

A EDUCAÇÃO SOMÁTICA NA FORMAÇÃO DO ATOR: A CONTRIBUIÇÃO DO MÉTODO PILATES

Daniel Becker Denovaro¹

RESUMO: Este artigo pretende discutir a aplicação da educação somática na formação de atores e argumentar a inclusão do Método Pilates como uma prática que contribui para este campo de pesquisa. Oferece uma reflexão sobre a responsabilidade do ator sobre seu corpo e estimula os cuidados para manter um estado de saúde física. Relaciona os princípios da educação somática, a partir de autores como Sylvie Fortin, Márcia Strazzacappa, Débora Bolsanello, Yvan Joly, Marise Léo Pestana, Odette Guimond, entre outros.

Palavras-chave: Teatro. Educação somática. Método Pilates. Preparação corporal de atores.

ABSTRACT: This article intends to discuss the application of somatic education in the training of actors and argue the inclusion of the Pilates Method as a practice that contributed to this field of research. Offers a reflection on the responsibility of the actor on his body and stimulates the care to maintain a State of physical health. Lists the principles of somatic education from authors such as Sylvie Fortin, Marcia Strazzacappa, Débora Bolsanello, Yvan Joly, Marise Léo Pestana, Odette Guimond, among others.

Keywords: Theatre. Somatic education. Pilates Method. Body preparation of actors.

RÉSUMÉ: Cet article a l'intention de discuter de l'application de l'éducation somatique dans la formation des acteurs et de soutenir l'inclusion de la méthode Pilates: une pratique qui a contribué à ce domaine de recherche. Propose une réflexion sur la responsabilité de l'acteur sur son corps et stimule le soin de maintenir un état de santé physique. Répertorie les principes de l'éducation somatique d'auteurs tels que Sylvie Fortin, Marcia Strazzacappa, Débora Bolsanello, Yvan Joly, Marise Léo Pestana, Odette Guimond, parmi d'autres.

Mots de clés: Théâtre. Éducation somatique. La méthode Pilates. Préparation corporelle des acteurs.

Durante todo meu percurso de vida formulei questões que abrangiam a expressão humana em suas diferentes maneiras de se apresentar. Estudei e pratiquei o teatro, a psicologia e o Método Pilates na educação somática², como alternativas para

¹ Ator com 25 anos de carreira, psicólogo, doutor em Artes Cênicas pelo PPGAC-UFBA, instrutor de Pilates há 9 anos, formado pela Physio Pilates/Polestar, coordenador do Estúdio Master Physio Pilates Ondina e instrutor de Danças Circulares Sagradas há mais de 15 anos, com cursos pela Findhorn Foundation - Escócia.

² Para a definição do termo “educação somática”, ver Thomas Hanna: “a arte e a ciência de um processo relacional interno entre a consciência, o biológico e o meio ambiente, estes três fatores sendo vistos como um todo agindo em sinergia” (FORTIN, 1999, p. 40).



a construção de uma prática que tem o ator/intérprete/*performer* como foco central. Este interesse conduziu-me em uma pesquisa realizada no doutorado do PPGAC – UFBA, intitulada “Diálogos Somáticos do Movimento: o Método Pilates para a Prontidão Cênica” (2011).

O objeto dessa pesquisa é a preparação corporal do ator, através do Método Pilates, numa abordagem de educação somática, a fim de atingir um estado de Prontidão Cênica³, necessário a sua prática de trabalho. Acredito que o Método Pilates, aplicado de acordo com os princípios da educação somática, permite ao ator desenvolver a Prontidão Cênica, porque promove a repadronização (ou des-cristalização), facilitando uma interação criativa do corpo com todo o contexto teatral (relação com o outro, texto, dramaturgia, interação e troca com o público). Proponho uma reflexão sobre o trabalho do ator, anterior à cena, como habilitação específica para o desenvolvimento da expressão da diversidade exigida pela função. Aponto o Método Pilates, caminho que eu encontrei para desenvolver meu próprio potencial criativo. Como um misto de preparação física com ampliação de repertório de movimento corporal, tenho conseguido tanto prevenir novas lesões na minha habilitação corporal para o movimento, quanto reabilitar as mais antigas e crônicas.

