

Autora | Author

Daniella de Araújo Lima*
[danilima65@gmail.com]

DOSSIÊ

PRÁTICAS SOMÁTICAS
E(M) DANÇAUMA EXPERIÊNCIA SOMÁTICA EM DANÇA
ENTRE FLUIDOS E MEMBRANASA SOMATIC DANCE EXPERIENCE BETWEEN
FLUIDS AND MEMBRANES

Resumo: Este texto tem como objetivo compartilhar algumas reflexões e práticas relacionadas ao Sistema de Fluidos do *Body-Mind Centering™*, em especial ao conceito de equilíbrio fluido-membrana, no contexto de uma experiência somática de dança.

Palavras chave: *Body-Mind Centering™*, sistema de fluidos, equilíbrio fluido-membrana, dança.

Abstract: *This text intends to share some thoughts and practices concerning the Fluids System from the Body-Mind Centering™, and more specifically the fluid-membrane balance, in the context of a somatic dance experience.*

Keywords: *Body-Mind Centering™*, fluids system, fluid-membrane balance, dance.

Em junho de 2017 tive a oportunidade de cursar o módulo do Sistema de Fluidos dentro do Programa de Certificação do Educador do Movimento Somático (SME) 2016-2018, do *Body-Mind Centering™* (BMC), o qual integro desde março de 2016. As experiências que tive nessa ocasião foram tão significativas para mim que continuei aprofundando essas descobertas nas pesquisas do Corpo_LAB, um laboratório de corpo e movimento que ministro regularmente no Rio de Janeiro há alguns anos.

O aspecto sobre o qual vou refletir neste artigo é a abrangência e importância do equilíbrio fluido-membrana para o corpo e para a dança. Vou costurar minha reflexão com algumas falas de Bonnie Bainbrige Cohen, criadora do BMC, e também de outras de suas colaboradoras, todas elas bravas guerreiras na difícil missão de “dizer” a experiência, de escrever na linguagem disponível algo que se relaciona “com o não-saber, com o limite do que sabemos” (LARROSA, 2014, p. 69). Enfrento aqui também esse grande desafio de escrever em palavras uma prática que é totalmente apoiada na exploração de lugares desconhecidos do corpo e da mente, e que estimula e aceita a forma como cada praticante sente e percebe. Falarei sempre a partir da minha experiência pessoal, trazendo as vivências que tenho vivenciado e que tenho conduzido nesse assunto, entre elas a oficina *Experimentando o equilíbrio fluido-membrana na dança em contato*, ministrada no I Encontro Internacional de Práticas Somáticas e Dança – *Body-Mind Centering™* em criação, pesquisa e performance, promovido pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de

Recebido em: 23/12/2019

Aceito em: 18/02/2020

Brasília, em março de 2018. Também compõem este texto as impressões, ecos e reverberações que colhi durante as práticas a partir dos relatos dos praticantes.

BODY-MIND CENTERING™ (BMC)

Quando entrei em contato com o BMC em 2016, senti que finalmente tinha encontrado uma linguagem que iluminava e nomeava muitas das experiências vividas ao longo dos meus 30 anos de criação e pesquisa em dança contemporânea. Eu já conhecia e praticava outros métodos de educação somática, como Feldenkrais e Ginástica Holística, e as técnicas de Contato Improvisação, Gyrokinesis® e o método de Análise funcional do corpo no movimento dançado, do pesquisador francês Hubert Godard. O aprendizado de BMC, por sua vez, proporcionou ao mesmo tempo um aprofundamento e uma transformação nos modos de experimentar e de compreender algumas noções presentes no meu trabalho como pesquisadora, coreógrafa e professora até então, tais como: o diálogo tônico; a organização postural como gesto de resposta à gravidade; a modulação do toque e da resposta – ceder X resistir; a senso-percepção como guia do movimento; o entrelaçamento entre atenção, percepção e presença; a coprodução do gesto e da subjetividade, para citar apenas alguns exemplos. O encontro com o BMC trouxe novas perspectivas para essas noções, ao incorporar todos os sistemas anatômicos e fisiológicos do corpo – e não apenas o sistema musculoesquelético – ao estudo e à exploração do movimento. Esse é um diferencial do BMC em relação às outras abordagens somáticas e contribui de forma importante para a investigação das conexões entre corpo e mente, questão central dessa abordagem, como atesta sua criadora, Bonnie Bainbridge Cohen.

