

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL - UFRGS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA – ESEF
LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**GYROTONIC®: uma proposta de educação do corpo pela
Educação Somática**

Manuela Coimbra Pinto

Porto Alegre
2012

MANUELA COIMBRA PINTO

**GYROTONIC®: UMA PROPOSTA DE EDUCAÇÃO DO
CORPO PELA EDUCAÇÃO SOMÁTICA**

Monografia apresentada como exigência parcial para a conclusão do curso e obtenção do grau de Licenciada em Educação Física, a ser apreciada pela Comissão Julgadora da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, sob a orientação da Professora Doutora Adriane Vieira.

*A todos aqueles que acreditam
na beleza de seus sonhos, seguindo o caminho do coração e,
com trabalho e dedicação, os tornam realidade.
Às minhas primeiras mestras em Gyrotonic,
Rita Renha e Gal Villas-Bôas,
fontes de inspiração constante para a prática.
Em especial, à Simone Geremia e à Rossana Scorza
eternas bailarinas, amigas de todas as horas,
companheiras de ações, de planos e de ideais,
profissionais de confiança,
com as quais compartilho minhas inseguranças,
minhas conquistas e minhas ambições.*

Agradeço a todos aqueles que, por alguns instantes, suportaram meus rompantes de humor durante a elaboração deste estudo, das lágrimas às gargalhadas, compartilhando comigo as vicissitudes e as dificuldades enfrentadas.

Aos meus pais, Carlos Eduardo e Ivanisa, propulsores de meus sonhos, sem os quais nada seria possível.

À “erma” que eu mais amo, Clara, pelo companheirismo, paciência e incentivo.

Aos colegas do escritório Magalhães & Magalhães, por compreenderem as minhas ausências durante a realização desta segunda faculdade.

A todos os *master trainers* entrevistados, que compartilharam a sua experiência com o método.

Em especial, agradeço à minha orientadora, Prof. Doutora Adriane Vieira, pela confiança, e pela inspiração transmitida em suas inesquecíveis aulas de Educação Postural na ESEF, despertando em mim a coragem para escrever sobre um tema que, de forma cada vez mais intensa, preenche a minha vida, sendo responsável por meu crescimento pessoal e profissional.

*I want music in my body and poetry in my body,
and I want to be skillful without struggle;
it has to come without struggle*

Juliu Horvath

*Que a cada dia o seu corpo esteja mais disponível
para te levar aonde o seu coração quiser!*

Rita Renha

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	11
2.1 DA CORPOREIDADE	11
2.1.1 Considerações preambulares sobre corpo e corporeidade.....	11
2.1.2 Paradigma Existencialista – Merleau-Ponty.....	13
2.1.3 Definição de Corpo Contemporâneo.....	16
2.1.4 Corpo Contemporâneo, Movimento e Educação Somática.....	18
2.2 DA EDUCAÇÃO SOMÁTICA.....	21
2.2.1 O surgimento do Modelo Holístico de Saúde.....	21
2.2.2 A Educação Somática.....	24
2.2.3 Os Reformadores do Movimento.....	26
2.2.4 O Movimento Corporal Consciente, eixo de atuação da Educação Somática.....	28
2.3 O GYROTONIC.....	30
2.3.1 Considerações Iniciais.....	30
2.3.2 Conhecendo o Método.....	30
2.3.2.1 Aspectos Históricos e Conceituais.....	31
2.3.2.2 Equipamentos.....	35
2.3.3 Princípios Basilares.....	36
3 METODOLOGIA.....	45
3.1 Uma Pesquisa Qualitativa na Perspectiva Naturalista.....	45
3.2 A Abordagem Fenomenológica e a Hermenêutica como Fundamentos Teóricos de uma Pesquisa Transdisciplinar.....	49
3.3 Instrumentos utilizados na coleta de informações e participantes.....	51
3.4 Procedimentos utilizados na Coleta das Informações.....	53
3.5 Procedimentos utilizados na Descrição e Interpretação das Informações.....	54
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	55
4.1 A concepção corpo/mente utilizada pelo Gyrotonic.....	56
4.2 Gyrotonic, percepção corporal <i>versus</i> condicionamento físico.....	61
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	66
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	70

APÊNDICES.....	76
Apêndice A – Equipamentos do Gyrotonic Expansion System®.....	77
Apêndice B - Roteiro de perguntas para entrevista semiestruturada.....	79
Apêndice C - Interview with Master Trainer Gyrotonic®.....	80
Apêndice D - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	81
Apêndice E – Movimentos Básicos da Coluna utilizados no Gyrotonic®.....	82
Apêndice F – Representação do Princípio da 5ª Linha do Gyrotonic®.....	83
Apêndice G – Princípios Fundamentais do Gyrotonic®.....	84
Apêndice H – Princípio do Estreitamento da Pélvis.....	85

RESUMO

O presente estudo tem como mote o Gyrotonic, uma proposta de educação do corpo pelo movimento dentro do viés da Educação Somática. A temática aborda uma técnica corporal ainda pouco conhecida no Brasil e quase não explorada na seara científica; contudo, envolve questões já estudadas na literatura: corpo, movimento, consciência e educação somática.

O Gyrotonic é um sistema de exercícios criado na década de 1970 pelo ex-bailarino romeno *Juliu Horvath* a partir de anos de estudo e auto-exploração após uma lesão que o tirou dos palcos. Trata-se de uma técnica corporal de consciência e reeducação funcional global através de movimentos ondulatórios, circulares e espirais que partem de dentro para fora, do centro do corpo em direção às extremidades, procurando sempre ir além. É composto de exercícios físicos fluidos e rítmicos que, integrados à respiração, desenvolvem um corpo inteligente e dinâmico, forte e flexível ao mesmo tempo, apto a enfrentar as vicissitudes da rotina do ser humano contemporâneo. Caracteriza-se como uma modalidade que visa uma abordagem corpo/mente, enquadrando-se na perspectiva da Educação Somática.

A revisão bibliográfica está centrada em três eixos: corporeidade, educação somática e Gyrotonic, e traz como referência especialistas de escol para abordar cada uma dessas questões, destacando-se como marco teórico-metodológico a fenomenologia de Merleau-Ponty, que compreende o ser humano como unidade existencial, e o pensamento de Damásio e de Morin, que reconhecem a realidade multidimensional do indivíduo e a complexidade da lógica contemporânea de pensar, respectivamente, aspectos que se encaixam perfeitamente com a metodologia que o Gyrotonic propõe.

No que concerne especificamente ao Gyrotonic, em virtude do exíguo acervo teórico existente, os materiais didáticos utilizados na formação de novos profissionais, assim como os registros pessoais feitos em tais ocasiões, dão respaldo à apresentação do método e seus princípios básicos. Além disso, as entrevistas realizadas com os *master trainers* trazem subsídios nesse sentido, trazendo os elementos que respondem ao problema da pesquisa, a saber: como os *master trainers* situam o Gyrotonic dentro da Educação Somática?

Na discussão, a partir do método de análise de conteúdo, as falas dos entrevistados são agrupadas em duas temáticas: (1) a concepção corpo/mente utilizada pelo Gyrotonic e (2) Gyrotonic, percepção corporal *versus* condicionamento físico. Com base nos olhares desses profissionais que estão consolidando o Gyrotonic na prática, já que o método está em plena construção, se chega às considerações finais, onde fica o registro da importância do conhecimento e cuidado do corpo e do papel do movimento para uma vida saudável, sendo o Gyrotonic uma boa ferramenta para educar o corpo contemporâneo.

PALAVRAS-CHAVE: Gyrotonic - corpo - consciência – contemporaneidade - movimento - Educação Somática.

ABSTRACT

The present assignment aims to study Gyrotonic, a proposal of body education through movement inside the Somatic Education perspective. The theme addresses a corporal technique still little known in Brazil and almost unexplored in the scientific harvest. However, it involves issues already studied in the literature: body, movement, conscience and Somatic Education.

Gyrotonic is a system of exercises created in the 70s by the ex-ballet dancer Romain Juliu Horvath. It was developed through many years of study and self-exploration and also after an injury that almost took Juliu off the stage. It is a technique of body awareness and functional reeducation through global wave motion, circular and spiral starting from the inside out, from the center of the body toward the extremities, always looking beyond. It consists of fluid and rhythmic exercises that integrated the breath, develop a smart and dynamic body, strong and flexible at the same time, able to cope with the vicissitudes of human contemporary routine. It is characterized as a modality which aims to approach the body/mind and it fits the perspective of Somatic Education.

The literature review focuses on three axes: corporeality, Gyrotonic and Somatic Education, brings as reference elite experts to address each of these issues, especially as theoretical and methodological phenomenology of Merleau-Ponty, who understands the human as existential unity, and the thoughts of Damasio and Morin, recognizing the multidimensional reality of the individual and the complexity of contemporary logic of thinking, respectively, aspects that fit perfectly with the methodology that Gyrotonic proposes.

With regard specifically to Gyrotonic, because of the small quantity of existing theory, didactic materials used in the training of new professionals, as well as personal records made, in such occasions, give support to the presentation of the method and its basic principles. In addition, interviews with master trainers bring subsidies accordingly, bringing elements that respond to the research's problem: namely how the master trainers situate the Gyrotonic within the Somatic Education?

In the discussion, from the method of content analysis, the statements of the respondents are grouped into two themes: (1) the design mind/body used by Gyrotonic and (2) Gyrotonic, body perception versus fitness. Based on the looks of those professionals who are consolidating the Gyrotonic in practice, since the method is fully built, it gets to closing remarks, where is the record of the importance of knowledge and care of the body and the role of the movement for healthy living, Gyrotonic being a good tool to educate the contemporary body.

KEY WORDS: Gyrotonic® - body - conscious – contemporaneity - movement – Somatic Education.

1 INTRODUÇÃO

O mercado de *fitness* está sempre inovando e propondo novas modalidades de exercícios para atrair o público e atender as suas necessidades. Algumas modalidades inovadoras têm se sobressaído na última década pela utilização de aparelhos e exercícios sofisticados, como o **Gyrotonic®**, sistema de exercícios que tenta criar um “um corpo fluido não-restrito”, nas palavras de *Juliu Horvath*, fundador do sistema Gyrotonic. As aulas têm a característica de serem individuais ou realizadas em pequenos grupos, sendo direcionadas a um público bem abrangente, abarcando tanto atletas de elite, bailarinos e profissionais do movimento que estejam procurando melhorar seu desempenho e sua performance, como as pessoas comuns, de todas as idades, que estejam buscando condicionamento físico, remodelação do corpo, saúde e bem-estar geral.

A divulgação midiática do método em revistas e jornais, ainda exígua, destaca os benefícios do Gyrotonic. Surgem no mercado estúdios especializados e academias de vanguarda que o incorporam a sua gama de possibilidades. Diferentemente de modalidades mais conhecidas – como a musculação, a ginástica localizada ou aeróbica – que enfatizam apenas o condicionamento físico, o Gyrotonic salienta a consciência corporal e a flexibilidade da coluna vertebral, agregando a ênfase na respiração durante a execução dos movimentos, sendo caracterizada como uma modalidade que visa uma abordagem corpo/mente, enquadrando-se na perspectiva da Educação Somática (Hanna, 1986), linha que norteia as minhas vivências pessoais e profissionais e em cujo estudo pretendo me aprofundar na presente pesquisa.

