

# ASILO SANTA CLARA – POTÊNCIAS E RESTRIÇÕES<sup>1</sup>

Cynthia Bruck Kunifas<sup>2</sup>

Faculdade de Artes do Paraná

## Resumo

O texto apresenta algumas das questões levantadas ao longo do trabalho que vem sendo desenvolvido no Asilo Santa Clara, desde o seu início em 2009. A partir de referências da Educação Somática, reflete sobre assuntos relativos a mudanças de padrões corporais e a possibilidades de acesso aos corpos das residentes deste local.

## Palavras-chave

Percepção corporal; padrões de movimento; corpo.

O presente texto busca refletir sobre algumas das questões levantadas ao longo do trabalho que vem sendo desenvolvido junto às residentes do Asilo Santa Clara, desde fevereiro de 2009, o qual se constitui em um projeto de extensão, por mim coordenado, apoiado pela Faculdade de Artes do Paraná.

O Asilo Santa Clara é uma instituição mantida pela Ação Social do Paraná, que abriga mulheres a partir dos sessenta anos de idade, localizado no bairro Jardim Botânico, na cidade de Curitiba. O projeto desenvolvido no Asilo consiste em oportunizar as suas residentes uma prática corporal, que possui como ação norteadora a percepção do corpo. Este trabalho situa-se nas áreas da Dança e Educação Somática<sup>3</sup>, tendo como uma de suas principais referências a Técnica de Alexander, a qual subsidiará as reflexões do presente texto.

---

<sup>1</sup> Este artigo foi publicado nos Anais do III Simpósio e VI Mostra de DANça da FAP.

<sup>2</sup> Mestre em Artes Cênicas pela Universidade Federal da Bahia e especialista em Consciência Corporal – Dança pela Faculdade de Artes do Paraná, é dançarina, docente, pesquisadora em dança e coordenadora do projeto “Dança como continuidade” para o Asilo Santa Clara. ckunifas@gmail.com.

<sup>3</sup> Educação Somática é um campo de estudo que “engloba uma diversidade de conhecimentos onde os domínios sensorial, cognitivo, motor, afetivo e espiritual se misturam com ênfases diferentes” (FORTIN, 1998, p. 40) e designa-se pelas práticas tais como Técnica de Alexander, Fundamentos Corporais Bartenieff, *Ideokinesis*, *Body Mind Centering*.

Partindo-se da premissa de que todo o indivíduo não apenas tem o direito, mas o poder de mover-se, independentemente da sua idade, o objetivo inicial do trabalho foi buscar promover um processo de reeducação corporal, o qual resultaria em maior eficiência nos movimentos diários, mais saúde e bem estar às residentes deste local. O que se constatou após um ano de trabalho, no entanto, foi que os resultados esperados talvez não pudessem ser alcançados; pelo menos, não do modo como fora planejado. Este reconhecimento se deu por se perceber que para um processo de reeducação corporal, de fato, acontecer, as condições deveriam ser outras, ou seja, para que houvesse uma mudança significativa no padrão de movimento das moradoras do Asilo, seria necessário um trabalho individualizado, com maior carga horária e mais profissionais envolvidos. Acredita-se, entretanto, que mesmo em condições ideais, o processo estará sempre sujeito às limitações impostas pelo contexto do Asilo, o qual exclui suas moradoras do convívio social/familiar. Esta questão, certamente, merece discussão mais prolongada e encontra subsídios na área das Ciências Sociais<sup>4</sup>.

Neste primeiro ano de trabalho, os resultados foram de outra natureza. Decorrentes, em grande parte, das dificuldades encontradas e da tentativa de superá-las, os efeitos suscitados pelo projeto constituíram-se nos questionamentos levantados e nas conseqüentes reflexões realizadas. Este processo conduziu à reformulação dos objetivos iniciais do projeto com vistas a sua continuidade em 2010, os quais vem se constituindo na busca pelas condições e metodologias capazes de expandir o acesso aos corpos das residentes do Asilo Santa Clara, recém iniciado no primeiro ano de trabalho.

A manifestação de sutis movimentos nos corpos das residentes, ao final desta etapa, demonstrou que a abordagem por meio do sensível, ou seja, do estímulo à percepção das sensações, poderia ser uma estratégia válida e merecedora de investimento. Mas, se um processo de reeducação corporal talvez não pudesse se efetivar no sentido de uma modificação geral do padrão de movimentos das residentes, o que poderia então, um trabalho como este? Como realizá-lo?

