

INVESTIGANDO A SOMÁTICA: HISTÓRIA, TEORIAS E POSSÍVEIS CAMINHOS

Guilherme Potério dos Santos Hinz
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) e Faculdade Angel
Vianna
guilhermehinz@hotmail.com
Práticas Somáticas

RESUMO

Este artigo é o primeiro resultado de uma pesquisa iniciada em 2013 que tem como objetivo esboçar uma possível historiografia da Educação Somática. Na década de 1970, o filósofo norte-americano Thomas Hanna propõe uma mudança de perspectiva sobre a relação entre corpo e soma e através de seus estudos e publicações, um campo de saber é criado: a *Somática*. No termo genérico *Educação Somática* foi agrupado um conjunto de práticas corporais ocidentais que tem certos princípios comuns. No entanto, o fato de muitas dessas práticas já existirem – algumas há mais de cinquenta anos – antes de serem *nomeadas* somáticas e, principalmente, por cada uma adotar procedimentos muito distintos entre si, tentar mapear a Somática requer que se mantenha uma grande flexibilidade epistemológica.

PALAVRAS-CHAVE

Educação somática, somática, história da dança, Thomas Hanna, expressão corporal.

INTRODUÇÃO

O tema deste artigo, a história das práticas corporais abrigadas sob o termo “Somática”, é um desdobramento de uma pesquisa iniciada em agosto de 2013 no contexto do projeto de Iniciação Científica: *Ator rapsodo: pesquisa de procedimentos para uma linguagem gestual*, orientado pela professora Nara Waldemar Keiserman, na Escola de Teatro da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO).

No desenvolvimento dos meus estudos sobre o tema, pude perceber que estava diante de um campo de interrogações. A rara produção acadêmica sobre a Somática parecia voltar sempre aos mesmos pontos: a tentativa de legitimação do saber somático – fundamentalmente empírico – através da ciência e a exposição dos resultados obtidos pelos praticantes dessas abordagens corporais. Perguntei-me, afinal, quais eram essas práticas: haveria uma história comum do campo somático? Para além das histórias específicas dessas múltiplas práticas, haveria um entrelaçamento entre elas? É possível falar de uma genealogia da Somática? O meu propósito aqui, longe de fechar e definir, é delinear possíveis caminhos de pesquisa e instigar perguntas. Trata-se de uma revisão sobre o assunto que pretende levantar os pontos de discussão mais presentes nas pesquisas relativas ao campo da Somática.

A SOMÁTICA

Aquilo que hoje chamamos de campo somático foi criado principalmente através dos escritos do filósofo norte-americano Thomas Hanna (1928-1990). No início da década de 1970, Hanna foi apresentado ao trabalho de Moshe

Feldenkrais¹, momento em que ocupava o cargo de diretor do Departamento de Filosofia da Universidade da Flórida e, além de se tornar praticante, tornou-se um grande incentivador do método desenvolvido por Feldenkrais, organizando o primeiro programa de treinamento do Método nos Estados Unidos. Hanna encontrou no trabalho de Feldenkrais uma abordagem prática para aquilo que ele propunha em sua filosofia: uma mudança de perspectiva sobre a relação entre corpo e soma, apresentada no emblemático livro *Corpos em revolta* (1972):

“Soma” não quer dizer “corpo”; significa “Eu, o ser corporal”. “Body” tem, para mim, a conotação de um pedaço de carne – carne pendurada de um gancho no açougue ou estendida sobre uma mesa de laboratório, privada de vida e pronta para ser trabalhada ou usada. O soma é vivo (HANNA, 1972, p. 28).

Retomando o filósofo grego Hesíodo, para quem *soma* significa *corpo vivo* (JOLY, 1993, p. 1), Hanna propõe um deslocamento epistemológico para, em 1976, com o lançamento da revista *Somatics*, inaugurar o campo da Somática. O foco de seus estudos é o corpo percebido em primeira pessoa, isto é, o corpo da experiência, o corpo afetado, e não o da ciência objetiva.

Somática é o campo que estuda o *soma*: a saber, o corpo percebido de dentro através de uma percepção em primeira pessoa. Quando o humano é observado de fora – isto é, do ponto de vista da terceira pessoa – o fenômeno de um corpo humano é percebido. Mas, quando este mesmo ser humano é observado do ponto de vista da primeira pessoa, de seus sentidos proprioceptivos, um fenômeno categoricamente diferente é percebido: o *soma* humano. (HANNA, 1995, p. 341, tradução minha).

