

BODY-MIND CENTERING – APRENDIZAGEM DE UM CORPO VIBRÁTIL

Dani Lima¹

Resumo: O artigo tenta elucidar uma possível epistemologia das práticas somáticas, em especial do método Body-Mind Centering™ (BMC), relacionando-o a conceitos e práticas afins. Proponho uma reflexão sobre a noção de aprendizagem, tal como proposta no BMC, a partir dos escritos de Bonnie Bainbridge Cohen, relacionando-a ao conceito de corpo vibrátil, proposto por Suely Rolnik. Assumo o desafio de dizer em palavras um acontecimento da ordem de uma experiência pré-significante, relacionada ao não-saber, a vivências de um corpo de sensações celulares. O artigo é parte de minha pesquisa de doutorado em Literatura, Cultura e Contemporaneidade na PUC-RJ, que busca identificar modos de existência próprios do BMC e catalisá-los para a germinação de uma poética performativa cênica e de uma narrativa escrita.

Palavras-chave: Body-Mind Centering™; Educação somática; Corpo vibrátil.

BODY-MIND CENTERING™ – APRENDIZAJE DE UN CUERPO VIBRATILE

Resumen: El trabajo intenta elucidar una posible epistemología de las prácticas somáticas, en especial del método Body-Mind Centering™ (BMC), relacionándolo a conceptos y prácticas afines. Propongo una reflexión sobre la noción de aprendizaje del BMC, a partir de lo que escribió Bonnie Bainbridge Cohen, relacionándola al concepto de cuerpo vibrátil propuesto por Suely Rolnik. Asumo el desafío de decir en palabras un hecho del orden de una experiencia pre-significante, relacionada al no-saber, vivencias de un cuerpo de sensaciones celulares. El texto parte de mi investigación de doctorado en Literatura, Cultura y Contemporaneidad en la PUC-RJ, que busca identificar modos de existencia propios del BMC y catalizarlos hacia la germinación de una poética performativa escénica y de una narrativa escrita.

Palabras-clave: Body-Mind Centering™; Educación somática; Cuerpo vibrátil.

Existem gritos intelectuais, gritos oriundos da finura das medulas.
É isso que chamo de Carne. Não separo meu pensamento da vida. Refaço a cada uma das vibrações da
minha língua todos os caminhos do meu pensamento na minha carne.
(ARTAUD, 2004, p. 146)
2

Body-Mind Centering™

O Body-Mind Centering™ (BMC) é um método de educação somática desenvolvido por Bonnie Bainbridge Cohen nos anos 70, nos Estados Unidos. Os métodos de educação



2020 Lima Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons Atribuição Não Comercial-Compartilha Igual (CC BY-NC- 4.0), que permite uso, distribuição e reprodução para fins não comerciais, com a citação dos autores e da fonte original e sob a mesma licença.

somática são práticas corporais que trabalham o corpo como soma, ou seja, a partir do ponto de vista da própria experiência de si, conferindo autoridade às sensações e aos modos como estas são percebidas por cada corpo. Em outras palavras, o BMC é um método experiencial de corporalização dos princípios de anatomia e de fisiologia, por meio do uso primordial do movimento e do toque.

Bonnie Bainbridge Cohen foi terapeuta ocupacional e trabalhou em hospitais e centros de reabilitação. Paralelamente, também estudou e ensinou dança em instituições de dança moderna. Entre seus estudos, constam pesquisas sobre neuroanatomia, reeducação neuromuscular, *katsugen undo*, Análise Laban de Movimento e Bartanieff Fundamentals (com a própria Bartanieff), dançaterapia, além de inúmeras práticas de yoga, artes marciais, meditação, terapia craniosacral e vocalização. Uma de suas antigas colaboradoras, Linda Hartley, sugere que a profundidade do conhecimento de Bonnie é também resultado dos muitos anos de interação com seus alunos e clientes, e que a sua habilidade de *estar presente no não-saber com uma mente de principiante, a capacitaram a aprender com todas as situações vividas* (HARTLEY, 1994, p. XXV). Este seu espírito experimental aberto e curioso constitui uma base importante do método. Outra influência do BMC foram as filosofias orientais. Como afirma a própria Cohen, apesar dos mapas anatômicos usados serem os da medicina ocidental, o BMC *é um estudo resultante dessa época de fusão entre Oriente e Ocidente* (COHEN, 2015, p. 23), e o conceito oriental de *união de dualidades* (COHEN, 2015, p. 23) substitui a noção de *oposição conflitante* (COHEN, 2015, p. 23) da medicina ocidental.

