

# Warwick Long: articulando Feldenkrais nas artes cênicas

Melina Scialom<sup>1</sup>

**RESUMO:** Warwick Long, neozelandês e atual professor da Université du Québec em Montreal e Concordia University no Canadá, esteve no Brasil durante os Seminários Transculturais em Teatro e Dança para ministrar workshops envolvendo sua prática com o Método Feldenkrais. Durante dois dias, as aulas abertas à comunidade participante do evento trouxeram um pouco do que é possível criar e trabalhar com base no Método de Educação Somática desenvolvido por Moshé Feldenkrais.

**Palavras-chave:** artes cênicas; Educação Somática; Feldenkrais.

**ABSTRACT:** Warwick Long, natural of New Zealand is professor at the Université du Québec in Montreal and Concordia University in Canada. He was in Brazil during the Transcultural Seminars in Theater and Dance and offered workshops to the participants of the activities of the Seminars. During two days he presented possibilities of creating and working artistically associating the Somatic Education Method developed by Moshé Feldenkrais with his personal experience.

**Keywords:** performing arts; Somatic Education; Feldenkrais.

Warwick Long, natural da Nova Zelândia, atualmente reside no Canadá, em Quebec. A convite do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, passou pela Escola de Teatro da UFBA em agosto de 2008, deixando registros somáticos e criativos nos participantes dos Seminários Transculturais em Teatro e Dança organizado pelo programa. Nas duas aulas abertas que ministrou para a comunidade inscrita nos seminários, o artista, terapeuta e professor neozelandês nos transmitiu um pouco de sua especialidade: Feldenkrais aplicado às artes cênicas.

Warwick tem experiência prática no estudo do movimento há mais de 20 anos. No seu currículo constam trabalhos com crianças, idosos, atletas e bailarinos profissionais. Ele é bacharel em Artes do Espetáculo (Performing Arts) pela University of Auckland e pelo Victorian College of the Arts na Austrália. Desde 2002 é mestre em Educação Física pela University of Otago na Nova Zelândia. Warwick é também certificado como instrutor de Feldenkrais e de Iyengar Yoga pela Western Australian School of Yoga.

Ele tem se concentrado em estudo e prática da Educação Somática aplicada nas áreas de métodos de condicionamento para dança, anatomia (com enfoque no movimento), contato, improvisação, trabalho de voz, teatro físico e nas artes marciais (dirigido ao Aikido). Como professor dos Departamentos de Dança da Université Du Québec em Montreal e da Concordia University, atualmente é responsável por disciplinas de Processos Coreográficos e Técnicas de Dança.

Warwick não hesita em deixar claro que, como professor, ele se preocupa em integrar as necessidades de cada indivíduo, desenvolvendo um senso de eficiência e equilíbrio na movimentação pessoal de cada um. Esta é também a filosofia do Método Feldenkrais®.

## O Método Feldenkrais®

O método criado pelo ucraniano/israelita Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984) faz parte do grupo de práticas e estudos chamado Educação Somática. A Educação Somática é um termo que engloba diversas práticas corporais diferentes. Atualmente, elas têm sido amplamente difundidas em ambientes acadêmicos, profissionais e amadores de dança e teatro. Este é um campo teórico e prático que atua sobre a consciência do corpo e seu movimento. Essa consciência pode ser entendida como o conhecimento sensível de si próprio que se desenvolve conduzindo a uma postura que permite estabelecer relacionamentos mais significativos com o mundo. Sylvie Fortin e Warwick Long (2005) reforçam que as abordagens somáticas de trabalho corporal enfatizam a primazia do processo nas experiências de aprendizagem do movimento.

A prática de Feldenkrais tem sido difundida através de instrutores e terapeutas formados e

<sup>1</sup> Bacharel e licenciada em Dança pela UNICAMP. Bailarina, performer e mestre pelo PPGAC/UFBA.



certificados que realizam a prática somática junto a populações de qualquer idade e formação corporal. A procura pelo método tem aumentado recentemente, em especial entre os atletas e artistas cênicos, pela abordagem particular que ele oferece como complemento aos treinamentos corporais tradicionais.