Há alguma coisa na Natureza que forma padrões. Nós, como parte da natureza, também formamos padrões. 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 ex-

pressão da mente por meio do corpo e também uma forma de influenciar as mudanças na relação corpo-mente. (COHEN, 2015, p. 22).

No BMC, o corpo e a mente são experimentados como aspectos integrados de um todo. Há uma busca por compreender como a mente se expressa através do corpo e como o corpo se expressa através da mente. Essa comunicação 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, Sistema Ontogenético), dos Sentidos e Percepções e dos sistemas de desenvolvimento do movimento (Padrões Neurocelulares Básicos; Reflexos, Reações Posturais e Respostas de equilíbrio). Há um certo padrão de funcionamento em cada sistema, e quando conseguimos conhecer e entrar em contato com esse padrão, podemos entrar em contato com a forma de pensar e mover daquele sistema.

Como sugere Hartley (1995, p. xxvi), “quando falamos na ‘mente’ de um Sistema, estamos nos referindo a uma determinada experiência corpo-mente relacionada a este Sistema”. Quando dirigimos nossa atenção para um sistema ou parte do corpo, 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 integrado”. (HARTLEY, 1995, p. xxvi, tradução nossa).

A abordagem do BMC investe no desenvolvimento de uma consciência corporalizada¹ de cada um desses sistemas como estratégia capaz de desenvolver o autoconhecimento e o equilíbrio corpo-mente, assim como uma possibilidade de acessar diferentes estados e qualidades de presença e de movimento. Como afirma 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 capa-

1 Encontramos o termo *embodiment* traduzido como corporificação ou corporalização. Usarei aqui o termo corporalização, em acordo com a tradução de Denise Maria Bolanho, revisada tecnicamente por Adriana de Almeida Pees, em Cohen (2015), embora acredite que a tradução corporificação possa ser mais apropriada em alguns casos, como na expressão consciência corporificada (*embodied awareness*).

cidade de cada um de expressar-se através de um pensamento próprio. (PEES, 2016, p. 25).

A autora sugere que o diálogo contínuo entre a consciência e a ação é a chave do aprendizado e da produção de pensamento, “permitindo a percepção das relações existentes entre corpo e mente na vivência do movimento”. Esse modo de aprendizado representa uma mudança de paradigma para os estudos da anatomia e da fisiologia. Como afirma Cohen (2015, p. 23), “no BMC, nós somos o material, nossos corpos e mentes são os meios de exploração. A pesquisa é experimental assim como o material. Cada um de nós é o estudo, o aluno, o professor”.

Outro aspecto importante dessa perspectiva, que talvez a diferencie de muitas outras abordagens somáticas, é a atenção dada às células do nosso corpo como base da compreensão dessa consciência corporalizada.

TUDO COMEÇA NAS CÉLULAS

Quando comecei a estudar BMC, meu grande desafio era sair do lugar de processar informação – “eu sei que meu corpo é feito de células” – para tentar acessar a própria experiência celular. Sabemos que as células são organismos vivos que formam todas as estruturas do nosso corpo, mas saber essa informação não é como saber isso a partir das células. Essa é uma das primeiras e, para mim, talvez uma das mais difíceis transformações que a vivência aprofundada de BMC vai proporcionar. Para se conectar com o que Cohen (2015) chama de “consciência celular”, é preciso abandonar certos conhecimentos e hábitos cognitivos e se permitir habitar lugares desconhecidos. Durante as explorações, há um convite a um estado mental receptivo e aberto para perceber quaisquer sinais e reações que possam aparecer, e para que o praticante se permita “embarcar numa viagem” sem saber onde vai chegar. Operações como visualizações e somatizações, toques, sonorizações, desenhos e exploração livre de movimentos são procedimentos para ajudar a conduzir o praticante à corporalização da consciência celular e para ajudá-lo a entrar em contato com a enorme vitalidade que essa descoberta revela.