No que se refere ao campo aqui estudado, este contexto integrado pode ser entendido a partir da idéia de Soma, considerada o Corpo Vivido (JOLY, 2004), elemento fundamental para se compreender o conceito de Prontidão Cênica. Apresento abaixo alguns pontos de convergência entre o Método Pilates e a educação somática, de modo a tornar mais claras as linhas de relação entre estas abordagens e demonstrar as razões pelas quais escolhi este recorte.

- Abordagem integral do indivíduo, isto é, indivíduo entendido como um todo, o que compreende as dimensões espiritual, física, cognitiva e emocional;

- Exercícios que buscam a repadronização do movimento, no sentido de ampliar o potencial expressivo do artista cênico;
- Desenvolvimento de autonomia e autodisciplina do ator, para a prática cotidiana de uma atividade física e expressiva;
- Recurso a imagens mentais, de seres da natureza, de objetivos cotidianos, aliadas ao movimento, para facilitar a compreensão e a assimilação por parte do praticante;
- Respeito à expressão e às limitações individuais;
- Princípios de movimento aliados à experiência e à potencialidades de cada indivíduo

A educação somática, segundo definição de Débora Bolsanello (2010), “é um campo teórico-prático composto de diferentes métodos cujo eixo de atuação é o movimento do corpo como via de prevenção ou de transformação de desequilíbrios de uma pessoa”. A educação somática tem como enfoque uma visão integral do ser humano, envolvendo sua expressão física, mental, emocional e espiritual.

Vandana Claire Gillain (2002), em um artigo disponível no *site da Regroupement pour L'Éducation Somatique* do Canadá, destaca a importância da consciência do movimento e da capacidade de autorregulação do organismo:

a educação somática se fundamenta numa tomada de consciência das sensações durante a ação e sobre a capacidade do organismo de se re-organizar (se autorregular) quando lhe é dada esta possibilidade.⁴

Segundo Strazzacappa (in Bolsanello 2010), embora algumas técnicas de educação somática já existam desde o início do século XX, elas foram agrupadas dentro deste campo de pesquisa, a partir de um artigo publicado por Thomas Hanna na revista *Somatics*, em 1983, que utilizou pela pri-

³ Termo cunhado por mim que pretende representar uma intimidade poético-somática do ator para o desenvolvimento de cenas e personagens. É mais detalhado a partir do item 1.1 da tese.

⁴ Livre tradução de: “L'éducation somatique se fonde donc à la fois sur une prise de conscience des sensations ressenties en cours d'action et sur la capacité de l'organisme à se réorganiser (s'auto-réguler) dès que cette possibilité lui est donnée” (GILLAIN, 2002, p. 2).

meira vez o termo educação somática. Posteriormente, Fortin (1999) contribuiu para a divulgação do termo e sua aplicação à formação de bailarinos. Strazzacappa (in Bolsanello 2010) relaciona alguns pontos em comum, no que concerne aos princípios fundadores das técnicas e metodologias da educação somática, que chegaram ao território nacional, são eles:

1. as técnicas de educação somática tiveram um ponto de partida comum – uma lesão ou moléstia;
2. as técnicas de educação somática colocaram em questão a medicina normalmente praticada nos países da América e da Europa;
3. as técnicas de educação somática percorreram uma trajetória similar – da prática à teorização;
4. as técnicas de educação somática apresentam como pensamento fundador a unificação corpo/espírito do indivíduo;⁵

O Prof. Ivan Joly, de quem tive o privilégio de ser aluno na *Université du Québec à Montréal (UQÀM)*, durante um semestre, em 2009, escreveu diversos artigos sobre a educação somática e suas aplicações e, entre eles, um artigo em especial⁶, em que ele afirma que a educação somática é:

Sistêmica – corpo e pessoa são o sujeito; todas as partes estão interligadas e todas as partes afetam o todo e as outras partes;

Somática – O corpo é reconhecido como corpo-vivido, mais vivo e sensível do que o corpo objeto e máquina;

Holística – o corpo não está separado do espírito, da consciência e de sua história;