Moshé Feldenkrais era médico e praticava judô.<sup>2</sup> Sua visão de saúde estava ligada a um bom funcionamento do corpo e da mente, ou seja, a capacidade de alcançar um alto nível de respostas psicomotoras em qualquer situação. Utilizando o movimento do corpo como o próprio meio, o método procura desenvolver nos praticantes a observação dos comportamentos motores e sensitivos. O autoconhecimento é, portanto, gerado através do que ele chamou de “estado de atenção através do movimento”. Este é um conceito que se distingue da visão de saúde da medicina tradicional, procurando explorar o corpo/mente, aumentando a percepção e conduzindo a uma melhora do funcionamento global do corpo.

O método é dirigido a qualquer pessoa que queira se reconectar com suas habilidades de se mover, pensar e sentir, visando levar o indivíduo a se mover com menor esforço. As lições devem ser sempre dirigidas de forma gentil e suave, para que aconteça a auto-aprendizagem de uma nova colocação e possibilidades de movimentação do corpo. O método propõe a melhora na qualidade de vida quando se aprende a utilizar o corpo de forma integral e dinâmica.

## Os workshops de Warwick

Durante os Seminários Transculturais, as aulas de Warwick apresentaram diferentes abordagens que a Educação Somática pode assumir. Ele mesmo deixou claro que sua entrada no método é apenas uma dentre muitas outras possíveis (o que é justamente uma das características da Educação Somática). Warwick ministrou dois workshops diferentes que possibilitaram a vivência de duas práticas diferenciadas cujo pilar principal está no Método Feldenkrais®. Além disso, durante todas as aulas ele exemplificou outras formas de abordar as propostas e os exercícios que indicava.

O foco da primeira aula foi a investigação do movimento e o da segunda uma proposta de novo olhar sobre a composição coreográfica. Os trabalhos foram realizados, inicialmente, através de indicações verbais e não-verbais mediante a cópia de movimentos (na relação professor-aluno). Esta metodologia tem o objetivo de fazer com que o movimento seja feito respeitando as possibilidades de cada um, negando um modelo dicotômico de certo e errado.

A prática de guiar os alunos por meio de indicação verbal faz parte também do universo da Educação Somática, que procura conduzir o aluno no desenvolvimento de sua consciência corporal. Este processo é justamente o que Feldenkrais chama de consciência através do movimento, onde uma série de movimentos é realizada através de indicação oral do instrutor, visando promover mudanças na respiração, postura, flexibilidade, amplitude de movimento, alterações na auto-imagem, redução de dor e trazendo, com isso, a atenção para o que se está fazendo de fato. Nas palavras do próprio Moshé Feldenkrais, se você sabe o que está fazendo, pode fazer o que quiser.

## Consciência criativa

No primeiro workshop, Warwick enfocou o trabalho na investigação da criatividade. Ele colocou aos alunos que o corpo é o meio utilizado para materializar a criatividade e que o produto criativo depende das sensações internas desenvolvidas por cada indivíduo.

O trabalho prático que aconteceu durante a proposta foi estruturado em três partes distintas: a primeira, uma sessão típica do Método Feldenkrais®, que acontece inicialmente com o corpo deitado e sentado no chão; em seguida, foi desenvolvido o que no método é chamado de “mãos em cima”, e, por fim a experimentação aconteceu em duplas, a fim de elaborar uma frase criativa de movimentos que fosse simples e acessível para

<sup>2</sup> Judô é uma arte marcial de origem japonesa cujos principais objetivos são fortalecer o físico, a mente e o espírito de forma integrada.

todos (considerando a diversidade das pessoas presentes na aula).

Warwick iniciou a investigação prática, deixando a racionalização sobre o que foi feito para ser discutida no final. Após verificar se havia algum aluno com limitações físicas, insistiu para que a atenção fosse inteiramente voltada ao trabalho que seria feito, de uma forma delicada e suave. Enfatizou que neste tipo de prática a força e o empenho demasiado são inapropriados, sabiamente exemplificando que “há uma competição onde quem chegar por último é o vencedor”.

A prática começou efetivamente quando Warwick indicou que os alunos caminhassem pelo espaço. Verbalmente reforçou que a atenção deveria estar no solo e no contato dos pés com a superfície. O foco de autopercepção passou para o quadril, para que acontecesse a comparação imaginária entre os dois lados.

