

O masculino e o sensível em Stanley Keleman: Uma reflexão sobre educação somática

Luiz Alberto Lorenzetto

*Universidade Estadual de São Paulo
UNESP – Rio Claro SP*

Resumo: Este ensaio é fruto de uma Revisão de Literatura a respeito do processo formativo humano, e de palestras com e em cursos sobre Stanley Keleman abordando os estresses de natureza pessoal, familiar e social. Segundo ele, quando um homem não se compõe com sua esposa, namorada, filhos, companheiro, ele é virtualmente emparedado, tornando-se então rígido, denso, colapsado ou inflado, desorganizando suas estruturas, suas formas, suas funções, seus significados e suas relações com o meio-ambiente. Keleman relata que a forma da expressão corporal revela a natureza da existência humana. Este ensaio fala ainda de um homem (Larry) que perdeu seus limites, sua capacidade de amar, e como ele conseguiu mudar a situação no sentido de curar a si próprio, usando a Metodologia dos CINCO PASSOS. Relata ainda uma proposta do uso da Práticas Corporais Alternativas, para ajudar pessoas a reencontrar seus eixos e seus apoios.

Palavras-chave: Educação somática existencial, educação corporal alternativa, educação física holística.

The masculine and the sensible in Stanley Keleman

Abstract: This essay is a result of a literature review and participation in courses and lectures done by Stanley Keleman in Brasil. Keleman says that the shape of body expression reveals the nature of human existence. In Kelemanian view when a man is not in good relation with his wife, girlfriend, or mate, he is virtually reduced and feels like having no escape, becoming stiff, tense, collapsed or swelled out. He also talks about a case study about a man that lost his identity, his capacity of love, and he changed his situation in the sense of healing himself, using the Five Steps Methodology. To reach this condition, Larry (the patient) needed to perceive himself, to show himself, to know himself, to disorganize himself, to make relationships, to decide, re-organize, to incubate himself, to create and through new ways: RE-BIRTH. This essay also includes a proposal to use Alternative Body Practices, to help people that lost their way in the formative journey, to take their axis again.

Key Words: Existential somatic education; alternative body education; holistic physical education.

Introdução

Este é uma exercício de reflexão, também resultante de uma práxis sobre educação, corporeidade, anatomia e psicologia, enfocando o tema: o masculino e o sensível em Stanley Keleman. O aspecto feminino também é abordado por Keleman, porém, não neste estudo.

O estudo aborda também como os princípios e fundamentos das práticas corporais alternativas, holísticas, complementares, integradas, educativas, preventivas e clínicas, portanto, não-tradicionais no campo da Educação Física, podem contribuir para uma melhor compreensão do estudo da Motricidade Humana voltada para as experiências corporais pedagógico-terapêuticas

No caso deste estudo concentrei minhas atenções nas propostas educacionais e clínicas de Stanley Keleman, encontradas em sete das suas obras traduzidas no

Brasil, apresentadas e supervisionadas principalmente por Regina Favre¹.

Na visão de Keleman (1995)², quando um ser humano não se compõe com o seu lado sensível, seja este outro lado uma namorada (o), uma noiva (o), uma filha (o), um (a) companheiro (a), ele é virtualmente reduzido e emparedado, tornando-se então rígido, denso, colapsado ou inflado, desorganizando sua estrutura, suas formas, suas funções, seus sentidos, seus significados e suas relações com o meio-ambiente.

Na minha experiência profissional tenho notado que os fluxos, excitações, pulsações, vibrações, inibições e congelamentos de uma pessoa com excesso de experiências corporais negativas, não encontra possibilidades de experimentar contatos e

¹ Regina Favre é formada em filosofia, exerce a função de Terapeuta Corporal, é a Diretora do Centro de Educação Somática Existencial, localizado em São Paulo, Capital, e é a responsável pelas vindas de Stanley Keleman ao Brasil, para a realização de palestras e cursos.

conseqüentemente de criar respostas adequadas e suficientemente afetivas. O corpo sente que não tem chão, base, apoio – um fato ou fenômeno para firmar suas raízes.