O método BMC não propõe uma rotina preestabelecida de exercícios, mas sim uma aprendizagem experimental, na qual cada corpo explora seus próprios meios de constituição. No aprendizado do BMC, *cada um de nós é o estudo, o aluno e o professor*. (COHEN, 2015, p. 23). Como o nome do método já propõe, há um interesse particular em desvendar o processo corpo-mente. Essa relação é investigada a partir do estudo exploratório dos diferentes sistemas corporais (sistema esquelético, sistema muscular, sistema ligamentar, sistema orgânico, sistema de fluidos, sistema endócrino, sistema nervoso e sistema ontogenético) e dos sistemas de desenvolvimento do movimento (sentidos e percepções, padrões neuro-celulares básicos, reflexos, reações posturais e respostas de equilíbrio).

A mente é como o vento e o corpo é como areia. Se quiser saber como o vento está soprando, pode olhar para a areia. O nosso corpo se movimenta como a nossa mente se movimenta. As qualidades de qualquer movimento são a manifestação de como a mente está se expressando por meio do corpo naquele

momento. As mudanças na qualidade do movimento indicam que a mente mudou o foco no corpo. Inversamente, quando direcionamos a mente ou a atenção para diferentes áreas do corpo e iniciamos o movimento a partir dessas áreas, mudamos a qualidade do nosso movimento. Assim, descobrimos que o movimento pode ser uma forma de observar a expressão da mente por meio do corpo e também uma forma de influenciar as mudanças na relação corpo-mente (COHEN, 2015, p. 22).

Cohen sugere que há um certo padrão de funcionamento em cada sistema. Assim, quando conseguimos conhecer esse padrão, podemos entrar em contato com a forma de pensar e mover daquele sistema. Desse modo, quando dirigimos nossa atenção para um sistema, podemos testemunhar uma mente específica desse sistema, ou de como nós o percebemos. Isso pode vir a ser *uma qualidade particular de consciência, sentimentos, percepção e atenção; esta é a 'mente' deste padrão ou Sistema, é a expressão de um corpo-mente integrados* (HARTLEY, 1995, p. XXVI).

O desenvolvimento de uma consciência corporalizada³ de cada um desses sistemas é uma das estratégias usadas pelo BMC para, por um lado, acessar diferentes estados e qualidades de presença e de movimento e, por outro, possibilitar a autorregulação dos organismos. Como sugere Pees, *a possibilidade de vivenciar outros sistemas corporais, além do esquelético e do muscular, permite imprimir diferentes maneiras de integração corporal, além de influir na capacidade de cada um de expressar-se através de um pensamento próprio* (PEES, 2016, p.25).

Pees também propõe que no BMC o diálogo contínuo entre a consciência e a ação é uma chave do aprendizado e da produção de pensamento, *permitindo a percepção das relações existentes entre corpo e mente na vivência do movimento* (PEES, 2016, p. 25). Esse modo de aprendizado representa uma mudança de paradigma para os estudos da anatomia e fisiologia.

O BMC se propõe a mergulhar na exploração dos modos como se manifestam as relações corpo-mente e, a partir dessa sabedoria, a trabalhar transformações de padrões limitantes, que causam desconforto, dor, problemas e dificuldades psicomotoras. Também contribui para ampliar o repertório de qualidades de movimento e para gerar equilíbrio psicofísico a partir do reconhecimento das estruturas corporais e das relações entre elas. As práticas de repadronização do método frequentemente acessam os estágios infantis de desenvolvimento neuromotor, buscando na sua atualização alguma reorganização somática que se mostre necessária. Mas é importante elucidar que, no BMC, o trabalho de reorganização não parte apenas do sistema músculo-esquelético, como é comum em muitos métodos somáticos e

psicomotores. Trata-se, em vez disso, de uma reorganização dinâmica envolvendo as dimensões micro e macro do corpo, *alinhando o movimento celular interno à expressão externa do movimento no espaço* (COHEN, 2015, p. 23). Cohen sugere que *quanto mais preciso for esse alinhamento, mais eficientemente podemos funcionar para realizar as nossas intenções* (COHEN, 2015, p. 23). Mas ressalta que o alinhamento em si não é o objetivo. O alinhamento é resultado de *um diálogo contínuo entre consciência e ação* (COHEN, 2015, p. 23). Segundo ela, esse alinhamento cria um estado profundo de conhecimento das relações entre corpo e mente, possibilitando-nos agir de acordo com a consciência adquirida nesse processo.

