

## O QUE O MOVIMENTO SENSÍVEL MOVE

Maíra Leme de Andrade (Universidade Estadual Paulista- UNESP)<sup>1</sup>

### RESUMO

Este artigo apresenta a prática corporal do Movimento Sensível tanto em sua abordagem conceitual como através de seus princípios experienciais procurando elucidar as especificidades desta abordagem do corpo. Baseado em uma pedagogia da percepção o Movimento Sensível se desdobra na relação entre arte, saúde e educação propondo uma prática poética. Sob o ponto de vista da anatomia este trabalho atua com o movimento pelas fâscias, de modo que a experiência do sensível é descrita em âmbito psico-somático.

**PALAVRAS-CHAVE:** Sensível. Fâscias. Percepção. Movimento. Criação.

### ABSTRACT

This article presents the body practice of Sensitive Movement both in its conceptual approach and through its experiential principles, seeking to elucidate the specificities of this approach to the body. Based on a pedagogy of perception, the Sensitive Movement unfolds in the relationship between art, health and education, proposing a poetic practice. From the anatomy point of view, this movement works with the movement through the fascias, so that the experience of the sensitive is described in a psychosomatic scope.

**KEYWORDS:** Sensitive. Fascia. Perception. Movement. Creation.

### **O Movimento Sensível é uma prática corporal que vai ao encontro da vitalidade.**

No entanto quando falamos em vitalidade tendemos a pressupor que estamos compartilhando de uma mesma percepção, mas é importante lembrar que nas palavras cabem (ainda bem!) uma enorme, e quiçá infinita, gama de experiências.

Desde aqui deparamo-nos com nosso primeiro desafio, pois o que especifica esta abordagem do movimento é a percepção do que pode ser a vitalidade do corpo. Em outras palavras, o que identifica o Movimento Sensível é precisamente *ao que* esta prática corporal se refere quando enuncia que vai ao encontro *da vitalidade*.

---

<sup>1</sup> Maíra Leme é pós doutoranda no Instituto de Artes da UNESP, onde ministra o curso de Movimento Sensível, e bolsista da CAPES. É pesquisadora do Centro de Estudos Aplicados à Psicopedagogia Perceptiva da Universidade do Porto (PT) e pesquisadora do grupo Performatividades e Pedagogias (CNPQ).

Nesse momento é necessário contextualizar que o Movimento Sensível desdobra-se de uma abordagem pedagógica chamada Psicopedagogia Perceptiva. É fundamentada nesta abordagem, criada pelo educador francês Danis Bois, que desenvolvo o trabalho com o movimento.

A vitalidade é percebida por Danis Bois como uma força de movimento no corpo que pode ser sentida através do toque manual, da meditação e do movimento corporal.

Na Psicopedagogia Perceptiva esta força de vida é reconhecida como um movimento interno. Portanto a força de vida é discernida como um movimento contido no corpo, como se este fosse um “*container*” desta dinâmica vital. E, de fato, sabemos que a dinâmica vital é contida por uma membrana fronteira que não somente delimita, como também participa desta própria dinâmica do corpo vivo.

Temos aqui um primeiro princípio do Movimento Sensível que é o de reconhecer *a vitalidade como movimento*. Ou seja, a força vital é constatada como um movimento interno que pode ser sentido, percebido e vivenciado.

E, para abriremos os horizontes desta abordagem, nos direcionamos para aprofundar a percepção no sentido das especificidades deste movimento que percorre os tecidos orgânicos.

### **O movimento interno, a potencialidade**

A origem do que veio mais tarde a desenvolver a Psicopedagogia Perceptiva esteve em um trabalho de terapia manual, denominado fasciaterapia. Através do toque Danis Bois constatou com as palmas das mãos a presença nos corpos de uma animação tissular autônoma. Percebeu que esta animação tem no tecido conectivo das fâscias uma rede de aporte através da qual esta animação adentra a matéria entre a superfície e a profundidade, espalhando-se pelo corpo como as raízes embrenham-se no solo.

Abro, neste momento, um pequeno parêntese neste texto para uma sucinta explanação sobre as fâscias:

- As fâscias são diferentes camadas que compõem o tecido conjuntivo do corpo, ou seja, o sistema que interliga todos os outros sistemas. É por meio das fâscias que existimos enquanto um ser vivo (e não como órgãos soltos, ossos desconexos ou líquidos

esparramados pelo espaço). As fáscias agrupam as estruturas das células, dos ossos, de cada órgão, dos músculos e etc. São também reconhecidas como “capas” que sustentam e contêm as dinâmicas vivas oferecendo-lhes uma espécie de contenção e fronteira. Esse tecido conjuntivo recebe diferentes nomes de acordo com as áreas e funções que exerce, por exemplo, perióstio (ao redor dos ossos), tendões, a pleura nos pulmões, fáscia profunda, fáscia superficial, dentre outros. No entanto, as fáscias como membranas adentram também as estruturas orgânicas permeando a interioridade de órgãos, músculos e ossos. Portanto as fáscias nos agrupam, nos dão formas e relacionam todas as partes do corpo, da superfície à profundidade, entre si. Assim, este tecido tem, dentre outras, a função de unir o corpo em unidade macroscópica e microscópica.