Sem chão e raízes, o ser humano não pode organizar, desorganizar, e reorganizar sua jornada formativa e acaba perdendo a consciência e o controle dos seus limites, perspectivas e possibilidades. Observando-se o processo curativo de Keleman (1995), via análise documental, que enfoca o processo evolutivo e formativo da jornada humana percebe-se que sem estrutura, forma, função, sentido e significado potencializados, e uma incipiente integração ecológica, isto é, carregado de estresses físicos, mentais e emocionais negativos o Homem alcança no máximo uma formação parcial: não encarna na sua plenitude e equilíbrio, o ...

Masculino

... e todas as oposições funcionais que o acompanham: aceitação/oposição, ligação/separação, fusão/identidade, ... com a sua porcentagem sensível, amorosa e intuitiva. Nas demonstrações de ternura, firmeza, suavidade e assertividade, não consegue clarificar seus papéis.

A não-composição do Homem (continente/conteúdo) com seus lados sensíveis (continente/conteúdo) poderia impor-lhe um excesso ou falta de formas definidas ou formas distorcidas e exageradamente aparentes, como: manter o queixo levantado, a cabeça enterrada nos ombros, dentes cerrados, abdômen contraído, mandíbula apertada, mãos crispadas, respiração difícil, acelerada ou forçada, sudorese exagerada, expressões de mau humor, ansiedade, medo, incômodo, apatia, intranquilidade ou desespero, ainda na visão do autor em questão.

Um exemplo de uma situação bastante complicada acontece pela não-composição do homem (corpo/casa) com sua mulher (corpo/casa), o que os torna estranhos ocupantes de espaços comuns, vivendo inclusive em camas separadas ou competindo em busca de maior espaço numa cama única.

Com a finalidade de compor (como ato educativo) ou recompor (como ato curativo), Keleman (1995), encontrou na Metodologia do COMO ou dos Cinco Passos, uma possibilidade do ser humano decomposto: refletir, perceber-se, colocar-se, conhecer-se, desorganizar-se, relacionar-se, tomar decisões, reorganizar-se, incubar-se, criar e através de novas formas ... renascer.

Segundo Keleman (1995), a Metodologia do COMO ou dos CINCO PASSOS, pode conduzir o indivíduo a:

No **1º passo**- tomar consciência de como encarar e assumir sua corporeidade, dos problemas que o possam estar atingindo, das imagens somáticas mais persistentes, de como experencia seus conflitos internos e de como eles tornam-se encarnados. Nesta primeira fase, pode-se partir da observação de um desenho do próprio corpo. Este primeiro passo, onde ele procura descobrir o nível de suas certezas e incertezas é o que se costuma chamar de avaliação diagnóstica.

No **2º passo**- tentar localizar suas sensações, sentimentos, presenças e ausências, encontrando suas formas pessoais diretamente na musculatura, perguntando-se como lidar com certos problemas, e tentar descobrir qual o padrão muscular que organiza este desenho. Ex: Como consigo inflar tanto o meu peito? Como consigo endurecer os músculos da mandíbula a este ponto? Como cheguei a esta postura? Como posiciono meus olhos, meus ombros, minha pelve?

No **3º passo**- intensificar e desintensificar a tensão dos músculos ou grupos musculares que acusam uma hiper ou hipotonia, desestruturando o padrão muscular que acusa tensão ou falta da mesma, a fim de criar mais ou menos formas, avançando ou retrocedendo, excitando ou inibindo papéis e perfis, programando ou desprogramando novos e velhos meios de associar, separar, interromper, os vários meios de operar os problemas: Que músculos soltar? Que músculos prender? O que parar de pensar ou fazer?

No **4º passo**- encontrar um momento de pausa, de descanso ativo, de espera alerta porém não ansiosa, de incubação, de serenidade, de emergência de novas imagens, de tranquila contenção no aguardo de novas referências, como aguardar este momento de desorganização, esta ausência de forma aparente, clara e precisa, e ainda evitar o aparecimento de contrações musculares involuntárias bruscas. Este é um momento de aguardar novas experiências e verificar como que brotam as novas emoções, os novos *insights*.