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. Por exemplo, após olhar uma imagem de determinada estrutura do corpo, mantenha a imagem na mente enquanto procura tornar-se consciente dessa parte do seu corpo (visão cines-

tésica interior). *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 elucidava alguns dos procedimentos básicos fundamentais do BMC para a exploração da anatomia e da fisiologia. Esses três processos – visualização, somatização e corporalização – se complementam e podem ser usados livremente pelo facilitador ou praticante durante uma prática. Acho interessante perceber como esses processos oferecem diferentes formas de experimentar a relação do corpo com a mente. Enquanto na visualização a mente funcionaria fornecendo uma imagem-guia para a exploração corporal, no processo de somatização ela operaria mais como uma testemunha do que acontece no corpo, como que buscando uma imagem que produzisse significado para a sensação percebida. E na corporalização, mente e corpo estariam totalmente integrados em mente corporalizada. Muitas vezes pode ser importante para o praticante começar com uma imagem para criar um mapa mental como ponto de partida para as explorações. O objetivo é abandonar o mapa e chegar ao processo de corporalização direta das estruturas anatômicas, ou seja, à consciência celular pura das células sobre elas mesmas, sem a mediação das imagens mentais. Mas esse processo algumas vezes só é possível uma vez que o cérebro já trouxe essas imagens à consciência. Só assim podem ser abandonadas para serem incorporadas pelo inconsciente. Só assim podem “voltar à pré-consciência com uma mente consciente” (COHEN, 2015).

A consciência celular é um dos aspectos abordados desde os primeiros módulos de aprendizado do BMC. Devo confessar que só vivi essa experiência de forma profunda e reveladora quando, um ano depois de iniciada minha formação, entrei em

contato com o sistema de fluidos e membranas, essas estruturas orgânicas fundamentais para a manutenção da vida celular.

CÉLULAS, FLUIDOS E MEMBRANAS A PARTIR DO BMC

Segundo Cohen (2015), todas as atividades que conhecemos e fazemos na vida estão embasadas em atividades e propriedades que cada célula realiza e possui: 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. As células são únicas e formam comunidades com células semelhantes a elas, com as mesmas funções, criando assim tecidos e sistemas especializados (ossos, músculos, sistema nervoso, pele etc.), todos interconectados e em ressonância uns com os outros.

É sabido que 60% a 70% do corpo é composto de água, dos quais dois terços está dentro das células (fluido intracelular) e um terço são fluidos extracelulares. As células estão, portanto, 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 fluido, composto em grande parte de água” (COHEN, 2015, p. 129). Esse “mar interno” se transforma mudando 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, fluido intersticial, fluido celular, linfa, sangue venoso, sinovial, cerebrospinal, fâscias, gordura). 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 para dentro e para fora das células, num movimento de encher e esvaziar semelhante ao movimento das marés. Segundo Cohen (2015), essas membranas têm 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 esses estados de repouso e ação de acordo com as necessidades do organismo e as demandas do mundo.

Os fluidos são o sistema de transporte do corpo. São a base da presença e da transformação e representam um papel importante no contrabalanço geral de tensão e relaxamento, descanso e ação. [...] Os fluidos começam e terminam na célula e é na célula que a vida existe. Todos os outros fluidos do corpo, extracelulares, dão apoio ao sistema de vida das células. Por meio de sua membrana, a célula recebe e absorve nutrientes para o seu crescimento e devolve subprodutos para o fluido intersticial circundante. (COHEN, 2015, p. 129-130).

A respiração celular é o processo que faz a troca de oxigênio e gás carbônico a nível celular. É diferente da respiração pulmonar, embora trabalhe em sinergia com ela. Ela é um padrão orgânico de todas as células vivas, herança dos organismos unicelulares primitivos que viviam nos oceanos, onde a vida na Terra começou, e que hoje “continua dentro de cada uma de nossas células imersas no oceano interno do nosso corpo” (COHEN, 2015, p. 285). Segundo Cohen (2015), onde há respiração celular, as células estão ativas e saudáveis, em ressonância umas com as outras. Onde há dificuldade na respiração, há também esforço das células para manterem suas atividades. Onde não há respiração, as células adoecem ou morrem. A respiração celular é uma operação fundamental para a vitalidade e para a saúde das células e ela se dá em meio ao trânsito dos fluidos que entram e saem das células, transportando oxigênio e gás carbônico. No BMC, o fluido, enquanto passa pelas membranas das células, é chamado de “transicional”.