O trabalho com o método acontece através da diferenciação: aprender para perceber a diferença, que pode ser uma sensação pessoal ou uma impressão exterior vinda de outra pessoa. Portanto, a percepção do nosso próprio corpo pode ser tanto algo que vem de nós mesmos quanto uma opinião que venha do outro (sendo uma simples observação ou podendo chegar a ser, maliciosamente, uma imposição).

Num segundo momento da aula, iniciou-se a investigação no plano baixo. Com os braços ao longo do corpo e guiados pelas palavras de Warwick, os alunos foram dirigidos a perceber o posicionamento e toque do corpo e de cada membro separadamente com o chão. A respiração também deveria receber atenção, para que fosse percebida a expansão do abdômen, do tórax, das costas e da entrada do ar pelo nariz.

Enquanto Warwick caminhava entre os alunos que estavam reclinados sobre o chão, ele foi introduzindo, aos poucos, os exercícios básicos do método, sempre através da palavra. As indicações foram acompanhadas de pausas na posição supino. O momento da pausa é o lugar de se voltar a atenção para as diferenças, isto é, ao notar as mudanças que o corpo apresenta, o indivíduo é capaz de perceber

seu corpo e sensibilizar o produto das posturas e movimentos que assume tanto no cotidiano quanto na exploração de si próprio. Warwick fez questão de ressaltar que este momento é essencial na prática somática, pois o corpo aprende justamente durante a pausa e com o reconhecimento de si, internamente e no espaço que ocupa.

As etapas seguintes envolveram uma investigação das possibilidades de movimento apresentadas pelo corpo e suas respectivas sensações e respostas físicas e fisiológicas. A indicação se repete incentivando a brincadeira com os movimentos realizados, explorando micropossibilidades de sensações e variações (na respiração, na intensidade, nos vetores e nas combinações).

As pesquisas corporais aconteceram sempre intercalando a investigação com a pausa e também acessando as diferentes possibilidades de amplitude dos movimentos. A comparação entre o trabalho realizado nos membros inferiores e nos superiores foi conduzida através do direcionamento da atenção sobre os conjuntos articulares.

Nota-se que este primeiro momento da aula traduziu o que Feldenkrais chama de “percepção através do movimento”, onde a atividade acontece através de investigações que envolvem pensar, sentir, mover e imaginar. Ao contrário da metodologia clássica da aprendizagem visual (que acontece pela cópia da forma e do desenho dos movimentos realizadas por outra pessoa), o Método Feldenkrais® propõe a condução do aluno pela sua própria interpretação das indicações orais. Através desta metodologia, é possível desconstruir padrões posturais e caminhos de movimento cristalizados em nosso soma.

Em média, a sessão de Feldenkrais tem duração entre 30 e 60 minutos, justamente como fez Warwick em sua aula. A percepção através do movimento tem o objetivo de tornar a pessoa sensível ao seu próprio padrão motor neuromuscular. As bases do método reforçam que, através da aprendizagem e da organização corporal básica, o indivíduo pode perceber seu esquema corporal e assim eliminar o uso de energia



desnecessária na utilização do corpo e melhorar o rendimento funcional – motor e mental.

Existem algumas formas de potencializar a sensibilidade e a disponibilidade de informações ao sistema nervoso. A redução da velocidade e da amplitude do movimento permite a aprendizagem do *como* fazer um movimento ao invés do que ele *quer dizer* para o corpo. Assim, fomentam-se a mudança e as possibilidades criativas e funcionais de cada indivíduo.

Warwick descreve o trabalho feito nas aulas como discreto e profundo. Ele exemplifica com a seguinte metáfora: “O trabalho de Feldenkrais é como alguém que observa a grama de um jardim crescer ou mesmo a tinta de uma parede secar...”. Quem realiza o movimento se coloca para perceber a sensação interna (percepção sensível) do que está acontecendo, e não a fotografia externa do movimento realizado (forma). Com relação à respiração, ao invés de condicionar o corpo a um modo de respiração padrão, o foco do Método Feldenkrais® propõe que se o indivíduo souber e compreender o que está fazendo, pode fazer o que quiser. Justamente por este motivo, é preciso que cada pessoa perceba seu hábito ao respirar para não se limitar a ele, permitindo testar e experimentar novas formas de se associar o movimento, a postura e a respiração. Este é um dos principais pontos de referência da Educação Somática: a experiência como veículo e espaço para a percepção das mudanças e modificações.