No **5º passo**- examinar como responder a todas estas situações, selecionar as respostas mais adequadas; descartá-las; criar novas formas; resolver se e como vai enfrentar novas posturas e atitudes; facilitar o aparecimento de um outro padrão de ação para resolver, conter ou manter os padrões anteriores; assumir a unidade pensamento/sentimento/ação; encontrar

momentos propícios de ação; facilitar o aparecimento de novos padrões pulsáteis naturais, estabelecendo o *continuum* entre profundidade/superfície, o visível e o invisível; a resistência em querer ser sempre o mesmo ou em forçar uma mudança exagerada; enfim, buscar ou rejeitar um novo comportamento!

Segundo Keleman (1995, p. 61):

Os Cinco Passos começam no exterior, na superfície externa de localização, diferenciação e controle, onde sociedade e racionalidade imperam. Depois se dirigem às camadas médias ou órgãos e músculos, onde autocontrole e volição dominam e, enfim, mergulham nas misteriosas profundezas do Passo Quatro, onde Deus impera. Há aqui uma mistura de globalidade, imprevisibilidade, espontaneidade, assim como ordem e forma. Dessa camada interna voltamos à superfície.

Na mesma obra acima, o autor em questão advoga que os seres humanos: buscam conexão com sentimentos profundos, que exaltam a **razão de viver**, que oscila “entre a paixão e a união/devotão, entre uma ordem instintiva e uma ordem social e entre uma ordem pessoal e uma ordem divina” (KELEMAN, 1995, p. 61), demonstrando assim uma visão de Homem, que transcende a sua singularidade e busca além da sua transcendência, também a sua espiritualidade.

Desse compromisso, nasce em mim, mesmo diante de ser (mal) interpretado como um reducionista, a idéia de que o autor em destaque não é apenas um construtor de corpos, mas metaforicamente, também um construtor de mentes e de almas. Diante da poética missão educativa e curativa a que se propõe, percebo que ele não deseja apenas que o Homem alcance o Paraíso através da Terra, mas que alcance o Paraíso na própria Terra, onde devem compor-se, apesar de toda e qualquer teoria que afirme o contrário, o Corpo, a Mente e o Espírito, irmanados em torno da **ludicidade**, da **estética**, do **holismo**, da **criatividade**, da **transformação contínua**, do **amor**, da **liberdade**, da **ética**, da **transdisciplinaridade**, da **responsabilidade**, da **suavidade**, da **firmeza**.

Keleman (1996a) também abre espaço para o ser humano conduzir sua pulsação para baixo, expressar-se como sentimento sexual e pélvico, e dizer: eu te amo!, gosto muito de você!, você faz parte da minha vida!. Segundo Keleman (1996a, p. 15) ao perder seu estereótipo de macho, o Homem aumenta sua

capacidade para a ternura, intensifica seus ideais tanto cognitiva como muscularmente e o corpo deixa de ser um mero corpo...

...para tornar-se um certo corpo, e...
transformar-se em ALGUÉM.

Este é um dos caminhos para que o Homem possa aprender a demonstrar como e quanto ama, indo além do apenas sentir que ama, que deseja, que quer envolver-se, que quer seduzir ou ser seduzido.

Os fatos acima estão em todas as publicações de Stanley Keleman, onde ele repete, com manifesta e intencional constância, que todos os sentimentos estão ligados à anatomia, que a **anatomia** é a base fundamental dos estados emocionais e mentais, e que apenas uma terapia somática pode colaborar com a resolução de conflitos emocionais profundos e traumáticos.

Nas próprias palavras de Keleman (1992b, p. 10) podemos encontrar explicações para os relatos acima:

Um útero, abdômen ou cérebro contraídos dão origem a sentimentos de dor e desconforto; batimentos cardíacos acelerados, ansiedade, expectativa; mandíbulas cerradas e ombros encolhidos, autocontrole. [...] As pessoas entram em trabalho somático porque sentem dor psicológica ou emocional, ou porque não têm noção de si mesmas. Sentem falta de uma ordem interna ou de um sentimento de ordem, e querem descobri-la. Uma pessoa resolve sua agressão não por se dar conta dela, mas criando padrões de ação novos ou reorganizados e um corpo re-formado.

Embora Keleman (1996a), considere importante que as pessoas consigam desorganizar uma agressão ou organizar um gesto amoroso, ele entende primeiramente que é necessário tomar consciência das dimensões destes padrões, para que eles possam ser reorganizados, e finalmente, que as pessoas encontrem bases sólidas e definidas para fincar suas “raízes”, definir seu “chão”, estabelecer seus “apoios”, encontrar seu “nicho ecológico”, para poderem reorganizar-se.