A admiração pela complexidade do corpo, o fascínio pelo movimento e pelo ballet clássico em especial, aliados à descoberta e à prática contínua do Gyrotonic, como aluna, bailarina e instrutora, despertaram a vontade de adentrar nas minúcias desse sistema de trabalho corporal ainda pouco conhecido na área de saúde e bem-estar e quase não explorado na seara científica. Esse método de exercícios está essencialmente imbuído de noções e percepções que respeitam a unidade do aluno, trabalhando o corpo num todo integrado e global, inserindo-se, assim, no modelo holístico de saúde (Ramos, 1994) e educação (Pozatti, 2003), que se coaduna com as bases lógicas e filosóficas do pensamento pós-moderno.

Com efeito, os princípios e a proposta do Gyrotonic se identificam com a dinamicidade da nossa atualidade e seguem as prerrogativas da Educação Somática, que explora uma inteligência corporal orgânica, solicitada por meio do movimento, da postura e da expressividade

corporal interiorizada e conscientizada (Bois, 2010). Sua metodologia é fundamentada em noções que visivelmente rompem com a linearidade do pensamento moderno, quais sejam: tridimensionalidade, complementaridade entre opostos e retroatividade (Souza, 2004).

O método Gyrotonic foi criado pelo ex-bailarino romeno *Juliu Horvath* na década de 70, mesma época em que a Abordagem Somática estava sendo desenvolvida por pesquisadores norte-americanos que trabalhavam com questões corporais e estavam vinculados ao modelo holístico do ser humano (Vieira, 1998). Pode ser definido como um sistema de exercícios que permite aos praticantes o alongamento e o fortalecimento dos músculos, enquanto simultaneamente estimula e fortalece os tecidos conjuntivos em volta das articulações do corpo (Horvath, 2008). Baseia-se nos princípios-chaves do yoga, tai-chi-chuan, natação e ballet, e consiste na prática de exercícios físicos fluidos, rítmicos e circulares integrados à respiração, obedecendo à natureza do corpo humano (Renha, 2008).

O presente estudo recai sobre a Educação Somática e, especificamente, sobre o Gyrotonic, sistema de trabalho corporal, como se pode extrair da síntese acima, que se enquadra perfeitamente nos rumos do pensamento contemporâneo (Morin, 2008) que considera a inteireza do ser, abordando o homem em sua globalidade, isto é, reconhecendo-o e o tratando em sua realidade multidimensional (Damásio, 2010). Para tratar dessa temática é preciso delinear, mesmo que sinteticamente, a questão do corpo, afinal, “nosso corpo somos nós” (Bertherat, 2010). E é a perspectiva existencialista de Merleau-Ponty que dará supedâneo à concepção de corpo contemporâneo ora utilizada.

Trata-se de uma pesquisa qualitativa centrada na educação do corpo por meio do movimento, *in casu*, do corpo descoberto e (re)educado pelos movimentos proporcionados pela metodologia do Gyrotonic. O objetivo é apresentar esse sistema denominado “Gyrotonic Expansion System” a partir da percepção de *master trainers* atuantes no Brasil e no mundo e com o olhar voltado para a Educação Somática, campo teórico-prático cujo eixo de atuação é justamente o movimento do corpo com vistas à conscientização do indivíduo sobre si mesmo. O problema que se lança, portanto, é: como os *masters trainers* situam o Gyrotonic dentro da Educação Somática?

Seguindo essa linha de pensamento, valendo-se dessa abordagem holística, da percepção dos profissionais que trabalham com o Gyrotonic, bem como da experiência adquirida no campo

das práticas corporais há mais de vinte anos é que se dá início a esta pesquisa, a qual pretende traçar um panorama sobre o Gyrotonic, apresentando seus aspectos históricos, conceituais e principiológicos, aprofundando os estudos sobre a Educação Somática, abordagem na qual o Gyrotonic se insere.

Nesse intuito, traz-se à baila, inicialmente, a questão da corporeidade, destacando-se a definição de corpo contemporâneo de acordo com o paradigma existencialista de Merleau-Ponty. Passa-se, então, a tecer algumas considerações acerca da Educação Somática, já contextualizando os pressupostos que dão suporte ao sistema Gyrotonic. Após, adentra-se nos aspectos gerais do Gyrotonic, discorrendo-se sobre o método e sobre o seu criador, enfatizando sua principiologia e seus objetivos, trazendo a percepção e um pouco da experiência dos profissionais que atuam no mercado.

A pesquisa será feita com base na revisão teórica a partir de autores relacionados com a temática, apostilas e anotações feitas na formação profissional e nas aulas realizadas com diferentes instrutores e, principalmente, na análise das entrevistas, formuladas e aplicadas pela pesquisadora, realizadas com *master trainers* que são referência nacional e internacional no método, quais sejam: Rita Renha, Gal Villas-Bôas, Beatriz Adeodato, Fabiana Bernardes, Erika Hassan, Miriam Barbosa, Adrianna Thompson e Billy Macagnone. Para fundamentar de forma mais consistente a explanação sobre esse sistema de trabalho corporal propriamente dito recorreu-se às referências sobre Educação Somática, corporeidade, consciência e movimento, questões mais encontradas na literatura.

Na discussão, a partir do método de análise de conteúdo (Bardin, 2011), duas questões serão debatidas: (1) A concepção corpo/mente utilizada pelo Gyrotonic e (2) Gyrotonic, percepção corporal *versus* condicionamento físico.

O estudo a ser desenvolvido tem como escopo dar subsídios ao leitor para que este possa ter uma visão mais ampla e consistente a respeito do assunto em tela. A relevância da matéria é evidente já que o Gyrotonic se configura como uma ferramenta tanto para os instrutores e professores que trabalham com o método como para os próprios praticantes, que estão à procura de uma prática física eficiente e, ao mesmo tempo, prazerosa, para melhorar sua saúde e sua qualidade de vida.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 DA CORPOREIDADE

*Ninguém sabe qual é o poder do corpo
nem o que é possível deduzir apenas da consideração da sua natureza.
Nem o corpo pode determinar o espírito a pensar,
nem o espírito pode determinar o corpo em movimento,
em repouso ou nalgum outro estado que seja.*
(Espinosa, 1973)

2.1.1 Considerações preambulares sobre corpo e corporeidade

A frase do antropólogo Marcel Mauss de que “o corpo é o primeiro e mais natural instrumento do homem” (2003, p. 407) é conhecida mundialmente e citada em muitas áreas de estudo. O corpo, “nosso primeiro e mais fundamental mistério”, nas palavras de Moraes (1992, p. 75), é o modo como nos relacionamos com o mundo; tem uma forma específica, sendo, “ao mesmo tempo, memória, reservatório de uma história passada, e projeção do futuro, com sua bagagem genética, seus sonhos, desejos, projetos etc” (Watanabe, 2006, p. 45); é a nossa “personalidade tornada manifesta” (Ron, 1989, p. 17).

Há quem diga que ele é a parte visível da alma, sendo a alma a sua parte invisível (Osho, 2008). Outros, no entanto, consideram-no um objeto, dissociado da mente, como Descartes, por exemplo, que defendia a ideia de que o corpo era a substância material enquanto que a mente ou espírito era a substância imaterial (Martins, 2008). Os estudos mais atuais tendem a compreender o corpo de uma maneira mais complexa e abrangente:

[...] corpo físico, ligado à psique, à alma, ao espírito e submetido a regras sociais e culturais. O corpo do qual proveem e se expressam as sensações, é a um só tempo físico, psíquico, cultural, social e tem como modelo o corpo do outro. Culturalmente, o corpo é símbolo e signo, portador de mensagens, de atos físicos e psíquicos. Como produto social e paradigma de práticas culturais, nele a sociedade constrói significados e espelha-se. (Siqueira, 2006, p. 59).

Mas, independentemente da concepção adotada, é indiscutível que o corpo é um mecanismo extremamente complexo¹ e simplesmente maravilhoso, um fantástico “experimento

¹ Ao considerar o corpo como um mecanismo extremamente complexo, valho-me do sentido originário do termo *complexus*: o que é tecido junto (Morin, 2008, p. 89).

cósmico” (Morais, 1992), incitando muitas discussões. As colocações de Damásio (2010) atestam tal complexidade:

Qualquer que seja a questão que possamos levantar sobre quem somos e por que somos como somos, uma coisa é certa: somos organismos vivos complexos, com um corpo propriamente dito (*body proper*, no original inglês, ‘corpo’, para abreviar) e com um sistema nervoso (‘cérebro’, para abreviar). [...]. O organismo possui uma estrutura e miríades de componentes. [...]. Cada parte do organismo é constituída por tecidos biológicos, os quais, por sua vez, são constituídos por células. [...]. A complexidade em termos de estrutura e de função é assustadora quando observamos uma dessas células em funcionamento, e vertiginosa quando observamos um sistema de órgãos. (p. 112).

Esse corpo complexo se move constantemente, num ir e vir incessante, criando um verdadeiro fluxo de movimento, tanto interna como externamente. Mesmo quando estamos dormindo, ou em repouso, estamos respirando e o sangue está circulando, havendo, portanto, movimento. Com efeito, o corpo é uma porta de vaivém, sendo o resultado de “contínuas negociações de informações com o ambiente e carregando esse seu modo de existir para outras instâncias de seu funcionamento.” (Katz, 2001); é um rizoma plástico, sensorial, motor e simbólico, melhor definido pelo termo corporeidade (Bernard, 1990 *apud* Dantas, 2011, p. 112).

O presente estudo, ao tratar da educação do corpo pelo Gyrotonic, um método de Educação Somática que tem como peça chave o movimento corporal, tem como pano de fundo a corporeidade, que consiste na “qualidade de corpóreo; corporalidade”²; diz respeito àquilo que constitui o corpo humano como tal, à ideia abstrata de corpo, à essência do corpo (Santin, 1990).

A corporeidade é um fenômeno complexo e peculiar a cada indivíduo (Vieira, 1998). Isso porque “nosso corpo somos nós” (Bertherat, 2010, p. 3) e nós somos seres complexos, singulares, frágeis e finitos. “Nossa corporeidade, em todos os seus aspectos, é criadora e fabuladora do real”; sua auto-organização “instaura, desde o seu próprio substrato e por ensejo dos insumos de fora, o seu mundo” (Assmann, 1995, p. 68).

Assim como o corpo, a corporeidade pode ser abordada de diversas formas, uma vez que envolve questões de cunho biológico, psicológico, filosófico, cultural etc. Santin (1990), ao

² Definição extraída de um Dicionário da Língua Portuguesa (FERNANDES, Francisco. *Dicionário Brasileiro Contemporâneo*. 2. ed. Porto Alegre: Globo, 1965).

analisar os aspectos filosóficos da corporeidade, traz à baila concepções diversas que o termo teve ao longo da história da humanidade, apresentando, ao final, o que chama de “uma corporeidade redimensionada”, onde o importante é dar voz ao corpo e não ficar na busca de definições, conceitos ou explicações científicas. Seguindo a linha do autor, pode-se dizer que a corporeidade é um processo de construção ao longo de nossa existência, processo, este, que está em constante redefinição, sendo peculiar a cada indivíduo, eis que “cada corpo tem sua própria corporeidade, o que lhe garante sua identidade biológica” (Santin, 1990, p. 138).

Duas das maneiras pelas quais é possível compreender a corporeidade são: sob o viés cartesiano e sob a visão existencialista.