No termo genérico *Educação Somática* foi agrupado uma série de práticas corporais desenvolvidas no Ocidente – tais como o já citado Método Feldenkrais, a Técnica de Alexander, a Eutonia, a *Ideokinesis* – que teriam certos

¹ Moshe Feldenkrais (1904-1984) foi um físico israelense de origem ucraniana. Praticante de judô e jogador de futebol, sofreu uma lesão no joelho considerada pelos médicos um caso cirúrgico de alta risco. Diante da perspectiva de não mais andar, investe no estudo da anatomia, da biomecânica, da neurofisiologia e do movimento humano na busca de autocura. Suas pesquisas o levam a criação de um método de cuidado não-convencional que nomeia “Método Feldenkrais”. Seu trabalho foi disseminado a partir dos anos 1950 e é uma das práticas corporais mais conhecidas do campo somático.

princípios comuns (GINOT, 2014, p. 10): uma concepção holística do sujeito; a experiência do corpo em movimento; a valorização da subjetividade do praticante; a utilização de um instrumentário de técnicas manuais e táteis.

Hanna nomeia *somáticas* diversas práticas que já existiam (algumas há mais de cinquenta anos) e nomeia *pioneiros somáticos* seus fundadores, mesmo depois da morte da maioria deles. Justamente pelo fato de, como analisa a pesquisadora francesa Isabelle Ginot (2010, p. 13), faltar ao campo somático definições conceituais sólidas de suas próprias características gerais, surge uma grande dificuldade de mapeá-lo, de compreender essas práticas em um quadro histórico. O resultado é um discurso unívoco, passa-se a ideia de que a Somática é uma entidade uniforme, como se as práticas ali englobadas fizessem parte da mesma estrutura. Não obstante, essas práticas ditas somáticas são resultados de diferentes saberes segundo a época e o local onde foram desenvolvidas, elas são permeadas por aspectos e valores próprios, cada uma delas possui um imaginário sobre o corpo e procedimentos muito distintos entre si. O que surge desta multiplicidade de conhecimentos? Ou melhor, poderíamos nos perguntar: o que ganhamos com o termo guarda-chuva “somática”?

Por muito tempo, no Brasil, essas práticas foram chamadas de *técnicas corporais alternativas*, de *técnicas de consciência corporal* ou simplesmente de *trabalho de corpo*. Elas foram desenvolvidas a partir do final do século XIX, em paralelo e à margem de novos campos experimentais, como a fisiologia, a neurologia, a psicologia, a sociologia e a psicanálise. I. Ginot (2014, p. 11) reconhece que a força e a fraqueza dessas práticas é precisamente serem “saberes menores”: ficam à margem do discurso dominante sobre o corpo – ditado em grande parte pela medicina – e não se preocupam em quantificar,

mensurar, “verificar”, como é o esperado de uma ciência. São procuradas por aqueles que não desejam os medicamentos da indústria farmacêutica, por aqueles que têm problemas ditos incuráveis pelos médicos, por aqueles que têm condições de custear e preferem uma prática “alternativa” e, por último – mas o que mais nos interessa – por artistas da cena (bailarinos, atores, performers).

UMA HISTÓRIA DA SOMÁTICA?

Criadas por profissionais das áreas da saúde, educação, esporte e artes, as primeiras abordagens corporais que se afinam com as ideias gerais da Somática nasceram entre o final do século XIX e o início do século XX, momento de intenso questionamento do pensamento filosófico ocidental, especialmente aquele baseado na divisão do mundo em transcendência e matéria, corpo e espírito. Na Alemanha, as mudanças sociais e econômicas causadas pela industrialização e pela urbanização suscitaram um retorno à natureza e à experiência do corpo, observáveis no interesse em atividades físicas, como a ginástica, o esporte e as danças folclóricas. Todavia, tratava-se de um novo olhar sobre estas práticas que visava substituir, entre outras coisas, o rigor do treinamento físico da época por aspectos mais “naturais”, no qual o sentir, o toque e a respiração, por exemplo, ganhariam espaço privilegiado.

Minha hipótese inicial é de que seria possível encontrar no movimento europeu (principalmente alemão) da Ginástica (*gymnastik*) e, no campo das Artes, no trabalho de François Delsarte (1811-1871), Émile Jaques-Dalcroze (1865-1950) e Rudolf Laban (1879-1958) alguns aspectos que podem ser relacionados ao que se tornaram as práticas corporais somáticas contemporâneas. Ao buscar me aprofundar neste momento histórico particular,

nesta passagem da modernidade do século XIX para o modernismo do século XX, que dá origem à dança moderna, à ginástica rítmica e à somática, a minha intenção é investigar dinâmicas, mapear relações entre os fundadores dessas abordagens corporais e tentar observar quais foram as mudanças de pensamento e filosofia que de alguma forma ajudaram a tecê-las.

