

PILATES E EDUCAÇÃO SOMÁTICA: PARCERIA EFICAZ

© Débora Bolsanello – abril 2006

O desconforto nosso de cada dia

Todos nós já sentimos um estado de desconforto, seja por dores agudas ou crônicas, dificuldade respiratória, dores de cabeça, tensão muscular excessiva, estafa, postura inadequada etc. No estresse do cotidiano, muitas vezes não percebemos que esse estado de desconforto é gerado e mantido por inúmeras situações, às quais damos pouca atenção: a posição fixa que adotamos em longas jornadas de trabalho; os movimentos repetitivos no teclado do computador; o esforço demesurado e mal-coordenado no transporte de cargas pesadas; o sedentarismo; o uso do salto alto ou um simples “mau jeito” enquanto você dançava no forró.

Dentre as várias condições que dão origem à dor e ao desconforto, não podemos ignorar que nossos humores afetam nosso corpo: nossas emoções e nossa personalidade se exprimem através de nossa postura, nossos gestos e movimentos. Por exemplo, se nossa atitude psíquica é fixa, são grandes as chances de que nosso corpo “faça eco” e se exprima da mesma forma adotada por nossa psique. Tristeza, raiva, irritabilidade, ansiedade, agitação e euforia são alguns dos estados psíquicos que, ao se tornarem constantes, podem ocasionar uma diminuição do potencial motor do corpo. Esse tipo de fixação psíquica pode estar relacionada a um trauma, um acidente, às exigências sociais às quais somos submetidos ou aos desafios mal resolvidos do cotidiano. Nosso corpo reage a todo e qualquer movimento da nossa psiquê, visto que ambos são faces de uma mesma moeda.

Não podemos deixar de refletir também sobre os aspectos socioculturais incrustados ao corpo humano. Nos dias de hoje, nos grandes centros urbanos, o corpo humano é submetido a uma quantidade infinita de estímulos externos. É sabido que quando um estímulo externo é ininterrupto, o corpo tende a “absorvê-lo”, ou seja, a não mais senti-lo como tal, mas a integrá-lo como parte de si. Por exemplo, ao trabalharmos no computador, podemos escutar o barulho que ele faz? Provavelmente não. Porém, ao desligarmos o computador, certamente pensamos: “Até que fim: silêncio!”

O corpo do homem urbano contemporâneo é vítima do fenômeno da “anestesia sensorial”: exposto a um sem-número de informações, ele se torna menos sensível, como se, densificado pelo excesso de estímulos externos, fosse estabelecida uma carapaça de proteção ao meio. O “corpo contemporâneo” perde assim sua inteligência, sua versatilidade. Ele se torna cada dia mais opaco.

Recentemente, uma famosa companhia de calçados lançou um tênis capaz de mudar a densidade de seu salto em função da qualidade do terreno. Fruto das pesquisas de uma tecnologia voltada exclusivamente para o consumo, o tênis tem um dispositivo que é capaz de “ler” a densidade do terreno à medida que a pessoa caminha e “adaptar” seu salto mais duro ou mais mole para que o pé, o tornozelo e o joelho do caminhante sofram menos ou mais impacto. Ora, sabemos que, dentre os seres vivos do planeta, o corpo humano é justamente um dos mais capazes de se adaptar a diferentes condições do meio ambiente. Será que chegaremos a um ponto onde o corpo humano estará tão

anestesiado que dependerá de objetos que “tomem decisões” por nós? Será que de fato necessitamos de um tênis que “decida” por nossos pés? Absurdos mercadológicos...

Como podemos constatar, muitos são os fatores – biomecânicos, psicológicos, socioculturais – que têm relação com o desalinhamento da estrutura ósseo-muscular, que se traduz em dor ou simplesmente em uma sensação de desconforto. Para continuar “funcionando”, o organismo compensa um pequeno incidente (torcer o tornozelo durante uma caminhada na praia) enrijecendo alguns músculos. Esse mecanismo compensatório serve para proteger as articulações fragilizadas no momento da torção. Se não for tratado e reeducado, esse mecanismo de compensação que protege as articulações lesadas termina por se transformar em uma prisão: a articulação perde sua mobilidade natural. E um círculo vicioso se instala: quanto menos mobilidade uma articulação tem, mais desconforto sentimos, e quanto mais desconforto sentimos, menos utilizaremos a articulação. Dessa forma, a articulação que não cumpre sua função acaba enferrujando, como a dobradura de uma porta que nunca é utilizada.

Com o tempo, as compensações musculares acentuam o desalinhamento ósseo não somente na primeira região lesada (o tornozelo torcido), mas em outras regiões do corpo. Tal como um jogo de telefone sem fio, onde a última pessoa da fila recebe a mensagem totalmente destorcida, um tornozelo torcido não cuidado pode resultar, por exemplo, em problemas nas vértebras do pescoço.