Se somos muitos em *um*, é porque há o *um* que nos liga: o eu ao si mesmo, o dentro ao fora, o um ao outro, o físico ao subjetivo, enfim, a multiplicidade no *um*. Simultaneamente as fáscias constituem uma continuidade estrutural onde tudo é inseparável. Somos, ainda de acordo com muitos cientistas, um único enorme tecido que se diferencia em densidades e características desenvolvendo o que chamamos de órgãos, ossos, pele, e etc.

Na sua função conectiva, as fáscias compõem, como uma grande teia, uma rede interna de informação extremamente sensível. É um sistema de comunicação psíquico somático que distribui informação diretamente pela interconexão corporal, além da sua comunicação com o córtex.

Trata-se da “rede de encontro”. De uma imensa e detalhada “network” onde as diversas partes do Ser se encontram, conversam, trocam informações e interagem.

Para finalizar este parêntese (que deixa de pontuar uma série de funções e características de suma importância para a vitalidade relativa às fáscias), resalto que as fáscias estão presentes em todos os recantos do corpo e todos os recantos estão presentes no corpo inteiro por sua ligação em rede.

Danis Bois seguiu investigando os princípios do movimento na relação com as fáscias:

Este movimento parecia-me muito mais profundo e global, muito mais lento que o mecanismo respiratório e era animado por uma ritmicidade de dois ciclos por minuto. Mergulhei numa atmosfera de lentidão tissular, que viajava no centro do corpo, e tornava-se via de acesso a uma profundidade que eu não suspeitava. (BOIS, 2008, p. 41).

O movimento interno revelou recorrências que puderam ser sentidas com as mãos nas diferentes pessoas, como a lentidão, um ritmo de ir e vir e a dimensão da profundidade do corpo.

Destaco, neste momento da partilha escrita, o “ir e o vir” deste movimento interno como aspecto que nos facilita a percepção efetiva de movimento no sentido do trânsito de uma animação vital sentida, pelo toque manual, em um corpo em pausa.

Ressalto também que o toque na fasciaterapia não manipula a pessoa. O que o terapeuta faz é contatar o movimento interno do outro pelas mãos e então entrar em relação com esta animação.

Portanto, um segundo momento importante para o Movimento Sensível é destacar que *a vitalidade, aqui reconhecida como o movimento interno, apresenta alguns princípios invariáveis nas diferentes pessoas e constitui uma força autônoma que pode ser efetivamente sentida.*

O que ocorreu ao longo do desenvolvimento desta investigação foi que Danis Bois constatou que este movimento interno estava intimamente ligado à psique e, ao ser potencializado pelas mãos do terapeuta, atuava diretamente nos estados psíquicos e emocionais do paciente. “O movimento interno participa não só da auto-regulação orgânica, fisiológica do corpo, como também da regulação psíquica da pessoa” (BOIS, 2008, p. 42).

Aos poucos Danis percebe que ao mobilizar o movimento interno o terapeuta impulsionava certa potencialidade que, no decorrer das sessões, desencadeava processos de desenvolvimento e transformação nas pessoas. Assim, estava claro que este movimento tissular era contendor de uma potência maior.

Portanto, com o aprofundamento da pesquisa, estudada rigorosamente através de fenômenos que eram constantemente verificados e descritos, o movimento interno revelou-se não somente como uma força de equilíbrio da saúde do corpo e regulador dos sistemas orgânicos, como também uma força da consciência, ou ainda, como uma manifestação *em movimento* de um saber imanente do corpo.

Outro dado crucial, neste ponto da narrativa, é também assinalar que Danis Bois desenvolveu a sua pedagogia em profunda relação com a investigação sobre a consciência realizada pelo filósofo indiano Sri Aurobindo.

Este filósofo no seu grau máximo de desenvolvimento sobre os estágios da consciência e da percepção observou que a amplitude da consciência, no sentido da conexão com o Todo, estava intimamente arraigada na profundidade do corpo. Ou seja, Aurobindo percebe que a íntima relação entre a consciência universal e a consciência individual manifesta-se no corpo por meio de uma “substância viva” que se movimenta na matéria:

Sri Aurobindo tinha atribuído à matéria corporal uma faculdade de consciência que ele denominou como supraconsciência e que ele descreve da seguinte forma: ‘um centro, um calor, uma força. Eu constato que essa força possui movimentos no meu corpo, possui uma massa, intensidades variáveis’. Diríamos o deslocamento de uma substância viva. (MELO, 2007, p.135).

Danis Bois afirma que a supraconsciência de que fala Aurobindo é denominada por ele como o movimento interno:

A consciência para ambos (Danis Bois e Sri Aurobindo) não é um princípio passivo ou estático; não é apenas um sentimento de paz ou quietude, mas um princípio extremamente dinâmico, uma força reveladora e transformadora que opera profundamente no Ser, nomeadamente no corpo, pois a matéria é sensível, e no seu interior opera uma consciência em movimento. (MELO, 2007, p. 135).

Desta maneira, nesse momento, posso reformular a frase inicial deste artigo reescrevendo que: o Movimento Sensível é uma prática corporal que atua através das fâscias na relação com o movimento interno.