A metodologia Kelemaniana do **Como**, ou, a metodologia dos **Cinco Passos**, abre espaço para o

Homem tomar decisões pessoais evitando transformar suas tensões musculares em tensões crônicas³ permitindo-lhe formar-se, suavizar-se, transformar-se e equilibrar: força e sensibilidade, o interno e o externo, firmeza e doçura! O que pode ser facilmente conseguido através de atividades de auto-organização bem conduzidas.

Estas circunstâncias podem apresentar surpresas, sustos, desafios, e constituir grandes dificuldades, obrigando o indivíduo a juntar razão e emoção, o saber e o sentir, o sabor e o pensar, adaptando-se, como se adapta a um jogo recém aprendido, às solitudes da sociedade cada vez mais exigente, o que requer mudanças radicais na Cultura do Coração.

A respeito das exigências sociais, Keleman (1992a, p. 12): "afirma que hoje em dia, economia e sociedade requerem pessoas que sejam basicamente pensadoras e agentes de interação social, com um uso moderado, contido e duradouro do coração. Ao mudar a forma do coração, a função do ser humano muda".

Eis aqui novamente a anatomia em jogo: um órgão modificando a função e a sua própria possibilidade de resposta; a unidade na pluralidade; a parte e o todo; a estrutura e forma; o soma e a emoção; o pessoal, o social e o universal; o músculo e o comportamento.

Quando os fatos e fenômenos acima constituem um história pessoal, eles estão se referindo à toda a humanidade, através de um processo de transformação contínua. Quando esta ordem entra em desordem e perde o equilíbrio, advêm a doença, os dissabores e os incômodos.

Embora estejamos falando de aspectos anatômicos, e portanto, de coisas muito semelhantes, não existem condições definitivas que assegurem posturas ou atitudes ideais para todos os seres humanos. Todos e cada um deverão organizar vínculos entre vísceras, pele, músculos, ossos, sangue, emoções, baseados na sua herança genética e ecológica, a fim de garantir as suas capacidades e possibilidades de auto-regulação, de auto-organização, de auto-formação. Brincar é um excelente remédio!

Para um melhor entendimento do que Stanley Keleman denomina Jornada Formativa, vou resumir um Estudo de Caso de um seu paciente, a quem ele identificou como sendo "Larry- destituído de poder", constante do livro "Corporificando a Experiência".

Segundo Keleman (1995, p. 93-94):

Larry se vê pequeno, insignificante, medroso e evita ser percebido, pois tornou-se uma pessoa carrancuda, dissimulada, silenciosa, rígida e densa. Seu corpo apresenta um excesso de limites, demonstrado através de um tórax colapsado por espasmos musculares que envolvem o peito, o pescoço e os ombros. O medo da rejeição e a procura de aprovação, mostram sua organização básica, através de poderosas constrictões musculares, formando um padrão comprimido, fruto de uma infância em que só recebia reprovações. Ele inibe sua excitação, mostra uma baixa auto-estima, é incapaz de se interessar pelo outro e seus sentimentos de impotência solapam sua masculinidade. Diante de um mundo hostil e amedrontador não poderia estruturar sozinho sua auto-formação, e depois de inibir seus impulsos, libertava-os violentamente. Quando vivenciou a Metodologia dos Cinco Passos, os exercícios da Sanfona (passo 3), o ensinaram a desestruturar suas inibições; a intensificar seus impulsos viscerais; a expandir o peito, as vísceras e o cérebro, criando um espaço pessoal. Cumpridos os Passos 1 e 2, desfz-se da imagem da derrota, da atitude muscular de compressão e foi capaz de desestruturar o medo, incubar entusiasmo e praticar uma nova forma. A expansão de ritmo permitiram-lhe suavizar suas inibições esqueléticas, musculares, experimentar ondas de pulsação e uma nova dimensão interna. O último Passo permitiu-lhe usar-se assertivamente, sem perder seu espaço e ritmo. Desfazendo-se da sua rigidez, descobriu um mundo de pulsações que deram força à sua excitação, desenvolveu um novo senso de self e conexão com os outros, e teve aumentados o seu senso de virilidade e auto-afirmação.

