sinal de minha parte que revele onde eu desejo que ele se posicione na sala.

Para Laban, o item espaço está também relacionado aos aspectos mentais, já que clareza espacial correlaciona-se à clareza mental. De modo que o elemento de foco direto que se caracteriza por caminhos que priorizam linhas retas está associado à objetividade, intensão direta, concentração e investigação, no entanto pode carregar disposições mais rígidas; já o foco flexível, caracterizado por movimentos mais multifocados e circulares, está relacionado a estados mentais mais difusos, confusos, incertezas, e por outro lado aproxima-se de um posicionamento mais flexível e elástico.

Outro fator de movimento que compõe dinâmica é o **Tempo**. Ao analisarmos o movimento sob a perspectiva do tempo, usaremos as graduações: sustentado, moderado e rápido. Podemos observá-lo nas movimentações ordinárias, ou nas danças pessoais de nossos clientes. Notaremos que alguns tem uma expressão única relativa ao tempo, algo linear. Quando esse evento acontece em termos de voz, chamamos de monocórdico, não há variações. Em termos de movimento, uma pessoa pode usar sempre o tempo sustentado, outra somente o tempo rápido, ou ainda todos os movimentos estarem sob o elemento moderado. Outros transitam pelos três elementos com facilidade, valendo-se de todos os elementos do fator de movimento tempo, a serviço de sua expressividade.

Os elementos do tempo são pulso, acento, intervalo, duração, intensidade e velocidade. Me restringirei aos elementos velocidade, intervalo e acento. Ao tempo rápido associam-se estados de mudanças, impulsos, decisão, celeridade, urgência, resultando em estados de alerta e/ou de ansiedade; o tempo sustentado, relaciona-se à concentração, à indecisão, à tranquilidade, expressando estados calmos, amenos,

preguiçosos, etc.

A acentuação do movimento, geralmente associada a um discurso, propõe um foco, uma ênfase em um determinado ponto. É relevante perceber as acentuações, que podem ocorrer de forma consciente; no entanto, na maioria das vezes, o cliente não se dá conta desse grifo, sendo oportuno ajudá-lo a trazer essa acentuação à tona. A análise das acentuações do movimento proporciona acesso a conteúdos significativos inerentes ao processo terapêutico do cliente. Por exemplo, um gesto comum, o de cortar com as mãos como se essas fossem facas, está quase sempre acompanhado de uma fala que deve ser “assim, assim, assim”; a acentuação aparece em cada corte entre as explicações, podendo se relacionar com a maneira pela qual o cliente entende que as coisas devem ser, significar a separação entre os assuntos, descrever a ordem segundo a qual algo deve ocorrer, ou até um ponto final revelando um posicionamento rígido sobre o assunto. Os acentos e locais onde acontecem favorecem o conhecimento do grau de afetação com a situação. Levar tal atitude à consciência, e talvez até mesmo dançar a própria intersecção dessas mãos, brincando com alterações de ordens desses assuntos, proporciona um olhar mais criativo e flexível, uma possível maneira de lidar com a situação em casos de rigidez, por exemplo.

Para tratarmos do elemento intervalar, trago um exemplo do livro *O corpo traído* (LOWEN, 1979). Entre as observações feitas pelo autor, destacarei duas em especial, que dizem respeito ao tempo: as qualidades de brusco e intervalar que podem ser percebidas predominantemente nos indivíduos de caráter masoquista. A leitura dos elementos intervalar e brusco, na análise dos movimentos de uma pessoa do ponto de vista do fator de movimento tempo, revela um corpo que sofre severas tensões musculares, cujo objetivo é reter os impulsos para fora e suportar eventos externos.

Algumas pessoas nunca pausam, se movem o tempo todo, sendo como prolixos corporais. Vale tentar descobrir: para que tanto movimento? Esconde algo? Quando essa característica aparece na fala é mais fácil de detectar; muitas vezes quando a pessoa desata a falar rapidamente, logo presumimos que está na defensiva, se esquivando da tomada de contato, valendo-se da oralidade como defesa. A aceleração da fala poderá, em alguns casos, estar associada a movimentos que seguem o mesmo ritmo; em outros casos, há uma contraposição no fator tempo dos movimentos e o tempo da fala. Nesse ponto, uma tagarelice pode

encobrir uma situação de quase pausa nos movimentos corporais, o que, a depender do caso, incluindo a observação da respiração, pode ser traduzido como um estado de congelamento. Nesse estado, a graduação rápida do tempo da fala vem se contrapor, disfarçar o corpo quase em pausa pelo terror. O contrário também ocorre: a pessoa está calada e empenhada na percepção do corpo, mas dificilmente consegue parar de se mover, demonstrando que precisa se movimentar para sentir, e revelando a dificuldade de tomar contato consigo, ou estados de irritação, etc.

Qualquer exagero de permanência nessa ou naquela qualidade de tempo (rápido, moderado, sustentado) certamente trará desequilíbrios ao organismo, como, por exemplo, o excesso de tempo sustentado pode prejudicar decisões rápidas. De modo geral, os acentos, as pausas e a intensidade dos movimentos, incluindo a voz, que também é fruto de movimentos, são reveladores; ampliar a capacidade de interpretá-los torna nossa percepção mais abrangente.

Entraremos agora no segundo fator de movimento: o **Peso**, que será analisado de duas perspectivas distintas: em relação à gravidade, nesse caso será de **ativo a passivo**, e em relação à tensão, sendo considerado de **fraca a forte**.

Podemos observar se as pessoas se entregam ou não às forças acidentais de peso, espaço e tempo, bem como à fluência natural do movimento, no sentido de terem uma sensação corporal delas, ou se lutam contra um ou mais desses fatores por meio de uma resistência ativa a eles. (LABAN, 1978, p. 51).

Quando, ao observarmos um corpo parado ou em movimento, analisamos o fator de movimento peso em relação à gravidade, devemos atentar ao modo com que este corpo se relaciona com a força da gravidade. A mesma pessoa pode atuar de formas distintas, a depender do momento e objetivo da ação. Alguns demonstram passividade, um verdadeiro colapso diante da força gravitacional, como é da estrutura de caráter oral; essa mesma pessoa pode, em outro momento, se valer de artifícios compensatórios e/ou de outros traços de caráter, demonstrando-se mais ativa em sua relação com a gravidade. A análise dos elementos ativo, médio e passivo do organismo em relação à gravidade, facilita diagnosticar a estrutura de caráter predominante, bem como perceber as combinações que são mais habituais.

Nem sempre um indivíduo que tem um posicionamento relativo ao peso, **ativo** diante da gravidade, atuará com peso **forte** aplicando força em suas ações; podemos perceber no indivíduo de caráter esquizoide, por exemplo, uma posição

ativa lutando contra a gravidade, mas seu movimento cotidiano ou dançado é predominantemente de qualidade leve.