E, para finalizar este pequeno traçado histórico em que se embebe o Movimento Sensível, destaco que se por um lado o movimento interno é a manifestação de uma consciência maior presente no corpo, por outro é também a expressão de uma “substância viva”, que, na sua parte objetiva e concreta, com “massa e intensidade” pode ser sentida, trabalhada e desenvolvida.

### **Da relação com o Desconhecido, com a Criação**

Antes de me por a desenvolver o movimento interno para além de “uma força de vida presente no corpo”, acredito ser de suma importância pontuar que seria uma

distorção que nos desviaria completamente desta pedagogia, fazer qualquer esforço no sentido de definir o movimento interno *em si*. Quero dizer, este movimento contém, por natureza, o *por vir* e as potencialidades. É um princípio de vida, compõem-se com os possíveis, e, por este motivo, é sempre portador do que ainda não é conhecido.

Como dito, o movimento interno é um movimento tissular autônomo: não se cristaliza, não se enquadra, não se define, não se controla. É sempre mutável, *em* transformação, *em* evolução. Como a vida, potencialmente, *em* constante criação.

Por este motivo é tão essencial a atitude de respeito ao corpo e à potência que somos ou ao Desconhecido que há em cada um de nós. A mudança de relação com o movimento passa, inicialmente, por deixar de demandar do corpo para poder perceber as orientações que vêm de dentro. “Trata-se de um processo no qual o Ser se toma como um laboratório e explora os potenciais da consciência numa atitude de abertura ao desconhecido, à novidade e ao inexplorado” (MELO, 2007, p. 134).

A questão é entrar em relação com o próprio movimento e apreender a apreender com ele. Portanto a atitude não é aquela de quem tem uma meta corporal a impor-se (como um resultado qualitativo de movimento a alcançar), ou aquela de quem almeja certa utilidade técnica (para reproduzir um efeito pré concebido), cercando-se de artifícios que possam garantir alguma perícia para a prática corporal.

Reforço que o Movimento Sensível não é, assim, um tipo de movimento específico, mas uma prática relacional. E, como prática relacional, serão possíveis tantas variáveis de movimentos e experiências quantos forem os horizontes que esta relação possa ir abrindo e tecendo a cada momento.

Deste modo a pedagogia do Sensível é uma pedagogia da relação. E o norte do trabalho passa a ser os instrumentos, as direções e os conceitos que o Movimento Sensível propõe no sentido da relação.

O termo Sensível na Psicopedagogia Perceptiva se refere precisamente à relação que cada pessoa tem com o seu próprio movimento interno, com a sua própria força de vida que é, como veremos mais adiante, simultaneamente a sua ligação estrutural com as outras pessoas. “A dimensão do sensível como eu a defino nasce de um contato direto, íntimo e consciente de um sujeito com o seu próprio corpo... Quando abordo a

dimensão do sensível inscrevo-a numa relação a certas manifestações da interioridade do corpo” (BOIS, 2013, p. 114).

Antes de adentrar mais detalhadamente nos princípios específicos desta prática corporal, gostaria de pontuar uma questão pedagógica que pode contribuir para iluminar esta relação com o corpo no sentido do Sensível. Este trecho diz respeito à noção de *habitar-se em trânsito entre a relação e a criação*:

- Uma pergunta pertinente, neste momento do texto, seria: qual é a proposta de trabalhar o corpo uma vez que o objetivo não é construir artifícios para o movimento, mas deixar a própria força vital do corpo agir *em si*? Por que trabalhar algo que já estaria presente no corpo?

A primeira resposta poderia ser: para entrar em relação com este “algo”, pois ao mesmo tempo em que essa potência vital já existe e é própria do corpo vivo, o grau de relação que temos com ela é também o grau de intensidade com que ela age em cada pessoa. Afinal, muito pode estar disponível em nós, *potencialmente possível*, porém, se não entramos em relação com o movimento, não abrimos vias para a sua existência e para a sua evolução.

Neste sentido a proposta do trabalho corporal vem no sinônimo de cooperar, auxiliar ou assistir o corpo para abrir espaços de relação com a sua própria potência.

Assim, de fato, a prática não pretende ensinar “como mover”, mas contribuir para que cada pessoa possa aproximar-se de si mesma, possa apreender consigo própria. Em outras palavras, a pedagogia perceptiva pode contribuir para que cada pessoa possa *entrar em relação com o próprio movimento interno*.

E a consciência é o motor desta relação no Movimento Sensível. É a consciência que dá passagem à interação e vai, aos poucos, libertando e encarnando o movimento. “Encarnar em si a potencialidade do movimento interno reclama um ato de consciência do pensamento, da vivência e da ação” (BOIS, 2008, p. 45).

Aqui, por um lado, reconhecemos que há algo em nós que está além do nosso domínio ou compreensão, ou seja, há uma força presente no corpo, de alguma maneira, autônoma. E é precisamente a relação com este movimento autônomo que pode nos lançar em uma experiência com o *vir a ser*. Como reafirma Danis Bois “o conceito de

advir constrói-se em contato com a exploração de uma força de auto-regulação que anima o corpo vivo sob a forma de um *movimento interno* (BOIS, 1989. p. 2)”.