O fluido transicional é o veículo para a mudança. Nós o experimentamos como o momento de mudança ou *insight* quando vamos da inspiração para a ação e da ação para o repouso. Você pode fazer um movimento ou uma série de movimentos e nunca experimentar uma mudança em seu estado de ser. [...] Ou pode se deixar mudar. Para mudar, você precisa envolver o fluido transicional. O fluido transicional é um canal entre o fluido entrando e saindo da célula. A medida que o fluido entra, ele se torna fluido celular, quando sai, torna-se fluido extracelular – o oceano, os rios e canais do corpo. Há fluxo nas duas direções: movendo-se entre SER e FAZER, o yin e o yang. [...] As membranas proporcionam a forma e a organização; os fluidos fornecem o fluxo e o processo. Permitir

que o fluxo ocorra nas membranas libera o que está preso nas membranas. (COHEN, 2015, p. 336).

Linda Hartley afirma, em seu livro *Wisdom of the Body Moving*, que “é nas membranas que as escolhas são feitas – a escolha de mudar de um fluido a outro, de uma ‘mente’ a outra” (HARTLEY, 1995, p. 269, tradução nossa). 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. Deane Juhan (2003) descreve a importância da permeabilidade das membranas para nossa sobrevivência:

É a membrana que constantemente toma as decisões mais fundamentais para o processo da vida – o que é tóxico, o que é amigável, o que deve entrar, o que deve ficar de fora, o que pode permanecer, o que deve ser eliminado, para que o interior continue a crescer, a viver e dividir. Não é suficiente que a membrana seja um muro, ela precisa ser portas e janelas também; portas e janelas dotadas de seu próprio senso de dis-

criminação do que deve passar e do que não deve. (JUHAN, 2003, p. 53).

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 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 fornecem continente, estrutura, proteção. Um desequilíbrio que pese demasiado para o lado dos fluidos pode favorecer a indiferenciação, o caos, a perda de si e do mundo. E, opostamente, apoiar-se excessivamente nas membranas pode levar à rigidez, à intolerância, à perda das

Imagem 1 – Roda de abertura e encerramento do Corpo_LAB



Fonte: Acervo pessoal. Foto: Igor Cabral

trocas com o mundo. Fluidos e membranas se necessitam mutuamente para o bem-estar e equilíbrio das células e da vida.

CONHECENDO E EXPLORANDO O EQUILÍBRIO FLUIDO-MEMBRANA

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 de 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 essa observação seja válida para todas as partes do corpo, e 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 desse 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.

Enfatizo, na condução, essa conexão entre a respiração celular e o sistema de fluidos. Convido os participantes a se conectarem com os diferentes momentos do processo da respiração celular através dos fluidos envolvidos nele – intracelular, transicional, extracelular, intersticial, sangue – sem, no entanto, enfatizar as diferenças entre esses fluidos, buscando convocar o movimento a partir de uma conexão mais global com a mente do sistema dos fluidos.

Outra possibilidade para iniciar esse trabalho é o toque celular, onde um toca e o outro é tocado. Começamos por presentificar as membranas e, em seguida, pelo toque, entramos em contato com os fluidos internos, e deixamos que o movimento dê continuidade à exploração.

Num segundo momento, já de pé, proponho alguns exercícios simples, como caminhar, olhar, tocar alguém, para iden-

Imagem 2 – Trabalho de toque celular do BMC



Fonte: Acervo pessoal. Foto: Igor Cabral

tificarmos onde nos reconhecemos preferencialmente, se 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 se sentir de diferen-

tes formas em diferentes momentos, e que eles podem confiar nas sensações testemunhadas a partir dos movimentos.

Em seguida, é possível continuar trabalhando individualmente ao explorar alternadamente ou simultaneamente a conexão com a mente dos fluidos e com a mente das membranas,

Imagem 3 – Exploração individual e coletiva em alternância



Fonte: Acervo pessoal. Foto: Igor Cabral.

