



LOBATO, Mariana Fernandes. **Dor, Memória Corporal e potencialização para o movimento dançante.** Rio de Janeiro. Faculdade Angel Vianna, professora.

RESUMO

A autora se dedica a observar a dor e sua relação com a encarnação da memória e seus reflexos como inibidora do movimento corporal. Argumenta como o Método Godelieve Denys Struyf (GDS) e o Método Pilates podem ser facilitadores para a transformação desses bloqueios e impasses em potências do corpo para a criação do movimento dançante.

Palavras-chaves: dor, memória, GDS, Pilates, movimento dançante

ABSTRACT

The author focuses on observing the pain and its relation to the embodiment of the memory and your reflexes to inhibit the body movement. Argues that the method Godelieve Denys Struyf (GDS) and the Pilates Method can be facilitators for processing those locks and deadlocks in the power of body for the creation of dance movement.

Keywords: pain, memory, GDS, Pilates, dance movement.

Neste artigo me disponho discutir a memória da dor e proponho uma estratégia técnico-corporal para sua superação. Através de estudos e pesquisas já realizadas, é possível reconhecer que a memória da dor sobrevive ao fim da própria dor. A partir dessa constação é fundamental compreender a importância de uma abordagem global ao se tratar do corpo porque ele é ao mesmo tempo físico e psíquico. Os corpos são complexos, plásticos, existem, se relacionam e atuam no mundo, criando histórias que são gravadas no próprio corpo.

É difícil definir o que seja exatamente a dor. Mas em geral ela é reconhecida, seja qual for o seu grau de intensidade, como uma sensação desprazerosa relacionada à ideia de sofrimento. Há quem não se considere doente se não sentir dor em alguma parte de seu corpo. Uma doença grave, por exemplo, pode ser banalizada pelo indivíduo caso ele não sinta nenhuma dor. Ainda nesse esforço de definir a dor Jacqueline Ferreira nos diz que:

É difícil descrevê-la, pois é uma sensação subjetiva e qualquer informação sobre ela há de provir apenas daquele que a sente. Porém, o fato de ser uma resposta biológica universal e individual a estímulos nocivos, advindos do interior do corpo ou fora dele, não exclui que sua percepção e tolerância variem conforme o grupo social. A sensação de dor, os comportamentos que a envolvem, quer verbais ou não, até as atitudes que visam remover ou não a sua fonte, modificam-se de acordo com o contexto social. (1995, pag.95)

Assim ela adverte que a dor está contextualizada no social do indivíduo e que, por consequência sua capacidade de descrevê-la enquanto um sintoma também está condicionado ao idioma, tempo, idade, função e trabalho de cada um. A descrição da sensação de uma dor sempre estará relacionada com a história de vida, a experiência e a ambiência de cada um que somadas vão nos revelar também a memória encarnada daquele indivíduo. Nesse sentido é possível dizer que o corpo é portador de memória e possui resíduos de sistemas anteriores a ele próprio que estão sempre num estado potencial de latência. Isto significa que o corpo é capaz de surpreender a si próprio com respostas inesperadas.

Por isso, quem está interessado em ser um facilitador da relação de superação do corpo com a dor, deverá primeiramente tentar compreender o universo daquela pessoa e suas mais diferentes linguagens, sejam elas intelectuais, orais, corporais, ancestrais ou mesmo artísticas. Lidar com o corpo e com a dor merece um olhar, uma atenção e um cuidado especial quanto às questões da pessoa. É preciso entrar no seu universo cotidiano, no seu estar familiar e afetivo, nos seus medos, anseios e comportamentos. Como assinalou Leloup:

Quando você toca alguém nunca toque num só corpo". Quer dizer, não esqueça que você toca numa pessoa e que neste corpo está toda a memória de sua existência. E, mais profundamente ainda, quando você toca um corpo, lembre-se de que você toca um Sopro, que este Sopro é o sopro de uma pessoa com seus entraves e dificuldades e, também, é o grande Sopro do universo. Assim quando você toca um corpo, lembre-se de que você toca um Templo. (2008, pág. 26)

Ademais é necessário ver o outro sem julgamento, escutá-lo e enxergá-lo sem interpretações pessoais emocionadas. É preciso compreender o outro a partir dele, alguém que não sou eu e é diferente de mim. Ao invés de interpretar o que ele diz, o melhor é encaixar as peças montando o quebra cabeça que nos foi apresentado. Este é o começo de um caminho possível para um facilitador obter sucesso nas suas intervenções voltadas ao corpo. A partir daí ele poderá optar entre diversas e diferentes técnicas corporais disponíveis no sentido de otimizar o processo do corpo ao lidar com a dor e sua superação.