De acordo com o viés cartesiano, encabeçado por Descartes, um dos principais filósofos da modernidade, “o homem é um ser dual, que tanto pensa como ocupa lugar no espaço” (Gaarder, 1991, p. 247), possuindo, portanto, uma alma e um corpo físico. Em outras palavras, o homem é constituído por duas partes independentes: a substância pensante e a substância extensa, a mente (superior e valorosa) e o corpo, respectivamente. Vieira (1998) destaca que esse entendimento marcou a “visão mecanicista que tão bem se enquadrou à concepção científica que caracterizou a modernidade.” (p. 13) e esclarece que apenas com a chegada do século XX o corpo deixou de ser um mero objeto, passando a entrar na pauta de discussão da Psicologia, da Filosofia, da História, da Antropologia e da Sociologia. É importante registrar que “nem mesmo Descartes podia contestar o fato de que quase sempre ocorre uma interação entre alma e corpo” (Gaarder, 1991, p. 248).

Para a visão existencialista, por sua vez, que tomou vulto com o movimento da Fenomenologia Existencial, o ser humano configura-se como uma unidade existencial, em que corpo e mente estão integrados. Essa doutrina filosófica está associada ao pensamento dos franceses *Gabriel Marcel*, *Karl Jaspers*, *Martin Heidegger* e *Jean-Paul Sartre*. O dinamarquês *Sören Kierkegaard* também é tido geralmente como um existencialista, não se podendo deixar de mencionar o nome de *Simone de Beauvoir*, colaboradora de *Sartre*, e, sobretudo, *Maurice Merleau-Ponty*, cuja concepção de corpo será utilizada como marco teórico para desenvolver esta pesquisa.

2.1.2 O Paradigma Existencialista – MERLEAU-PONTY

O existencialismo, portanto, representado pelo pensamento de *Merleau-Ponty* (1908-1961), é o paradigma que norteará o presente estudo. Sua obra “*Fenomenologia da Percepção*” pode nos auxiliar na compreensão do corpo e do conhecimento sobre esse mesmo corpo que temos e que somos.

Os ecos do existencialismo começaram a se fazer sentir com alguma intensidade, principalmente, a partir da 1ª Guerra Mundial. No ano de 1940 surgiu a doutrina filosófica do corpo (Vieira, 1998), representada pelos filósofos acima nominados, os quais defendiam a ideia da fenomenologia³, método e filosofia que fornecem os conceitos básicos para a reflexão existencialista (Aranha, 1993).

A fenomenologia tem como postulado básico a noção de intencionalidade, segundo a qual “toda consciência é intencional, tende para algo fora de si. [...], não há pura consciência, separada do mundo, mas toda consciência tende para o mundo, toda consciência é consciência de alguma coisa.” (Aranha, 1993, p.123). Para os fenomenólogos não há objeto em si, independente da consciência que o percebe, eis que o objeto só existe para um sujeito que lhe dá significado. O objeto é, portanto, um fenômeno, isto é, etimologicamente, “algo que aparece” para uma consciência (Aranha, 1993). Nessa linha, a fenomenologia propõe a superação do dualismo psicofísico, da separação corpo-espírito e homem-mundo, concepção tradicional cartesiana.

Merleau-Ponty (2011, p. 237) ultrapassa definitivamente essa dicotomia clássica entre sujeito e objeto, aprofundando-se na questão do corpo e dando seguimento a *Gabriel Marcel* (existencialista cristão, 1889-1973) e *Jean-Paul Sartre* (existencialista ateu, 1905-1980). Considera seu corpo, que é seu ponto de vista sobre o mundo, como um dos objetos desse mundo e afirma: “Só posso compreender a função do corpo vivo realizando-a eu mesmo e na medida em que sou um corpo que se levanta em direção ao mundo. [...], a consciência do corpo invade o corpo, a alma se espalha em todas as suas partes, [...].” (p. 114). E complementa: “A união entre

³ A fenomenologia consiste no “estudo das essências*, e todos os problemas, segundo ela, resumem-se em definir essências: a essência da percepção, a essência da consciência, por exemplo.” (MERLEAU-PONTY, Maurice. *Fenomenologia da Percepção*. 4. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2011, p. 1).

*“A essência é o que faz com que uma coisa seja o que é, e não outra coisa” (ARANHA, Maria Lúcia de Arruda; MARTINS, Maria Helena Pires. *Filosofando: introdução à filosofia*. 2. ed. rev. atual. São Paulo: Moderna, 1993. p. 306).

a alma e o corpo não é selada por um decreto arbitrário entre dois termos exteriores, um objeto, outro sujeito. Ela se realiza a cada instante no movimento da existência.” (p. 131).

Com efeito, o ser que experimenta e vivencia o mundo o faz em sua unidade total, em todas as suas instâncias (fisiológicas, psicológicas, sociais, culturais etc), que “são permanentes e simultâneas da existência.” (Vieira, 1998, p. 15). Essas experimentações e essas vivências são feitas por meio do nosso corpo, que é o “veículo do ser no mundo” (Merleau-Ponty, 2011, p. 122), afinal, é por meio da corporeidade que o ser humano se entrelaça com o mundo, conhece o mundo e a si mesmo (Vieira, 1998).

Assim, está correto o enunciado de que “a fenomenologia é uma filosofia da vivência” (Aranha, 1993, p. 123 e 304). Merleau-Ponty (2011) explica que se trata de uma “filosofia que repõe as essências na existência, e não pensa que se possa compreender o homem e o mundo de outra maneira senão a partir de sua ‘facticidade’.” (p. 1). Destarte, “é em nós mesmos que encontramos a unidade da fenomenologia e seu verdadeiro sentido.” (Merleau-Ponty, 2011, p. 2). Em outras palavras, vivenciar o corpo próprio, na concepção de Merleau-Ponty, é estar no mundo sensível e inteligentemente, “considerando-se que a realidade corporal não se esgota no organismo, mas que apreende e é apreendida pela sócio-cultura” (Brito, 1996, p. 155).

Assim, levando-se em conta o fato de que “o homem (*homo sapiens*) não é um produto simples da natureza, mas o resultado do convívio com os outros homens” (Mello, 2007, p. 4) e que, “apesar de sua sociabilidade, há nele, sempre, algo de próprio, tipicamente individual, que não se dissolve no social nem se torna comum” (Mello, 2007, p. 4), não se pode falar em uma única corporeidade. Realmente, cada pessoa tem sua própria corporeidade, a qual vai sendo traçada no decorrer de sua vida, consoante sua história e suas vivências.

Conhecer a nossa corporeidade permite-nos que compreendamos melhor a nós mesmos, tanto em termos fisiológicos como psíquicos. Isso porque “nosso corpo é para nós o espelho de nosso ser, senão porque ele é um eu natural, uma corrente de existência dada, de forma que nunca sabemos se as forças que nos dirigem são as suas ou as nossas – ou antes elas nunca são inteiramente nem suas nem nossas.” (Merleau-Ponty, 2011, p. 236). Esse conhecimento do nosso corpo é de fundamental importância para se viver bem consigo e com os outros, relacionando-se de forma saudável e harmônica.

2.1.3 Definição de Corpo Contemporâneo

É imperioso deixar claro a conceituação de corpo adotada neste estudo, a qual servirá como ponto de partida para o entendimento do Gyrotonic e suas especificidades. Faz-se necessário uma reflexão multidimensional do corpo para se chegar à definição de corpo contemporâneo. Isso porque hoje diversas áreas de conhecimento se debruçam, cada vez mais, sobre essa temática, traçando uma perspectiva mais global de corpo, levando em conta diversos aspectos antes desconsiderados. A adoção da lógica contemporânea de pensar de Edgar Morin (2008), ajuda na construção dessa definição, afinal “certos processos de ‘complexificação’ das áreas de pesquisa disciplinar recorrem a disciplinas muito diversas e, ao mesmo tempo, à policompetência do pesquisador [...]” (p. 110). Nessa linha, segue-se o imperativo cognitivo já formulado por *Blaise Pascal* há três séculos, como lembra Morin (2008), adotando-se um ponto de vista metadisciplinar para tratar do corpo contemporâneo:

Uma vez que todas as coisas são causadas e causadoras, ajudadas e ajudantes, mediatas e imediatas, e todas estão presas por um elo natural e imperceptível, que liga as mais distantes e as mais diferentes, considero impossível conhecer as partes sem conhecer o todo, tanto quanto conhecer o todo sem conhecer, particularmente, as partes. (p. 88 e 116).

De fato, o corpo contemporâneo está longe daquela visão cartesiana e dualista do homem, que caracteriza o discurso biomédico, o qual concebe o indivíduo como unidade separável.⁴ Atualmente, a ideia do corpo visto como uma unidade existencial tem força crescente. O corpo integra um todo articulado e é visto em comunhão com a mente. As proposições de Damásio (2010) relacionadas ao tema corroboram esse conceito de corpo integral, ilustrando essa parceria indissociável entre corpo e cérebro e sua interação com o ambiente como um conjunto, “não sendo a interação só do corpo ou só do cérebro” (p. 114). Como bem pontua Vianna (2008), o

⁴ Essa ideia é aceita na cultura ocidental desde o período da Renascença. O princípio da unidade do corpo, por sua vez, vem desde a antiga Grécia, embasando a medicina de Hipócrates. Em toda a sua história os chineses desenvolveram uma fisiologia energética rica e complexa; as artes e os esportes tradicionais de todo o Extremo Oriente são baseados na ligação entre espírito e material, unidos por essa energia da qual a circulação é a característica básica dos seres vivos. Essa concepção unificada da natureza humana, negligenciada depois da época de Descartes, reaparece em nossos dias com força crescente. A jovem medicina psicossomática descobriu algumas ligações entre vida psíquica e orgânica, e a palavra passa hoje a ser um dos ingredientes mais importantes da expressão física. (Vianna, 2008).

“homem é uno em sua expressão: não é o espírito que se inquieta nem o corpo que se contrai – é a pessoa inteira que se exprime” (p. 150). A afirmação de Lapierre (1982) também apoia essa concepção: o “corpo biomecânico se apaga atrás do corpo vivido” (p. 14). Nesse sentido, o corpo não vigora mais somente como aparelho fisiológico, funcionando segundo regras rígidas, mas adquire o *status* de instrumento de experiência, de expressão, de realização e afirmação individual (Bento, 1991).

Ao analisar o corpo na contemporaneidade, Dantas (2011) muito bem pontua que “autores como *Csordas* (2008), *Lecpecki* (1998) e *Le Breton* (2011) evidenciam a desestabilização da noção de corpo nas sociedades contemporâneas, nas quais não é mais possível considerá-lo como uma entidade estável, preservada e imutável” (p. 112). Realmente, trata-se de um corpo em constante mutação, um “corpo artesanal”, como defende Almeida (2006), que se faz no próprio fazer, se arquiteta nas suas experimentações. Na ótica de *Lecpecki* (1998), um dos autores referenciados por Dantas, o corpo contemporâneo é um corpo em crise, nervoso e teorizado ao extremo.

Para Bento (1991) o corpo é, de forma simultânea, um problema merecedor de atenção concentrada e um meio para a solução de problemas centrais, o que não é para ser visto como especulação, mas sim como um ato de coerência, de comportamento intuitivamente científico.

Enquanto corpo o homem não vive nem se desenvolve num vácuo social. O homem é corpo e tem um corpo: mais ainda, o corpo humano é não apenas organismo mas também um facto social. O corpo é uma necessidade para a existência humana, podendo para tanto ser “dominado” e “utilizado” objectivamente.

Assim, as adaptações orgânicas, ditadas pelo movimento, apresentam-se como valores sociais. Para o homem as exigências do envolvimento surgem como influência corporalmente formadora do desenvolvimento individual. O corpo torna-se objecto de realização num processo em que o natural pode ser reformulado no quadro das leis da natureza e sob perspectiva de objectivos e exigências socialmente determinados. (Bento, 1991, p.149-150).