---

<sup>4</sup> Vide GOFFMAN, E. Manicômios, Prisões e Conventos. São Paulo: Perspectiva, 1974.  
SOUZA, J. L. C. Asilo para Idosos: o lugar da face rejeitada. Comunicações Palestras e Painéis, Belém, ano 4, nº 1, p. 77-86, set, 2003.

Uma prática que aborda o corpo por meio da percepção difere de outras, baseadas na repetição, por estimular o indivíduo a se relacionar com aquilo o que sente<sup>5</sup>. Isto pressupõe uma tomada de consciência do corpo e do seu movimento inerente, proporcionando ao indivíduo a possibilidade de fazer escolhas, liberando-o do automatismo dos seus padrões.

Se o objetivo do trabalho com as residentes do Asilo Santa Clara era encontrar um modo de proporcionar alterações nos seus hábitos, então o mesmo deveria ocorrer com quem estava propondo tais alterações. Isso ficou evidente logo no início do projeto quando observei que a primeira barreira encontrada tinha sido criada pelos meus próprios hábitos. À medida que as tentativas iniciais de acesso àqueles corpos foram frustradas, a reação automática e não consciente foi excluí-las de um pretense “padrão de normalidade”, abrindo espaço para um pré-conceito que o projeto, justamente, busca eliminar, que subestima os indivíduos pelo fato de serem idosos. Este pré-conceito, contrário ao pensamento norteador do projeto, surge como solução (ineficiente) à situação inesperada.

Quando o corpo responde automaticamente a um estímulo, responde por meio de seus padrões. Padrões são planos que o sistema neuromuscular desenvolve para poder executar uma ação, isto é, ativação habitual de caminhos musculares, os quais surgem para que uma necessidade ou intenção seja realizada/satisfeita (HACKNEY, 2002). Modos habituais do corpo se organizam para lidar com as relações do próprio corpo, deste com o outro e com o ambiente estão, constantemente, sendo estabelecidos em nosso sistema neuromuscular. Padrões estabelecidos serão solicitados automaticamente frente a um estímulo, caso nada seja feito para interromper a ativação do caminho existente. A resposta corporal resultante será, então, a habitual e na maioria das vezes inapropriada, isto é, ineficiente (GARLICK, 1990).

O processo de padronização faz parte do desenvolvimento humano, mas existem os padrões que progridem através dos estágios de desenvolvimento sendo, portanto, mutáveis, e os que surgem como hábitos que escolhemos,

---

<sup>5</sup> Sentir, segundo Cohen (1993), corresponde ao aspecto mais mecânico do movimento, à entrada da informação no organismo por meio da estimulação dos receptores e nervos sensoriais. A percepção, por sua vez, corresponde ao modo como o indivíduo se relaciona com esta informação. Este entendimento compreende, portanto, a percepção como ação, como movimento e não apenas recepção passiva das informações vindas de fora do corpo.

posteriormente, na vida. Estes, podem se fixar, buscando uma estrutura estável na rigidez corporal (FERNANDES, 2005). Constituem-se, desta forma, numa armadilha, pois se tornam resposta pronta a qualquer estímulo. Para que fosse possível conduzir as residentes do Asilo Santa Clara a uma possibilidade de mudança, seria necessário, portanto, alterar as minhas próprias respostas.

Carrington (1995) explica que a eficiência de um professor da Técnica de Alexander depende, fundamentalmente, do modo como ele organiza o seu próprio corpo. Isso quer dizer que as intenções e as ações do professor devem estar em consonância. É necessário, portanto, que aquilo que se pretende promover ao outro seja, primeiramente e continuamente, exercitado por aquele que propõem.

A constatação da manifestação de conceitos não coerentes com a proposta do projeto constitui-se no movimento necessário à mudança no meu modo de pensar, readequando minhas intenções as minhas ações. Este movimento foi fator determinante para a continuidade do trabalho.