No caso deste artigo, elegi falar do Método GDS de Godelieve Denys Struyf e do Método Pilates de Humbert Joseph Pilates como base para meus argumentos. Isto porque estes dois métodos, superaram o pensamento dualista e contemplam o corpo a partir da sua complexidade e contemporaneidade. Ambos suspeitaram do reducionismo da visão mente e corpo e se aproximaram dos conhecimentos orientais como a Yoga e a Medicina Tradicional Chinesa que sempre compreenderam o corpo como um sistema físico-psíquico-emocional e ainda filosófico e social.

Para Godelieve, nascida em 1931, fisioterapeuta com estudos na área da psicologia, antropologia, biotipologia e fisiologia humana, o corpo é o resultado de uma multiplicidade de elementos que envolvem tanto a genética quanto fatores psicológicos, comportamentais e sociais. Para ela o corpo é uma linguagem que precisa ser observada e decifrada para podermos chegar até ele.

Era pintora e usava como estratégia para leitura corporal desenhar as formas de cada corpo. Assim retratava e compreendia cada indivíduo obtendo um material de análise desejado. Ressalto nos procedimentos de Godelieve uma importante premissa: olhar e aprender a ver. Por isso lhes eram tão caros seus desenhos de Tipologias Corporais. Para ela as impulsões vão determinar os gestos preferências, que ao se repetirem fixam o que ela reconhece como Tipologias Corporais. Godelieve dizia que era preciso “esculpir o ser vivo” e assim associava a modelagem com as massagens.

A partir dessa sua lógica corporal ela chegou a apresentar os seus conceitos de “Tipologia Basal” e “Tipologia Adquirida”. Ou seja, ela reconhece que há um amálgama constituído do impulso interior com potencialidades genéticas que é acrescido ou subtraído das experiências vividas. É desse amálgama que advirá o terreno para as ações terapêuticas. Isto significa que o facilitador deverá lidar com o conjunto de elementos que são tanto genéticos como culturais, étnicos, sociais, familiares e mesmo os do âmbito profissional.

Joseph Pilates era um alemão que desejava encontrar uma técnica direcionada ao fortalecimento e controle do corpo como uma possibilidade para o indivíduo manter a sanidade e a saúde. Em seu livro “De Volta à vida através da Contrologia”, publicado originalmente em 1945, o autor descreveu passo-a-passo o que considerou um caminho para ter uma vida saudável através de prescrições por ele reunidas no que denominou Programa Global. É interessante observar que tanto Godelieve como Pilates usaram o termo Global para conceituação da especificidade de seus métodos.

Segundo Colleen Craig (2003), Pilates juntou os melhores aspectos das disciplinas dos exercícios orientais e ocidentais. Do oriente trouxe as filosofias de contemplação, relaxamento e a ligação entre corpo e mente. Do ocidente, a ênfase no enrijecimento muscular, a força, a resistência e a intensidade de movimento. Craig acredita que este antagonismo entre dois mundos presentes em Pilates responde pela popularização atual dos postulados de seu método.

O impulso de Pilates para pesquisar o corpo nasceu da sua maior inquietação e certeza: A falta de movimento traz a doença. Foi a partir desta premissa que desenvolveu o projeto de seus equipamentos. Neles, mesmo uma pessoa lesionada com dificuldades no seu sistema locomotor, podia mover-se mantendo preservadas as funções de seus movimentos.