Souza (2004) utiliza quatro princípios do pensamento contemporâneo para delinear o perfil desse corpo contemporâneo, quais sejam: noção sistêmica; perspectiva multidimensional;

princípio de auto-organização e princípio dialógico⁵, considerando-o como uma “peça chave, integrante de um todo articulado” (p. 21) e conclui: “o corpo é o resultado das experiências e interações contínuas estabelecidas com o ambiente, à medida que vive e procura conhecer o mundo; um resultado transitório, em constante transformação, visto que a dinâmica da vida e das interações nunca para” (p. 22).

2.1.4 Corpo Contemporâneo, Movimento e Educação Somática

A vida é marcada por um fluxo contínuo de movimentos. Viver é se movimentar. O fato de estarmos vivos neste planeta consiste, “essencialmente, na interação ativa de corpos, internamente em si mesmos e com seu mundo-ambiente” (Assmann, 1995, p. 67). Somos corpos-sujeitos e nos movemos motivados por vontades, ideias, imagens e crenças constituídas a partir de nossa experiência dentro de uma determinada cultura (Vieira, 2004, p. 16).

Viu-se que é o corpo que realiza a ligação entre o “eu” e o mundo; é nele que se moldam as nossas sensações e expressões, “que travam encontro as possibilidades individuais e as exigências exteriores”. (Bento, 1991, p. 150). Na ótica de Bento (1991), parte substancial da procura de um sentido para a vida e para o comportamento no cotidiano passa pelo nosso corpo.

Chama-se de movimento “qualquer ação externa observável” (Baggio, 2002, p. 64). Para Baggio (2002) os movimentos são orientados por fins, iniciados pelo indivíduo com o intuito de alcançar um objetivo, comunicar uma ideia ou um conceito, expressar um sentimento ou uma emoção, sendo limitados, todavia, “pelo nível de habilidade funcional do corpo e pelas restrições determinadas pelas leis físicas de equilíbrio” (p. 65).

⁵ A autora, *master trainer* de Gyrotonic no Brasil, explica cada um desses princípios: (1) noção sistêmica: cria uma percepção das relações de interdependência entre o conhecimento do todo e o conhecimento das partes, sugerindo ser impossível conhecer um sem conhecer o outro; (2) perspectiva multidimensional: os fenômenos e sistemas devem ser abordados nas suas diversas dimensões, as quais interagem entre si não de uma forma linear, causal e unidirecional, mas segundo circuitos multidirecionais e retroativos, nos quais a causa age sobre o efeito e o efeito age sobre a causa; (3) princípio de auto-organização: os seres vivos são seres auto-organizadores, que não param de se auto-produzir. O conceito de autopoiese desenvolvido por Maturana e Varela exemplifica essa ideia; e (4) princípio dialógico: prevê a associação de noções aparentemente inconciliáveis, que deviam excluir-se reciprocamente, mas que atuam de forma complementar e indissociável numa mesma realidade. (Souza, 2004, p. 18-19).

O movimento pode ser entendido também como uma informação acionadora da troca entre o corpo e o ambiente; ele é uma nascente da linguagem, mas uma nascente desde sempre enramada em uma rede de conexões, sendo o corpo o relacional de partida (Katz, 2009).

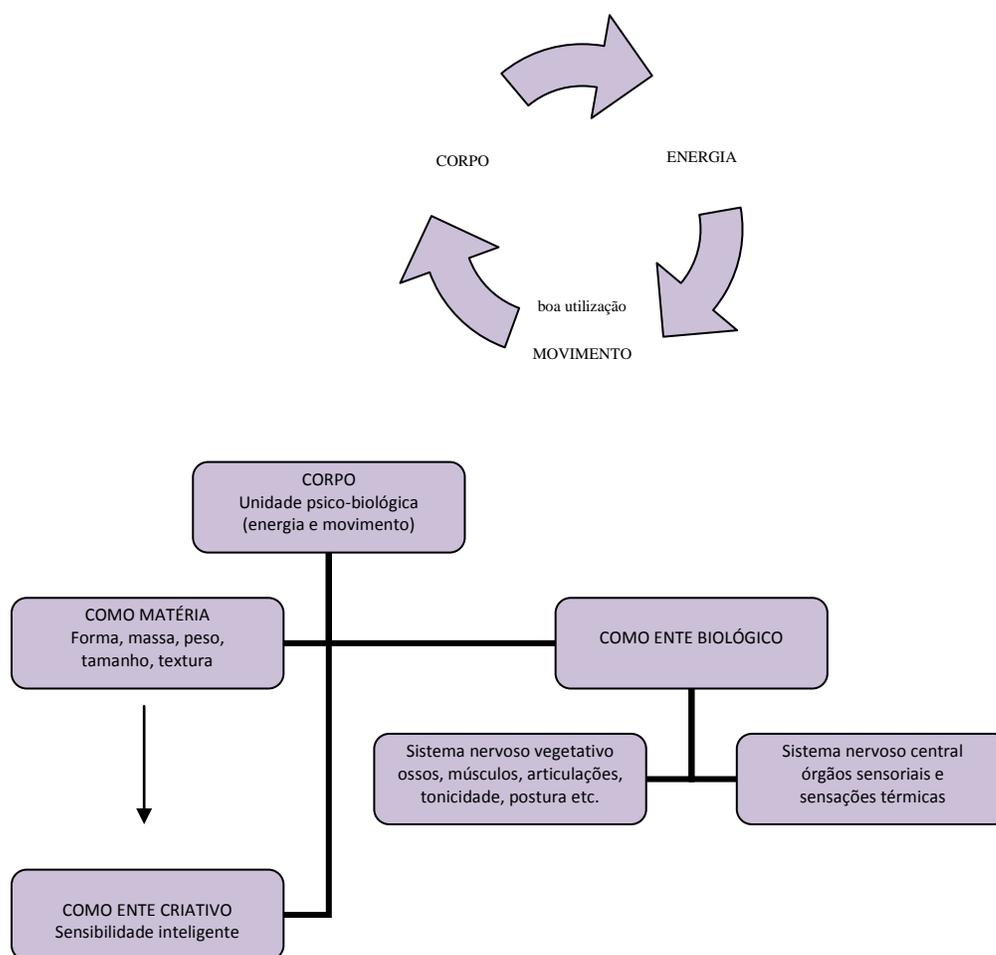
Gaya (2008) lembra que “foi por meio do movimento, da expressão e da consciência corporal, da inteligência cinestésica [...], que homens e mulheres desenvolveram um conjunto de práticas com diversas formas e sentidos” (p. 43) e cita algumas: a dança, o esporte, a ginástica, a luta, as terapias corporais etc. Dentro desse universo de práticas corporais “polissêmicas e polimorfos” (Bento, 2004) é trabalhada a “*cultura corporal do movimento humano*, na qual o corpo é percebido como local de encontro, ponto de interações permanentes entre o cultural, o social e o biológico” (Gaya, 2008, p. 43). Gaya (2008) funda-se nas concepções de corpo de Marcel Mauss e de Merleau-Ponty (explicitada no item 2.1.2) para tratar da cultura corporal do movimento humano, discursando sobre “um corpo sentido na complexa amplitude de sentimentos, emoções e cognições” (p. 43).

É esse corpo complexo, lugar de determinismos e condicionamentos biológicos, expressão do nosso psiquismo, da nossa natureza, da nossa individualidade e do nosso pertencimento social e cultural, que precisamos aprender a conhecer e cuidar. “Cuidar dessa prodigiosa unidade é início e fim de nossa tarefa” (Brikman, 1989, p. 13). O Gyrotonic, objeto central deste estudo, é um instrumento facilitador desse conhecimento que nos é tão necessário, uma vez que se propõe a educar, por meio do movimento, exatamente esse corpo humano, considerado em todas as suas nuances. São utilizadas as possibilidades de movimento para levar os praticantes a um conhecimento mais completo de si mesmos e do mundo que os cerca, *in casu*, especialmente, de seus corpos.

Conhecer esse corpo contemporâneo percebendo a conexão entre o corpo e a mente possibilitar-nos-á ter “uma ‘visão’ mais completa de nós mesmos” (Pietroni, 1988, p. 18), o que será determinante para as nossas escolhas e, em via de consequência, para a nossa qualidade de vida. Afinal, o conhecimento do próprio corpo como um “conjunto psico-físico” (Moreno, 1991, p. 40) é de fundamental importância na busca pelo equilíbrio entre o que se faz e o que se pode fazer.

Brikman (1989) afirma que corpo e movimento constituem uma unidade que opera por meio da energia, explicando que corpo, energia e movimento formam um todo, não podendo

haver movimento sem corpo e, tampouco, sem um bom uso da energia nele contida. É através do movimento no contexto do tempo e do espaço que a pessoa pode adquirir consciência do que acontece com seu próprio corpo. E mais, considera o movimento uma unidade orgânica de elementos materiais e espirituais que se integram numa totalidade e exemplifica: “no simples movimento do joelho operam os centros nervosos correspondentes e trabalham diversas áreas do corpo, aparentemente moleculares e independentes, mas que, a rigor, formam jogos de movimentos intimamente inter-relacionados” (p. 17). Seu exemplo resta ilustrado no esquema que apresenta:



No ensino do movimento dois aspectos fundamentais devem ser levados em conta: um relacionado com a “atitude psico-física do praticante, o seu saber de execução, e o outro relacionado com o aprendizado do seu próprio corpo” (Moreno, 1991, p. 39), ou seja, com a

apetência dos seus músculos, ossos e articulações. Destarte, em todo o trabalho corporal deve o corpo ser tratado como “um todo psicobiológico” (Brikman, 1989, p. 17).

Para que a discussão do corpo em movimento se torne viável, portanto, é imperioso que se compreenda o corpo como um sistema e não como um instrumento ou um produto, consoante restou claro nos tópicos anteriores. E nada melhor do que eleger como referencial teórico a Educação Somática para tratar desse corpo perceptivo.

2.2 DA EDUCAÇÃO SOMÁTICA

*To see a world in a grain of sand
And a heaven in a wild flower,
Hold infinity in the palm of your hand
And eternity in an hour
(William Blake, *Auguries of Innocence*)⁶*

2.2.1 O surgimento do Modelo Holístico de Saúde

O entendimento tradicional de saúde não prospera na contemporaneidade e não tem “peso na balança da ciência” (Bento, 1991, p. 23) já há alguns anos. A saúde é entendida, para além de um estado biologicamente expresso, como uma categoria fundamentalmente subjetiva, como um sinônimo para uma qualidade de vida individual, que abarca o ser humano em sua unidade biopsicossocial; ela passa pelo confronto equilibrado de cada indivíduo com o mundo, confronto este, mediado sobretudo pelo corpo (Bento, 1991). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) a definição de saúde, que não foi alterada desde 1948, é a seguinte: “saúde é um estado de completo desenvolvimento físico, mental e bem-estar social e não meramente a ausência de doença ou enfermidade”⁷.

Com a “saúde” não se pretende apenas uma capacidade objectiva de rendimento orgânico. A “saúde” é sinônimo de vida e de direito à vida; afirma-se como uma

⁶ Augúrias da Inocência: Enxergar o mundo em um grão de areia e os céus em uma flor agreste. Segurar o infinito na palma da mão e a eternidade em uma hora.

⁷ Tradução própria. Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. The bibliographic citation for this definition is: Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19 June - 22 July 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948. (Informações extraídas do site oficial da OMS: <http://www.who.int/suggestions/faq/en/index.html>).

componente essencial da esfera sócio-cultural da vida, vem sendo erguida a referência para a acção quotidiana, a uma ideia directora da acção individual e social, podendo mesmo oferecer uma saída para a tão badalada crise de sentido presente. (Bento, 1991, p. 148).