Passar pelo processo formativo da Educação Somática Existencial, fez "Larry" crescer, pois ele precisou aprender a utilizar seu corpo, sua motilidade, sua motricidade, de uma forma diferente da que ele vinha utilizando. Seus primeiros passos o levaram a

³ Tensões crônicas representam uma aumento permanente e mascarado de tensões musculares, acompanhado de encurtamentos dos músculos e de dores ocasionais ou permanentes. Nem sempre são facilmente percebidas e quando não são tratadas, podem perdurar por vários anos.

encarnar imagens e emoções carregadas de aprovação e êxito, dando-lhe a noção de um auto-conceito positivo.

Era o que faltava para “Larry” dar uma virada na sua vida, através da potencialização das suas capacidades, tais como: expansão, confiança, iniciativa, pertinência e aceitação!

Satisfazer seus interesses, necessidade e desejos; transformar suas descobertas em ações musculares localizadas e conscientes; construir novas camadas existenciais; localizar-se socialmente, era o que ele precisava para reorganizar sua própria vida, já que esta tem continuidade através das diferentes maneiras de adaptar-se e solidarizar-se a locais, materiais e pessoas, ainda que no começo estes fatores possam parecer inóspitos, impróprios e ameaçadores.

O paciente acima precisou compor vínculos e camadas entre músculos, vísceras, ossos, pele, sangue e emoções, pois segundo Keleman (1996a, p.15) “essas experiências dos tecidos não são abstrações, pensamentos ou concepções desencarnadas, mas se referem à qualidade e quantidade de conteúdo celular e pulsação dos órgãos, à sensação ou os sentimentos que vêm de nossas células”.

Isto é exatamente o que se passou com “Larry” em sua infância turbulenta, e podemos encontrar justamente no livro intitulado “Amor e vínculos”, citado logo acima, as explicações para seu sofrido comportamento: “

As distorções do amor têm a ver, portanto, com estados somáticos corporificados. A estrutura celular dos tecidos, os estados de musculatura esquelética e as sensações dos órgãos são endurecidos ou suavizados, sub ou superexcitados relativamente a como tentamos amar e fomos amados no passado. (KELEMAN, 1996a, p.15)

Este caso clínico revela a perda e a recuperação da verticalidade de “Larry”, especificamente da perda e recuperação da eretibilidade da sua “coluna vertebral”, do seu eixo longitudinal, na verdade, do seu eixo pessoal, que devia deixá-lo “em pé”. Ficar em pé significa diminuir a superfície de apoio, perder contato com a terra, experimentar o equilíbrio instável e o medo da queda, mas também significa pôr-se alerta, expandir o abdômen e o peito, estar pronto para avançar, saltar, arremeter, enfrentar o mundo, brincar com a incertezas,

com o desconhecido. Fazer da vida um sério brinquedo, um amor de brinquedo, e sobretudo um brinquedo de amor.

Keleman (1996b, p.21) insiste no fato de que o ser humano não pode prescindir de certas particularidades humanas para promover sua total expansão: “mas o desenvolvimento de relações mais ricas, mais ternas, enquanto possibilidade consistente na existência, depende de ficar de pé e expor o lado macio do corpo”, e apresenta algumas explicações a respeito do fato acima, ajudando a esclarecer certos aspectos da sensibilidade, dos afetos e do amor, tanto do homem como da mulher: o animal Homem evoluiu do reptar, na posição de decúbito ventral, onde ele encontrava as melhores condições de estabilidade, para o caminhar, na posição de bipedia, onde passou a experimentar as instabilidades do ser ereto, que em última análise, acabaram representando “a expressão contemporânea do drama da evolução” (KELEMAN, 1996b, p. 19).

Ficar de pé acabou conduzindo-o a novos sentimentos, novos riscos, novos e diferentes controles e a novas inseguranças, mas estes fatos também acabaram por ensiná-lo a prever seus futuros movimentos e “este estado de insegurança e instabilidade fundou a consciência humana” (KELEMAN, 1996a, p. 20).

Deitar, sentar, engatinhar e andar, processos ontogênicos infantis que explicam as mudanças celulares, as mudanças corporais, enfim, a história humana, conduzem a criança a conquistas muito importantes, como dos seus espaços pessoais, parciais, gerais e sociais e a escolha dos seus próprios caminhos.