Seguindo o caminho da pesquisadora norte-americana Martha Eddy e seu artigo *A brief history of somatic practices and dance* (2009), iniciei o esboço de um mapa cartográfico da Somática (cf. anexo 1), que consiste, de maneira geral, no cruzamento entre a filosofia, com Rudolf Steiner, a fenomenologia, com Husserl, Heidegger e Merleau-Ponty; a psicologia, com Freud, Jung, Reich e Alexander Lowen e a educação, com Heinrich Jacoby e John Dewey. A migração de pessoas e ideias vindas do oriente também teve grande importância, destacando as artes marciais, o sufismo, o yoga, o judô e a respiração tibetana, assim como a medicina e a filosofia orientais.

Este mapa ainda está em sua fase inicial. Um dos aspectos a não ser ignorado é a estreita ligação dessas práticas com as grandes mudanças sociais e políticas do século XX. Se observamos através da lente de *territórios*, temos um emaranhado delas que têm origem na Alemanha, outro nos Estados Unidos, por exemplo. Na passagem para o século XX, o contato entre os fundadores dessas abordagens corporais era feito através de livros raramente traduzidos ou em encontros específicos e muito desse material e dessa teia carece de documentação, trata-se de um conhecimento passado através da oralidade. Outro aspecto importante é o da temporalidade: essas práticas estão em conexão com momentos históricos também específicos, como o *Körperkultur* da Alemanha dos anos 1920; o das utopias de comunidades, como o Monte Vérità,

na Suíça; as Guerras e a emigração; o movimento da contra-cultura dos anos 1960 nos Estados Unidos e, mais recentemente, o aumento do interesse da ciência por essas práticas devido ao avanço das neurociências e, principalmente, a corrente de *Embodied Cognition*, segundo a qual “a experiência corporal (sensório-motora) é a base para a construção de qualquer tipo de conhecimento” (DOMENICI, 2010, p. 75).

Observando a forma como se desenvolveu cada um desses métodos e técnicas agrupados no já citado termo *guarda-chuva* da Educação Somática, podemos elencar alguns princípios fundadores comuns (STRAZZACAPPA, 2009, p. 49):

- Muitos dos criadores iniciaram as suas pesquisas devido a um problema de ordem pessoal, isto é, uma doença crônica ou uma lesão. Para citar alguns exemplos: Gerda Alexander (Eutonia) sofria de crises de febre reumática e de endocardite, Matthias Alexander (Técnica de Alexander) era ator e perdeu a voz, Elsa Gindler (*Arbeit am Menschen*) teve tuberculose;
- A medicina ocidental é posta em questão na busca de outras formas de tratamento, cuidado e reabilitação. Não aceitam serem cuidados e nem cuidar de pacientes “em partes”, mas em sua globalidade e privilegia-se um tratamento que envolva a mobilidade, novas maneiras de se movimentar;
- As práticas partem de um saber empírico para posterior teorização científica.

Adiciono o fato delas emergirem de campos de conhecimento múltiplos que passam pela anatomia, cinesiologia, filosofia, biologia, entre outros. Essas práticas podem ter diferentes aplicações: terapêuticas, educacionais e artísticas.

A SOMÁTICA E A CENA

No Brasil, muitos dos livros referências sobre as práticas somáticas foram traduzidos a partir da década de 1970. Costa e Strazzacappa (2015) sublinham a importância dos artigos da pesquisadora canadense Sylvie Fortin (1998, 1999) para a disseminação do termo. Neles, Fortin identifica três aspectos que despertam o interesse de intérpretes, coreógrafos e professores a incorporar abordagens somáticas em suas pesquisas: a melhoria da técnica, a prevenção e a cura de lesões e o desenvolvimento das capacidades expressivas. Neste sentido, uma prática somática pode ser vista muitas vezes como uma forma de aumentar as capacidades sensório-motoras do praticante, que busca uma “técnica sem estilo”, a tal “neutralidade”, aqui entendida como a disponibilidade e a porosidade do corpo (físico) capaz de usar a maior quantidade possível de seu potencial, respeitando suas limitações e sem um modelo único a ser seguido.