Chegamos então a um dos conceitos centrais do BMC – a consciência celular. Trata-se da experiência das células por elas mesmas, uma experiência primária, ainda não processada pelo sistema nervoso. Vamos à anatomia. As células são a unidade fundamental de tudo que é vivo. Nossos corpos são formados por trilhões de células, e cada uma delas possui todas as atividades que nós conhecemos e realizamos para viver: respiração, ingestão, digestão e eliminação, memória, hábito, adaptabilidade, capacidade de tomar decisões, vibração, ritmo, diversidade, ressonância, comunicação com outras células, circulação de fluidos, reprodução, responsividade, instinto de sobrevivência, consciência de si. Por armazenarem memória, as células também nos conectam a nossa ancestralidade e aos organismos uni e pluricelulares pré-humanos. Segundo Cohen, as células têm estruturas e funções diversas e se agrupam com células semelhantes constituindo tecidos celulares. Os tecidos, por sua vez, se agrupam e formam os sistemas do corpo (nervoso, muscular, ósseo, sanguíneo etc.). Sabemos que as células são organismos vivos dos quais todos somos constituídos. Mas apenas saber essa informação não é o mesmo que conhecê-la a partir das células, isto é, direto da experiência celular.

Cohen define como experiência celular, uma *iniciação e consciência direcionadas localmente pelas células* (COHEN, 2015, p. 284). Ela distingue então dois modos de consciência – a consciência celular e a consciência do sistema nervoso. Para ela, são consciências distintas, mas que atuam juntas, alternando-se em diferentes momentos. Assim, quando uma está centrada, a outra está inconsciente ou periférica; e é possível também que estejam ambas integradas ou inconscientes ao mesmo tempo. Cohen sugere que, ao contrário do que se imagina tradicionalmente em nossa cultura, *o sistema nervoso é o último sistema a saber* (COHEN, 2015, p. 284). Ele é o sistema de gravação e resgate das informações processadas a nível celular. Segundo Cohen, *ele grava e armazena padrões de movimento e de*

comportamento, e após armazenar, pode recuperá-los e assim controlar a experiência por meio do hábito, da memória e da projeção. (COHEN, 2015, p. 284). A consciência do sistema nervoso é útil para conectar uma experiência passada e planejar um objetivo futuro ou prever um acontecimento. É também fundamental para registrar um novo conhecimento, integrando-o à nossa história. Mas para acessar novas experiências é necessário desapegar-se da informação conhecida e já registrada no sistema nervoso, *para que velhos hábitos não controlem mais o resultado* (COHEN, 2015, p. 284) e entremos assim em um terreno desconhecido, de uma nova experiência celular. De acordo com Cohen, todos podem ter acesso a essa experiência celular, ainda que em alguns ela possa permanecer quase sempre retida em um nível inconsciente – talvez porque esse modo de conhecer não tenha valor na cultura ocidental, que tende a valorizar o conhecimento objetivo, sedimentado em formas e elaborado em conceitos fixos, tendendo portanto a deslegitimar o conhecimento que brota sem contorno claro a partir das sensações corporais.

A prática do BMC propõe que entremos em contato com a nossa consciência celular e que possamos desse modo reintegrar sua potência e sabedoria ao pensamento e à subjetividade. O método valoriza o aprendizado que se processa por meio da experiência direta das células. Aposta nessa experiência ainda não elaborada pelo sistema conceitual como uma potência de renovação de hábitos motores, comportamentais e mentais. Mas uma vez que algo novo é experimentado, é preciso que seja registrado pelo sistema nervoso para que possa então ser integrado à nossa cognição e acionado pela memória. É nesse diálogo contínuo entre a *experiência celular atual e a experiência passada do sistema nervoso* (COHEN, 2015, p. 284) que aprendemos uma nova informação. Concomitantemente, há um trânsito contínuo entre informação inconsciente e consciente, cada uma sendo o apoio do movimento e da expressão da outra. *É na mudança ou na alternância entre os papéis de ouvir e expressar dentro do continuum que conhecemos a nós mesmos* (COHEN, 2015, p. 44). Como afirma Cohen,

a criatividade flui do nosso inconsciente – um desconhecido dando à luz ao nosso conhecimento enquanto nossa consciência escuta. A nossa mente consciente pode então descobri-la forma ou o padrão que emerge da revelação do processo criativo. Esse *insight* no padrão do processo pode, ainda, abrir e expandir os caminhos da expressão inconsciente (COHEN, 2015, p. 44).

Cohen sugere que qualquer atividade pode ser iniciada tanto pelo consciente quanto pelo inconsciente, embora tendamos a associar *sonhos e expressão artística com motivação*

inconsciente e linguagem e ciência com motivação consciente (COHEN, 2015, p. 45). A metodologia de estudo do BMC se propõe a explorar ambas iniciações, tanto consciente (começando com uma estrutura conceitual ou imagem mental e buscando suas raízes corporais inerentes) quanto inconsciente (mergulhando no desconhecido e permitindo que os padrões se revelem aos poucos). O deslizamento entre o consciente e o inconsciente é convidado nas práticas de BMC a partir de um estado mental receptivo e aberto para qualquer sensação, movimento ou pensamento que possa aflorar. Os processos de visualização e somatização são procedimentos de exploração que trabalham esse trânsito entre informação consciente e inconsciente. O objetivo é chegar à corporalização (*embodiment*, no original em inglês) da consciência celular, ou seja, à tomada de consciência das células sobre si mesmas. No processo de visualização, a mente fornece uma imagem guia para a exploração corporal. Já no processo de somatização, a mente opera mais como uma testemunha do que acontece no corpo, observando as sensações que aparecem.