O fator de movimento Peso é mais visivelmente relacionado à estrutura física, à forma muscular, à energia do indivíduo para realização das ações e para se manter sobre as pernas, sendo também associado à intensidade com que realiza as ações. Esse fator é responsável pela nossa percepção e sensação dos elementos forte e fraco, produzida pela capacidade do movente de imprimir maior ou menor tensão ao seu movimento. Leve ou fraco tem a ver com delicadeza, cuidado, sutileza, sensibilidade. Forte tem a ver com determinação, intenção, firmeza, vitalidade e agressividade.

Visando a tomada de consciência sobre o fator peso em relação à gravidade e às ações, a dança pessoal poderá ser vastamente empregada, através, por exemplo, de uma exploração polarizada. Nesse caso, o cliente deve alternar movimentos com peso passivo com a exploração do peso ativo, usando todos os recursos antigravitacionais, ou seja, mantendo-se com todas as partes do corpo mais longe possível do chão.

As danças que visam trazer à luz os elementos do peso relativos à força (de forte a fraco) podem ser associadas também à dança pessoal a partir das ações, que já foram explanadas em capítulo anterior. Nesse caso, o foco será alterado, e a intensidade de força da ação será o ponto central. Dessa forma, as múltiplas maneiras de puxar, empurrar ou levantar (ou quaisquer outras ações que tenham sentido naquela sessão) serão exploradas a partir da perspectiva da intensidade de força.

Em ambos experimentos, aprender a perceber certas características e sensações em decorrência da dança e ou do exercício, é algo a ser instigado no decorrer da proposta, e após esta. Certa vez, exercitei com uma cliente a dança pessoal a partir do peso passivo, abandonado, e o trabalho foi executado no plano baixo e médio, visando aproximá-la de uma estrutura firme que pudesse acolhê-la, ser forte o suficiente pra suportá-la. Ela pôde ir tomando consciência do quanto era difícil para ela entregar seu peso, abandonar-se ao chão, ao outro. Propus que dançasse o peso passivo, o que confrontou-a com a prisão na atividade, e ela chorou, dançou e chorou diante dessa incapacidade de entrega; em resultado, a musculatura foi aos poucos cedendo e as partes do seu corpo se entregavam cada vez mais. Era uma pessoa de caráter predominantemente histérico, e após seu trabalho pudemos prospectar juntas sobre sua necessidade de estar sempre ativa,

como consequência de sua estória.

Mais do que um manual de como cada caráter lida com o peso, sinto que o relevante será aprimorar a percepção sobre os elementos desse fator de movimento. Como o cliente lida com o seu peso em relação à gravidade? Como lida com o fator peso em seus movimentos? Ele é capaz de aplicar pressões fracas e fortes? Ou somente fortes? Alguns indivíduos parecem ser incapazes de lidar com pessoas e objetos de forma mais delicada e leve; o contrário também é verdadeiro: às vezes o fator de movimento peso/força não foi construído, ou foi inibido naquele organismo.

A essa altura já estamos prontos para abordar o fator de movimento **Fluência**, visto a importância de ter os fatores básicos de Tempo, Espaço e Peso como sustentáculo para apreensão da fluência.

É relativamente fácil observar um movimento fluindo livremente numa direção exterior, a partir do centro do corpo em direção as articulações. A fluência é controlada quando o sentido dele toma um rumo para dentro, que se inicia nas terminações da extremidades, progredindo em direção ao centro do corpo. (LABAN, 1978, p.48).

Suponho que Laban, no trecho transcrito acima, aponta que a fluência está relacionada à iniciação do movimento dos centros do corpo (centro de leveza – peito, e centro de gravidade - pelve) para as extremidades. Presumo que esse fator de movimento seja bastante considerável para nós psicoterapeutas, pois dialoga ainda mais diretamente com um importante objeto de nosso interesse, o fluxo de energia. A fluência poderá ser graduada de **livre** a **controlada**.

A **fluência controlada** pode ser percebida pela sensação de que o movimento, dançado ou cotidiano, pode ser pausado a qualquer momento; o controle é perceptível, existe uma prontidão para parar. Já o elemento de esforço **fluência livre** nos reitera a importância de nos debruçarmos sobre os outros fatores de movimento, no intuito de afastarmos equívocos como o de entender a fluidez do movimento como uma espécie de leveza nas ações, ou ainda como o ato de continuar se movimentando apenas. Talvez, essa sensação apareça através da capacidade do indivíduo movente em utilizar o peso, o tempo, e espaço a favor de seu movimento, de seu fazer. Laban afirma que a relação de fluir do movimento está relacionada à facilidade de mudança.¹⁰

10 Domínio do Movimento, Laban, Rudolf. 1978, p. 124.

No *setting* terapêutico tomaremos contato com clientes com movimentações que poderão parecer mais fluidas. Algumas pessoas conseguem muito facilmente aproveitar o fluxo de um movimento que naturalmente dará origem a outro, e assim por diante. Outras terão uma movimentação fragmentada, segmentada, ou ainda demasiadamente controlada. Podemos notar que alguns só movem as extremidades, os movimentos parecem externos, não havendo conexão com o centro do corpo.

Analisar a dinâmica do movimento do cliente com todos os fatores de movimentos e seus elementos subjacentes, pode clarear aspectos relevantes que de outra forma talvez passassem despercebidos. Qual é a dinâmica desse cliente? Como usa espaço, o tempo, peso e fluência? O que isso diz dele? Favorecer que as pessoas se deem conta de suas tendências depende de nós mesmos sermos capazes de percebê-las, senti-las. Abrindo assim os caminhos para aprofundamentos das causas, das experiências, das crenças, das fantasias, das sensações e dos sentimentos que as conformaram. Aplicar danças e ou exercícios que facilitem a construção dos elementos dos fatores de movimentos ausentes ou incompletos, significa facilitar ao indivíduo reconstrução, ampliação de sua capacidade expressiva, muitas vezes abreviada no decurso de sua trajetória de vida.

4.5 Relacionamentos

Entraremos agora na quinta e última ponta da estrela *labaniana*: o *corpo* ocupa um *espaço*, realiza *ações* que têm uma *dinâmica* singular, estabelecendo **relacionamentos**. Os relacionamentos poderão ser melhor apreciados e sentidos se apreendermos suas três fases: **preparar, contactar e soltar**¹¹.

A fase de preparação se valerá principalmente do rosto, enquanto principal sede dos sentidos. O olhar endereça o ponto de interesse; na sequência ocorre uma aproximação, no sentido de encontrar o objeto, envolvendo locomoções e/ou gestos, decorrendo liberdade direcional. As escolhas nos darão dicas sobre a disposição interna do agente, de forma que este poderá rodear (foco indireto) ou penetrar o objeto (foco direto). Na segunda fase, de contato propriamente dito, as mãos, enquanto relevantes instrumentos de apreensão, estarão possivelmente envolvidas, e o contato pode se dar de diversas formas: tocando, resvalando, transferindo o

11 Domínio do Movimento, Laban, Rudolf. 1978, p. 109-111.

peso, carregando, segurando, etc. Já na terceira fase, o soltar trata da liberação do contato, onde o corpo assume uma direção contrária.