Através do mecanismo de compensação, pouco a pouco o corpo vai perdendo a fluidez natural de seus movimentos. Passamos então a sentir nosso corpo como um fardo. Se não cuidarmos dessa situação, nosso corpo passará a ser uma prisão que nos impede de desfrutar a vida. Se essa situação se tornar crônica, o corpo embrutecerá de tal forma que será quase impossível fazer as ações cotidianas mais banais para garantir a sobrevivência.

Pilates: corpo inteligente

O Pilates torna-se cada vez mais popular como um método para se manter em forma de maneira inteligente. Criado pelo alemão Joseph Pilates, este método é composto de exercícios tanto de alongamento quanto de tonificação muscular.

Joseph Pilates nasceu na Alemanha, em 1880. Sua infância foi marcada pela asma, raquitismo e febre reumática. Sua determinação em liberar seu corpo dessas doenças o levou à prática de variados exercícios, como o mergulho e a ginástica.

Durante a Primeira Guerra Mundial, Joseph Pilates vivia na Inglaterra. Considerado um inimigo estrangeiro, acabou sendo preso. Mesmo limitado pelo pequeno espaço de sua cela, Joseph Pilates continuou praticando exercícios e começou assim a criar novos movimentos. Tornou-se então enfermeiro e ensinou a outros prisioneiros os exercícios que havia criado. Sua técnica só foi reconhecida quando nenhum dos prisioneiros de sua prisão sucumbiu a uma epidemia de gripe que assolou a Europa em 1918.

Em 1926, Joseph Pilates radicou-se nos Estados Unidos e começa a ensinar seu método oficialmente. Tornou-se conhecido junto a bailarinos profissionais que desejavam melhorar sua performance e prevenir problemas articulatorios. Hoje, o

método Pilates está na moda, abrangendo uma clientela vasta, sobretudo aquela cujos problemas posturais diminui a produtividade no trabalho e o prazer de viver.

Desde sua criação, o método Pilates não deixou de evoluir. Uma das marcas de seu desenvolvimento é o crescente interesse de seus professores pelas técnicas de Educação Somática. Em face de uma clientela com problemas crônicos, muitos dos professores foram levados a buscar técnicas de apoio para que os princípios do método Pilates pudessem ser transmitidos aos alunos de modo mais eficaz.

Um dos desafios dos professores de Pilates é saber lidar com o aluno que quer resultados rápidos. Não é raro alguém que venha às aulas de Pilates com a esperança de erradicar suas dores, ficar “reto” ou perder a “barriguinha”. O aluno paga pelas aulas, participa com fervor, mas não vê os resultados que queria dentro do tempo desejado. Essa frustração cria um círculo vicioso: quanto mais o aluno fica frustrado, mais ele faz esforços inúteis durante a execução dos exercícios, mais luta contra o corpo e faz os exercícios de forma mecânica. A situação de desconforto aumenta e a frustração continua.

Outro desafio para os professores de Pilates é aquele aluno que tem problemas respiratórios causados por tensão muscular excessiva. Por causa da rigidez de seu tórax, torna-se quase impossível para esse aluno integrar o tipo de respiração adotado na maior parte dos exercícios de Pilates, pois, de modo geral, ele não sente a mobilidade de suas costelas. A motivação desse tipo de aluno começa a declinar quando o professor propõe, por exemplo, que ele mantenha o ventre contraído e respire expandindo lateralmente suas costelas. Esse é um dos princípios de base do Pilates. Se o aluno não é capaz de sentir o movimento de expansão lateral suas costelas, as seqüências de exercícios de Pilates tornam-se tão penosas que o ele acaba desistindo das aulas.

Cientes de que o método Pilates apresenta lacunas pedagógicas no que diz respeito ao desenvolvimento da consciência corporal do aluno, muitos professores encontraram nos métodos de Educação Somática estratégias pedagógicas que facilitam o aprendizado do aluno. As técnicas em questão podem tornar o aluno mais consciente de seus movimentos bem como levá-lo a relaxar as tensões excessivas que o impedem de realizar com eficácia os exercícios de Pilates. Por meio da Educação Somática, muitos dos professores de Pilates estão adotando em seu protocolo de ensino o princípio de que não é suficiente *fazer exercícios*. A chave está em *sentir como* fazemos os exercícios.

O aluno que se frustra por não ver resultados imediatos necessita compreender que os resultados desejados são intrínsecos a *como* ele faz os exercícios. O aluno deve ser conscientizado pelo professor de que se o exercício é feito de modo preciso e consciente, ele atingirá seus objetivos sem correr o risco hipotecar sua ainda mais saúde. Isso requer paciência e capacidade de concentração da parte do aluno. As técnicas de Educação Somática podem contornar a frustração do aluno, levando-o a aprender a concentrar-se, a melhorar a execução dos exercícios de Pilates, a aceitar os limites de seu corpo sem abandonar o desejo de avançar.