A transição para a próxima etapa da aula aconteceu conjuntamente aos exercícios propostos. A prática de “mãos em cima” começou com a formação de duplas, quando uma pessoa acompanhou o caminhar da outra com o toque de suas mãos em diferentes pontos do corpo do parceiro. Aos poucos, o companheiro começou a realizar, em pé, os mesmos movimentos que estavam sendo feitos no chão. O toque das mãos não somente auxilia na sensibilidade da pessoa que está se movimentando, mas também na percepção do movimento do outro. Intercalaram-se os papéis entre quem fazia/recebia e quem sentia/tocava.

Esta atividade é justamente o que Feldenkrais nomeou de “integração funcional”, em que, além

das instruções verbais, os praticantes são guiados com o auxílio de um leve toque – não invasivo – em partes estratégicas do corpo. Esta é uma forma de comunicação cinestésica que auxilia o praticante a perceber, sentir e reconhecer o movimento de seu corpo, entendendo formas e condutas mais orgânicas e eficientes.

A realização de uma seqüência de movimentos compôs o desfecho da aula, onde se materializou a ponte entre a autoconsciência criativa e a aplicação das novas descobertas corporais. Mais próximo dos padrões de uma aula de dança, Warwick utilizou o processo de aprendizado visual: demonstrou movimentos, pausadamente, para a composição de uma seqüência (dança). Apesar de estar demonstrando os movimentos, ele deixou claro para cada aluno buscar a sua forma pessoal de realizar cada frase proposta. O grande diferencial neste procedimento foi que, ao demonstrar visualmente um desenho de movimento, Warwick enfatizou as ações vetoriais do corpo no espaço. Estas indicações singulares sobre o enfoque de cada desenho do corpo no espaço permitiram que cada indivíduo pudesse particularizar sua movimentação, agindo de forma criativa sobre o que estava sendo absorvido.

## Entre investigação e composição

A segunda aula aberta ministrada por Warwick Long procurou articular o Método Feldenkrais® e a composição de movimentos. Em suas pesquisas, Warwick aplicou o método tanto em praticantes de teatro e dança quanto de artes marciais. Desta forma, ele percebeu que, apesar das codificações de técnicas de luta e expressão, a utilização do método de Educação Somática desenvolvido por Feldenkrais pode contribuir para o aprimoramento do indivíduo em sua própria prática, melhorando o desempenho e as possibilidades criativas.

Primeiramente, Warwick esclareceu que, quanto maior o tônus do sistema locomotor, menor a sensibilidade disponível no indivíduo. O trabalho desta investigação propõe eliminar a tensão desnecessária, disponibilizando o sistema nervoso para a percepção do corpo como um todo, e não somente voltar a atenção para a parte que está

sendo mobilizada. O estudo da aplicação da Educação Somática sobre uma técnica de artes marciais a princípio soa estranho, pois a primeira impressão de uma luta é a necessidade do emprego de grandes intensidades de força. Mas, pelo contrário, Warwick observa que a utilização do máximo de força é somente necessária em uma mínima fração de tempo. O esforço predominante da prática está na atenção não somente sobre o próprio corpo, como também na ação feita por um possível parceiro. É faculdade das práticas somáticas a percepção e o domínio do funcionamento global do próprio corpo quanto do espaço (e, neste caso, dos outros corpos) que está ao redor.

Warwick aplicou exercícios distintos do Método Feldenkrais® que enfatizam as articulações do quadril e das pernas. O uso das pausas continuou da mesma forma, intercalando cada mudança sugerida. Os objetivos do trabalho somático não são realizar treinamentos musculares, mas sim conduzir a descobertas de caminhos e possibilidades de percursos, levando os indivíduos a encontrar organizações somáticas mais eficazes. Este pensamento parte do pressuposto sugerido por Bolsanello (2005) de que o corpo é indivisível e indissociável da consciência.

Seguiram-se diferentes propostas de movimentos e exercícios que desafiaram a atenção dos alunos e que levaram os corpos a adotar posições inusitadas, explorando ritmos distintos do cotidiano. Warwick lembrou que se o corpo apresentasse tremedeiras ou balanços, era sinal de que demasiada força estava sendo realizada, o que não era o objetivo da prática.