Por outro olhar também é muito importante pontuar que ao entrar em relação com o corpo também estamos a criar o próprio corpo.

Porque quem move é o sujeito, é ele quem corporifica constantemente em contínua metamorfose a própria vitalidade em movimentos, ações, falas e sentimentos da vida. Ou seja, a própria operação de transformar potência em potencialidade é uma laboração criativa. E nesta relação também se cria a própria fisiologia: “As atitudes das pessoas mudam as suas relações, e sua fisiologia também muda junto” (MATURANA, VARELA, 2019, p. 40).

Transformar um impulso em movimento é dar formas, ainda que momentâneas, a um pré movimento sentido. E, nessa ação de manifestar o invisível no plano visível, reside o contínuo ato de criação. Ato este que também vai modificando, aos poucos, o próprio impulso.

Portanto, ao *habitar-se* cada pessoa está simultaneamente a *criar-se*.

A criação fruto contínuo desta relação com o Sensível, é o que vai sendo, a cada instante, a ininterrupta existência autopoietica. A autopoiesis é, como explicam Maturana e Varela, desde o plano biológico, o que nos identifica como seres vivos:

Nossa proposta é que os seres vivos se caracterizam por –literalmente– produzirem de modo contínuo a si próprios, o que indicamos quando chamamos a organização que os define de autopoietica. Fundamentalmente, essa organização é proporcionada por certas relações que passamos agora a detalhar e que perceberemos, mais facilmente, no plano celular (MATURANA, VARELA, 2019, p. 52)

O que o Movimento Sensível propõe é uma incubadora para estas “relações que proporcionam a autopoiesis”. Objetivamente, esta prática propõe o universo do Sensível como escolha de sintonia das relações de organização e transformação do ser humano.

Para concluir este trecho, esclareço que se o desconhecido somos nós mesmos, ou se o desconhecido é algo independente de nós, nesse momento, não importa. Fato é que, de acordo com esta percepção, existem diferentes forças operando no corpo e é, precisamente na interação entre o que é conhecido e o que é desconhecido, que, de

alguma maneira, sobressai a vida no sentido da evolutividade, da saúde e da melhoria das interações entre as pessoas.

### **Juntos, uma ressalva curta e primordial**

Outra característica primordial do Movimento Sensível, como prática relacional, é estar sempre na dimensão do coletivo. Ainda que no sentido do cuidado de si, a orientação do Movimento Sensível é sempre a convivência. Isto porque o ser vivo existe, estruturalmente, em acoplamentos, e porque *é em relação* com o corpo que as experiências vão se tecendo, a cada instante, *em interação* com os contextos e com as outras pessoas.

As experiências isoladas de relação consigo muitas vezes podem ser necessárias, e podem ser também de suma importância momentos intensos ou longos de introspecção. No entanto a relação consigo, quando necessária desta maneira, consiste em momentos pedagógicos.

A prática individual está em um contexto extra cotidiano, é como destacar um órgão do corpo para dar-lhe maior atenção. Isto pode ser fundamental muitas e muitas vezes, conquanto não nos esqueçamos que o órgão existe vivo e em movimento *no* corpo e, portanto, *é em relação*, junto com as outras pessoas, que as transformações acontecem ou se completam.

Deste modo, aproximar-se de si significa intensificar-se com o outro. Assim como olhando fundo nas pupilas dos olhos do outro alguém pode perceber-se.

O que pretendo elucidar é que investigar uma relação sensível consigo, requer antes, durante ou depois investigar uma relação sensível com o outro. São partes de um mesmo trabalho. É necessário aclarar que não existe o desenvolvimento do corpo sensível *per si*, mas que o corpo sensível se desenvolve ao transmutar-se nas experiências de relação consigo, com o outro e com o meio. São diferentes instâncias de um só corpo, de uma existência: a do sujeito sensível coletivo.

### **Resistências e a Pedagogia**

E o que nos impede?

Há duas formas de resistência nesta abordagem. Uma é aquela que a própria matéria oferece no sentido “da massa e da intensidade” pelas quais o movimento interno adentra os tecidos orgânicos. Esta resistência é aquela que nos permite perceber quando um princípio de força encarna. A resistência da matéria, na sua “concretude palpável”, nos oferta sentir o movimento na carne e acompanhar o seu desenvolvimento pelo corpo. Portanto esta resistência é o que nos viabiliza perceber o invisível, o sutil e a manifestação do Sensível.

E há uma segunda forma de resistência que é aquela que procura evitar a circulação do movimento no corpo. Esta resistência que apequena a vitalidade em nós, geralmente, é física e psíquica. Esta segunda forma de resistência torna a matéria rija, bloqueia as passagens e imobiliza o princípio criativo da vida do corpo.

Destaco a seguir alguns trechos partilhados por praticantes que nos mostram esta segunda forma de resistência (alunos do Instituto de Artes da Unesp, Curso: Movimento Sensível. Arte Teatro):

“Há certos caminhos na minha movimentação que percorrem certa resistência devido à construção corporal advinda de uma sociedade machista”.