Sensório-Motora – a reeducação se apoia sobre a primeira forma de aprendizagem do ser humano, a aprendizagem sensório-motora, através da qual toda criança desenvolve um sentido de si mesmo e conhece o meio ambiente, através do seu corpo e de seus próprios movimentos no espaço;

Educativa e Estratégica – o indivíduo descobre como ele se comporta, como ele se machu-

ca e como ele pode aprender novas formas de se movimentar, mais harmoniosamente, e mesmo de pensar;

Científica e Clínica – o processo corresponde às últimas descobertas científicas, que concebem a plasticidade do cérebro e as capacidades do corpo de se autorregular, e a uma longa tradição clínica de uma diversidade de métodos de origem europeia e norte-americana;

Ecológica – o indivíduo não está isolado no seu mundo subjetivo, pois a experiência vivida é considerada como resultado da relação com o meio ambiente físico, biológico, social, profissional e interpessoal;

Participativa – é solicitada a participação ativa do indivíduo face à sua saúde, através de uma aprendizagem de escuta e respeito às sensações e aos sinais dados pelo corpo;

Potencializante – a pessoa se torna responsável por si mesma, adquire conhecimentos de base, uma competência pessoal e ferramentas concretas que lhe permitem ter poder sobre seu estado de saúde e bem-estar.

Para Joly (1999), o que se compreende como educação somática é um conjunto de métodos para os quais a consciência do corpo no ambiente, durante o movimento, é indispensável à aprendizagem. A ênfase está na percepção da experiência do corpo em movimento. A teoria ajuda, mas o aprendizado se consolida no momento da experiência vivida, da ação propriamente sentida e refletida.

Segundo o princípio geral da educação somática, todo movimento corporal está relacionado a um padrão subcortical muscular; o que significa dizer que a aprendizagem de qualquer movimento só pode ser realizada através de uma alteração no padrão subcortical para imprimir uma nova “imagem” mental, suficientemente eficaz para ser registrada na memória neuromuscular. Esse processo é conhecido como “Ideokineses”, ou seja, “o meio pelo qual esses padrões podem ser alterados e tornados mais efetivos. Um método em que o estudante deve imaginar um movimento sem realizá-lo para alterar o padrão subcortical muscular do movimento” (GREINER, 2006, p. 62). Em outras palavras, equivale a dizer que a ideia (imagem) e o movimento se alteram mutuamente, como no Anel de Möbius. Para Louppe (apud FORTIN, 2008, p.

⁵ BOLSANELLO 2010 p. 394.

⁶ Education Somatique et Santé: Jalons Théoriques (2004).



135), a dança implica uma “longa busca que poderia ser um ‘tornar-se corpo’ (devenir-corps). E neste tornar-se de si ao corpo, numerosas técnicas de inteligência do movimento (Alexander, Feldenkrais, Pilates etc.) não cessam de ajudar os indivíduos, dançarinos ou não, que se engajam nesta busca”.

A educação somática passou a ser aplicada às artes cênicas através da dança (FORTIN, 1999) e tem representativa expressão na prática e formação de dançarinos por todo o mundo. No que se refere à aplicação da educação somática à formação de atores, as publicações e relatos de experiências ainda não são numerosos. Odette Guimond é a representante mais significativa atualmente, com algumas publicações⁷ sobre a educação somática e o Método Feldenkrais aplicados ao ator. Em um artigo intitulado *L'Éducation Somatique et le Mouvement au Théâtre: la Methode Feldenkrais* (GUIMOND, 1994), ela defende que trabalhar o movimento na formação do ator é ratificar a importância do gesto na cena, equivalente à da palavra. Ela afirma também a necessidade que o ator deve ter em cuidar de sua saúde, prevenindo lesões, curando as existentes e mantendo seu corpo forte e saudável. Do meu ponto de vista, analogamente ao dela, o ator é um profissional do corpo e precisa conhecer a si mesmo para dispor de seu melhor potencial.

Por ser um campo de pesquisa muito novo, a educação somática tem suas fronteiras e limites porosos, ainda em definição. A todo instante surgem artigos e trabalhos que defendem a inclusão de novas técnicas no rol das consideradas de educação somática. As artes marciais e práticas espirituais milenares, como o Tai Chi Chuan, a Yoga, o Chi Kung, entre outras, têm sido alvo destas argumentações e pesquisas. Esta presente pesquisa pretende afirmar que o Método Pilates pode e deve ser aplicado, de acordo com os princípios da educação somática, e, desta forma, inclui o Método Pilates neste rol de métodos e técnicas aglutinados a partir desta terminologia.