Faz parte da proposta do método a não-repetição dos exercícios de forma idêntica nos dois lados do corpo. O desenvolvimento da capacidade de adaptação nas mais variadas situações e circunstâncias, obedecendo à personalidade de cada um, é também aplicado na integração global em que um lado do corpo “ensina” o outro. Warwick pergunta: “O que você aprendeu com você mesmo?”. Esta pergunta é característica do método.

A imaginação é constantemente evocada, quando são feitas indicações de visualização mental

do movimento precedente. Para Feldenkrais, a aprendizagem está justamente no processo de tornar o desconhecido conhecido através da descoberta individual de cada pessoa. Warwick fez uso do imaginário ao sugerir a comparação entre a percepção do que era imaginado e do que estava sendo sentido, propondo que se buscasse o ponto onde imagem, sentimento e fisicalidade se chocassem.

A aula continuou com investigações realizadas no plano alto (com os alunos em pé). Primeiro, movimentos individuais e, em seguida, a parceria em duplas. Os exercícios evoluíram para um processo de composição coreográfica. Através do jogo sugerido por Warwick, um dos parceiros criava o ímpeto de movimento no outro com pequenos toques em partes distintas do corpo. A pessoa que recebia o toque iniciava um impulso a partir do local percutido e permitia que o movimento se propagasse por todo o corpo. As propostas foram sendo desenvolvidas até que diferentes dinâmicas fossem exploradas e novas formas de se movimentar investigadas.

Warwick explicou, no final da aula, que estes exercícios envolvendo a criatividade abrem portas para serem desenvolvidos de inúmeras maneiras. O pensamento que parte das artes marciais fomenta o relacionamento entre os indivíduos que realizam trocas de movimento, peso, espaço, imagens e idéias.

## Conclusão

A visita do Prof. Warwick Long possibilitou a introdução do pensamento somático do Método Feldenkrais® nas atividades dos alunos e professores tanto da Escola de Teatro e de Dança como também de toda a Universidade Federal da Bahia.

Estes workshops proporcionaram a possibilidade da comunidade vivenciar praticamente os pensamentos e as bases da Educação Somática e os procedimentos metodológicos tanto do Método Feldenkrais® quando da própria pesquisa de Warwick Long. A compreensão do corpo integrado e sua resposta às propostas somáticas podem ser uma chave para a



preparação corporal e uma pérola criativa em composições de partituras de movimento e coreográficas.

Quando reconhecemos que o corpo humano apresenta uma história construída a partir de sua vivência, aprendemos então a respeitar seus limites, a estabelecer maior intimidade com nós mesmos e a integrar uma nova possibilidade de movimento e de postura no mundo, que se reflete em toda e qualquer atividade cotidiana, seja qual for a idade, o sexo ou a ocupação do indivíduo. Aplicados à arte, os processos de Educação Somática têm sido pesquisados a fim de integrar todas as etapas da formação, preparo e treino, chegando à criação artística.

A intersecção de linguagens sob o viés da Educação Somática demonstrou uma possibilidade contemporânea para trabalhar com temas e práticas transculturais, que integram diferentes olhares e abordagens teóricas. O Método Feldenkrais® pode contribuir como uma base de trabalhos práticos para discussão, treinamento e criação de propostas artísticas contemporâneas.

## Referências

BOLSANELLO, Débora. Educação somática: o corpo enquanto experiência. **Motriz**, Rio Claro, v. 11, n. 2, p. 99-106, mai.-ago. 2005.

FELDENKRAIS, Mosché. **Consciência pelo movimento**. São Paulo: Summus Editorial, 1977.

FORTIN, Sylvie; LONG, Warwick. Percebendo diferenças no ensino e na aprendizagem de técnicas de dança contemporânea. **Movimento**, Porto Alegre, v. 11, n. 2, p. 9-29, mai.-ago. 2005.

SEMINÁRIOS Transculturais em Teatro e Dança. Salvador: PPGAC/ UFBA, 2008. Registro videográfico.

SITE oficial do Método Feldenkrais: <<http://www.feldenkrais.com>>.