Imagem 4 – Corpos em contato



Fonte: Acervo pessoal. Foto: Igor Cabral.

percebendo as sensações, os sentimentos, as imagens e 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.

Essa é a experiência que tive a oportunidade também de compartilhar na oficina ministrada no I Encontro Internacional de Práticas Somáticas e Dança – *Body-Mind Centering™* em

Imagem 5 – Contato cabeça-cabeça



Fonte: Acervo pessoal. Foto: Igor Cabral.

criação, pesquisa e performance, e que sigo compartilhando neste texto.

Durante as oficinas, costumo finalizar com uma roda de conversa sobre as experiências vividas. Ao longo desses 10 meses de aulas, algumas pistas foram rastreadas entre os relatos coletados. Há um universo múltiplo de imagens, ideias e sensações relacionadas ao trabalho de fluidos e membranas. Boa parte dos participantes se percebe sempre pesando mais para um lado do que para outro, foram poucas as pessoas que relataram a sensação de equilíbrio. Muitos relatos costumam misturar questões relacionadas ao corpo e ao movimento com atitudes, posturas e comportamentos relacionais. Algumas pessoas se surpreendem com a potência de vitalidade e de cura que o sistema de fluidos evoca, outras tantas se queixam do

desequilíbrio fluido-membrana nas pessoas, nas relações, nas instituições, no Brasil.

Algumas palavras e noções que apareceram associadas aos fluidos e ao fluir foram: água, líquido, mar, onda, fundo, pesado, movimento em fluxo livre, espaço interno, olhar pra dentro, ritmo mais do que forma, ir junto, ir com, mistura, movimentos circulares, sem esforço, infinito, se perder, amor, prazer, dependência.

Algumas palavras e noções que apareceram associadas às membranas foram: contorno, continente, contenção, finito, relação dentro-fora, permeabilidade, espaço, movimento sustentado, trajetória e desenho do movimento no espaço, olhar e ver, precisão, limite, fronteira, pele, individualização, resistência, conflito, decisão, escolha, autonomia.

Acredito de fato que os padrões de equilíbrio fluido-membrana se expressam em muitas categorias da vida. As associa-

ções são subjetivas, socioculturais e históricas, partem de como cada pessoa, grupo, cultura e contexto se relaciona com esses aspectos da vida celular a cada momento da vida pessoal e da história do mundo. Podemos perceber as manifestações de nossas preferências e tendências de formas diferentes em diferentes períodos da vida. Podemos testemunhar se pesamos mais pra um lado do que para outro ou se transitamos entre as duas polaridades de forma equilibrada. Podemos notar os lugares onde há a sensação de prender-se nas membranas, ou onde há fluido preso. Podemos experimentar a sensação de suavizar as membranas, permitir a sua permeabilização com o fluxo de fluidos e ainda assim manter a sua integridade de membrana. É importante observar onde ou quando em nós é preciso deixar fluir mais e onde ou quando em nós é preciso segurar/conter mais, seja para realizar um movimento corporal ou um movimento no curso da vida.

O que para mim foi revelador nesse trabalho foi a perspectiva da dimensão celular que fabrica nossos gestos, assim como da potência dos nossos gestos de refabricarem as nossas células.

Dedico esta breve reflexão aos meus professores do SME-BMC: Adriana Almeida Pees, Tarina Quelho, Marilla Vellozo,

Diego Pizarro e Michal Shahak, aos quais sou muito grata por terem me conduzido com afeto e liberdade por essa viagem reveladora.

Imagem 6 – Expressão em movimento



Fonte: Acervo pessoal. Foto: Igor Cabral.

REFERÊNCIAS

COHEN, B. B. **Sentir, perceber, agir**: Educação Somática pelo Método Body-Mind Centering®. São Paulo: Edições Sesc São Paulo, 2015

HARTLEY, L. **Wisdom of the Body Moving**. An Introduction to Body-Mind Centering®. Berkely, California: North Atlantic Books, 1995.

JUHAN, D. **Job's Body**: a handbook for bodywork. New York: Station Hill, 2003

LARROSA, J. **Escritos sobre experiência**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2014

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

CURRÍCULO

* <http://lattes.cnpq.br/1211639296762258>