O Método Pilates foi criado e desenvolvido por Joseph Pilates, como forma de condicionamento

físico com consciência, objetivando o controle da musculatura para a postura e os movimentos do corpo. Ele formulou seis princípios básicos: respiração, centramento, controle, concentração, fluidez e precisão (PILATES, 1998), que, ao longo do tempo, foram ampliados, a partir do diálogo com outros métodos, como o Feldenkrais e a Ideokinesis, entre outros, e o desenvolvimento de suas pesquisas até a atualidade.

Durante seu percurso, como criador do método e professor, Joseph Pilates trabalhou também na reabilitação de bailarinos. Este foi o início da aplicação do Pilates na formação dos intérpretes das artes cênicas. O Método Pilates popularizou-se nos Estados Unidos através dos artistas cênicos; primeiro, pelos dançarinos em New York com o próprio Joseph Pilates, e depois pelos atores e atrizes em New York e mais tarde em Hollywood, por influência de Ron Fletcher, bailarino e aluno de Joe Pilates na Companhia de Marta Graham. Ron Fletcher foi preparador de grandes nomes das artes, tais como “Judith Krantz, Ali Macgraw, Candice Bergen, Dyan Cannon, Steven Spielberg, Barbara Streisand, Clark Gabor...”⁸

Marise Léo Pestana da Silva (BOLSANELLO, 2010) aborda em um artigo a seguinte questão: “Seria o Pilates um método de educação somática?” Sua conclusão aponta divergências entre o Método Pilates e os princípios da educação somática e argumenta que o Método Pilates não pode ser considerado como prática de educação somática. Sua justificativa baseia-se em termos empregados pelo Método Pilates, que remetem ao condicionamento físico, o que “diverge, categoricamente dos princípios da educação somática, no que diz respeito ao descondicionamento do gesto, despadronização do movimento”⁹. Sobre este mesmo ponto de vista, contrapõe a “precisão”, proposta por Pilates, como parte de um formato de movimento sob um padrão “desejável”.

O que eu percebo é que o Método Pilates procura a otimização do funcionamento motor do ser humano, adequando o uso dos músculos para pro-

⁷ Disponível em: <<http://oguilmond.com/publications/articles/>>. Acesso em: 04 abr 2010.

⁸ Disponível em: <<http://www.ronfletcherwork.com/fletchbio1.php>>. Acesso em: 1 de mar.2011.

⁹ BOLSANELLO, 2010, p. 321.

ver o maior benefício com o menor esforço, como também é proposto pela educação somática (FORTIN, 1999; JOLY, 1994; BOLSANELLO, 2010). Márcia Strazzacappa nos oferece um argumento para o uso da tensão que, do meu ponto de vista, esclarece o mal-entendido relativo ao Método Pilates aplicado como prática da educação somática. Ela diz: “sabemos que todo movimento é feito de ação muscular, logo pela contração (tensão) dos músculos” (BOLSANELLO 2010, p. 399).

A questão do condicionamento físico está na relação entre a necessidade do uso de força no movimento e o uso em excesso desta mesma força. O Método Pilates é um trabalho de condicionamento físico, especialmente para a musculatura de suporte e sustentação (músculos profundos: os abdominais, o assoalho pélvico etc.; e os grandes dorsais). O que as técnicas de educação somática objetivam é otimizar o uso da tensão muscular, evitando o excesso de esforço, além do necessário à realização do movimento. É justamente isso que faz o Método Pilates: otimiza a força dos músculos e reorganiza o funcionamento das cadeias musculares, adequando a sua utilização ao resultado esperado.

É fato que este é um trabalho de condicionamento físico, na medida em que solicita dos músculos a sua ação anatômica e organicamente esperada para a realização do movimento. A princípio, todo método físico pode proporcionar semelhante percepção. O diferencial do Método Pilates é a persistência na relação movimento-respiração, bem como da integração e da concentração (centramento).