Nas próprias palavras de Keleman (1996a, p. 21) “a frente do nosso corpo é uma extensão da superfície do nosso cérebro, ou então que o nosso cérebro estende-se a si-mesmo em forma de pele, músculos, órgãos e nervos, que aprofundam nossas conexões com as outras pessoas e molda novos modos de satisfação”.

E ainda:

Nós que ficamos de pé somos os únicos animais capazes de amar. Outros animais têm contato, conexão. Mas o desenvolvimento de relações mais ricas, mais ternas, enquanto possibilidade consistente na existência, depende de ficar de pé e expor o lado macio do corpo. No caso dos animais quadrúpedes e que se agacham, a frente da cabeça

conduz o contato-não só os olhos, o nariz e os ouvidos, mas também o peito, a barriga e os órgãos sexuais. Todo esse calor e contato expandidos conduzem, agora, o movimento. É isto que significa ficar de pé. Ficar de pé é se abrir, se revelar. (KELEMAN, 1996a, p. 21)

Em pé, com todo o espaço vital aberto, podemos ir ao encontro e aos encontros com plena assertividade, doçura, responsividade, firmeza e suavidade, principalmente quando temos certeza de podermos acolher e sermos acolhidos, de influenciar e sermos influenciados, mesmo com a presença, ainda que escondida, de possíveis ameaças.

É A POSSIBILIDADE DE ARRISCAR!

Expandindo seu espaço, o Homem conseguiu expandir seus horizontes, sua práxis e organizar sua corporeidade de maneira mais fluida, mais graciosa, mais coordenada e menos estereotipada. Conseguiu até que seus estereótipos dinâmicos motrizes, agindo como bases automáticas, lhe dessem oportunidade, base e fundamento para criar cada vez mais.

Formas rígidas criam crispações, imutabilidades e a falsa aparência de estabilidade, indicando que na natureza nada pode ser permanente, nem mesmo os sentimentos nutridos por uma outra pessoa, o que lembra de novo a idéia do ritmo congelamento/transformação contínua. É o vai-vem do jogo! É a possibilidade inclusive, de evitar **tetânicas**⁴.

Keleman (1996a) afirma também que o medo do desconhecido propicia um aumento de rigidez muscular, o que pode criar uma falsa ilusão de força, que é normalmente onde se confundem Machismo e Masculinidade.

Ondas e marés não precisam ser contidas, empurradas ou apressadas; ela sobem e descem sozinhas, têm sua própria dinâmica, seu próprio vigor, sua própria suavidade e principalmente sua própria graciosidade. Para o ser humano acontece o mesmo, pois a perda do vigor, da dinâmica ou da suavidade, leva ao conflito, à competição, aos desencontros, às contrariedades, e às comparações desnecessárias.

⁴ A Tetania constitui uma violenta e demorada contração muscular, difícil de ser desfeita, mantendo o músculo encurtado e dolorido, resultante de um trauma psicológico profundo ou de um trabalho localizado com intensidade máxima. Pode durar várias horas para voltar ao normal e é facilmente percebida.

“Quando você está envolvido num encontro sexual com outra pessoa intensificando seus sentimentos, você deixa seu coração se abrir, deixa o inesperado acontecer. Você está expansivo; você está se movendo em direção ao outro, sem saber. Você está ansiando por se envolver. Não há *performance*” (KELEMAN, 1996a, p.22).

Ao falar do desenvolvimento da consciência, das conexões humanas, das ações gravitacionais e antigravitacionais, das forças internas e externas, da permanência, da maturidade, do compartilhamento e da socialização, Stanley Keleman não está falando somente do aspecto mental, mas da disponibilidade para experimentar e aceitar sentimentos e sensações sem imposições e restrições.

O desenvolvimento da sensibilidade masculina está diretamente ligado ao desenvolvimento da sensibilidade feminina, pois ambos possuem fluxos, correntes, vibrações, peristalses e pulsações comuns. O modo como interagem com o mundo vai depender da dança das suas anatomias, da qualidade de seus tecidos, vísceras, pele, músculos, do vai-vem dos seus movimentos, do bailar da sua pelve, da expansão de um em direção ao outro. Do jogo do encontro.