Visualização (imagem guiada) é o processo pelo qual o cérebro imagina aspectos do corpo e, ao fazer isso, informa que ele (corpo) existe. Neste processo há um diretor ou guia. (...) *Somatização* é o processo pelo qual os sistemas cinestésico (movimento), proprioceptivo (posição) e tátil (toque) informam o corpo de que ele (corpo) existe. Nesse processo há uma testemunha, uma consciência interior do processo. Por exemplo, você se torna diretamente consciente da sensação que emana de uma parte do corpo por meio do movimento e/ou toque; ou você inicia o movimento de um local do corpo e está consciente das sensações e dos sentimentos que surgem. (...) *Corporalização* é a consciência das células sobre si mesmas. Você abandona o seu mapeamento consciente. É uma experiência direta (...), não há guia nem testemunhas” (COHEN, 2015, p. 278).

Essa citação de Cohen elucida alguns dos procedimentos básicos de exploração no BMC. São processos de movimento entre consciências que compõem o sistema de aprendizado e abrem espaço para a repadronização de hábitos e cartografias gestuais, comportamentais e subjetivas que se tornaram insatisfatórias ou insuficientes. O toque é também uma ferramenta fundamental de transformação na metodologia BMC. Cohen reconhece diferentes modos de tocar os diferentes tecidos do corpo. A base é o que ela chama de “toque celular”.

No trabalho do toque, ao tocar em diferentes ritmos, voltando a atenção para camadas específicas do corpo, seguindo as linhas de força existentes e sugerindo novas, e pelas mudanças na pressão e na qualidade do toque,

entramos em harmonia com os diferentes tecidos e suas qualidades mentais associadas” (COHEN, 2015, p. 38).

Trata-se de um toque que é mais receptivo do que propositivo, que mantém uma qualidade atenta para perceber as qualidades e movimentos do tecido tocado, onde a não-intenção abre espaço para uma escuta profunda dos fluxos energéticos entre os tecidos celulares, *através das mãos como com um radar, em busca de informações* (COHEN apud CAETANO, 2015, p. 3). Cohen sugere que o toque celular abre a possibilidade de *transmissão e aceitação do fluxo de energia em nós e entre nós e os outros* (COHEN, 2015, p. 38).

Ela também chama a atenção para a profunda conexão que existe entre o tato e o movimento. Os dois sentidos⁴ se desenvolvem simultaneamente em nós desde que somos um feto. Quando nos movemos no útero materno, sentimos o líquido amniótico tocando nossa pele, gerando uma relação de conexão e sincronia entre esses sentidos desde nossas primeiras experiências deles.

Corpo vibrátil

Suely Rolnik propõe duas formas distintas e inseparáveis de apreensão das matérias do mundo. A primeira, constitutiva de nossa vida social e comunicacional, é uma apreensão imediata dos atuais contornos e formas das matérias, captados pelas percepções e sentimentos, intrínseca à nossa condição sociocultural e moldada por seu imaginário. Assim, *quando vemos, escutamos, farejamos ou tocamos algo, nossa percepção e nossos sentimentos já vêm associados aos códigos e representações de que dispomos, os quais projetamos sobre esse algo, o que nos permite atribuir-lhe um sentido.* (ROLNIK, 2018, p. 52).

Essa forma semiotizante de apreensão do mundo, que segundo Rolnik produz uma experiência de “sujeito” apartado do mundo das coisas/objetos, é marcada pelos hábitos socioculturais que conduzem nossas vidas. É fundamental à existência, na medida em que possibilita que nos situemos na vida social, decifrando cognitivamente suas formas e dinâmicas, usando a linguagem para a comunicação de informações, pensamentos e sentimentos.

Um outro modo de apreensão do mundo diametralmente oposto a este, e dele indissociável, é aquele que nos permite captar os sinais das forças que agitam o mundo e que provocam vibrações e efeitos no nosso corpo. Esses efeitos são gerados nos encontros que

fazemos com gente, coisas, paisagens, ideias, obras de arte, situações políticas ou outras etc. (ROLNIK, 2018, p. 53) Essa é, segundo Rolnik, uma experiência de subjetividade enquanto “corpo vibrátil”, processada *pela sensibilidade em seu exercício intensivo e engendrada no encontro entre o corpo, como campo de forças, decorrentes das ondas nervosas que o percorrem, e as forças do mundo que o afetam.* (ROLNIK, 2003, p. 2). É um modo de contato extracognitivo e extrapessoal, absorvido pelo “*saber-do-corpo*”, cujos “*perceptos*” e “*afectos*” captam as intensidades e ritmos das coisas em devir, sem formas, imagens ou palavras que lhes correspondam ou configurem uma forma. Este modo de conhecer abre espaço para um mundo em contínua transformação e para a criação de novas cartografias corporais, subjetivas e sociais.