Acredito, assim como Strazzacappa (BOLSANELLO 2010) e Bolsanello (2010), e como me foi dito pessoalmente pelo prof. Yvan Joly, o crédito de um bom trabalho somático está não apenas em uma boa técnica, mas também deve ser depositado em quem ministra e orienta. A própria Marise Léo Pestana da Silva (BOLSANELLO, 2010) afirma que “mesmo possuindo uma mesma visão e concepção da consciência corporal, os métodos somáticos podem variar enormemente entre si no plano das estratégias pedagógicas e na tendência pessoal que cada instrutor desenvolve durante sua experiência profissional”. O mais importante a ser considerado na aplicação da educação somática são metodologias e técnicas que tenham seus prin-

cípios norteadores e concepção de ser humano em harmonia com os princípios gerais da educação somática. Neste sentido, os princípios gerais do Método Pilates não negam os princípios da educação somática, ao contrário, traçam sua prática e seu discurso sobre as mesmas premissas de compreensão do ser humano e do movimento.

Marise Léo Pestana da Silva (BOLSANELLO, 2010, p. 320) nos apresenta um quadro que traça “um paralelo entre os Métodos de educação somática e o Método Pilates, quanto aos princípios, movimento, respiração e papel do instrutor na aplicação do método”.

Itens	Métodos de Educação Somática	Método Pilates
Princípios e Objetivos 01	Trabalhar o corpo através de movimentos suaves, propostos pelo instrutor, para desenvolver percepção e consciência corporal, permitindo ao aluno adquirir conhecimento de base de competência pessoal e instrumentos que o permitam tomar posse de sua situação, saúde e bem-estar. Não associado a uma crença ou filosofia.	Coordenar e desenvolver o corpo, mente e espírito, através de movimentos naturais sob o firme controle da vontade. Não está associado a uma crença ou filosofia. Pilates criou seis princípios fundamentais: concentração, controle, casa de força (<i>power house</i>), precisão, respiração e fluidez.
Movimentos: Objetivos 02	Foco no processo durante o movimento e não no produto final.	Foco no processo e produto final que é a postura final com precisão, fluidez e controle.
Execução 03	Lento, gradual, sem contagem, nem quantidade específica.	Fluido, preciso, com contagem (máx. 10 repetições).
Condução 04	Movimento proposto, o professor não demonstra, não corrige. Uso de condução verbal.	Movimento imposto, o professor demonstra o movimento ou conduz verbalmente a uma postura precisa e auxilia com dicas verbais e táteis.
Dinâmica 05	Relaxamento, pouca força, equilíbrio do tônus muscular, flexibilidade de músculos, tendões e fâscias. Uso de metáforas visuais e problematização do movimento: “como levar os braços juntos de um lado a outro sem flexionar os cotovelos?”	Controle total de todos os músculos durante o movimento, em força dinâmica, flexibilidade, e tônus da musculatura profunda estabilizadora da <i>power house</i> . Uso de metáforas visuais: “levar as pontas das orelhas para o teto”. “Sugar o umbigo para dentro e para cima”.
Papel do Instrutor 06	Automassagem, uso de acessórios (bolas, bastões, rolos etc.). Não é “o que” mas “como” se faz. O instrutor não demonstra, conduz o aluno verbalmente, sugerindo o movimento ou variantes dele. Tom de voz proposta, convite à descoberta das percepções. Pouca condução tátil.	Sem automassagem, utiliza maquinário e acessórios visando desafios cinestésicos. Não se trata de “quantos” e sim “como”. Condução Visual (demonstração pelo professor), tátil (o professor conduz gentilmente o movimento) e verbal (conduz o movimento através de metáforas visuais).

A partir do paralelo estabelecido por Marise da Silva no quadro acima, é possível contra-argumentar que, ao contrário do que ela afirma, o Método Pilates pode ser aplicado segundo os princípios da educação somática. Ao invés de excluir a metodologia criada por Joseph Pilates do campo da educação somática, por aparentemente não apresentar



todas as características sistematizadas no quadro acima, é mais produtivo pensar que o Método Pilates amplia a própria concepção de educação somática em si mesma.