“Não entendo porque o movimento não flui em certas partes... Meu corpo é tão travado...”.

“Sinto revelados em meus movimentos diversas dificuldades que se registraram como violências para mim”.

“Sabe, a vida me tornou uma pessoa bruta, mas eu sei que ainda sou sensível”.

Deste modo, no corpo pode haver, simultaneamente, o aprisionamento e a potência de libertação da força vital.

Estão no corpo os nossos impasses, os conflitos, as resistências, as forças conservadoras e repetitivas; e encontram-se presentes também, no mesmo corpo, as soluções dos problemas, os impulsos para a criação, as forças renovadoras e o constante movimento que nos orienta sempre para o crescimento e para a evolução.

O desafio é potencializar o encontro entre as forças de renovação e as forças de conservação propiciando o movimento de transformação. Este é o ponto do trabalho: o

encontro entre os opostos. É desta conjunção que a criação pode se desenvolver como fruto de uma relação.

Danis Bois explica, em diferentes contextos, a importância de “tornar móvel o que está imóvel, consciente o que está inconsciente e percebido o que está imperceptível”.

O movimento interno vai ao encontro da resistência e, neste lugar do encontro, podemos criar um ponto de apoio (termo que será tratado adiante) oferecendo tempo e espaço para que algo possa acontecer desta interação: uma transmutação, uma nova orientação, uma percepção, uma experiência.

É no corpo que o conhecido pode encontrar-se com o desconhecido. O corpo é o *locus* onde esta relação pode acontecer.

A partir destas investigações sobre o corpo, Danis Bois compreende a necessidade de desenvolver uma pedagogia do Sensível a qual nomeia como Somatopsicopedagogia. Esta abordagem enfatiza o processo de desenvolvimento humano como um processo pedagógico de aprendizado com o corpo.

Danis Bois não aponta determinadas características ou metas a serem alcançadas como possíveis definições de movimento ou “estilos de vida”. Ele não define “aonde chegar”, nem pretende determinar quais seriam os “conteúdos” ou qualidades de movimento ou experiências a serem vivenciadas. As experiências *em si*, no sentido de seus resultados e características, são desenvolvimentos momentâneos, impermanentes e originais de cada pessoa ou de cada grupo.

Por este motivo se trata de uma pedagogia. O intuito é abrir um horizonte de aprendizado e autonomia de modo que o estudante não se submete passivamente às propostas, mas se situa no interior de si e encontra a sua própria ressonância em relação ao que lhe é proposto.

Posso dizer que o Movimento Sensível, neste sentido, é uma prática de co criação entre os participantes que procura aprimorar o barco com o qual se navega.

A proposta da pedagogia é justamente alargar a qualidade da presença e da relação com o que está acontecendo no momento, com a indeterminação do presente, com a sua fonte em criação. A qualidade do movimento não diz respeito aos seus

resultados, mas à plena presença que se pode ter à vida do corpo e ao instante com seus possíveis.

Algumas vezes, com diferentes pessoas, acontece a tentativa de reproduzir certa vivência com o sensível. Eu diria que seria como tentar reproduzir uma experiência que se teve ontem, no dia de amanhã. A tentativa de reprodução, desta maneira, nos retira do presente ao nos fixar no passado, nos resultados e nas expectativas.

A prática do Movimento Sensível, potencialmente, assim como o dia a dia, não é uma repetição do que já sabemos ou do que já fizemos, mas o desenvolvimento da plena presença à experiência que ainda não foi, que está sendo e que está, portanto, *em* constante criação.

## **Instrumentos**

O Movimento Sensível, como dito, desenvolve-se da Psicopedagogia Perceptiva e direciona-se para uma prática corporal com vistas ao desenvolvimento do corpo sensível e da expressividade. Deste modo, o trabalho desdobra-se com explorações do ritmo e do movimento pelas fâscias compondo-se com práticas artísticas de criação e expressão.

Neste desdobramento esta prática tece relações entre a arte e a saúde, bem como entre a arte e a educação. Direciona-se, nas suas diferentes formas de trabalho, para pessoas interessadas no desenvolvimento pessoal, na melhoria da saúde psicossomática, bem como para educadores, artistas e profissionais de terapias corporais e da educação somática.

Procuro, a seguir, resumir alguns tópicos deste trabalho com o intuito de abrir um leque de olhar para o leitor, como convite à prática e à dimensão da experiência.

Os tópicos selecionados adiante constituem meios agrupados por “movimentos gerais” e “princípios experienciais”. Ressalto também que todos estes meios atuam impreterivelmente juntos, e que estes destaques servem, portanto, somente para elucidar a comunicação.

## **Movimentos gerais**

**A escrita** consiste em um instrumento importante desta prática. Para além de um diário de bordo e registro, a função da escrita é desenvolver a consciência e o conhecimento pela experiência do sensível. Trata-se, em outras palavras, do desenvolvimento de uma linguagem escrita emergente da prática que floresça em uma forma de comunicação coerente com a percepção e com a experiência. Encontrar as palavras e a forma da escrita é também dar espaço para que a vivência subjetiva possa não somente ser integrada pela dimensão da elaboração do conhecimento, como também manifestar-se em grupo de modo a ampliar as possibilidades de interação entre as pessoas e os saberes oriundos de cada participante.