A profundidade da análise da relação dependerá de nossa capacidade de integração do COMO ocorre o toque em termos de Peso, Tempo, Espaço, e Fluência, e ainda se há supressão e/ou dificuldade de efetivação de uma ou outra fase, por exemplo. Poderemos perceber dificuldades em aproximar, alcançar, soltar.

Para o item **relacionamentos** selecionei cinco tópicos que considere relevantes: **relações entre as partes do corpo; relação com o espaço, objetos e estruturas; relacionamentos interpessoais; e o foco.** Abaixo detalharei cada um deles, revisitando apropriadamente os conceitos já citados anteriormente.

Iniciarei discorrendo sobre o **relacionamento entre as partes do corpo** e suas conexões com as relações intrapessoais. Tomemos como exemplo um cliente em posição de *grounding* em pé: podemos observar como suas partes se relacionam entre si. Para isso, será importante termos alguns referenciais de alinhamento, não como uma imagem rígida ideal de corpo humano, mas sim como um parâmetro salutar. Para tanto, poderemos tomar o alinhamento dos membros inferiores pela visualização de duas linhas verticais que perpassam os seguintes pontos: segundos dedos dos pés, os meios dos joelhos e os meios das coxas. Uma linha horizontal que perpassa os dois ossos saltados situados à frente da pelve (EIAs)¹² e mais uma linha horizontal que se assenta sobre os ombros. Ao fitarmos a pessoa de perfil (sagital) poderemos observar se as três esferas, cabeça, caixa torácica e pelve, estão alinhadas longitudinalmente e sobre os pés. Essas quatro linhas dão parâmetros para apreendermos como as regiões da pessoa estão se relacionando entre si primeiramente. Os desalinhamentos entre pé, joelho e quadril, por exemplo, não se referem à uma questão mecânica somente, mas refletem processos como discordâncias internas, desestruturação, dificuldade de se sustentar e tantas outras possibilidades que cada caso em especial revelará.

A terapia lida com conflitos intensos nos quais os sentimentos que buscam um meio de expressão são importantes para integridade da personalidade. Quando a pessoa não consegue resolver um conflito intenso, a única solução é suprimir o desejo ou sentimento que assim elimina o medo e resulta inclusive na repressão do conflito. Afasta-se assim da consciência toda situação e, em certo sentido, esta passa a não existir. (LOWEN, 1982, p.293).

12 Espinhas Ilíacas Anteriores

Desta forma, percebo como grande valia ao psicoterapeuta corporal, ampliar a acuidade visual das relações entre partes do corpo e o conhecimento de alinhamento das estruturas. A concretude de como essas relações ocorrem, geram dados que, somados às nossas principais referências de apoio, a transferência, contratransferência e ressonância, facilitam a leitura dos conflitos internos. Cito aqui um exemplo de um cliente que, na sua posição habitual em pé, seus pés se distanciam tanto quanto podem um do outro, seus braços repetem esse padrão de distanciamento em relação ao tronco, a sensação geral do tronco é de bloco. Essas relações de distanciamento, dos membros inferiores entre si e dos braços em relação ao tórax, exprimem de forma muito clara sua dificuldade em entrar em contato consigo e conseqüentemente com outros; trata-se de um caso bastante delicado, onde o vínculo é nosso principal foco. A relação entre as partes do corpo nesse caso se configurou não só como uma grande aliada no processo de diagnosticar o centro da problemática, mas também um caminho para atenuá-la.

As partes do corpo em relação umas com as outras também podem impulsionar uma dança pessoal, onde o mote poderá ser a percepção de como o movimento em uma parte interfere em outra(s), ou como as partes do corpo se relacionam entre si, a exemplo da pelve em relação à cabeça (relação craniocaudal), joelhos/pés, nuca/alto das costas, ombros/orelhas, pelve/peito. Essa prática pode ser empregada com variados focos: perceber como os aspectos da personalidade interagem entre si, clarear questões relativas à ação e reação, além da utilização para fins de integração das partes, etc.

No item espaço, explanei sobre o uso da cinesfera e sobre as escolhas espontâneas dos espaços dentro da sala. Aqui gostaria de trazer a questão do **relacionamento com os objetos e estruturas do espaço**: cadeira, tapete, stool, divã, paredes, colchonetes, pranchas de propriocepção, macarrão, raquete, bola, chão, etc. Analisaremos as relações com objetos (e depois também as interpessoais) a partir das necessidades fundamentais: apoderar-se e repelir¹³, que exprimem-se por movimentos de recolher e espalhar e suas graduações aproximação/distanciamento, empurra/puxar, resistir/ceder. As relações com os objetos e estruturas da sala podem se dar com variadas intenções e motivações

13 LABAN, 1978, p.137.

internas. Citarei algumas que percebo: apoiar-se, explorar, obrigação (seguir a sugestão do terapeuta), desafio, entre outras.

Algumas pessoas têm uma atitude curiosa para com os objetos e estruturas, têm um impulso, há uma aproximação seguida de um abandono, desinteresse, como se julgassem já dá-los por conhecidos a partir de um contato rápido e superficial; percebo outros como exploradores, nos quais a capacidade de contato é maior, de modo que a aproximação segue de variados tipos de contato e apropriação antes do distanciamento; e há aquelas ainda cuja curiosidade é demonstrada por olhares endereçados ao objeto, e talvez perguntas, mas isento de movimentos de aproximação/distanciamento físicos, contentando-se em saber, indivíduos com pouco interesse e/ou pouca energia para compreender a partir da sua experiência.

Algumas relações, prioritariamente, com aparelhos provocadores como bola suíça e pranchas de propriocepção são inspiradas pela curiosidade. Quando há suficientemente energia para aproximação e contatos, ao tomarem contato com o caráter desafiador desses aparelhos, instáveis que são, iniciam uma relação cuja qualidade de movimentos nos ajudarão a apreender o tipo de tratamento dado pelo cliente em situações novas e desafiadoras. Nesse ponto aparecem foco indireto, circundando, tempo lento, demonstrando temor e receio; tempo foco direto, tempo rápido, fluência livre, algo descontrolado em casos mais impulsivos; fluência controlada, peso forte, tempo moderado com intervenções abruptas, cujo propósito é dominar o aparelho e conseqüentemente tornar-se o vencedor. Percebo que esses indivíduos apresentam, na maioria das vezes, uma relação ativa diante da gravidade, eles não cedem o peso de encontro ao objeto, o que dificulta a interação, dando a ela um aspecto de luta. É como se falassem repetidas vezes, cada vez mais alto, não escutando o outro, então continuam trabalhando em uma perspectiva surda de erro e acerto, onde a fluidez é perdida, em benefício do poder e da dominação do objeto. “O poder, por outro lado, é controlador e demolidor. Ergue uma parede entre o homem e seu meio. Protege-o, mas também isola.” (LOWEN, 1984, p. 91).