Essas duas lógicas simultâneas e indissociáveis produzem, segundo Rolnik, uma relação paradoxal:

De fato, não há forma que não seja concretização do fluxo vital e, reciprocamente, não há força que não esteja moldada em alguma forma, produzindo a sustentação vital da mesma, como também suas transfigurações e inclusive sua dissolução, num processo contínuo de diferenciação. (...) E assim como formas e forças embora distintas são inextrincáveis, constituindo uma só e mesma face da superfície topológico-relacional de um mundo, tais capacidades operam simultânea e inseparavelmente na trama relacional que se tece entre os corpos que a constituem a cada momento - que tenhamos ou não consciência das mesmas e independentemente do grau em que mantenhamos ativa cada uma delas para guiar nossas escolhas e as ações que delas decorrem. (ROLNIK, 2018, p. 50).

Podemos agora traçar um diálogo entre a reflexão de Rolnik sobre a construção das subjetividades contemporâneas e a distinção que o BMC faz entre a consciência celular e consciência de sistema nervoso, como duas entradas do corpo sensível que produzem experiências distintas, complementares e indissociáveis.

Consciência celular e corpo vibrátil

Acredito que há uma relação direta entre o que Cohen nomeia consciência celular e o que Rolnik nomeia o campo de forças que constitui a experiência de um corpo vibrátil. A

consciência celular, tal qual nos propõe o BMC, acessa uma experiência do corpo enquanto atravessamento de intensidades, fluxos, marés, ventos, ritmos, pulsações, temperaturas, densidades, energias... Constitui-se de uma conexão potencial com toda e qualquer célula, tecido ou comunidade de tecidos (sistemas) do corpo e pela habilidade de transformar e se deixar transformar no fluxo dos toques, das relações e das interações geradas nos encontros com a alteridade, podendo esta última se referir tanto ao meio ambiente, aos outros seres humanos (e não humanos), como também a nós mesmos.

Devir célula. Devir fluido. Devir membrana. Devir pulmão. Devir osso. Devires múltiplos. A cada necessidade, a cada momento, a cada relação. Uma existência radicalmente relacional. Tornar-se fluido transicional fluindo para dentro e para fora das membranas celulares, mudando de intensidade, de consistência, de ritmo, de natureza, de função e de nome, dependendo das escolhas dos diferentes canais e membranas pelos quais flui. Devir corpo arterial, corpo venoso, corpo linfa, corpo sinovial, corpo cefalorraquidiano, corpo gordura. Conectar-se com a mente dos fluidos, tornar-se fluido e esgueirar-se por mundos em fluxos de consciência – mas não uma consciência-sede, situada num lugar só; uma consciência horizontalizada, espalhada dentro do corpo-devires, corpo sem órgãos.

A metodologia BMC investe no resgate da experiência celular do inconsciente, por meio de procedimentos de somatização, visualização e corporalização, permitindo assim que sua materialidade sensorial não representável possa aflorar em toda a sua potência, sem a mediação de hábitos e padrões já estabilizados pelo sistema nervoso. A experiência celular é uma tradução possível dessa ressonância do corpo vibrátil que nomeia Rolnik, *que embora invisível não é menos real do que a realidade visível e seus mapas* (ROLNIK, 1999, p. 6). É apenas um modo de *apreciação mais sutil do entorno* (ROLNIK, 2018, p. 53), que Rolnik vai nomear como *saber-do-corp*, “*saber-do-vivo* ou *saber-eto-ecológico* e Cohen como *consciência celular*. Para Rolnik, a função desta capacidade é a

de nos possibilitar existir nesse plano imanente a todos os viventes, entre os quais se estabelecem relações variáveis, compondo a biosfera em processo contínuo de transmutação. (...) Aqui não há distinção entre sujeito cognoscente e objeto exterior: o outro, humano ou não humano, não se reduz a uma mera representação de algo que lhe é exterior (ROLNIK, 2018, p. 54).

O sistema nervoso e o plano das formas

Acredito que seja também possível relacionar as operações de codificação, registro, memorização e planejamento elencadas por Cohen como funções de uma consciência criada pelo sistema nervoso, com o que Rolnik sugere ser um modo de apreensão do mundo mais imediato, pessoal-sensorial-sentimental-cognitivo (ROLNIK, 2018).