**Escrever** é, assim, um instrumento de desenvolvimento do conhecimento, uma forma de acompanhar-se no processo de criação e transformação do corpo, e uma maneira de compartilhar as experiências.

**A fala**, assim como a escrita, é outro instrumento de desenvolvimento da linguagem sensível e da comunicação e interação em grupo. A elaboração da fala, e o escutar-se enquanto diz, é um momento fundamental da pedagogia em que se podem articular passagens entre as experiências vividas e a consciência, o conhecimento e as tomadas de decisão (no sentido de engajamentos mais profundos entre as emergências dos saberes e mudanças de hábitos do corpo e as ressonâncias deste trabalho por outros contextos da vida pessoal e profissional). A fala é também um momento de diálogo e, portanto, de interação; de sentir-se ressoar no outro e fruir esta relação também como ponto de apoio para a integração da vivência.

Na Psicopedagogia Perceptiva há sete etapas de acompanhamento do processo de desenvolvimento das pessoas na relação com o sensível assim identificadas: fato de experiência, fato de consciência, fato de conhecimento, tomada de consciência, tomada de decisão, passagem à ação e retorno reflexivo. Estas etapas procuram elucidar as fases do trabalho compreendendo desde as experiências iniciais, passando pelo desenvolvimento da consciência pelas experiências, até as mudanças de hábitos e comportamentos, ou seja, as implicações do sensível na criação da vida cotidiana. Deste modo, tanto a escrita quanto a fala consistem em instrumentos de acompanhamento do processo autopoietico.

**O toque.** Na Psicopedagogia Perceptiva o toque de relação (o toque manual do pedagogo no praticante ou dos praticantes entre si) bem como o auto toque do próprio

aluno é um instrumento de suma importância desenvolvido com minúcia e através de diversas especificidades desta abordagem na relação com as fáscias. Na área da saúde Danis Bois desenvolveu a fasciaterapia com resultados impressionantes para o bem estar físico e psíquico e para o acompanhamento dos processos de transformação terapêutica dos adultos. A fasciaterapia alcança excelentes resultados também voltados para a cura de diversos distúrbios da saúde, incluindo os problemas que requerem uma abordagem da fisioterapia.

No Movimento Sensível o toque relacional e o auto toque estão a favor de uma sintonização somato psíquica, através da qual o praticante pode adentrar a escuta do sensível por meio de informações táteis que interagem diretamente com o tônus. Trata-se também de um meio de interação entre os participantes que passam a perceber uns aos outros no acesso de uma relação direta de interioridade a interioridade. Aos poucos o toque manual também acessa a relação do corpo com o meio de maneira a integrar os espaços dentro e fora dos corpos.

Trago a seguir o depoimento de uma aluna ao final de uma aula de toque relacional:

“No primeiro momento me deu até um desespero... O primeiro toque arrastando meu corpo para todos os lados, senti me desfazer e não tive nenhum controle... Comecei a me dissolver, era eu e não era mais... Aquele toque suave me despertou para os não limites do corpo... De repente foi ficando muito prazeroso, comecei a ver muitas imagens simbólicas... Ando bem ansiosa, esse respiro às vezes me angustia, mas é justamente disso que preciso... Tenho muitas demandas na vida, fico desesperada por fazer algo, agir, agir... Essas aulas têm sido difíceis para mim, mas agradeço essa oportunidade de ruptura no tempo e no espaço tão importante para nós”. (aluna do curso Movimento Sensível, no Instituto de Artes da Unesp, graduação em Teatro).

Poderíamos afirmar que toda prática corporal do Movimento Sensível consiste em variáveis formas de **Meditação** no sentido do desenvolvimento da consciência. Mas há também o instrumento da “Meditação Plena Presença”, como designada por Danis Bois, voltada para a ampla consciência da vida do corpo no instante presente. A proposta dirige-se a uma abertura perceptiva para a manifestação da vitalidade no corpo em movimento ou, como dito anteriormente, para a relação com o movimento interno. A meditação é uma prática perceptiva e relacional que implica o desenvolvimento da

consciência presente no corpo, como nossa porção individual da consciência maior, sempre nesta relação entre si, as outras pessoas e o meio.

Alguns dos temas abordados são a postura de imobilidade relaxada, a visualidade, o silêncio e a relação com o pensamento, dentre outros.

Outro instrumento é o **Movimento Codificado** que consiste em uma série de movimentos cujas formas e orientações foram primorosamente estudadas por Danis Bois e um grupo de colaboradores. Como o próprio nome apresenta, cada seqüência de movimentos atua como um código no sentido de conter a possibilidade de acesso a algo. Há “chaves” ou combinações de movimentos que servem como base de apoio à experiência corporal. As Diretividade Informativas (como se chamam as orientações para o movimento na pedagogia) para cada seqüência procuram sintonizar o gesto visível (que se desenvolve no espaço) ao movimento interno invisível (que se desenvolve pelos tecidos do corpo).