Ainda podemos perceber um tipo de atitude que estabelece uma relação onde o objetivo é abandonar-se sobre o objeto ou estrutura; se estiver em pé se apoia na parede, ou ainda vai direto para o divã ou cadeira buscando apoios de variadas formas. Se está se explorando pela dança pessoal, prefere o plano baixo, e buscará o máximo de pontos de apoios possíveis em relação ao chão. São

estruturas de caráter onde, muitas vezes, o fator de movimento peso em relação à gravidade costuma ser passivo, ou ainda naquele dia se expressa de forma mais passiva. A característica principal dessa personalidade é transferir o peso para cima do objeto mais próximo, a fim de que este lhe dê suporte, revelando um comportamento mais oral.

Tenho um cliente cuja formação se deu na área de psicologia, um dos poucos que entram na sala e se dirigem diretamente à poltrona. Embora possa parecer muito pueril, e talvez obvio para maioria, tecerei algumas hipóteses para essa aproximação imediata do objeto, que não deverão ser universalizadas, já que dizem respeito a essa individualidade. Estabelecer um distanciamento com as práticas corporais, *grounding* e outros meios de auto exploração; evitar a posição em pé, contato com o chão intensificado pelo peso do corpo todo; e uma crença na maneira mais convencional de se portar no *setting* terapêutico. Esse mesmo cliente, nos dias de maior resistência ao trabalho, se vale da seleção de trajes dificultadores do trabalho corporal. A relação com as roupas e seus motivos seria ótimo objeto de análise, mas voltemos ao foco principal.

Um outro atributo dos relacionamentos é o conceito de **foco** em dança. Esse termo se expande um pouco mais do que frequentemente usamos em bioenergética, os olhos são apenas uma possibilidade de focar, mas o corpo todo pode ter um foco. Quando analisamos o movimento dançado ou cotidiano, poderemos ter dois tipos de foco: **foco direto ou indireto**. Já perpassamos esse assunto quando tratamos do fator de movimento espaço; aqui aprofundaremos com o intuito de analisar do ponto de vista dos relacionamentos. O foco direto refere-se ao movimento dirigido a um ponto específico, uma pessoa, um objeto; retomemos o exemplo do cliente que chega e vai direto à poltrona. Já no foco indireto, o corpo movimenta-se rumo a um objetivo, mas seu caminho não é tão direto, às vezes é sinuoso, como por exemplo esse mesmo cliente se levando rumo ao trabalho corporal: o corpo se levanta mais lentamente, podendo tomar qualquer direção dentro da sala. Isso nos leva a refletir que a análise não poderá seguir um ponto de vista simplista, onde um movimento com foco direto expressa um caráter assertivo, e um indireto alguém que não sabe o que quer. Às vezes o esforço, a atitude interna, de se afastar de si mesmo por medo, por exemplo, mobiliza os fatores de movimento, com esse objetivo de modo bastante assertivo; de modo que essa mesma pessoa pode revelar foco indireto/flexível para a maioria das outras coisas em sua vida.

As **relações interpessoais** seguirão a mesma linha de análise, ou seja, baseando-se nos fatores de movimento, considerando o uso da cinesfera. A pessoa se aproxima muito, fica distante, dá um passo pra trás quando você se aproxima, como é essa relação? Ao cumprimentar abraça, fala de longe, dá tapinha nas costas, abraça forte? Em relação ao toque, como é o uso da força, leve, forte ou moderada? Quanto ao uso do fator tempo em relação ao outro, tem atitudes súbitas, moderadas ou controladas? Se houver toque, qual é a duração? Se houver foco direto de olhares, é sustentado, prolongado, segue-se a uma saída súbita para um foco indireto?

São todos aspectos observáveis frente aos fatores de movimento Espaço, Tempo, Peso e Fluência, as bases expressivas, resultando em uma apreensão bastante completa da natureza das relações estabelecidas por cada pessoa.

5. ANÁLISE DE CINCO AÇÕES BÁSICAS UTILIZADAS EM BIOENERGÉTICA

Esse tópico será de grande valia para terapeutas mais interventivos, pois ilustrará as propostas básicas da bioenergética também a partir dos fatores de movimento, facilitando a análise dos elementos de esforço (impulso interno) ausentes ou presentes no cliente.

Exercício	Peso	Espaço	Tempo	Fluência
Chutar	forte	direto	Rápido	Livre
Torcer toalha	Forte/moderado	indireto	Sustentado	Controlada
Cotoveladas para trás	forte	direto	rápido	Livre
Bater no stool	Forte	direto	Rápido	Livre
Bater pernas	forte	direto	Rápido/médio	Livre
Pedir estendendo os braços	Leve/moderado	direto	Médio	controlada
Ceder/cair	pesado	direto	rápido	Livre
Puxar	forte	direto	Rápido/médio	controlada

Os fatores de movimento e seus elementos seriam naturalmente integrantes da expressividade humana, porém somente algumas estruturas de caráter, principalmente as menos regredidas, se valem deles mais abundantemente, e de

suas nuances. Em geral, alguns elementos como a leveza ou ainda a força, permanecem embotados; liberar aos poucos os elementos encorajados ou retidos é possibilitar ao esforço ter expressão no meio. Nos caracteres mais regredidos esses elementos estão deficientes e deverão ser construídos.

A quantidade de exercícios propostos por Lowen, visando facilitar a expressão da raiva, nos leva a crer que esta é uma das emoções mais reprimidas. Muitas vezes o objeto da raiva é resguardado, intocado, idealizado ou não passível de questionamento devido alguma crença religiosa, cultural, ou mesmo por negação. Desta forma falar a palavra **raiva**, gera embotamento imediato, resistências, “não, não há raiva”. Muito bem, é perceptível que não se pode entrar em contato com a raiva, assim como a entende; são variados os motivos, entre eles: por não a perceber, porque não conhece os elementos que a constituem, porque estão recalçados, etc. Nesses casos onde há grande resistência em entrar em contato com a raiva, mas que ironicamente esse contato é o caminho, o que fazer?

Senti que a construção dos elementos estruturantes da expressão da raiva, tempo/rápido, peso/forte e espaço/direto poderiam ser um caminho. Naturalmente é preciso checar se é o momento para tal construção, e a validade disso para cada caso em especial. Em alguns casos, a dissociação voluntária dos sentimentos pode ser desejável. E algumas vezes, a fim de diminuir a resistência, ao invés de “raiva”, digo “energia rápida que atravessa o espaço”, e isso diminui preconceitos por parte do cliente. Assim, os elementos que constituem a expressão da raiva, vão aos poucos se tornando conhecidos, de forma que esta será aceita gradativamente e vivenciada; emergindo espontaneamente em momento oportuno do processo, podendo então, fazer parte da personalidade. Dessa maneira, essa importante emoção é devidamente integrada; nas palavras de Lowen, a pessoa a quem é negado o direito de expressar sua raiva torna-se indefesa.¹⁴

14 Lowen, Alexander, *Prazer*, p. 174.

6. MOVIMENTOS DE SOMBRA E CONTRA-ESFORÇO

Toda ação e reação em termos de esforços é uma busca de valores, sendo o principal deles a manutenção ou o empreendimento do equilíbrio necessário à sobrevivência do indivíduo. (LABAN, 1978 p. 174).