Nesse plano das formas e contornos, entram todos os conceitos que uso ao longo deste texto, toda a linguagem com a qual escrevo e me comunico, todo e qualquer gesto, imagem e sentimento identificável e reconhecível, toda significação e fundamentação intelectual na qual apoio meus valores e princípios. Segundo Rolnik, esse plano é familiar porque é marcado pelos hábitos cotidianos que nos conduzem, os quais são padrões de reação e resposta identificados em nosso sistema nervoso central.

São modos de existência, articulados segundo códigos socioculturais, que configuram distintos personagens, seus lugares e sua distribuição no campo social, que é inseparável do acesso aos bens materiais e imateriais, suas hierarquias e representações. Tais cartografias e seus códigos orientam esse modo de apreensão de um mundo (ROLNIK, 2018, p.51).

Todo estímulo que chega a nós é experienciado sensorialmente pelos órgãos dos sentidos e conduzido ao sistema nervoso, processado e elaborada em padrões de percepção e de interpretação, os quais lhe conferem sentidos (mesmo que inconscientes) e gerenciam nossas respostas habituais ao mundo. Para ter uma experiência totalmente nova, ainda não codificada e reconhecida em nosso sistema, é preciso libertar-se, ainda que momentaneamente, dessa relação semiotizante com o mundo. Para Cohen um acesso a essas novas possibilidades de perceber, sentir e agir se dá quando nos conectamos com nossas células e experimentamos a partir delas. Viver uma experiência celular requer apetite pelo des-conhecido, pelos des-territórios, pelos fluxos da indeterminação e tremores esburacados do não-saber. Requer uma abertura ao vazio, a uma pré-consciência, a um saber que é das células em ressonância vibratória com as células do mundo, deixando-se afetar, mudar de ritmo, de direção, de textura, de densidade, de forma.

Mas, como salienta também Cohen, uma vez vivida, é preciso que essa nova experiência seja incorporada ao nosso sistema nervoso, processada e registrada em nossa memória para que então possamos integrá-la à nossa história. O aprendizado seria justamente esse processo. Para

seguirmos sempre aprendendo e inventando novas formas de vida no planeta, é necessário que estejamos abertos tanto ao saber-do-corpo vibrátil em constante devir, quanto aos saberes armazenados na memória, que nos conectam com nossa história e ancestralidade.

Para Rolnik, entretanto, a relação entre as duas formas de apreensão do mundo – como formas estabilizadas ou como forças em movimento de devir – é de tensão:

Os mundos virtuais engendrados na experiência das forças produzem uma fricção com a experiência das formas moldadas segundo as cartografias socioculturais vigentes. A razão é simples: o fato de tais cartografiasserm a materialização de arranjos de forças anteriores - distintos do atual, pois resultam de outros carpos e outras conexões entre eles - impede a expressão dos mundos virtuais gerados pelo novo arranjo de forças no presente.

Para a autora, este paradoxo submete as subjetividades à uma experiência de desestabilização dos seus contornos conhecidos, um lugar ao mesmo tempo estranho e familiar, gerador de desconforto. Somos lançados numa tensão paradoxal e sem solução apaziguadora entre, de um lado um movimento que pressiona no sentido de conservar as formas conhecidas, e de outro lado um movimento que força a abertura para novas potências germinativas.

Rolnik chama atenção para as implicações micro e macropolíticas envolvidas nos modos de gerenciar essa tensão indissolúvel. Salienta o quanto somos vítimas, no *regime colonial-capitalístico* (ROLNIK, 2018), de modos de existência reativos que negam os saberes do corpo vibrátil em favor da manutenção das formas e contornos de poder vigentes. Nesse regime as formas de subjetividade centradas no sujeito e nas forças de conservação assumem um poder desmesurado, sobrepondo-se às transformações que acontecem nos diagramas de vetores de forças e impedindo que novas maneiras de ver, de sentir e de existir possam emergir.

Nesse sentido, abrir-se para as pulsações de um corpo vibrátil configura-se um ato de resistência micropolítica, que reafirma o *erotismo criador* da vida em seu contínuo movimento de gerar *novas paisagens existenciais* (ROLNIK, 1999, p. 6), libertando as subjetividades de permanecerem eternamente consumindo-se em essências identitárias fixas, *imunes à alteridade e seus efeitos de turbulência* (ROLNIK, 1999, p. 6).

Explorando a consciência celular

Gostaria agora de partilhar uma experiência de BMC que toca em alguns destes aspectos abordados acima. Trata-se da exploração do equilíbrio fluido-membrana.