Tomemos como exemplo o trabalho desenvolvido no Método Feldenkrais: aposta-se na investigação de movimentos que variam de pequena à grande amplitude, tendo a respiração como suporte e prezando pelo alinhamento ósseo. Ao apurar essa movimentação de forma mais lenta, o praticante pode refinar seu senso cinestésico e proprioceptivo, perceber nuances, reduzir o esforço desnecessário e os “movimentos parasitas” (que são involuntários) e afinar a coordenação motora. Os exercícios ativam a musculatura profunda do corpo e, ao dirigir a atenção a regiões específicas que são por vezes trabalhadas separadamente, a tese é de que “as mudanças ocorridas nas partes onde o controle é fácil, afetam o resto do sistema, incluindo aquelas partes sobre as quais não temos controle direto” (FELDENKRAIS, 1977, p. 73).

Em relação à cena, é importante que a prática somática esteja associada a outras técnicas ou pesquisas, pois não existe uma estética, uma coreografia ou cena *de* Somática. Nos programas de formação de bailarinos e atores em que constam essas práticas, elas são trabalhadas paralelamente a outras técnicas de dança ou de atuação, sendo muito comum professores combinarem em suas aulas diferentes métodos propondo, por exemplo, exercícios de *Body-Mind Centering*, *Ideokinesis* e jogos corporais da metodologia Angel Vianna em um mesmo encontro.

CONCLUSÃO

O aproveitamento dessas práticas para atores e bailarinos é inegável. Mas, para além da melhoria da técnica, prevenção ou cura de lesões, o pensamento que guia esta pesquisa é de que essas práticas têm em comum o fato de trabalharem o auto-aprimoramento e, por isso, são extremamente políticas. Qual é a força dessas práticas de invenção de si e de mundo enquanto resistência para o que Foucault percebe enquanto assujeitamento? Podem ser consideradas técnicas de empoderamento, de *se tornar capaz de*? Trata-se de um mergulho em si que provoca mudanças em todas as esferas de relação pessoais, que fortalece uma postura ética, que implica em responsabilidades e que gera questionamentos. A suspeita é de que essas práticas da Somática tenham afinidade com o conceito de “cultivo de si” tal como formulado por Cassiano Quilici (2011). A prática não se limita às aulas ou ao fazer artístico, mas “está sempre enraizada no momento presente, transformando o próprio viver cotidiano numa espécie de arte do despertar, que se reatualiza a cada instante”

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

COSTA, P. R. e STRAZZACAPPA, M. A quem possa interessar: a Educação Somática nas pesquisas acadêmicas. In: *Revista Brasileira de Estudos de Presença*. Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 39-53, 2015.

DOMENICI, Eloisa. O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo. In: *Pro-Posições*, Campinas: Unicamp, v. 21, n. 2, p. 69-85, 2010.

EDDY, Martha. A brief history of somatic practices and dance. In: *Journal of Dance and Somatic Practices*, vol. 1, n. 1, p. 5-27, 2009.

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

FORTIN, Sylvie. Educação Somática: novo ingrediente na formação prática em dança. In: *Cadernos do GIPE-CIT*, Salvador, Universidade Federal da Bahia, n. 2, p. 40-55, 1999.

FORTIN, Sylvie. Quando a ciência da dança e a Educação Somática entram na aula de técnica de dança. In: *Pro-Posições*. Campinas: Unicamp, v. 9, n. 2, p. 79-95, 1998.

HANNA, Thomas. *Corpos em revolta*. Rio de Janeiro: Mundo Musical, 1972.

HANNA, Thomas. What is Somatics?. In: JOHNSON, Don H. (dir.). *Bone, Breath & Gesture*. Berkeley, Calif.: North Atlantic Books, p. 341-352, 1995.

JOLY, Yvan. L'éducation somatique: au-delà du discours des méthodes. In: *Bulletin de l'association des praticiens de la méthode Feldenkrais de France*, n. 14, 1993.

GINOT, Isabelle. Para uma epistemologia das técnicas de educação somática. In: *O Percevejo online*, v. 2, n. 2, Rio de Janeiro: PPGAC/UNIRIO, 2010.

GINOT, Isabelle (dir.). *Penser les somatique avec Feldenkrais: politiques et esthétiques d'une pratique corporelle*. Lavérune: Édition l'Entretemps, 2014.

QUILICI, Cassiano Sidow. O conceito de "cultivo de si" e os processos de formação e criação do ator/performer. In: *VI Reunião Científica da Abrace*, v. 1, Porto Alegre, 2011.

STRAZZACAPPA, Márcia. Educação Somática: seus princípios e possíveis desdobramentos. In: *Repertório: teatro & dança*, ano 12, n. 13. Salvador: UFBA, 2009.

Somatics® magazine-journal of the bodily arts and sciences. Novato, CA: Novato Institute for Somatic Research and Training, v. 1, n. 1, 1976.

ANEXO 1: ESBOÇO DE MAPA DA SOMÁTICA – versão 1: junho/2015