Alexander Lowen, em seu livro *Bioenergética*, aponta que a atitude exterior da pessoa muitas vezes é vivenciada como algo ao qual ela se identifica, ao nível do Ego, e ainda salienta que: “A leitura da expressão do corpo é geralmente dificultada pela presença daquilo que denominamos atitudes corporais compensatórias” (LOWEN, 1982, p. 90).

Em sua análise do movimento humano, Laban pôde observar não só as ações planejadas conscientes e suas fases de operação (atenção, intenção, decisão e precisão), mas também o que denominou de **movimentos de sombra**. Tais movimentos poderiam ser definidos como movimentos inconscientes que acompanham, precedem ou são a sombra da ação planejada. Segundo Laban, esses movimentos são intensamente responsáveis pelo que caracteriza a pessoa, eles indicam como está o andamento dos processos interiores¹⁵.

15 Mais detalhes podem ser consultados na pg. 169 de *O domínio do movimento* (1978).

O fato é que o homem tem a habilidade de disfarçar a natureza de esforço bem como os padrões desse até certo ponto. Esses disfarces enganarão apenas os indivíduos que não são observadores, apesar de os deixarem com uma vaga impressão de que alguma coisa está errada (LABAN, 1978, p. 173).

A essa sensação, essa percepção principalmente captada pelos nossos sentidos, e que às vezes não se organiza com clareza ao nível consciente, denominou **contra-esforço**. “O contra-esforço pode ter dois aspectos: semelhante ou dissemelhante ao esforço que causou a reação” (LABAN, 1978, p. 173). Aqui, creio que ele estava tratando de processos subjetivos como transferência, contra-transferência, ressonância, identificação, empatia, que então seriam resultantes da reação de uma pessoa aos esforços de outra.

Em uma outra passagem, Laban cita exemplo de ações associadas a movimentos de sombra que denunciam os conflitos internos do atuante, são ao meu ver relevantes para apreendermos as emissões de mensagens duplas / conflitantes, o duplo vínculo.

O calor do gesto pode ser contradito pelo frio fitar dos olhos ou pelos movimentos crispados da face. Uma parte do corpo consente, enquanto a outra nega. Podemos respirar pesada ou excitadamente enquanto buscamos demonstrar uma calma exterior. Faz parte do drama a luta dos impulsos em nosso interior que pode se tornar visível até mesmo numa postura corporal inteiramente imóvel. (LABAN, 1978, p. 176)

Além dos *movimentos de sombra* e do conceito de contra-esforço, Laban também facilita a leitura do movimento quando instrui sobre o quanto são reveladores os *movimentos de transição*, ou seja, os que ocorrem entre uma ação e outra. A mim isso soou como um convite a prestar atenção nos momentos em que a pessoa terminou de “agir”; minha hipótese é que ao terminar algo, o indivíduo tende a se entregar, mesmo que brevemente, ao seu estado mais genuíno, valendo-se menos de seus sistemas de defesa/atuações.

7. DANÇA PESSOAL: ARTICULAÇÕES, MUSCULATURA, OSSOS E PELE

Em algumas estruturas de caráter as **articulações** são regiões bastante importantes de serem abordadas. Muitas vezes observamos em nossos clientes algumas imobilidades articulares, outras vezes uma mobilidade excessiva, ausência de limites articulares. Ao detectar que o trabalho articular é um caminho, a dança pessoal a partir de uma articulação poderá ser empregada a fim de conhecer a articulação em foco, e explorar suas possibilidades de movimentos. Uma articulação sempre conecta duas ou mais partes do corpo, quais são elas? O que significam para o indivíduo? Quando se mobiliza a articulação, possivelmente essas partes se aproximam e se distanciam, ou ainda apenas mudam sua maneira de contato.

Recordo-me de um cliente ex-seminarista, casado e já adepto de outra orientação religiosa, que ao experimentar-se a partir da articulação do quadril (coxofemural) só movia as coxas; ou seja, a articulação se movimentava pela iniciação das coxas (fêmures), mas o contrário não acontecia: pelve não se movia sobre os fêmures, rolando para frente (anteversão) e para trás (posteroversão). Sua pelve, em consequência de sua história familiar e estudos no seminário, desaprendeu a iniciar o movimento dessa articulação. Então, o que se via era um grande bloco que compreendia coxas, pelve e barriga, sendo deslocados no espaço.

O que em duas sessões pôde ser restabelecido, resultando em visível liberdade, sensibilidade e espontaneidade da região pélvica.

De outro modo, há pessoas cujas articulações são muito flexíveis, e suas danças articulares podem ser bastante sedutoras, já que produzem movimentos mais amplos e elásticos, menos comuns de serem vistos. Nesses casos, será salutar que percebam seus limites, até onde o movimento pode ir, até onde é saudável; conhecer as articulações e conectá-las ao realizar o movimento.

Danças pessoais com o foco nas articulações podem ser aplicadas, para ampliar a mobilidade, para conhecê-las, para perceber que expressões aparecem mais frequentemente, que sentimentos e sensações geram no cliente.

A **musculatura** é outra possibilidade de trabalho, às vezes o interesse do cliente incide sobre alguma musculatura específica que, às vezes a sente fraca, forte, volumosa, mirrada. Esta poderá ser explorada por palpação, seguida de uma dança pessoal que a mobilize. Que movimentos produz? Ela está mais flácida? Mais hipertônica? Retesada? Sobrecarregada? Se cansa rápido? Como a sente? Como poderá ser utilizada diferentemente do que de costume? Empregá-la de forma menos usual possivelmente gerará sensação e/ou sentimentos que propulsionam conteúdos férteis para o trabalho terapêutico. Ao sugerir uma dança pessoal a partir da musculatura, alguns focos podem ajudar: alongar (criar espaço entre as fibras musculares ativamente), relaxar (deixar que os espaços se façam de forma passiva a partir de posições adequadas) e fortalecer (experimentar-se em posições que exijam emprego de força).

Para trabalhar com estruturas mais atarracadas e compactadas, a dança pessoal pode ser empregada na criação de espaços internos dentro dos músculos; tal dança com esse foco específico tomará ares de **espreguiçar**. É desejável dar instruções para distanciar uma parte da outra, conquistar espaços internos, preencher de ar, ou de algo que faça sentido para o cliente. Distanciar as últimas costelas da pelve, alcançar com as mãos em direções opostas, distanciar a nuca dos ombros, distanciar o sacro da nuca, os ísquios dos calcanhares, etc.