É sabido que cerca de 70 % do corpo é composto de água, dos quais dois terços está dentro das células e um terço fora. As células estão imersas em fluidos e é através deles que elas respiram, se alimentam e se comunicam. Para o BMC, todos os fluidos do corpo são essencialmente um único fluido, composto em grande parte de água, este “mar interno” que se transforma e muda de consistência, de ritmo, de natureza, de função e de nome de acordo com os diferentes canais e membranas nos quais ele flui (sangue arterial, sangue venoso, fluido intersticial, linfa, líquido sinovial, fluido cerebrospinal, fâscias e etc). É através da circulação dos fluidos de nosso corpo e do ar que respiramos que se dá a comunicação entre diferentes sistemas dentro do corpo e também do corpo com o mundo fora dele. O BMC enxerga o sistema de fluidos, portanto, como um sistema de transporte, de comunicação e de transformação. Se esse sistema está em equilíbrio, ele proporciona a capacidade de fluir em diferentes estados corporais e mentais.

As membranas celulares são estruturas semipermeáveis que fazem as fronteiras entre esses diferentes subsistemas de fluidos, assim como diferenciam o fluido intracelular do fluido extracelular, determinando o fluxo de fluidos pra dentro e para fora das células, num movimento de encher e esvaziar semelhante ao movimento das marés. Segundo COHEN (2015), essas membranas tem uma dupla camada: a camada de dentro se relaciona diretamente com o conteúdo celular interno e a camada de fora se relaciona com o ambiente de fora da célula. Dessa forma, o sistema de fluidos também atua no equilíbrio das qualidades de descanso e de atividade, alternando entre um foco interno de presença celular (SER) e um foco externo de atividade e movimento (FAZER). Fluir equilibradamente pelas membranas significa, de acordo com a abordagem do BMC, poder transitar entre estes estados de repouso e ação de acordo com as necessidades do organismo e as demandas do mundo.

Linda Hartley, praticante e pesquisadora de BMC afirma que *é nas membranas que as escolhas são feitas – a escolha de mudar de um fluido a outro, de uma ‘mente’ a outra* (HARTLEY, 1994, pg. 269, tradução da autora). A autora diz que a dificuldade de mudar de um estado mental a outro pode significar que estamos presos nas membranas e que, nesse caso, no lugar delas atuarem como órgãos de transformação, elas se tornam fronteiras rígidas e impermeáveis, impedindo o trânsito entre diferentes fluidos, assim como o trânsito de diferentes estados mentais, emocionais, ritmos e qualidades de expressão.

Cada pessoa tem um equilíbrio fluido-membrana diferente - uma característica constitucional básica que também pode variar de um momento a outro. Esse equilíbrio revela

muito sobre nossos padrões de pensamento, de movimento, de relacionamento, de comunicação, de expressão e de transformação. Eles se expressam na nossa capacidade de modulação tônica, de adaptabilidade, de mudança de um estado a outro, de manter uma determinada postura ou de sustentar um gesto. Enquanto os fluidos nos proporcionam a possibilidade de deixar acontecer, de ir com as marés – em um fluxo de movimentos, de pensamentos, de emoções - as membranas nos dão continente, estrutura, proteção. Um desequilíbrio que pese demasiado para o lado dos fluidos pode favorecer a indiferenciação, o caos, perda de si e do mundo. E opostamente, apoiar-se excessivamente nas membranas pode levar à rigidez, à intolerância, à perda das trocas com o mundo. Fluidos e membranas se necessitam mutuamente para o bem-estar e equilíbrio das células e da vida.

Nas vivências de exploração, costumo primeiramente conduzir processos de visualização e somatização, evocando a imagem da célula e seus fluidos atravessando continuamente as membranas, no movimento da respiração celular. Acho importante iniciar com esse trabalho, focalizando a respiração que acontece em todo o corpo e nos lembrando que a respiração alta e aérea dos pulmões se completa no interior de cada uma de nossas células através dos fluidos e membranas. Proponho aos praticantes que percebam, durante a respiração, onde há a sensação de fluir espontaneamente e onde sentem “se segurando demasiado nas membranas” ou bloqueados. Costumo sugerir que esta observação é válida para todas as partes do corpo, mas também para os pensamentos e afetos do momento. Ou seja, para qualquer lugar em nós onde sentimos que estamos “segurando” a ponto de não deixarmos fluir livremente. Busco encorajar os praticantes a acreditarem em suas sensações e imaginações e livrarem-se da exigência de estarem “fazendo certo ou errado”. Dar crédito à experiência de cada um faz parte deste modo de aprendizado sensível. Em seguida proponho aos participantes que através de movimentos eles possam abrir espaços e respirar nos locais onde percebem dificuldade de respirar/fluir.