A prática do Movimento Codificado dinamiza o movimento interno na matéria. E, a cada vez que a pessoa pratica estas seqüências pode haver uma evolutividade no sentido das relações experimentadas entre o “dentro e o fora”, ou entre os movimentos objetivos e os movimentos subjetivos.

A **Biomecânica Sensorial** é o campo de investigação sobre as relações entre o movimento interno invisível e o movimento gestual visível. Em um primeiro momento a biomecânica sensorial procura expandir as orientações do movimento interno no gesto e, neste sentido, baseia-se no reconhecimento da organização do movimento interno: amplia os princípios invariáveis deste movimento autônomo. Assim, desenvolve as relações com os movimentos lineares de base que compreendem a orientação do movimento em sintonia com os planos antero posterior, vertical e transversal. Estes movimentos lineares conectam a escuta do praticante ao movimento mais profundo das fáscias. Dentre muitos aspectos abordados, a Biomecânica Sensorial explora a relação entre os movimentos lineares e circulares, os impulsos do movimento interno (pré movimento), o desenvolvimento de movimentos desconhecidos, inexplorados e/ ou inutilizados, além de rotações, torções e inclinações na relação com a lentidão.

A partir desta escuta, a Biomecânica Sensorial trabalha com o princípio de “habitar o movimento” e “habitar o corpo” de modo que as relações entre o movimento

objetivo e o movimento subjetivo possam ir sendo ampliadas e exploradas em diferentes possíveis.

O **Biorritmo Sensorial** refere-se ao estudo da ritmicidade própria do movimento interno. Trata-se da conexão com uma “respiração do corpo” ou, ainda, da sintonia com o fluxo contínuo do movimento que circula pelas fâscias, com o seu “ir e vir” cíclico. Esta pulsação em movimento expande-se em lentidão e multidirecionalidade percorrendo os trilhos internos e as redes conectivas do tecido conjuntivo.

A prática implica movimentos de convergência e divergência que associam os movimentos lineares de base e os movimentos circulares que se desdobram dos trilhos das linearidades.

Descrevo a seguir dois trechos de depoimentos de alunos da Unesp ao final de práticas de Biorritmo:

“Os movimentos de convergência e divergência não são somente físicos... Quando o corpo converge ou diverge meus pensamentos fazem o mesmo porque somos uma vida só”.

“Creio que o corpo tem um pulso... Um pulso que quando se expande provoca a movimentação do corpo todo: como uma onda que explode na orla... Liberdade... Todo movimento é progressivo, e todas as aulas avanço no mais desconhecido em mim... E é uma repercussão maior quando este afeto se altera com o outro... Aqui encontro um movimento diferente”.

A Biomecânica Sensorial, o Biorritmo Sensorial, o Movimento Codificado, o Toque, a Meditação, a Fala e a Escrita são instrumentos pedagógicos, de acordo com o Movimento Sensível, voltados para o **Movimento Livre**. Como escreve Danis Bois:

Somente quando o corpo tiver adquirido certa plasticidade e o Ser tiver treinado as imensas possibilidades perceptivas é que ele pode expressar um movimento verdadeiramente livre sem esquecer nenhuma parte de si mesmo e que respeitará o próprio corpo (BOIS, 1989, p. 75)

Portanto os instrumentos citados anteriormente são meios pedagógicos que procuram reconectar o corpo a sua própria potência, escuta e consciência maior. O sentido do Movimento Sensível é a liberdade criativa consigo e com os outros.

O Movimento Sensível é autopoietico, é a prática da autopoiesis em como agimos, nos movemos, dançamos, falamos, escrevemos, interagimos e criamos, a cada instante, em acoplamentos com as outras pessoas e com o meio, em plena presença. Em outras palavras, estas práticas corporais se propõem no sentido da liberdade de expressão e da interação de um sujeito sensível coletivo.

A cada instante a dimensão da liberdade se renova e a cada trecho que se navega vêm-se novos horizontes. Como me escreveu em uma conversa por email Yohannes Freiberg, pesquisador das fâscias: “Pois assim é: a vida em nós é criação contínua neste modo de entrelaçar, se deixar tomar pelas forças presentes, de saber discernir, escolher, modificar-se em minimundos, nada será por demais. A vida em nós é pulsação, é reinvenção. Ou nós reinventamos a vida ou a vida desinventa a gente”.

### **Princípios experienciais**

Resumo a seguir, em tópicos, alguns dos princípios experienciais abordados pelo Movimento Sensível. Acredito que, apesar do resumo e de não incluir todos os princípios nesta seleção, o leitor possa, desse modo, vislumbrar em plano geral um pouco mais a abordagem aqui desenvolvida.

**Neutralidade Ativa:** atitude que permite ao sujeito apreender com prontidão as informações encarnadas que jorram na esfera do imediato; trata-se de um princípio relativo a não predominância entre a escuta contemplativa e a ação.

**Quiasma** (interpenetração de forças opostas que geram tonalidades internas, dinâmicas e pensamentos criativos): os quiemas abrem espaços de consciência e ação quando se findam os processos de dualidade: mobilidade/imobilidade, tempo/intemporal, interior/exterior, espiritual/vida cotidiana, presença a si/presença ao mundo, finito/infinito, subjetividade/objetividade.