Alguns clientes têm plena consciência da necessidade de fortalecer-se, criar estrutura, então empreendemos danças que propiciem lidarem com seu peso, transferindo-o de um ponto de apoio a outro; é importante incentivá-los à se explorarem com os joelhos tão flexionados quanto puderem; em caso de apoios de mãos, observar se estão integralmente apoiadas, sendo que os cotovelos deverão

estar no mínimo semi flexionados para que a musculatura seja ativada, de modo que se empoderem paulatinamente de sua força muscular.

A **pele** é o maior e mais extenso órgão do corpo humano, além de ser nosso continente, nos favorecendo a noção de limites, também é fundamental pela percepção a partir do tato. Muitas vezes nos deparamos com clientes cujos limites são débeis, vivem em um processo de imersão, sofrendo alterações e misturas a cada ambiente e/ou companhia; as peles dessas personalidades, notadamente mais regredidas e/ou até limítrofes, estão mais solicitadas em suas funções perceptivas. Outros, em que a percepção tátil é diminuta, têm poucas sensações na pele e captam poucos estímulos do ambiente a partir dela, me parecem terem se apropriado mais da característica protetora do órgão. Tanto uma como outra tendência levada aos extremos trazem grandes prejuízos à personalidade, uma refere-se à falta de identidade e de capacidade de se individualizar e outra à deficiência em sentir a si e ao ambiente, culminando em um estado de separação compulsória.

Em ambos casos, dançar a partir da pele pode ser proveitoso, as propostas da dança serão praticamente as mesmas, porém o foco é distinto: na primeira o toque da pele pela atmosfera, roupas, chão, etc. durante o experimento serão citadas pelo terapeuta como estímulos para percepção dos limites. Em uma prática assim, a pessoa movente pode, por exemplo, ao mover o tronco, perceber o tecido da roupa que a toca, pode também tocar a roupa com a pele através de seus movimentos; outro exemplo é a mão desenhando no ar, sinto o ar, mas o ar não sou eu, assim como a roupa, sendo que tanto um como outro me dão referência dos meus limites. No segundo foco, sensibilização, a pele é um meio de sentir a si mesmo e a relação com o outro. Ao deslocar pela sala, perceber o ar, o Sol, a textura dos tecidos das roupas, um cinto que aperta a pele quando tenta expandir em sua dança; serão abordagens onde a pele será vivenciada para além de um órgão de proteção, resgatando sua característica de percepção, interação e escuta às respostas internas do organismo. São danças que possivelmente trarão conteúdos de contatos, memórias materiais a serem aprofundadas.

As estruturas **ósseas** são as mais estudadas na dança; ao tomarmos consciência de nossa anatomia óssea teremos uma referência segura para o entendimento de todas as outras estruturas. Mover-se a partir dos ossos solicita o engajamento da musculatura mais profunda. Os ossos são bases bastante

concretas e sólidas com as quais podemos contar. Suas funções são a produção de sangue a partir da medula óssea, estrutura, locomoção e proteção dos órgãos a partir de caixas como a torácica e a craniana. O esqueleto humano tem sido muito frequentemente associado à morte, muitas vezes essa crença separa-nos de uma das estruturas mais importantes de nosso organismo, fonte do fluido que irriga e leva vitalidade para todo o corpo, nosso sangue; nada que é morto pode gerar algo tão vital. Algumas vezes esse equívoco nos priva do contato com a firmeza de sua estrutura, e perdemos esse chão interno onde poderíamos nos ancorar, encontrar alguma segurança e proteção para as partes vitais.

Dançar pelos ossos, poderá ajudar a conhecer seus conteúdos, de refazer conexões equivocadas, ou desfazer cisões. O toque, quando queremos atingir o osso, se diferirá do toque da pele, mais suave, e toque da musculatura. Tocar o osso pressupõe atravessar essas duas estruturas anteriores, devendo ser mais firme e ter essa intenção de ir mais profundo; o cliente poderá tocar a si mesmo sensibilizando uma região, após isso poderá empreender sua dança pessoal iniciando os movimentos pela estrutura óssea em foco. Podemos citar como exemplo a pelve; o cliente está se movendo a partir dos ossos da pelve, nesse caso temos três ossos: duas asas ilíacas e o sacro, então podemos encorajá-lo a se deslocar como se estivesse sendo empurrado ou puxado pelo sacro, ou desenhar um círculo com a púbis no ar, experimentar na posição sentado rolar sobre os ísquios, apoiar em um depois em outro, elevar um osso ilíaco, etc.

É relevante que o terapeuta, antes de trabalhar com seus clientes a partir do ossos, identifique e avalie qual é sua relação com seu próprio esqueleto; em alguns casos haverá um distanciamento e até mesmo estarão envoltos em crenças negativas em relação a essa estrutura que os compõe. Será o caso de o terapeuta trabalhar-se primeiramente em sua estrutura esquelética antes de aplicar, ou seja, integrar seu próprio esqueleto. Sinto que, dentre os materiais utilizados em bioenergética (como stool, colchões, raquetes, bolinhas), os protótipos esqueléticos de resina são uma ótima aquisição, principalmente dos pés, pelve e coluna nos colocam em contato mais direto com essas estruturas tão relevantes e tão profundas do nosso ser.

Em todas as danças pessoais sugeridas acima, e em todas as outras que o terapeuta puder criar, haverão, por parte do cliente, tendências, preferências de como se mover; a partir de auto sugestões ou de sugestões do terapeuta, serão

feitas novas escolhas. As escolhas poderão ser também objeto de análise: foi oposta ao que era antes? Alterou bem pouco a dança inicial? É um jeito disfarçado de fazer do mesmo jeito? O olhar aguçado da bioenergia e dos fatores de movimentos que constituem a expressividade do organismo permitem que o objeto disparador da dança pessoal seja coerente, tornando-a um rico processo de conscientização, diagnóstico e tratamento dentro do *setting*.

8. MÚSICA

Ao incluirmos a dança como uma possível ferramenta de trabalho terapêutico, suponho que seja unânime a ideia de que então usaremos músicas. Pensando que talvez possamos ir adiante em nossas reflexões, incluí esse tópico, de modo a ponderar algumas questões.

Sinto que, de início, até para amenizar possíveis estranhamentos e resistências a dançar sem estímulos sonoros, a música poderá ser empregada, obedecendo então ao senso comum de que a dança está sempre associada à música, mas na verdade isso não necessariamente precisa ocorrer, já que a proposta é uma dança pessoal que pressupõe uma dinâmica pessoal.