Vejam os itens Princípios e Objetivos (linha 1). Conforme Silva (BOLSANELLO, 2010), a educação somática objetiva “desenvolver percepção e consciência corporal”. Já o Método Pilates pretende “desenvolver o corpo, mente e espírito através de movimentos naturais sob o firme controle da vontade”. Ora, o que é a percepção e a consciência corporal senão um exercício de controle da vontade? Neste sentido, não há divergências entre um e outro, apenas uma forma diferente de conceituar.

No item 2, quando a autora trata dos Objetivos do Movimento, afirma que, para a educação somática, durante o movimento, o foco está no processo “e não no produto final”. Enquanto para o Pilates o foco está no processo e no produto final. Entretanto, na aplicação didática do Método Feldenkrais, inegavelmente ligado à educação somática, a pausa marca uma finalização pontual e intermediária entre cada movimento, para que o praticante possa compreendê-lo em sua integralidade, o que torna possível a comparação entre o antes e o depois, fundamental para o processo de aprendizagem e a tomada de consciência do corpo. A simples percepção do resultado final, no corpo, de um determinado movimento e sua comparação com o outro lado, já consiste em um foco no resultado final, mesmo que transitório.

Outra questão controversa apresentada no quadro acima diz respeito à dinâmica da execução do movimento. Marise da Silva (BOLSANELLO, 2010) afirma que para a educação somática o movimento é “lento, gradual, sem contagem nem quantidade”. Destaca que o Método Pilates executa os movimentos de modo “fluido, preciso e com contagem”. Contudo devo argumentar que este não é um aspecto fundamental, é apenas uma metodologia pedagógica e não um princípio estrutural, tanto da educação somática quanto do Método Pilates. Constitui evidência o fato de que tanto o Método Feldenkrais, quanto o Sistema Laban/Bartenieff incluem movimentos acelerados em sua dinâmica, com alteração de peso e intensidade. Logo, a execução lenta e gradual não é uma regra geral das metodologias de educação somática.

Na linha 4, a autora se refere à condução do movimento como sendo proposta na educação somática através de uma descrição verbal, no Método Pilates, ao contrário, seria imposta pelo professor, através da demonstração física, tátil e da condução verbal. Entretanto, no Sistema Laban/Bartenieff, o professor também lança mão de demonstração física, para que o aluno tenha a compreensão exata do que e como está a fazer, mesmo que seja após a explicação oral. Mesmo a condução verbal feita pelo Método Feldenkrais sugere um movimento específico, passo a passo. Quando ela escolhe o termo “movimento imposto”, acredito que seja mais uma interpretação excessiva do que realmente um princípio do Método Pilates. Todas as metodologias de educação somática possuem um repertório próprio que, inclusive, é o que as caracteriza enquanto método.

No item Dinâmica, linha 5, podemos mais uma vez atestar a similaridade entre as dinâmicas de movimento da educação somática e do Método Pilates. Ambos coincidem no que diz respeito ao relaxamento, mínimo de esforço, flexibilidade de músculos e metáforas visuais. Tanto um quanto o outro estimulam a tomada de consciência do movimento e das partes do corpo envolvidas.

No item Papel do Instrutor, linha 6, chamo a atenção que o Método Feldenkrais, que é considerado um método de educação somática, na sua etapa de Integração Funcional, o toque é fundamental, e utilizado para auxiliar na percepção do movimento, tal como me foi ensinado pelo Prof. Yvan Joly. Lembro ainda que essa regra não vale para todas as práticas da educação somática, além disso, o Pilates Evolued aplicado pela Polestar/Physio Pilates, por exemplo, também incorporou acessórios, tais como bolas, bastões, bandas elásticas e rolos. Ambos os métodos priorizam o “como” se faz o movimento e não “quanto” se está fazendo.

Para o ator, a inclusão do Método Pilates na formação corporal, quando aplicado conforme os princípios da educação somática, oferece a possibilidade de cuidar tecnicamente do corpo, aprimorando suas potencialidades. Neste sentido, o rigor técnico proporciona uma segurança física que, não só previne e trata lesões, como também mantém o corpo forte e saudável: espaço fértil para a criatividade.