**Psicotônus:** o tônus é a porta de entrada do movimento no corpo. O psicotônus é este acesso ao tônus que se faz pelas fâscias e reúne o corpo somato psíquico.

**Reciprocidade atuante:** (inter atuação): ação recíproca, influência mútua, interlocução, diálogo corporal com o outro pelo sensível.

**Pausa:** é uma contenção, uma suspensão do movimento gestual. É uma apnéia do movimento. “Ação com atenção e com o objetivo de parar o movimento. É um gesto para provocar uma reação... Fenomenologicamente, a pausa é uma suspensão dos padrões habituais para fazer de outro modo” (NUNES, 2010, p. 29).

Parar é uma maneira de interromper o fluxo. É fundamental parar para mudar de direção e deixar vir uma nova orientação, para dar tempo e espaço para a transformação.

A pausa não é exatamente uma suspensão da ação, é também uma ação: a ação de parar e conter, para provocar uma reação do corpo.

**Ponto de Apoio:** lugar de encontro entre as resistências e o movimento interno, lugar que contém, mantém a pausa e oferece tempo e espaço para as reações psicofísicas se desdobrarem. Lugar de conexão e escuta.

**Evolutividade:** é a transformação da experiência do movimento que vai, a cada momento, integrando novos sentidos e percepções.

**Amplitude:** o desenrolar do trajeto por onde o movimento vai se expandindo de acordo com o fluir do movimento interno pelos tecidos.

**Lentidão sensorial:** o tempo do movimento interno é lento, porém não se trata de fazer um movimento gestual cadenciado, mas de entrar em relação com a lentidão presente no corpo. Nesta escuta é possível desenvolver vários ritmos sem perder a relação com a lentidão sensorial das fâscias profundas.

## **Dança da Ilha Desconhecida**

Para finalizar este texto gostaria de me apresentar como artista que escolheu o Sensível como base e norte de seu trabalho.

A minha inquietação é reconhecer que *potencialmente* somos sistemas autopoieticos. *Potencialmente* somos criadores e criaturas.

No entanto, como sistemas dinâmicos autopoieticos, relativamente à potência de ser, de modo geral, pouco somos livres, abertos ao *dever* e dançarinos da nossa arte de viver. Muitas vezes permanecemos como em um campo magnético lutando contra as nossas forças conservadoras, afeitas à repetição sem diferenciação, desde as pequenas recorrências de comportamentos.

Por que é tão difícil mudar, transformar, mobilizar?

Porque é tão recorrente a fixidez quando somos seres mutantes?

Como artista e pedagoga do Movimento Sensível, proponho uma navegação cuja Rosa dos Ventos aponte para este nosso potencial de criação da vida. Sugiro navegarmos pelo corpo rumo às Ilhas Desconhecidas perguntando-nos sobre os nossos próprios processos de transformação. Inquirindo-nos sobre os movimentos através dos quais interagimos.

O heredeiro Elias, em um livro de Leonardo Padura, “queria ser pintor justamente para ter esse poder. O poder de criar, mais belo e invencível que os poderes com os quais alguns homens costumavam governar e, quase sempre, avassalar outros homens... Elias sentia que com um pincel, pigmentos e uma superfície adequada, podia desfrutar do poder de criar vida” (PADURA, 1955, p. 230).

Já eu, sinto que pelo corpo podemos criar vida e desenvolver saberes que nos tornem mais fortes e aptos no sentido da criação e do desenvolvimento do que o ser humano tem de melhor.

Assim escrevi:

“Uma mulher se propõe a tarefa de conhecer o seu corpo. Ao longo dos anos pratica exercícios com a sua musculatura, com a percepção da existência interior do seu corpo: de tudo aquilo que ela não vê: dos líquidos, ritmos, amarguras, desejos, forças de repressão, forças de expansão. Um pouco antes da metade da sua vida, aos 40 anos, enxerga que esse paciente labirinto de movimentos internos que animam o seu corpo traçam os movimentos do mundo. Percebe que um princípio de vida idêntico anima o universo e a si. Depara-se sendo igual ao mundo. De maneira que o seu corpo aparece como uma porta aberta donde o si mesmo é o mundo e donde conhecer a si é e conhecer o mundo. A sua tarefa de conhecer o seu corpo lança-se na tarefa de conhecer o corpo do outro. Dos outros nos quais eu estou, onde possam estar partes de mim, do mundo, onde essa tarefa de conhecimento, possa, talvez, fazer sentido”.

A nossa “prática corporal” é, assim, a nossa criação pelo paradigma do Sensível.

## REFERÊNCIA

BOIS, Danis. **O eu renovado**. Aparecida/ SP: Idéias e Letras, 2008.

MATURANA, Humberto R; VARELA, Francisco J. **A árvore do conhecimento**. São Paulo: Palas Athena, 2019.

MELO, Vera. **A investigação da consciência na matéria corporal**. Tese de Mestrado, Universidade de Lisboa, 2007.

NUNES, Clarice. **Dimensões pedagógicas no acompanhamento terapêutico**. Contribuições do Método Danis Bois, Monografia apresentada para obtenção do diploma profissional, Associação Brasileira de Fasciaterapia, Rio de Janeiro, 2010.