Aqui retomaremos o item relacionamento, que nesse caso se referirá à maneira como o cliente se relaciona com a música. Algumas possibilidades são: a pessoa é muito influenciada pela música; ou quase não se relaciona com essa, tem uma movimentação paralela; ou ainda às vezes se relaciona de forma intermitente, ora se conectando, ora deixando-a de fundo; algumas terão preferências por seguir o pulso, outras a seguir a melodia, e não raro, quando a frase musical se repete, repetem o movimento a ela associado. Enfim, são alguns marcadores que nos ajudam a ler como o indivíduo interage com esse agente externo.

A análise acerca das relações estabelecidas pelo cliente com o elemento musical, é uma possível porta de acesso a seus modos de operar, bem como meios de conhecer melhor o cliente, a partir de suas apreciações musicais. Podemos apresentar musicas que serão bastante aceitas, com as quais o cliente se identificará. A análise dessas músicas revela alguma dimensão da personalidade, com a qual possivelmente ainda não tínhamos tomado contato. É possível ainda entrar em contato com os processos de desconexões com o meio externo, a partir de situações de desconsideração total do estímulo musical, como se este não existisse. Ou ainda, uma incapacidade do cliente de se mover a partir de um referencial mais pessoal; nesse caso, a musica é um estímulo imperativo ao qual a pessoa não consegue deixar de seguir.

É correto afirmar que a música evoca os ritmos existentes dentro de nós. Todas as atividades corporais são inerentemente rítmicas; os movimentos voluntários não são exceção, embora estejam sob controle consciente. Por estarem sob o controle do ego, poderemos nos mover disrítmicamente se o ego ignorar as sensações de prazer, impondo um objetivo preponderante. (LOWEN, 1984, p. 213)

Se pensarmos em termos de melodia e pulso, como foi mencionado acima, algumas pessoas selecionam suas referências dentro da música proposta. Podem seguir a melodia com movimentos mais ligados, podem ter preferência de seguir mais o pulso; e até sentirem-se sem chão se esse não lhes é tão compreensível. Certas músicas tem um pulso, um tempo forte fácil de se reconhecer e uma previsibilidade na repetição que dá uma certa sensação de controle, favorecendo a movimentação de clientes com essa característica; já músicas com uma métrica mais ousada, menos reconhecível em sua periodicidade, poderiam causar incômodo a alguns, parecerem muito caóticas, loucas, enquanto agradam a outros. Lowen diz que é desagradável perceber que a música não se harmoniza com a nossa vibração interna¹⁶. A partir disso, será enriquecedor conhecer que musicas se harmonizam com cada cliente. Quais as incomodam? Que aspectos de sua personalidade estão expressos ali? Com quais se identifica? Quais negam?

No entanto, a dança pessoal proposta aqui pode ser empreendida na ausência de música. Apenas pelo ato de seguir os fluxos, sons e barulhos pessoais, assim como sugerido por Lowen: “Na terapia bioenergética há uma ênfase constante

16 Livro *Prazer*, p. 213.

na expressão de sons e as palavras são menos importantes. Os melhores sons são aqueles que emergem espontaneamente.” (LOWEN, 1982, p. 239). Descobrir qual é a dinâmica preferencial da pessoa. Perceber e facilitá-la a tomar consciência se há um pulso interno que se mantém. Qual é a musicalidade interna? Que sons e balbuciamentos dão voz aos movimentos produzidos?

O fato é que a presença ou ausência de música são igualmente ricas dentro do processo da dança pessoal. São até complementares, quando desejamos saber se, por exemplo, a dinâmica pessoal se altera quando há estímulo musical. Enfim, trata-se de uma escolha a ser feita pelo psicoterapeuta com base no processo singular de cada indivíduo.

9. RESPIRAÇÃO E ESPIRAL

Durante a dança pessoal com música e principalmente na ausência dessa, peço ao cliente para perceber que sons acompanham seus movimentos. Peço que selecione e repita três movimentos que sinta como mais significativos, e enquanto repete, possa descobrir quais são os seus sons, quais barulhos seriam mais coerentes para acompanhar as ações, gestos e deslocamentos produzidos. A partir do desenvolvimento desses movimentos, de suas expirações, aparecem sons expressivos, muito significativos dentro do trabalho. A voz também é corpo. Nas danças pessoais, a respiração pode ser estimulada a partir da voz, vocalização de alguns sons, palavras ou canções que façam sentido para o cliente.

Outra maneira é não interferir voluntariamente com a respiração como versa a *eutonia*, de modo a tomar consciência de suas variações ou tendências. Se é uma respiração predominantemente alta, diafragmática ou baixa; ou se preenche os três espaços ou faz combinações entre dois. Pode-se observar também como as reações respiratórias se relacionam com os movimentos realizados e com os afetos por eles tocados. Pausas respiratórias, aceleração e constância.

A respiração pode também ser um meio propulsor da dança pessoal, nesses casos peço que preencham áreas mais contraídas e retesadas com suas

inspirações. E ainda se moverem no espaço a partir desses preenchimentos internos que criam formas de dentro para fora. Esse exercício tem sido bastante eficaz para clientes que tem um padrão de seguir formas externas e pouca conexão com as sensações internas.

As danças pessoais, sejam quais forem suas motivações e focos iniciais, se transformam e dão origem a novas danças a partir das respostas do cliente. São como danças em espirais que tocam pontos similares do processo dele a cada passagem, mas sempre um pouco adiante, aprofundando em suas singularidades.

Ao que me parece, as danças no *setting* terapêutico podem seguir os mesmos princípios anatômicos, físicos e expressivos da dança no âmbito artístico e pedagógico; o que a difere primordialmente é o foco. No *setting* a auto exploração, e aprimoramento expressivo está a serviço do próprio indivíduo em todas as suas dimensões. Cada fator de movimento e seus elementos são tocados, reconhecidos e explorados com parcimônia e simplicidade; esses não são exigidos e explorados todos ao mesmo tempo como se espera de um profissional de dança, o que nesse caso seria um equívoco.

A espiral das danças pessoais nos surpreende a cada dia, não se sabe onde o cliente vai se tocar por meio da dança, qual porta vai abrir ou vai descobrir que está fechada ou ainda entreaberta. O que não quer dizer que não temos uma proposta inicial (trabalhar limite, foco, contato, entrega, permanência, força), mas a própria problemática apresentada na expressividade extra-cotidiana nos encaminha para outras paisagens da estória do cliente, e nosso foco será permeado por graus conscientes de liberdade.

Nossas perguntas e direcionamentos da atenção do cliente durante a experimentação são sempre bastante importantes, pois fazem com que sua consciência repouse sobre questões que sozinho não observaria.

Às vezes o cliente está se experimentando a partir da dança ou deslocamento simples através da sala, e se desequilibra ou o deslocamento parece ineficiente. Pergunto se ao se deslocar percebe se alguma parte de seu corpo não está vindo junto, se algo está ficando para trás. No geral, está deixando para trás o centro de gravidade, a pelve, ou o centro de leveza, o peito, o centro das emoções. Ao perceber o que gera desequilíbrio, convido-o a experimentar trazê-los junto em sua transferência de peso a partir da dança ou deslocamento, seguindo suas sensações e sentimentos para abrir a temática pessoal. “O corpo está em seu

estado mais estável de ação quando o centro de gravidade está em alinhamento vertical acima do ponto de apoio” (LABAN,1978, p. 103).