Num segundo momento, já de pé, proponho alguns exercícios simples, como caminhar, olhar, tocar alguém, para identificarmos se nos reconhecemos mais no aspecto fluido, mais nas membranas ou em um equilíbrio bem dosado dos dois aspectos. Novamente sugiro aos praticantes que diferentes partes de nós podem sentir de diferentes formas em diferentes momentos, e que eles podem confiar nas sensações testemunhadas a partir dos movimentos. Em seguida é possível continuar trabalhando individualmente explorando alternadamente ou simultaneamente a conexão com os fluidos e com as membranas, percebendo as sensações, os

sentimentos, as imagens, os pensamentos e impulsos que podem surgir. Também podemos explorar o trabalho de toque em contato com outra pessoa, percebendo nossas expectativas ao tocar e ser tocado, testemunhando nossos padrões de resposta e as sensações que o encontro com o outro nos proporciona.

Acredito que os padrões de equilíbrio fluido-membrana se expressam em todas as categorias da vida, condicionando as formas como apreendemos o mundo. E a abordagem do BMC aposta em explorações como esta que foi descrita como um convite à reintegração da sabedoria de nossa consciência celular ao pensamento e à subjetividade, valorizando o aprendizado que se processa por meio da experiência direta das células vibrando em contato com as forças que agitam o mundo e os nossos corpos. Esse processo contribui para gerar uma conexão com os territórios desconhecidos do corpo e da mente, promovendo a compreensão dos padrões estabilizados e fixos nas cartografias de cada sistema corporal e buscando experimentar novos fluxos em devir. As explorações convidam a habitar zonas indefinidas e potentes da sensorialidade e, nesse processo contínuo de experimentação de si, germinar novas corporeidades sensíveis.

REFERÊNCIAS

ARTAUD, Antonin. *Position de la chair (1925)*. In: **Œuvres complètes**. Paris: Gallimard, 2004.

CAETANO, Patrícia. Por uma estética das sensações: o corpo intenso dos *Bartenief* *f**Fundamentals* e do *Body-Mind Centering*. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**. Porto Alegre, v. 5, n.1, p. 206-232, jan./abr. 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/2237-266047495>. Acesso em: 5 out. 2019.

COHEN, Bonnie Bainbridge. **Sentir, perceber e agir: educação somática pelo método Body-Mind Centering**. São Paulo: Edições Sesc São Paulo, 2015.

HARTLEY, Linda. **Wisdom of the Body Moving: an introduction to Body-Mind Centering**. Berkeley. North Atlantic Books, 1994.

PEES, Adriana de Almeida. **Body-Mind Centering®: a dança e a poética nas linhas dançantes de Paul Klee**. Rio de Janeiro: Livros Ilimitados, 2014.

ROLNIK, Suely. **Esferas da insurreição: notas para uma vida não cafetinada**. São Paulo: n-1 edições, 2018.

_____. **“Fale com ele” ou como tratar o corpo vibrátil em coma.** São Paulo: PUC-SP, 2003. Disponível em: <https://www.pucsp.br/nucleodesubjetividade/Textos/SUELY/falecomele.pdf>. Acesso em: 5 out. 2019.

_____. **Molda-se uma alma contemporânea: o vazio pleno em Lygia Clark.** In: **The experimental Exercise of Freedom: Lygia Clark, Gego, Mathias Goeritz, Hélio Oiticica and Mira Schende.** Los Angeles: The Museum of Contemporary Art, 1999. Disponível em: <https://www.pucsp.br/nucleodesubjetividade/Textos/SUELY/Molda.pdf>. Acesso em: 5 out. 2019.

¹Dani Lima é bailarina, coreógrafa e pesquisadora de corpo e movimento. Desde 1997 dirige a Cia Dani Lima. Mestre em Teatro pela UNIRIO e Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Literatura, Cultura e Contemporaneidade da PUC-RJ. Publicou os livros *“Corpo, política e discurso na dança de Lia Rodrigues”* (2007) e *“Gesto: Práticas e Discursos”* (2013). É docente do Curso de Artes Cênicas da PUC-RJ. Professora certificada no Método Gyrokinesis®. Atualmente cursa o Programa de Formação em Educador do Movimento Somático pelo método Body-Mind Centering™ e a Formação em Psicoterapia Corporal Método Matrix-Hakomi. <http://www.ciadanilima.com.br/>. ORCID <https://orcid.org/0000-0001-6023-7980>

² Tradução da autora do original em francês.

³ Encontramos o termo em inglês *embodiment* traduzido como corporificação, corporalização ou incorporação. Usarei aqui o termo corporalização, em acordo com a tradução de Denise Maria Bolanho, revisada tecnicamente por Adriana de Almeida Pees, de COHEN (2015).

⁴ Cohen considera a cinestesia como um dos sentidos, isto é, como uma das portas de entrada das informações do mundo interno e do mundo externo em nossa percepção.