REFERÊNCIAS:

- BOLSANELLO, Débora Pereira. (Org.). *Em pleno corpo: educação somática, movimento e saúde*. Curitiba: Juruá Editora, 2010.
- CUBAS, Gabriela P. *Os padrões de movimento no treinamento do ator: análise crítica descritiva da padronização do movimento e sua influência no desenvolvimento cinestésico expressivo do ator*. 2002. Dissertação (Mestrado em Belas Artes) – Escola de Belas Artes, Universidade Federal da Bahia, Salvador: PPGAC/UFBA, 2002.
- CYR, Tommie St. The Feldenkrais Method for Actors. De Portland, OR. USA. *Association of Theatre Movement Educators (ATME)*, Portland, OR.,USA, v. 3, n 1, jan. 1995. Disponível em: <http://www.feldenkrais.com/method/article/the_feldenkrais_method_for_actors/>. Acesso em: 24 out. 2009.;
- FELDENKRAIS, M. “Awareness Trought Movement”. 1972. Disponível em: <http://www.learningfrommovement.com/files/pdf/Dr_Feldenkrais_on_his_work.pdf>. Acesso em: 24 out.2009.
- FERNANDES, Ciane. *O corpo em movimento: o sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas*. São Paulo: Annablume, 2006.
- FORTIN, Sylvie. Educação Somática: novo ingrediente da formação prática em dança. *Cadernos do GIPE-CIT – Estudos do Corpo*, Salvador, Universidade Federal da Bahia, n. 2, p. 40-55, nov. 1998.
- _____. (Org.). *Danse et santé: du corps intime au corps social*. Québec: Presses da l’Université du Québec. Québec, 2008.
- FRÈRES, M.; MAILOT, M-B. *Maitres et clés de la posture*. Paris: Frison-Roche,1997.
- FRIEDMAN, Philip.; EISEN, Gail. *The pilates method of physical and mental conditioning*. New York: Doubleday & Company Inc., 1980.
- GILLAIN, Vandana Claire. *L’Éducation Somatique et L’Art*. 2002. Disponível em: <<http://www.education-somatique.ca/publications/presse/>>. Acesso em: 12 jan.de 2011.
- GREINER, Christine. *O corpo: pistas para estudos indisciplinados*. São Paulo: Annablume, 2006.
- GUIMOND, Odette. “Who’s there? / Who goes there?”. *Somatics, Magazine – Journal of the Mind/Body Arts and Sciences*, Novato, CA., v. XIV, n. 4, p. 46-51, primavera/verão, 2004.
- _____. *L’Éducation Somatique et le Mouvement au Théâtre: la Methode Feldenkrais*. 1994. Disponível em: <<http://oguimond.com/publications/articles/>>. Acesso em: 7 dez. 2010.
- HACKNEY, Peggy. *Making connnections*. Amsterdã: Gordon and Breach Publishers, 1998. Tradução não-publicada de Djane de Almeida Bessa e Djani-ce de Almeida Bessa, 2007.
- JOLY, Yvan. *De la formation en éducation somatique*. 1999. Disponível em: <http://fr.yvanjoly.com/index.php/%C3%89ducation_Somatique_%28Articles%29>. Acesso em: 2 dez. 2009.
- _____. *Education somatique et santé: Jalons Théoriques*. 2004. Disponível em: <www.education-somatique.ca/publications/autres/edusoma_jalons.pdf>. Acesso em: 12 jan. 2011.
- LABAN, R. *Domínio do movimento*. São Paulo: Summus, 1978.
- LESSEN, Deborah. Editor. *The pilates method aliance (PMA)*. Pilates certification exam study guide. Miami, FL: PMA, 2005.
- PILATES, Joseph. H.; MILLER, William John. *Return to life through contrology*. Incline Village: Presentation Dynamics, 1998.
- SAAD, Myriam. *Le récit autoethnographique comme témoin de la quête identitaire en éducation somatique*. S/D. (mimeo)
- SILER, Brooke. *The pilates body*. New York: Broadway Books, 2000.
- ZARRILLI, Phillip B. (ed.). Acting (re)considered. In: BLOCH, Suzana; ORTHOUS, Pedro.; SANTIBAÑEZ, H. *Effector Patterns of Basic Emotions: a psychophysiological method for training actors*. New York: Routledge, 1995. P. 198-199.