A discussão sobre a saúde vem passando por um momento de ruptura com os entendimentos tradicionais da área médica, tornando-se foco de estudo não apenas da Medicina, mas de outras áreas, e assimilando concepções contemporâneas mais condizentes com a realidade do homem atual.

Segundo Pietroni (1988) “equilibrar a ‘especialização’ com a compreensão de como todos nós fazemos parte de um ‘todo’ é uma necessidade premente da Medicina, que está se manifestando em outras áreas de nossa vida” (p. 7). De fato,

não é apenas a medicina que procura afincadamente substituir a visão estreita e funcionalista dos fenômenos ‘saúde’ e ‘doença’ por um ensaio integral. Também as disciplinas da Ciência do Desporto tradicionalmente alheadas desta questão (nomeadamente a pedagogia, a didática, a psicologia e a sociologia do desporto) passaram a integrar a problemática da saúde na ementa das suas preocupações e investigações. (Bento, 1991, p.21)

O discurso de Bento (1991) mostra que a relação entre desporto e saúde vem se estreitando cada vez mais, adquirindo grande relevância no contexto fático de hoje, onde as respostas puramente biológicas não servem mais. Já dizia Piaget que “os fenômenos humanos são biológicos em suas raízes, sociais em seus fins e mentais em seus meios”⁸. Assim, outros componentes (psíquicos e sociais, por exemplo) precisam estar presentes na análise da saúde humana, considerada como um processo e não como algo estático, necessitando, por conseguinte, de um modelo complexo, apoiado em diversas vertentes do conhecimento. Nessa linha, Capra (1986), em sua conhecida obra “O Ponto de Mutação”, aponta para o paradigma holístico como um novo modelo para a saúde.

O modelo holístico, que veio à tona na segunda metade do século XX, propõe uma nova visão que procura abordar o homem em sua totalidade, superando o racionalismo, a objetividade e a quantificação que marcavam o viés cartesiano/mecanicista, que não mais atende aos anseios

⁸ Citado por HOYOS GUEVARA, Arnoldo José de. *Da sociedade do conhecimento à sociedade da consciência*. São Paulo: Saraiva, 2007. p. 79.

da ciência atual. Com efeito, o modelo holístico de saúde surge para propor “novas construções e atitudes” (Teixeira, 1996, p. 286) na busca pelo conhecimento, vinculando-se a paradigmas pós-modernos e forçando uma visão sistêmica e uma postura transdisciplinar.

Em realidade, não se trata de algo novo, surgido em 1984; é algo comentado em diferentes culturas, sob diferentes designações, há muitos séculos. Está-se apenas redescobrimo o que já é conhecido e se dando embasamento científico para tanto (Pietroni, 1988). Trata-se de uma “cena onde as correntes já existentes podem encontrar-se nas buscas de soluções criativas para os problemas específicos da nossa época, levando em conta a experiência do passado” (Weil *apud* Crema, 1989, p. 11).

No ano de 1928 a palavra holismo foi utilizada pela primeira vez, por *Smuts*, no livro intitulado *Holism and Evolution*, “para descrever os sistemas filosóficos que levavam em consideração os sistemas como um todo, e não as suas partes” (Pietroni, 1988, p. 17). A origem do termo holismo é grega (*holos* = todo, completo).⁹ Essa ideia de integralidade e de completude é corroborada em um dos princípios fundamentais da atitude holística, que é a “conexão entre o corpo, a mente e o espírito” (Pietroni, 1988, p. 37).

Em essência, o holismo é “uma maneira que cada um de nós pode usar para nos compreendermos melhor e entendermos a posição que ocupamos no mundo em que vivemos.” (Pietroni, 1988, p. 9). Pietroni (1988) explica que com essa compreensão mais profunda é possível fazer escolhas mais acertadas em relação à saúde e à forma como conduzimos a nossa vida.

Para Krippner¹⁰ o paradigma holístico possui quatro princípios basilares, quais sejam: (1) a consciência ordinária compreende apenas uma parte pequena da atividade total do espírito humano; (2) a mente humana estende-se no tempo e espaço, existindo em unidade com o mundo que ela observa; (3) o potencial de criatividade e intuição são mais vastos do que ordinariamente se assume; e (4) a transcendência é valiosa e importante na experiência humana e precisa ser abrangida na comunidade orientada pelo conhecimento (Crema, 1989).

⁹ É interessante anotar que em inglês as palavras *hello* (= alô) e *health* (= saúde) vêm da mesma raiz.

¹⁰ Stanley Krippner (1932) é um psicólogo americano, membro do corpo docente executivo e professor de psicologia da Universidade Saybrook, em San Francisco, onde ministrou muitos cursos na área da consciência e espiritualidade. Suas especialidades incluem orientação para sonhos e os sonhos, estudos de consciência, e da sexualidade humana. (<http://www.iups.edu/Faculty/KrippnerStanley/tabid/155/Default.aspx>).

É importante ter bem claro que a abordagem holística não é contra a Medicina Tradicional, assim como também não é uma aplicação conjunta das terapias ditas alternativas (Pietroni, 1988). Ela propõe um reencontro universal entre as ciências e entre estas e as Tradições de sabedoria, onde a Física e a mística se unem, o Ocidente e o Oriente se convergem, tudo isso “em nome do holismo que se quer, que é vivo, dinâmico, interligado e sistêmico” (Teixeira, 1996, p. 289).

Vieira (1998) assinala que na década de 1970, pesquisadores norte-americanos que estudavam as questões corporais se vincularam a esse modelo holístico de saúde, desenvolvendo o que hoje conhecemos como Abordagem Somática. Nos anos 1990 o movimento holístico chegou à sua plenitude, passou-se a utilizar o termo Educação Somática, e as técnicas alternativas “encontraram seu lugar ao sol” (Strazzacappa, 2010, p. 400).

2.2.2 A Educação Somática

A Educação Somática é um campo teórico-prático que reúne diferentes métodos cujo eixo de atuação é o movimento do corpo como via de prevenção ou de transformação de desequilíbrios de uma pessoa (Bolsanello, 2010). Engloba uma diversidade de áreas onde os domínios sensoriais, cognitivos, motores, afetivos e espirituais se encontram com ênfases diferentes (Fortin, 1999).

O norte-americano Thomas Hanna foi quem primeiro definiu o que hoje denominamos Educação Somática¹¹, num artigo publicado na Revista *Somatics*, no ano de 1983, como “a arte e a ciência de um processo relacional interno entre a consciência, o biológico e o meio ambiente. Esses três fatores vistos como um todo agindo em sinergia” (Watanabe, 2006, p. 48).

Sylvie Fortin (1999), referência nessa área de estudos, traz à baila a classificação histórica de Michèle Mangione, que em sua tese de doutorado feita no ano de 1993 na Universidade de Ohio, intitulada *The origins and evolution of somatics: Interviews with five*

¹¹ Em realidade, a perspectiva teórica que hoje é conhecida como Educação Somática foi definida por Hanna (1986) pelo termo *Somatics* na época. O termo Educação Somática, utilizado neste estudo, teve seu uso concretizado na década de 1990, em francês e em português, notadamente. Fortin (1999) destaca que foi no ano de 1989, após a realização do primeiro simpósio bianual “Science and Somatics for Dance” que o termo passou a ser consolidado paulatinamente. Essa consolidação ocorre depois da formação do *International Somatic Movement Education and Therapy Association*, nos Estados Unidos, e do *Regroupement pour l’Education Somatique*, no Quebec.

significant contributors to the Field, distinguiu três períodos no desenvolvimento da Educação Somática, a saber:

(1) da virada do século aos anos 30: quando os pioneiros desenvolviam seus métodos, geralmente à partir de uma questão de auto-cura; (2) de 1930 à 1970: período que conheceu uma disseminação dos métodos graças aos estudantes formados por esses pioneiros; e (3) dos anos 70 até hoje: onde vemos diferentes aplicações se integrarem às práticas e estudos terapêuticos, psicológicos, educativos e artísticos. (p. 41).

Em escala internacional a expressão Educação Somática passou a ser gradualmente consolidada após a realização do primeiro simpósio bianual “*Science and Somatics for Dance*”, ocorrido no ano de 1989. Para a professora da Universidade de Quebec, Canadá, Sylvie Fortin (1999), essa consolidação foi concretizada depois com a formação do *International Somatic Movement Education and Therapy Association*, nos Estados Unidos, e do *Regroupement pour l’Education Somatique*, no Quebec.

No Brasil o termo já é conhecido e vem sendo cada vez mais utilizado por profissionais das mais diversas áreas que trabalham com o corpo. Segundo Strazzacappa (2009) “em diferentes espaços, tanto educacionais quanto terapêuticos, como escolas de dança, academias, estúdios privados, centros de fisioterapia, cursos universitários, ouve-se essa expressão” (p. 48). Tivemos o reconhecimento dos trabalhos de Klauss e Angel Vianna, de José Antonio Lima, de instrutores de diferentes técnicas que se disseminaram pelo país, além da abertura de cursos superiores em dança com abordagens somáticas, como na Faculdade carioca Angel Vianna, além de cursos de pós-graduação/especialização (Strazzacappa, 2009).

A palavra *soma*, em grego, significa “corpo vivo” e é esse corpo vivo que tem destaque na Educação Somática, ou seja, a ênfase é dada às percepções internas do indivíduo, sendo o corpo abordado, portanto, a partir de uma perspectiva pessoal, de dentro para fora, o que favorece a tomada de consciência do indivíduo (Dantas, 2007; Vieira, 1998).

A ideia dos métodos que trabalham nessa perspectiva, então, é a de refinar a sensação e a percepção do movimento com o objetivo de aperfeiçoar a consciência do corpo (Dantas, 2007). Com isso, a relação que o indivíduo tem com o próprio corpo se amplia. É válido destacar a

afirmação de Françoise Mézières de que “nunca é tarde demais para tomar consciência do corpo, para descobrir-lhe a coragem, a combatividade, a potência vital” (Bertherat, 2010, p. 136).

A Educação Somática engloba práticas de intervenção sobre o movimento e a postura corporal que, visivelmente, tomaram o discurso do corpo perceptivo por referência. Dentre elas podemos citar algumas que são classicamente reconhecidas: técnica Alexander; método Feldenkrais (ou Consciência pelo Movimento); método Bartenieff; Eutonia; *Continuum*; método *Body-Mind Centering*®; Ginástica Holística; e Antiginástica®; e outras que apresentam elementos que as enquadram nessa perspectiva teórica: método de cadeias musculares e articulares G.D.S.; Pilates e Gyrotonic®, método objeto da presente pesquisa.

Destaca-se, por oportuno, que esses métodos têm suas origens na própria história pessoal de seus criadores, os quais não encontrando soluções para seus problemas na Medicina tradicional e em áreas afins, formularam técnicas corporais próprias, que acabaram sendo utilizadas para ajudar outras pessoas. É o caso do criador do Gyrotonic, *Juliu Horvath*, por exemplo, que teve um traumatismo no tendão de aquiles, tendo desenvolvido o *Gyrotonic Expansion System* para sua própria recuperação.