Outro padrão ineficiente revelado logo no início do trabalho foi o direcionamento do meu foco para os resultados. O desejo de ver os resultados esperados dificultou a observação dos resultados possíveis. Explica Gelb (2000) que, pensar no objetivo final aciona, naturalmente, os padrões indesejáveis, uma vez que a ação conhecida desencadeia maneiras conhecidas do corpo operar. Foi necessário, portanto, deslocar o foco do resultado para o processo. Retirar a ênfase do objetivo em si para colocá-la nos meios para se atingir esses objetivos. Essa ação mental de dirigir a atenção para o “meios pelos quais” constitui uma das “idéias operacionais” (GELB, 2000) da Técnica de Alexander, a qual burla os caminhos neuromusculares pré-estabelecidos.

Desta constatação surgem, então, as seguintes questões - o que é bom para o outro? O que desejo da relação com o outro?

Colocar o foco no processo é uma excelente estratégia para não impormos ao outro nossa própria vontade. O grande exercício parece ser buscar, continuamente, o que é bom para nós e, a partir daí, comunicar ao outros nossas descobertas por meio do diálogo. Aprender a fazer as perguntas e saber ouvir as respostas tem sido a estratégia metodológica capaz de abrir espaço para uma comunicação real, tanto no do Asilo Santa Clara como em outros ambientes: o

que você sente quando faz este movimento?                      A sensação é prazerosa,  
 estranha, conhecida?                      Deseja repeti-lo?                      Deseja conhecer  
 o caminho?                      Podemos experimentar outros caminhos...                      isso que  
 você fez é surpreendente, quer ir além?

Neste processo, dois fatores parecem ser fundamentais – a confiança e o desejo. Confiança do professor naquilo que está propondo e confiança no outro; compreender que seu trabalho é passível de ser compartilhado e que o outro é sempre capaz de se relacionar. Confiança do aluno naquele que o acolhe para poder confiar nas suas próprias percepções. Para tanto, é necessário se construir um ambiente sem julgamentos para que toda a experiência possa ser incluída, assim como é preciso que o aluno perceba a presença do professor. Isto quer dizer que o professor deve estar “inteiro”, sua atenção, seus sentidos, seu corpo como um todo deve estar voltado para as relações das quais participa. Lembrando Carrington (1995), quando fala sobre a Técnica de Alexander, a eficiência de um professor depende, fundamentalmente, do modo como ele organiza o seu próprio corpo.

O que impulsiona, entretanto, um indivíduo a mover-se em direção a algo, a buscar outras possibilidades para sua vida, ir adiante...? “É o impulso inicial de mover-se e a continuidade desse movimento, o real problema na Técnica de Alexander, assim como na vida” (CARRINGTON, p. 18, tradução nossa).

Ao longo dos vinte anos de docência, do trabalho de corpo, corpo a corpo com os mais diversos alunos, tenho observado que existe algo “por trás” ou “anterior” ao trabalho que se está realizando. Aquilo que move o aluno (e também o professor) e que parece ser determinante no sucesso de qualquer empreitada – o desejo, a vontade. Matthias Alexander, criador da técnica que leva seu nome, faz desta idéia uma das ações centrais do seu trabalho: “Embora estejamos pensando sobre estruturas que se movem, não estamos, de fato, interessados em estruturas que se movem do mesmo modo que estamos interessados no ‘desejo’ e na ‘vontade’ *por trás* do movimento” (CARRINGTON, p. 16, tradução nossa). O autor explica que o único modo de levar as pessoas a se moverem é fazendo-as pensar, entretanto, reconhece que as pessoas não gostam de pensar, não são boas nisso e se puderem, evitarão ao máximo fazê-lo. O desafio torna-

se, portanto, descobrir as maneiras mais eficientes de estimular o outro a exercitar esta ação.

Embora pareça não existir uma resposta final a esta questão, algumas estratégias metodológicas vêm sendo experimentadas com as residentes do Asilo Santa Clara na tentativa de mobilizar seus corpos. Compreendendo que corpo e mente são aspectos indissociáveis de um mesmo organismo (DAMÁSIO, 1996), mover o corpo significa mover a relação corpo-mente. Assim, uma das idéias que vêm sendo aplicadas é a do Mapeamento Corporal (*Body Mapping*), desenvolvida por William Conable (1992), decorrente dos seus estudos da Técnica de Alexander. Baseia-se na compreensão de que o organismo humano cria um mapa de si mesmo, uma interface entre a consciência e os mecanismos corporais, a qual fornece informações sobre a estrutura e o funcionamento do corpo. Segundo o autor, o mapa constitui o modo como nos conhecemos. O que ele percebeu a partir de suas experiências em sala de aula foi que o modo como o indivíduo pensa que é, determina o modo como seu corpo irá se comportar. Se a idéia que o indivíduo faz de si mesmo não corresponde ao modo como ele é constituído, o seu funcionamento será ineficiente.