Em espirais de dança, estruturas genitais apresentarão as três esferas (cabeça, caixa torácica e pelve) mais frequentemente empilhadas, dando-lhes uma sensação de controle; nesse caso, é interessante brincar com a possibilidade de desempilhar essas três esferas e permitir improvisos, rearranjos e quedas. Uma dança bastante interessante é a do bêbado, ótima pra iniciar o processo porque é lúdica e tem uma “personagem” que não é a pessoa; somente durante o processo as identificações e rejeições a ela vão se revelando e iluminando as crenças, medos e prazeres de perder a cabeça. Nesse prática o cliente pode, a partir da posição de *grounding*, ir soltando a cabeça para trás, ou para um dos lados, em consequência o peso da cabeça vai puxar o corpo, que sofrerá alguns ajustes, como pequenos passos para evitar a queda. Deixar o peso da cabeça ir conduzindo diferentes deslocamentos pela sala. Perceber como se sente durante e depois do experimento. As danças que se desenvolvem a partir do bêbado poderão progredir paulatinamente a cada contato, chegando a gerar processos de entrega, improvisos, capacidade de se deixar levar, chegando a quedas genuínas, integrando essas possibilidades ao indivíduo.

10. CONCLUSÃO

A dança sob bases *labanianas* e somáticas, tanto ao nível profissional quanto terapêutico, pressupõe um contato do indivíduo com suas tendências de movimentos, portanto suas tendências pessoais; e mais que isso, instiga a experimentação de si para a ampliação de suas capacidades expressivas e de relação consigo e com o ambiente. “Toda pessoa tem a tendência de ampliar a gama de suas capacidades de esforço, sendo que essa ampliação se relaciona ao seu próprio desenvolvimento pessoal.” (LABAN, 1978, p.166).

Sinto que o legado deixado por Rudolf Laban e o uso da dança no *setting* poderão ser vastamente utilizados pelo psicoterapeuta corporal em bioenergética, visto suas claras afinidades e complementariedades. Suponho que tais contribuições colaboram tanto no processo formativo do psicoterapeuta quanto nos procedimentos de diagnósticos e processo terapêutico em si. As ferramentas de leitura da expressividade humana propostas por Laban (análise do Peso, Espaço, Tempo e Fluência) e seus elementos, nos facilitam a percepção do que constituem cada estrutura de caráter proposta por Alexander Lowen, a saber esquizoide, oral, psicopata, masoquista, fálico-narcisista e histérica. Nesse texto evitei categorizar os clientes nessa ou naquela estrutura, até porque há predominância de estruturas

mistas. Para além disso, tive o objetivo de trazer os instrumentos que poderiam de maneira geral, auxiliar a leitura de tais estruturas e traços de caráter, a partir de como esses indivíduos usam o Espaço, Tempo, Peso e Fluência.

A leitura do movimento humano poderá ser desenvolvida por meio do treino, e a curiosidade é seu ingrediente principal. “A logica exigida para se pensar em termos de movimento deveria em primeiro lugar ser desenvolvida a partir da observação e da descrição de movimentos simples...” (LABAN, 1978, p.66). Sinto que esse exercício será mais razoável, se primeiramente for empregado em meio cotidiano, de modo que o raciocínio empreendido na aquisição de novas habilidades não lhe atrapalhe o atendimento. Evitando assim racionalizações, como por exemplo: “esse usa cinesfera próxima ao corpo”; “sim, os braços estão muito próximos ao corpo... e as pernas, entre elas, que estrutura será?”; “sim, lógico que é esquizoide”; “essa trabalha com o peso... pesado em relação à gravidade, tem dificuldade se opor, mas nas ações não usa o elemento forte e sim delicada/leve; deve ser oral”. E assim por diante, variados pensamentos roubando-nos o contato com o cliente, a presença, a percepção de campo, transferência, etc.

O treino das leituras, dos fatores de movimento em meio cotidiano, ou quem sabe em cursos de Laban, ou ainda em laboratórios pessoais, será de grande valia. Com o tempo essas capacidades irão espontaneamente se refinando e integrando o aparato perceptivo do terapeuta.

Sinto que a capacidade de analisar os fatores do movimento pode tornar a leitura corporal algo menos nebuloso, que em alguns casos beira o misticismo, e portando dissolver tendências narcisistas por parte de nós terapeutas. Quando temos consciência de que os elementos básicos da expressividade são claros e concretos, embasados nas leis naturais, nos libertamos da especialidade e recobramos a possibilidade de avançar, alimentando nossas capacidades perceptivas de maneira aterrada. Da mesma forma, o emprego e leitura das danças pessoais poderão se revelar como procedimentos bastante eficientes dentro do *setting*.

REFERÊNCIAS

BURNIER, Luís Otávio. *A arte de Ator: da técnica à representação*. Ed. Da Unicamp, 2001. p.162.

DASCAL, Miriam. Eutonia "O saber do corpo". 2005. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes, Campinas, SP.

HODSON, John e PRESTON-DUNLOP, Valerie. **Rudolf von Laban – An Introduction to his Work & Influence**. Plymouth: Northcote House Publishers, 1990, p. 12.

LABAN, Rudolf. **O domínio do movimento**. ed. Organizada por Lisa Ullmann. Trad. Anna M. Barros de Vecchi e Maria S. Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1978.

LOWEN, Alexander. **O corpo traído**. Trad. George Schlesinger; São Paulo, Summus 1979.

LOWEN, Alexander. **Bioenergética**. Trad. Maria Silvia Mourão Netto; São Paulo, Summus, 1982.

LOWEN, Alexander. **Prazer uma abordagem criativa da vida**. Trad. Ibanez de Carvalho Filho; São Paulo, Summus, 1984.

MARQUES, Isabel A. Revisitando a dança educativa moderna de Rudolf Laban. Sala Preta: Revista do depto d artes ceniccas- ECA- Usp, n. 2, p. 277, 2002.

WOSNIAK, C. Do R. Dança, cine-dança, vídeo-dança, ciber-dança: dança, tecnologia e comunicação. Curitiba, 2006, p. 49 dissertação de mestrado

SCIALOM, MELINA. *Um levantamento do uso das teorias de Rudolf Laban no Brasil*. Anais da V Reunião Científica da ABRACE. Belo Horizonte, 2008. Disponível em <http://www.portalabrace.org/vcongresso/textos/territorios/Melina%20Scialom%20-%20Um%20levantamento%20do%20uso%20das%20teorias%20de%20Rudolf%20Laban%20no%20Brasil.pdf> . Acesso em 24/09/2015.