O Gyrotonic, assim como aqueles métodos de Educação Somática citados anteriormente, possui conceitos e linguagem próprios, bem como estratégias pedagógicas específicas que o caracterizam, mas todos têm como foco o mesmo ponto: utilizar o movimento consciente do corpo na recuperação da saúde e na manutenção de uma boa qualidade de vida (Bolsanello, 2010). Strazzacappa (2009 e 2010) elenca pontos em comum entre as técnicas de Educação Somática com relação aos seus princípios fundadores, a saber: (1) ponto de partida comum: uma lesão ou moléstia; (2) questionamento à Medicina normalmente praticada; (3) percurso de uma trajetória similar essencialmente empírica: da prática à teorização¹²; e (4) pensamento fundador de todas é a unificação corpo/espírito do indivíduo.

2.2.3 Os Reformadores do Movimento

Os chamados reformadores do movimento foram os responsáveis pela definição das técnicas de Educação Somática. Considerados estudiosos empíricos sabedores das características

¹² A teorização é a “reflexão profunda e sistemática alimentada por dados empíricos, intuitivos e científicos posteriores à experimentação”. (Strazzacappa, 2010, p. 398).

do corpo, “de ser único – como indivíduo – mas portador de signos, por pertencer a uma cultura específica” (Watanabe, 2006, p. 48-49), são “os pioneiros no desenvolvimento e codificação de técnicas corporais específicas que tinham como preocupação o movimento (ou a recuperação do movimento) do homem e da mulher contemporâneos.” (Strazzacappa, 2009, p. 49).

Para eles o ser humano não é a soma de partes, mas um ser inteiro, íntegro, uno. Referem-se a uma integridade não só física, defendendo a ideia de que não há dicotomia corpo/espírito, “tudo o que toca o corpo, o coração registra. Tudo que é falado ao coração, mesmo que em segredo, o corpo escuta” (Strazzacappa, 1994, II). É com essa qualidade de pensamento que os reformadores do movimento enxergam os indivíduos, assegurando que as técnicas de Educação Somática podem ser aplicáveis a todos os corpos.

O desenvolvimento de suas técnicas, embora tenham surgido da necessidade de solucionar problemas específicos e mesmo pessoais, visava exatamente o oposto: “resgatar a unidade e identidade do ser humano” (Strazzacappa, 2009, p. 49). Partia-se do princípio de que nenhum ser humano é igual ao outro e de que essas diferenças deveriam ser respeitadas e mantidas. (Strazzacappa, 2010, p. 395).

Muitos reformadores do movimento partiram da intuição e da experimentação. *Juliu Horvath*, criador do Gyrotonic, é um exemplo.

Horvath dedicou-se durante toda a sua vida a diversas práticas corporais, entre elas natação, ginástica olímpica e ballet clássico. Autodidata, buscava constantemente, de forma intuitiva, se aprimorar, se superar e obter respostas para suas constantes lesões e quadro algico crônico ao longo de sua carreira. Após sofrer uma lesão no tendão do calcâneo, Juliu deixou os palcos como primeiro bailarino de forma precoce. Durante os anos 1970, em Saint Thomas – Ilhas Virgens dos Estados Unidos, Horvath mergulhou numa intensa pesquisa interna, voltando sua atenção para o estudo e prática do Yoga e Acupuntura. Durante esse processo de aprofundamento e autodisciplina, ele observou atentamente os elementos da natureza, como as ondas do mar e os movimentos dos animais, e acabou descobrindo o que compreendeu ser o funcionamento interno do corpo, culminando na tomada de uma consciência energética. Consciência essa que se manifestou nos movimentos de “*Arch and Curl*”. Levando ainda em conta aspectos mecânicos como equilíbrio e sistemas de alavancas aplicados ao corpo, Horvath desenvolveu um vocabulário de exercícios e princípios próprios, delineando assim o método Gyrotonic® que imediatamente passou a aplicar aos seus alunos. (Renha, 2010, p. 348).

Strazzacappa lembra que os reformadores do movimento não pretendiam questionar as práticas médicas de sua época, seu intuito não era o de criar técnicas terapêuticas e sim o de encontrar soluções para seus respectivos problemas; entretanto, a partir de suas pesquisas e com a definição de seus métodos, “as aplicações terapêuticas e as críticas às práticas já existentes acabaram sendo uma consequência quase inevitável” (Strazzacappa, 2009, p. 50).

Os reformadores podem ser divididos em dois grupos de acordo com a prevalência ativa do corpo ou do pensamento: um que acentua a ação do pensamento sobre o corpo, e outro que acredita que o corpo tem uma ação mais efetiva sobre o pensamento. É importante deixar claro que, apesar dessa divisão, para todos eles é indispensável a existência desses dois fatores como elementos edificantes de uma unidade do indivíduo. Strazzacappa (2009) refere que:

os reformadores nascidos de uma linha na qual a imagem e a visualização têm importantes papéis no desenvolvimento de suas técnicas, como as técnicas de Alexander, a Ideokinesis e seus discípulos (Todd, Sweigard, Clark, Dowd, Bernard), acentuam a ação do pensamento, não como princípio da metodologia, mas como ferramenta para o sucesso de seu método. Já o trabalho de Bartenieff, Bainbridge-Cohen, Feldenkrais, Struyf-Denys, Gerda Alexander, Vianna e Lima são mais voltados à ênfase do corpo e do movimento (p. 52).

Podemos incluir o Gyrotonic nesse segundo grupo, em que a ação do corpo e do movimento tem mais destaque que a ação do pensamento, embora este exerça um papel extremamente importante na prática dessa técnica (como será explicitado em tópico específico na sequência deste estudo), afinal, é a partir da execução de movimentos que exploram o ritmo e a tridimensionalidade do corpo no espaço, que se consegue “construir novas imagens e mapas corporais que resultam num corpo mais inteligente”, capaz de se adaptar aos mais diversos estímulos e necessidades (Renha, 2010, p. 347).

2.2.4 O Movimento Corporal Consciente, eixo de atuação da Educação Somática

Existe movimento em todas as partes conhecidas do cosmo, ele é “a característica essencial de toda energia, matéria e consciência. Sem movimento, o universo fica estático, fixo, e o tempo deixa de existir” (Judith, 2010, p. 135). Brikman (1989) assinala que “o movimento

constitui uma unidade orgânica de elementos materiais e espirituais que se integram numa totalidade” (p. 16).

Dantas (1999) diz que o movimento corporal humano é a matéria-prima da dança, mas podemos ousar e ir além afirmando que ele é a matéria-prima da vida, afinal, “a vida, o mundo e o homem manifestam-se por meio do movimento” (Vianna, 2008, p. 19). “A vida se passa no movimento” (Strazzacappa, 2006, p. 51), é por meio dele que nos expressamos.

O movimento é “um processo contínuo de transformação, de modulação e de variação” (Dantas, 2007, p. 155). Segundo Moshe Feldenkrais (1977, 1988), um dos reformadores do movimento, movimento é vida. A vida é um processo. Se melhorarmos a qualidade desse processo melhoraremos a própria vida. Feldenkrais desenvolveu um método que se enquadra na perspectiva da Educação Somática, abordagem que tem como questão central o uso do movimento consciente do corpo na busca pela manutenção de uma boa qualidade de vida e até mesmo pela recuperação da saúde (Bolsanello, 2010).

Esse movimento consciente explorado pelas técnicas de Educação Somática, então, pode ser considerado como uma forma de se prevenir dos males à saúde física e mental que a rotina acelerada e estressante dos dias de hoje nos impõe. “Quando um movimento é bloqueado, seja por impedimentos concretos, seja por barreiras imaginadas, isso pode causar outros bloqueios e levar a outras consequências (Strazzacappa, 2006, p. 51). Na ótica de Dantas (2007, p. 155) “o movimento é o melhor indicativo do funcionamento do sistema nervoso”.

Juliu Horvath (considerado também um reformador do movimento), fundador do Gyrotonic, defende que “*the cause of all disease is stagnation, regardless if mental, emotional or otherwise*”¹³, por isso mover-se é preciso (Pará, 2009).

A essa constatação se pode acrescentar que a experimentação dos movimentos circulares deveria ser obrigatória para todas as pessoas. Isso porque, diferentemente dos movimentos lineares, eles “podem ser infinitamente reciclados, criando um fluxo de energia mais consistente que ajuda a revitalizar e fortalecer todos os sistemas do corpo” (Renha, 2010, p. 342). O Gyrotonic, como restará evidenciado no bojo deste estudo, possibilita essa vivência de movimentos circulares, assim como outras técnicas corporais que compõem a Educação Somática, seara que tem como eixo de atuação os movimentos que vêm de dentro pra fora, isto é,

¹³ A causa de toda a doença é a estagnação, independentemente se mental, emocional ou de outra forma.

que “nascem de dentro do corpo” (Bertherat, 2010, p. 3). Vieira (2010) referenciando Fortin (1996) destaca que:

na Educação Somática, a ênfase é dada ao entendimento do próprio movimento a partir de parâmetros internos, ampliando a capacidade de perceber as sensações geradas pelo movimento e de fazer escolhas durante a execução de atividades, capacidade que pode ser aprimorada por toda uma vida. (p. 370).

É partindo-se de movimentos fluidos, adequados ao padrão respiratório correspondente que se pode chegar à harmonização do corpo físico, lembrando-se sempre de que o movimento de uma parte do corpo é vivido pelo corpo inteiro.

2.3 O GYROTONIC

*...aquele estado sereno e abençoado
Para o qual as afeições guiam-nos com delicadeza
Até, o sopro desta estrutura corpórea
E mesmo o movimento do nosso sangue humano
Quase que suspenso, estamos adormecidos
Em corpo, e tornamo-nos alma viva;
Enquanto que com um olhar acalmado pelo poder
Da harmonia, e pelo forte poder da alegria,
Enxergamos através da vida de todas as coisas.
(Lines upon Tintern Abbey, William Wordsworth)*

2.3.1 Considerações Iniciais

Com a transformação da visão de corpo, diante das recentes e determinantes perspectivas reveladas pelo pensamento pós-moderno, novos sistemas de trabalho corporal foram surgindo, apresentando propostas que se coadunam com essas concepções e percepções contemporâneas e atendem às demandas dos dias atuais.

Viu-se que diante desses movimentos alternativos, fundamentados e inspirados nas perspectivas holísticas, sistêmicas ou ecológicas, o modelo positivista reducionista de produção do conhecimento no que concerne ao ser humano, assim como em relação a todo o universo, foi revisado (Brito, 1996). O Gyrotonic, cerne deste estudo, é um exemplo de técnica corporal que se incorpora na conjuntura atual.

2.3.2 Conhecendo o Método

O Gyrotonic é uma prática corporal contemporânea de educação para o corpo (Souza, 2004) que trabalha com o movimento, caracterizando-se como “a arte de se exercitar e ir além”¹⁴. Ainda pouco difundida no Brasil, é considerada uma técnica “alternativa” que segue a linha da Educação Somática (Hanna, 1986), enquadrando-se no modelo holístico de saúde (Ramos, 1994). Pela tradução do termo inglês *Gyrotonic* extrai-se o seu significado: *gyro* = giro e *tonic* = tônico, que será delineado de forma mais completa a seguir. Basicamente, pode-se dizer que os seus movimentos são ondulatórios, circulares e espirais e tonificam o corpo.

Para conhecer o método é preciso entender um pouco da história do seu criador, pois a história de criação do Gyrotonic está estreitamente ligada à sua história pessoal.

2.3.2.1 Aspectos Históricos e Conceituais

A concepção de Gyrotonic que norteará esta pesquisa é única e foi concebida pelo próprio *Juliu Horvath*, criador do método, ainda vivo, estando com 70 anos de idade e em plena forma, tendo ministrado seu último curso recentemente, na cidade de Nova Iorque (EUA), no mês de outubro do corrente ano, no estúdio *Body Evolutions*, do *master trainer* Billy Macagnone, entrevistado neste estudo.