Um estudo clínico realizado com uma mulher clareia suas teorias:

Pedi a uma mulher com quem estava trabalhando para ficar de pé e respirar de modo a prolongar a sua expiração sem apertar o abdômen. Pouco depois, ela se sentiu incendiada; estava tremendo e formigando. Essas vibrações, sensações, evoluíram para contrações rítmicas que então, sob os meus olhos, se tornaram uma série pulsatória de explosões elétricas. Ela expressou essas ondas de sentimento em forma de movimentos e sons suaves. Senti em mim uma resposta de terna vibração e, à medida que suas expressões cresciam em assertividade, experienciei a intensificação rítmica de minha ternura e um abrandamento que se transformou em correntes de suavidade, que por sua vez se ampliaram pelo espaço, conectando essa mulher e eu num rio corrente de excitação e sentimento. (KELEMAN, 1996a, p. 29)

Dar e receber sentimentos é dar e receber formas anatômicas e para compreendê-las, entre outras coisas,

é preciso entender as características da água, que segundo Keleman (1992a, p. 70-72):

Revela o estado da vida humana. Um embrião ou um bebê se parece com um líquido, frágil e flexível. O crescimento torna o organismo mais denso, viscoso, sólido. A liquidez é contida dentro de pacotes flexíveis de sólidos duros, impassíveis, comprimidos, que se tornam mais espessos e calcificados com o envelhecimento e a morte. [...] O protoplasma pode inverter sua direção e tornar-se mais mole ou mais duro. O corpo humano faz o mesmo: ele se torna musculoso ou flácido. O medo e a raiva endurecem o organismo, enquanto o amor e o carinho amolecem-no. [...] A anatomia humana é, assim, mais do que uma configuração bioquímica; é uma morfologia emocional. Formas anatômicas específicas produzem um conjunto correspondente de sentimentos humanos.

Posso perceber as razões de Keleman (1992a,) ao comparar a morfologia cinética a um padrão de sentimentos, e na sua tentativa de compor um homem sensível, basear-se na necessidade de contar com tecidos saudáveis, uma boa postura, um alinhamento gravitacional adequado e com uma anatomia sensível.

De acordo com Keleman (1994) finalmente, o masculino e o sensível concretizam-se quando o Homem se torna um rio fluido de imagens e sensações, quando o sentimento de existência é permanente, quando ele aceita o seu processo corporal de continuidade e conexão, quando ele forma o corpo vivido exatamente como é e quando ele o apresenta como sua única e verdadeira identidade.

Conclusão

Princípios de uma Motricidade Humana Voltados para um Homem Sensível

Se quisermos caminhar em direção a um processo de crescimento pleno, satisfatório e harmonioso, e dotar o ser humano de alta sensibilidade e operacionalização, faz-se necessário encarnar imagens, idéias, emoções e sentimentos através da operacionalização de uma Motricidade Existencial.

A individuação desse ser humano começa pela tomada de consciência e de decisão de como ele pretende conduzir sua vida, a fim de satisfazer suas motivações intrínsecas e extrínsecas. O processo é iniciado bem cedo, quando sua capacidade e forma de amar e ser amado, seja na família, na escola, e no lazer, passam por boas ou más condições de pertinência, aceitação e ludicidade.

O ser humano sensível, com sua capacidade de perceber, discriminar e operar novos padrões de comportamento, requer a mobilização de fatores cognitivos, afetivos e musculares para consegui-lo.

A formação de novos comportamentos requer um prolongado período de imaginação, testes, convivência com o fracasso e novas tentativas, até que o comportamento seja dominado. É como aprender a caminhar ou andar de bicicleta. No desenvolvimento de uma nova habilidade, há, no início, dificuldade, desajeitamento e hesitação. Frustração e inadequação são uma constante, até que surge um primeiro padrão de coordenação. Dominar com sucesso o novo aprendizado envolve, então, um período de maturação e prática reiterada, aprendizagem de nuances de sentimento e movimento, em uma variedade de situações.[...] Um homem que necessita se apresentar engrandecido mostra um peito inflado e suspenso. Quando ele percebe que pode abrir mão deste artifício, talvez tenha que começar a praticar movimentos de abaixar o peito e expirar.[...] Ele pode precisar reduzir seu ritmo, seu tamanho e movimentação. (KELEMAN, 1994, p. 70)

O caminho para instrumentalizar uma motricidade humana para um ser humano sensível, passa por várias fases, pois ele precisará intensificar e desintensificar as tensões musculares, para poder expressar novas atitudes. É o chamado Exercício da Sanfona, através do qual as posturas irão adquirindo MAIS FORMA- MENOS FORMA- MAIS FORMA- MENOS FORMA.