Educação Somática: corpo consciente

A Educação Somática é um campo teórico e prático que se interessa pela consciência do corpo e seu movimento. Muito embora o campo exista há mais de um século na Europa e na América do Norte, a denominação “Educação Somática” foi criada em 1995 pelos membros do *Regroupement pour l'Éducation Somatique (RES)*¹ em Montreal, Canadá. Sob a denominação de Educação Somática reagrupam-se diferentes métodos educacionais de conscientização corporal, dentre os quais se destacam: Técnica de Alexander, Feldenkrais, Antiginástica, Eutonia, Ginástica Holística etc.

Um dos princípios de base da Educação Somática é de que o corpo humano é um organismo vivo indivisível e indissociável da consciência. O termo *somático* vem da palavra grega *soma*, que Hanna (1979) define como “(...) corpo subjetivo, ou seja, o corpo percebido do ponto de vista do indivíduo. Quando um ser humano é observado de fora, por exemplo, do ponto de vista de uma terceira pessoa, nesse caso, é o *corpo* que é percebido.”

Para os professores de Educação Somática, a saúde é um estado de bem-estar global da pessoa em seu meio ambiente. Segundo esta visão, os diferentes desequilíbrios das funções fisiológicas, psíquicas, cognitivas e afetivas são abordados pelo professor de Educação Somática como fazendo parte de um todo. A dor é somente um sintoma, não um problema: sua causa está em *como* a pessoa “se utiliza” em seu cotidiano. Em outras palavras: como a pessoa caminha? Como ela se senta? Como transporta cargas pesadas? O professor de Educação Somática ensina à pessoa a recuperar seu estado natural de bem-estar por intermédio de uma conscientização de seu corpo e de seu movimento.

Nesse sentido, os professores de Educação Somática atendem a uma clientela muito variada, apresentando queixas das mais distintas: a secretária que deseja prevenir a síndrome do túnel do carpo e as perturbações visuais decorrentes das longas horas de trabalho ao computador; o estudante que deseja melhorar sua capacidade de concentração; o atleta que visa diminuir suas chances de desgaste articular; o trabalhador que quer aliviar as dores causadas pela tendinite; a criança que tem um problema de coordenação motora; o professor que necessita melhorar o alcance de sua voz; a dona-de-casa que precisa recuperar-se da estafa; o chefe de família que tem o seu rendimento profissional diminuído por causa de dores na coluna; o desportista que necessita aprimorar a eficácia de seus gestos; o músico que tem problemas posturais decorrentes de movimentos repetitivos; a bailarina que deseja refinar sua expressividade; o fisioterapeuta que deseja complementar sua prática profissional com técnicas criativas e eficazes etc.

Nas aulas de Educação Somática, a atmosfera é de não-competitividade e relaxamento. O professor de guia os alunos na prática de exercícios lentos que associam a precisão do gesto ao ritmo respiratório. Esses exercícios são simples, mas nem por isso deixam de desafiar a capacidade psicomotora do aluno, visto que propõem movimentos inabituais. Ao contrário das rotinas e seqüências fixas de exercícios aprendidos em

¹ Para obter mais informações sobre o *Regroupement pour l'Éducation Somatique*, visite o site: www.res.com.

academias, os exercícios de Educação Somática convidam à “experimentação de gestos complexos e inabituais que exigem respostas neuromusculares renovadas”².

Nas aulas de Educação Somática, o uso de uma variedade de objetos (bolas de borracha e de espuma, pequenos sacos de areia, bastões de madeira, tubos de cartolina etc.) predispõe o aluno a descobrir seu próprio corpo através de uma automassagem que visa sensibilizar o tecido conjuntivo e reativar a sensação dos ossos e das articulações “anestesiadas”. O objetivo dos exercícios de Educação Somática é de levar o aluno a reencontrar o estado natural de equilíbrio de sua estrutura ósseo-muscular, ou seja, um tônus muscular versátil, capaz de se adaptar aos variados estímulos do meio. O aluno torna-se mais consciente dos limites e do potencial de seu corpo e integra as sensações de alongamento e fluidez vividos em aula no seu dia-a-dia.

A parceria entre o Pilates e a Educação Somática visa a despertar o potencial de inteligência e consciência do corpo. Com a prática regular dos exercícios das duas técnicas unidas, a pessoa torna-se mais atenta a seus próprios movimentos, gestos e posturas do cotidiano, tornando-se capaz de reconhecer quais geram desconforto, podendo então evitá-los ou contorná-los.

Débora Bolsanello
dbolsanello@movimentos.com
www.movimentos.com

² P. Lacombe (2005). Veja o site: www.ginasticaholistica.com.