Juliu nasceu no ano de 1942, na cidade de Tmisoara (Romênia), e foi o iniciador do Gyrotonic Expansion System. Em sua infância praticou inúmeras modalidades esportivas, tais como natação e ginástica artística (ginástica olímpica na época). Com dezenove anos de idade iniciou seus estudos de ballet clássico e, ainda jovem, integrou diversas companhias (*Romanian State Opera*, *New York City Opera Ballet* e *Houston Ballet*, por exemplo). O ex-bailarino romeno partiu de seu país em 1970, tornando-se cidadão norte-americano. Na busca de respostas para seu quadro algíco crônico e em virtude das constantes lesões que teve ao longo de sua carreira, *Juliu* passou a estudar e a praticar *yoga* e se tornou acupunturista. Todo esse contexto

¹⁴ O slogan do sistema Gyrotonic é esse: *The Art of Exercising and Beyond*®.

fático o levou, após muitos anos de estudo e auto-exploração, a desenvolver o método Gyrotonic¹⁵, um trabalho de consciência e reeducação funcional global através do movimento.

Mais precisamente, foi uma lesão no tendão de aquiles, ocorrida bem no auge de sua carreira como bailarino, que o obrigou a interromper subitamente suas atividades. Diante desse acontecimento *Juliu* se isolou nas Ilhas Virgens, em *Saint Thomas*, e intensificou seus estudos, iniciando o desenvolvimento do método chamado de “Yoga para Bailarinos”, o nível mais avançado do que hoje é conhecido como Gyrokinesis®. Quando voltou para Nova Iorque, na década de 80, começou a ensinar seu sistema na comunidade da dança, ministrando aulas no Centro Profissional de Danças *STEPS on Broadway* e no Central Park, abrindo seu primeiro estúdio no ano de 1984, sob a denominação *White Cloud* (Pará, 2009).

Atualmente há aproximadamente três mil estúdios licenciados espalhados pelo mundo, sendo 140 no Brasil¹⁶, onde são oferecidas aulas de Gyrotonic. Há cinco *master trainers* em nosso país, que ministram o curso de formação e educação continuada no método: Rita Renha (RJ), Gal Villas-Bôas (BA), Adriana Almeida (SP), Beatriz Adeodato (BA) e Fabiana Bernardes (SP)¹⁷. Aliás, é importante registrar que essa educação continuada é uma das exigências do sistema Gyrotonic¹⁸ para que o educador possa seguir lecionando, exigência esta que abarca não só os *master trainers* (que anualmente fazem revisões com o próprio *Juliu*, fundador do método), mas também os pré-treinadores e todos os instrutores licenciados.

A carioca Rita Renha (2010)¹⁹, *master trainer* autorizada que trouxe o método ao Brasil, define em um parágrafo no que consiste o método:

¹⁵ Para mais detalhes sobre *Juliu Horvath* ver o item 2.2.3 “Os Reformadores do Movimento”, consultar o *site* oficial do Gyrotonic no mundo: <http://www.gyrotonic.com> ou o livro da sua biografia “GYROTONIC® Book By *Juliu Horvath*”, já disponível para venda.

¹⁶ Informação fornecida (em consulta feita por email) por Marty Aversa, responsável pelo GYROTONIC® *Headquarters*, sede administrativa do Gyrotonic, localizado na cidade de Miami, nos EUA.

¹⁷ O currículo de cada uma delas pode ser conferido nos seguintes links: http://www.gyrotonic.com.br/index.php?option=com_flexicontent&view=category&cid=16&Itemid=74&lang=br; <http://www.gyrotonicbrasil.com/rita-renha-e-equipe>; e <http://www.gyrotonicsalvador.com/12/direcao.php>.

¹⁸ O GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®, assim como o GYROTONIC®, o GYROTONIC® and Logo (*The Art of Exercising and Beyond*), e o GYROKINESIS® são marcas registradas e são utilizadas com a autorização da Gyrotonic Sales Corporation.

¹⁹ RENHA, Rita. *O método gyrotonic®: the art of exercising and beyond® a arte de se exercitar e ir além*. In: BOLSANELLO, Débora Pereira. *Em Pleno Corpo: educação somática, movimento e saúde*. 2 ed. Curitiba: Juruá, 2010. p. 342.

O gyrotonic é um método de descoberta e de (re)educação corporal através do movimento, sendo aplicado tanto para o condicionamento físico como na fisioterapia – prevenção e reabilitação. O método visa desenvolver força e flexibilidade simultaneamente, com o mínimo de gasto energético e tem como objetivo mais amplo promover o bem-estar e uma melhor qualidade de vida. (p. 342).

O corpo é trabalhado como um todo, ao invés de atuar isoladamente em suas partes, sendo priorizada a capacidade funcional da coluna vertebral, eixo de sustentação de nosso corpo. Os movimentos utilizados no sistema de exercícios do Gyrotonic são circulares e em espirais, contínuos e rítmicos, integrados aos padrões respiratórios correspondentes, explorando a tridimensionalidade corporal por meio do elemento rotação, com mudanças de direções em planos combinados. Graças a isso a valência física da coordenação motora é bem trabalhada, representando um desafio a muitos alunos, acostumados com os movimentos de “ir e vir” lineares ou isolados de outras modalidades, que levam ao uso de força sem coordenação. Ao contrário de outras técnicas que usam apenas movimentos de abdução-adição, flexão-extensão²⁰, o Gyrotonic se vale de movimentos fluidos e circulares que obedecem à natureza do corpo humano, desenvolvendo ao mesmo tempo força e flexibilidade e recuperando sua plenitude, muitas vezes comprometida pelo esforço repetitivo ou inadequado no trabalho, no esporte ou em qualquer outra atividade física.

Superando a limitação dos movimentos lineares, os movimentos em círculos, em figura de oito e em espirais podem ser reciclados de maneira infinita, dando origem a um fluxo energético mais consistente, que ajuda a revitalizar e a fortalecer todos os sistemas do corpo. É oportuna a conclusão de Vianna (2008) sobre os tipos de movimentos:

“Quando o homem escolhe os movimentos retilíneos e conduz seus músculos a um objetivo predeterminado, anula a intuição, sobrepõe a racionalidade ao instinto. Isso não aconteceria se fizesse a opção pela curva ou espiral, na qual encontraria maior prazer em cada etapa do aprendizado, com gradual aprofundamento e expansão da consciência.” (p. 103).

²⁰ *Juliu Horvath* defende a idéia de que praticar somente movimentos lineares ou isolados restringe a energia circulante do corpo, causando acúmulo e estagnação. E para ele “a causa de toda a doença é a estagnação, seja ela mental, emocional ou de qualquer outra natureza”.

A partir das definições acima se pode dizer que o Gyrotonic é muito mais que um exercício, como defende Renha (2010)²¹, é uma linguagem, por meio da qual “o aluno pode observar com certo grau de fascinação como a reação de seus instintos pode ganhar forma e moldar seu crescimento e desenvolvimento pessoal e profissional.”(p. 342) E o resultado dessa construção da consciência e de uma auto-organização interna além de propiciar um equilíbrio no eixo físico-emocional é o de um corpo mais ágil, harmonioso e, em razão disso, mais inteligente. O corpo é trabalhado como um todo nesse sistema de movimentos. *Lunati* (2005) elucida bem o funcionamento do Gyrotonic Expansion System, fazendo uma analogia com o alfabeto:

Un sistema di movimento è come utilizzare l'alfabeto dalla A Allá Z. A serve B, B serve C, C prepara D, D facilita E, ecc. L'alfabeto necessita all'intero corpo perchè questo possa esprimirsi compiutamente, sia negli Sport, sia nella danza o semplicemente perchè possa essere totalmente funzionale nella vita quotidiana.²² (p. 13).

O Gyrotonic ainda traz elementos da dança, do ballet clássico mais especificamente, atividade que prioriza uma educação motora consciente e global. No Gyrotonic diversos aspectos da dança são incorporados, sendo a fluidez a palavra chave. O método guia dinamicamente o corpo inteiro através da movimentação natural gradativa da coluna vertebral, possibilitando o alinhamento da estrutura óssea, equilíbrio e uma melhor postura. Esses movimentos ininterruptos, acompanhados de padrões respiratórios correspondentes permitem que haja uma reprogramação neuromuscular e uma maior percepção cinestésica, que liberam o caminho para um fluxo livre de energia e oxigenam o sangue. Com isso, o aluno consegue sair da aula, frequentemente, com uma sensação de corpo ativo e, ao mesmo tempo, relaxado.

²¹ Rita Renha é praticante do método desde 1980 e certificada pelo próprio *Juliu Horvath* como instrutora em 1991, tornando-se a primeira brasileira a integrar a equipe de profissionais formada pelo criador do método. Rita faz parte da primeira geração de *Master Trainers* Autorizados (capacitados para certificar novos profissionais no método) e como representante educacional do método, posicionou o Brasil como um dos países pioneiros no movimento de expansão mundial do Gyrotonic®. Não podemos deixar de citar o nome de Gal Villas-Bôas, *Master Trainer* Certificada pelo *International Gyrotonic® and Gyrokinesis™ Headquarters*, bailarina bahiana certificada em 2001 no método (primeira geração de professores certificados no Brasil), que exerce um papel fundamental na divulgação do Gyrotonic, realizando pré- formação e formação de professores pelo Brasil todo e pelo exterior.

²² Um sistema de movimento é como usar o alfabeto de A à Z. A serve B, B serve C, C prepara D, D facilita E, etc. O alfabeto precisa do corpo inteiro, para que ele possa se expressar totalmente, seja no esporte, seja na dança ou simplesmente para que possa ser totalmente funcional na vida cotidiana (tradução própria).

O método Gyrotonic pode ser aplicado a homens e mulheres de todas as idades. Mas como considera que cada corpo traz sua história, cada aluno de Gyrotonic é único, de sorte que as séries de movimentos são escolhidas dentre o repertório existente de acordo com as necessidades específicas de cada um naquele momento determinado da prática. Em cada aula se estimula o desenvolvimento da percepção, da memória, da atenção, da escuta, da sensibilização, e do estado de prontidão para a ação no momento presente, elementos trabalhados na Educação Somática, segundo Martins (2007). De uma forma geral, se pode observar com a prática: alunos mais jovens aprendendo a conhecer e a lidar com seu corpo; adultos melhorando o condicionamento físico e se recuperando de lesões e desvios; atletas otimizando sua performance; idosos fortalecendo músculos e articulações debilitados pela idade e recuperando movimentos.²³

Juliu Horvath tem suas raízes na dança, conforme já explicitado, tendo iniciado seus trabalhos práticos com bailarinos, embora o método hoje seja aplicado em todas as pessoas, com os devidos cuidados. Acreditamos que foi enxergando que a prática da dança permite desenvolver e enriquecer as qualidades do homem, tanto as físicas como as mentais ou psíquicas que *Juliu* incluiu-a em sua metodologia. Segundo a mestra Dalal Achcar (1998, p. 16-17), a beleza corporal, a visão, a precisão, a coordenação, a flexibilidade, a tenacidade, a imaginação e a expressão são a essência do ensino da dança e podemos encontrar tais elementos nas aulas de Gyrotonic.