Estimular as residentes do Asilo Santa Clara a acessar seus mapas corporais e a readequá-los é estimular um melhor funcionamento dos seus corpos. Para tanto, têm sido utilizados recursos verbais, visuais e táteis, bem como o uso da imaginação com o intuito de estimular a propriocepção<sup>6</sup>. Exercícios de respiração com ênfase em certas áreas do corpo ou em um trajeto específico também têm sido utilizados como estratégia.

O trabalho desenvolvido no Asilo Santa Clara é um convite à primeira pessoa, a uma mobilização de idéias e crenças, a uma mudança no modo de se pensar o corpo, portanto, de ser corpo. Neste segundo ano de trabalho, a resposta corporal das residentes tem se mostrado significativamente maior do que no ano anterior. Observa-se que o maior responsável pela imobilidade de

---

<sup>6</sup> Propriocepção é o sentido cinestésico. O sentido que lida com as sensações da posição do corpo, postura, equilíbrio e movimento (*Mosby's Dictionary of Complementary and Alternative Medicine*. Elsevier, 2005, tradução livre). Disponível em: <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/Proprioception>

seus corpos é o hábito de não se mover. Isso se evidencia quando articulações anteriormente enrijecidas mobilizam-se com uma facilidade não familiar; quando os costumeiros e difíceis atos de se levantar ou caminhar tornam-se, inesperadamente, mais leves e fáceis, dado um direcionamento consciente. Ouso afirmar que, em alguns momentos, experimentam um sentimento de satisfação, mesmo que momentâneo, quando percebem essas mudanças ocorrendo nos seus corpos em movimento. Parece surgir uma perspectiva de que algo pode ser diferente.

O trabalho, contudo, é um convite e enquanto convite está passível de ser ou não aceito, ou ainda, de poder ser ou não aceito. Isso implica, conforme mencionado, em questões tanto de ordem pessoal - o desejo, a vontade de cada indivíduo - como de ordem social, que diz respeito ao contexto onde estes indivíduos estão inseridos, o qual pode agir como catalisador de processos de mudança ou como limitador desses processos.

O desejo e o desafio de desenvolver um trabalho de percepção corporal com as residentes do Asilo Santa Clara tem sido uma fonte inesgotável de questionamentos e descobertas, que me fazem pensar sobre a potência desse tipo de abordagem, seus efeitos na vida das pessoas, assim como na minha.

## REFERÊNCIAS

COHEN, Bonnie B. **Sensing, feeling and action: the experimental anatomy of Body-Mind Centering**. The collected articles from **Contact Quaterly** dance journal 1980-1992. Contact Editions, Northampton, MA.

CONABLE, Barbara. **How to learn the Alexander Technique**. Columbus: Andover Road, 1992.

CARRINGTON, Walter. **Thinking Aloud: talks on teaching the Alexander Technique**. Jerry Sontag. Califórnia : Mornum Time Press, 1995 (2ª edição).

DAMÁSIO, António R. **O erro de Descartes**. São Paulo, Companhia das Letras: 1996.

FERNANDES, Ciane. Corpo-Imagem-Espaço: Transformando Padrões através de Relações Geométricas Dinâmicas. In: **Cadernos do GIPE-CIT**, Salvador, n. 13, p. 63-75, jul. 2005.

FORTIN, Sylvie. Educação Somática: novo ingrediente na formação prática em dança. In: **Cadernos do GIPE-CIT**: UFBA/PPGAC, Salvador, n.2. p. 40-55, jan. 1998.

GARLICK, David. **The lost sixth sense: a medical scientist looks at the Alexander Technique**. Centatime NSW Pty. Kesington (Austrália), 1990.

GELB, Michael. **O aprendizado do corpo: introdução à técnica de Alexander**. Tradução Jefferson Luiz Camargo. São Paulo : Martins Fontes, 2000.

HACKNEY, Peggy. **Making Connections. Total body integration through Bartenieff Fundamentals**. New York: Routledge, 2002.