Este seu *insight* é fundamental para uma proposta de reprogramação de um corpo com movimentos faltosos, que podem ser compreendidos como uma resposta do corpo à uma desorganização biomecânica. São denominados movimentos faltosos porque tentam escapar, driblar e fugir da dor. Ou seja, trata-se de uma disfunção na estrutura corporal que gera movimentos compensatórios desorganizados promovendo danos estruturais. Nesse processo o corpo guarda, memoriza que um determinado gesto impossibilitava o movimento e gerava uma sensação dolorida. O corpo passa então a evitar aquele movimento, que por sua vez está ligado a uma ação numa determinada posição, num certo local e com uma emoção determinada. São processos dessa ordem que geram a dor e o corpo é o *locus* dessa memória.

A proposta deste artigo é apresentar estratégias possíveis para libertação ou minimização da memória da dor. Nesta direção um grande desafio é driblar o movimento faltoso, pois, como já referido, frequentemente gera desorganizações que podem desencadear ainda mais dor e sofrimento. Para tanto uma importante indicação é a Técnica da Escovação já observada tanto na cultura oriental chinesa, quanto no berço da civilização ocidental, a Grécia. Em tempos modernos à Escovação foram acrescentados os ensinamentos relativos às cadeias musculares e suas respectivas técnicas de acesso indicadas por Godelieve, que naquela época já estavam sendo absorvidas.

Assim, da mesma forma como uma escova tira as impurezas grudadas numa roupa, podemos escovar e estimular as cadeias corporais com a intenção de ativar o equilíbrio global e eliminar os resíduos indesejáveis. Além disso, a escovação vai aquecer o corpo sem o machucar, dilatar os vasos e acelerar a circulação sanguínea. Isto deixará o corpo menos retraído e defensivo. A Técnica da Escovação funciona para varrer para fora do corpo um registro de um gesto dolorido. Dessa forma vai acionar também a intenção de apagar do corpo suas memórias da dor.

Terminada a escovação vigorosa, há um segundo momento imprescindível para o bom êxito da referida Técnica, pois é preciso dar ao corpo uma nova experiência. Nesta etapa do processo o facilitador deve abrir um espaço para que o indivíduo possa resignificar os danos causados pelo movimento faltoso. É nesta hora que Pilates e seus equipamentos podem contribuir significativamente. Através dos exercícios e com a ajuda dos aparelhos é possível criar o caminho para a reprogramação dos movimentos e dos gestos a partir de uma nova experiência.

O propósito é atuar como se “enganássemos” aquela memória, refazendo o mesmo movimento que antes gerava dor. Agora este movimento será feito numa direção diferente em relação à gravidade, imprimindo no corpo uma nova sensação de preferência prazerosa, para que aquela ação antes dolorida possa ser realizada a partir de outra percepção de realização corporal. Esse procedimento em Pilates é reconhecido como Ambiente Estranho.

A intenção deste artigo foi trazer uma contribuição para a discussão da memória da dor e das possibilidades de sua superação. Não houve a pretensão de esgotar ou mesmo aprofundar a questão que merece uma longa exposição. Minha finalidade foi apontar a importância do tema e ressaltar a urgência das pesquisas nesta direção. O homem contemporâneo está atento às solicitações da exposição do seu corpo para sua comunicação e performance no diálogo com mundo atual. E, finalmente o dançarino, mais do que qualquer outro se doa a esta exposição. Usa e abusa de seu corpo como instrumento de sua expressão e precisa se liberar de suas memórias doloridas para alcançar seu sucesso artístico no prazer e não no sofrimento.

Referências:

DENYS-STRUYF, Godelieve. **Cadeias Musculares e Articulares, O Método G.D.S.** Summus Editorial, São Paulo, 1995.

FERREIRA, Jacquelina. **Semiologia do Corpo, in Corpo e Significado Ensaio de Antropologia Social.** org. Leal, Ondina Fachel, editora da Universidade/UFRGS, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, 1995.

LELOUP, Jean-Yves. **O Corpo e seus símbolos, uma Antropologia Essencial.** Editora Vozes, 15ª edição, Petrópolis, Rio de Janeiro, 2008.

CRAIG, Colleen. **Pilates com a Bola.** Phorte Editora Ltda, 1ª edição brasileira, 2003.

PILATES, Joseph - **Return to life through contrology,** Bain Bridge Books, EUA, 1998.