As Práticas Corporais deverão estar devidamente afinadas com as características dos alunos ou pacientes e apresentadas de acordo com as características, interesses e necessidades de cada um, a fim de que possam buscar valores próprios, entender e aceitar os valores alheios. Nesta busca, segundo Keleman (2001) é possível ainda recorrer aos mitos, pois eles também

podem ajudar no processo da sua organização e na incorporação de novas experiências.

Uma prática inadequada pode levar um sistema muscular muito fraco a entrar em colapso, e um muito forte a criar tensões crônicas. Avaliações diagnósticas e um sistema de acompanhamento regular evitarão que músculos fracos sejam submetidos a processos que demonstrem situações de incapacidade, e que músculos muito tensos, atinjam níveis de rigidez crônica.

Se as atividades propostas para os praticantes forem contrárias às suas necessidades, eles desenvolverão mecanismos de defesa que poderão levá-los a fugir dos compromissos, inibir-se, lamentar-se, entrar em rigidez músculo-articular, empertigar-se, e mostrar orgulho, desprezo e superioridade.

Entretanto, as atividades podem e devem levar o praticante a experimentar intencionalmente e expressar situações de alegria, amor, surpresa, medo, raiva, inferioridade, dominação, ataque, recuo, utilizando micro e macro-movimentos de toda a musculatura esfíncteriana, como a da pelve (que prende e libera energia e emoções), e toda a musculatura expressiva, como a da face e da garganta.

Movimentos em câmera lenta são excelentes para a tomada de consciência dos planos, eixos, distâncias e volumes.

Espernear, sacudir, chutar, socar, agarrar, flutuar, balançar, são ótimos para “abrir caminhos” ou equilibrar o tônus muscular.

Os exercícios respiratórios associados às massagem e aos alongamentos musculares não podem “ficar de fora”, pois garantem a diminuição da ansiedade e a recuperação mais rápida do controle muscular e circulatório.

Resta acrescentar que a Educação Somática Existencial, proposta por Keleman, tornar-se-á mais rica se associada às propostas contidas em outras práticas como por exemplo: a Biomecânica Existencial (José Angelo Gaiarsa), a Bioenergética (Alexander Lowen), a Eutonia (Gerda Alexander), a Consciência Corporal e Integração Funcional (Moshe Feldenkrais), a Calatonia e os Toques Sutis (Petho Sandor), a Antiginástica (Thérèse Bertherat), a Ginástica Holística (Meir Schneider, Louise Ehrenfried), as Visualizações

(Gerald Epstein), a Massagem Natural, o Shiatsu, o Tai Chi Chuan e a Reflexologia.

Referências

KELEMAN, S. **Anatomia emocional**: a estrutura da experiência. São Paulo: Summus, 1992a, 176p.

_____. **Padrões de distresse**: agressões emocionais e forma humana. São Paulo, Summus, 1992b, 95p.

_____. **Realidade somática**: experiência corporal e verdade somática. São Paulo: Summus, 1994. 95p.

_____. **Corporificando a experiência**: construindo uma vida pessoal. São Paulo: Summus, 1995. 102p.

_____. **Amor e vínculos**: uma visão somático-emocional. São Paulo: Summus, 1996a, 169p.

_____. **O corpo diz sua mente**. São Paulo: Summus, 1996b. 131p.

_____. **Mito e corpo**: uma conversa com Joseph Campbell. São Paulo: Summus, 2001. 117p.

Endereço:

Luiz Alberto Lorenzetto
Departamento de Educação Física - UNESP
Av. 42, 1119 Alto de Santana
13504-043 Rio Claro SP
e-mail: lorenzet@rc.unesp.br

Manuscrito recebido em 13 de fevereiro de 2003.

Manuscrito aceito em 15 de agosto de 2003.