Além de ser utilizado por bailarinos (público para o qual foi especialmente criado) para aperfeiçoar o condicionamento físico e também por esportistas para desenvolver força, flexibilidade e eficiência, nos últimos anos, a procura do método pela população em geral vem aumentando. Isso se deve aos resultados que vem sendo alcançados com a prática regular dessa atividade. De fato, com a prática do Gyrotonic é possível sentir no corpo um rejuvenescimento neuromuscular nos músculos trabalhados, nos tecidos conectivos e nas articulações através de padrões espaciais que se valem de uma resistência e tensão elástica ponderadas. Esse padrão de movimentos proporciona uma sensação de prazer e bem-estar ao praticante. Divulga-se que a prática do método proporciona o alívio de dores articulares e melhora a amplitude de movimento (Renha, 2010).

²³ Observações feitas pela *Master Trainer* Autorizada Rita Renha no ano de 2003, em folder do Gyrotonic® Instituto Brasil.

Pela presença de tantos aspectos positivos no Gyrotonic, a prática de tal modalidade deve ser estimulada para a manutenção da boa saúde em termos globais, uma vez que mesmo em se tratando de reabilitação enquanto promove a estimulação da área afetada, mantém a relação da mesma com o resto do corpo trabalhando-o de forma integrada.

2.3.2.2 Equipamentos

Os exercícios do Gyrotonic são feitos em aparelhos chamados GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®, especialmente desenvolvidos para o trabalho, com o intuito de proporcionar apoio, resistência, direção e orientação, auxiliando na execução dos movimentos (Pará, 2009). Quando os exercícios são realizados diretamente no solo, contando com o suporte apenas de um “*mat colchonete*” e de um banquinho, está-se falando do Gyrokinesis, aula de solo considerada a essência do método Gyrotonic.

Diferenciando-se dos aparelhos convencionais, que promovem movimentos lineares e isolados, os equipamentos que compõem o Gyrotonic foram construídos pensando na execução de movimentos tridimensionais, possibilitando a execução de rotações e espirais, havendo “o respeito aos ossos que seguem em torção, aos músculos que são espiralados e à fisiologia articular” (Renha, 2010, p. 344).

Existem cinco equipamentos no mercado internacional: (1) *Pulley Tower*; (2) *Archway*; (3) *Leg Extension Unit*; (4) *Jumping Stretching Board*; e (5) *Gyrotoner*. No Brasil são fabricados apenas o primeiro e o terceiro, quais sejam: a “torre”, denominada “GYROTONIC® Exótica”, e o “Leg Extension®”. A PHYSIO PILATES®, localizada no nordeste do país, na Bahia, é a empresa que em 2007 obteve a licença para a fabricação e venda dos equipamentos²⁴. As imagens dos equipamentos podem ser conferidas no Apêndice A ou no próprio *site* oficial do método²⁵.

Todos os equipamentos são feitos de madeira trabalhada e tem um *design* suavemente curvilíneo que remete às formas do corpo humano (Pará, 2009). Ademais, são ajustáveis, possuindo um sistema de regulagens que possibilita adaptações em termos de tamanho e de resistência, para que qualquer pessoa possa utilizá-los. Pará (2009) destaca que essas

²⁴ <http://www.physiopilates.com/equipamentos/gyrotonic/equipamentos/gyrotonic>

²⁵ *Site* oficial do Gyrotonic: <http://www.gyrotonic.com/Equipment.aspx>

possibilidades de ajustes visam proporcionar conforto, respeitando as características individuais de cada aluno.

2.3.3 Princípios Basilares

Para entender a fundamentação da base filosófica e da proposta pedagógica e técnica do Gyrotonic é preciso compreender seus princípios básicos. No material educacional para a formação de novos instrutores no sistema Gyrotonic *Juliu* apresenta uma seção composta pelos princípios básicos do método, dividida nos seguintes itens: pontos de atenção para os exercícios de Gyrotonic; o que é o Gyrotonic – em poucas palavras?; princípios fundamentais do Gyrotonic; referência sobre a forma de se exercitar; princípios básicos da respiração; e princípios para a aplicação do Gyrotonic²⁶. Com base nessas definições estabelecidas pelo criador do Gyrotonic, passa-se a discorrer sobre os princípios considerados essenciais para elucidar o método e enriquecer a análise em questão. Como bem ressalta Pará (2009) esses princípios foram classificados com fins meramente didáticos, pois na prática todos eles estão entremeados para que o corpo possa se expressar de forma harmônica.

Inicia-se com o princípio denominado por Souza (2004) de “a experiência do todo e das partes” (p. 28), o qual é considerado um dos mais importantes do Gyrotonic, diferenciando-o de tantos outros sistemas de prática corporal. Trabalha-se o corpo em sua unidade integral, com corpo e mente associados na realização dos movimentos, explorando-o na sua globalidade e complexidade. A conhecida visão sistêmica de Capra (1986), que vê o mundo em termos de relações e de integrações é estampada nessa ideia; assim como o pensamento complexo e sistêmico de Morin (2008), segundo o qual o todo é um conjunto organizado a partir das relações (interações e interferências) estabelecidas entre as partes (unidades) que o compõem, sendo mais do que a soma das partes. A abordagem de Vianna (2008) também vai ao encontro desse entendimento, uma vez que defende que se pode partir de qualquer parte do corpo para mexer com sua totalidade: “[...] se exercitamos os pés procurando abrir espaços entre os dedos, massageando-os, o corpo inteiro responde a esse estímulo e o resultado pode ser sentido até o

²⁶ Points of attention for Gyrotonic exercises; What is Gyrotonic – in a nutshell; Gyrotonic Key Principles; Reference on how to exercise; Basic Principles of Breathing; Principles for Gyrotonic Application (Horvath, 2004).

ápice da cabeça, por uma sensação de calor, de uma energia que flui de baixo para cima” (p. 122).

A relação do todo e das partes fica evidente no sexto princípio fundamental do Gyrotonic definido por *Horvath* (2004), qual seja: “Todo movimento deve começar na fonte e deve refletir de volta para a fonte ou para o centro correspondente que é necessário para uma determinada atividade. Na maioria das vezes, diversos centros têm que trabalhar juntos, complementando um ao outro”. A imagem que *Juliu* usa é a de peças mecânicas de um relógio trabalhando juntas, ou a de uma grande orquestra que responde ao maestro para criar música²⁷. Souza (2004) se vale dessa imagem da orquestra para explicar o princípio:

[...] não é a operação de separar que é praticada, e sim a de distinguir e depois integrar. O foco é direcionado para uma parte, para a análise minuciosa de uma ação ou fundamento. Assim, os movimentos com os membros são explorados, a coordenação refinada dos mesmos, o equilíbrio biomecânico das cinturas escapular e pélvica, os encaixes articulares, os engates musculares pelas alavancas criadas. Cada um desses fundamentos é explorado na sua particularidade, e depois reintegrado no movimento global, na coordenação refinada do todo, que pode ser comparada à harmonia de uma orquestra. [...], pois a música produzida pela orquestra enquanto um conjunto é mais do que o som de cada instrumento isolado. E para o aperfeiçoamento na execução de uma peça, é necessário o afinamento e treinamento de cada instrumento em particular e a articulação do conjunto como um todo complexo e coordenado. (p. 30).

A automassagem, por exemplo, realizada normalmente no início das aulas de Gyrokinesis, é feita em todas as partes do corpo, da cabeça aos pés, com a intenção de estimular o corpo de modo sistêmico. A partir do próprio toque em cada parte, o aluno vai desenhando uma espécie de “mapa corporal” (Souza, 2004, p. 29), despertando a pele, a musculatura, as articulações, os ossos e até mesmo os órgãos internos, aquecendo o corpo como um todo e chegando, portanto, a um estado momentâneo global.

Para Renha (2010) o mais importante princípio do método Gyrotonic é o “*Narrowing of the pelvis*” (estreitamento da pélvis)²⁸, por meio do qual se consegue descomprimir a coluna lombar e criar espaços intervertebrais, obtendo-se a elevação de toda a coluna (o conhecido

²⁷ Ver redação original, em inglês, no apêndice G.

²⁸ Ver apêndice H.

alongamento axial). As imagens são comumente utilizadas para ilustrar os princípios do Gyrotonic e facilitar o entendimento dos praticantes. Nesse caso do estreitamento da pélvis se fala em um tubo de pasta de dente com abertura nas duas extremidades: ao se espremer o tubo no meio a pasta se espalha nas duas direções (para cima e para baixo). Assim, a energia é irradiada para cima, alongando a coluna, e, ao mesmo tempo, é irradiada para baixo, criando espaço na articulação do quadril, gerando o enraizamento das pernas e pés e o posicionamento da pelve.

Renha (2010) complementa: concentrar a energia também na direção do *seed center* (centro da semente, centro de força do Gyrotonic) reforça “o crescimento do esqueleto axial, proporcionando um alongamento da coluna nos dois sentidos – caudal (para o cóccixis) e cefálico (para a cabeça). Essa estabilização gera uma força tensiva contra a força de ação da gravidade.” (p. 345). Outra imagem utilizada pela *master trainer* autorizada que trouxe o Gyrotonic para o Brasil é a de chupar um limão, ou seja, transferir essa sensação de sucção para dentro da cavidade pélvica, percebendo o estreitamento da pélvis.

O *narrowing* pode ser explicado em termos anatômicos como uma estabilização dinâmica do conjunto que forma a região coluna lombar-pelvis-quadril, o famoso *CORE*. Renha (2010) explica no que consiste essa estabilização dinâmica:

capacidade de controlar movimentos intervertebrais e globais do tronco, o que contribui para o controle de movimentos de segmentos distais e para a sustentação da carga, através do recrutamento coordenado de seus músculos (erectores da coluna, multifidos, quadrado lombar, psoas, músculo ilíaco, músculos abdominais e do assoalho pélvico). (p. 345).

Essa estabilização ocorre por meio de um contraste dinâmico entre forças opostas, um contrabalanceamento de oposições, remetendo-nos ao quinto princípio fundamental²⁹ definido por *Horvath* (2004), assim descrito:

Nos movimentos do Gyrotonic, a estabilização acontece através das oposições. Em outras palavras: no ponto de iniciação de duas forças opostas, há força e estabilidade, e o centro de gravidade reflete uma atividade centrípeta e centrífuga ou explosiva e ímplosiva ao mesmo tempo. (Horvath, 2008, p. 153).

²⁹ Ver apêndice G.

Souza (2004) chama esse princípio de “oposições complementares” ou “complementaridade entre opostos” (p. 40) e pontua que essa estabilização é construída através da exploração de vetores de forças em direções opostas³⁰, obtendo-se controle e estabilidade no ponto central entre essas duas forças. Os movimentos devem partir do centro em direção às extremidades e, de fato, “todo movimento para os membros se origina do esqueleto axial, pois é do tronco que partem as ações sinérgicas de estabilização” (Renha, 2010, p. 345). Destarte, havendo controle postural do tronco é possível expandir o esqueleto apendicular.

Pará (2009) lembra a imagem utilizada por *Horvath* para ilustrar esse princípio: a ação de quebrar um grampo de cabelo; e explica: para partir um grampo ao meio é preciso fazer movimentos rítmicos e contínuos num sentido e no outro. Esses movimentos em ambas as direções geram calor e permitem que o grampo vá cedendo um pouco a cada movimento, até que ele se parta no final. “Assim acontece com o corpo humano: a melodia estabelecida entre contração e expansão estimula o corpo a ir cedendo aos poucos, gerando simultaneamente força e flexibilidade” (p. 26).

Souza (2004, p. 42) utiliza o exercício “*cat back*” pra ilustrar a presença dessa oposição complementar: no movimento do arco (*arch*) tem-se a extensão global da coluna, com uma contração na parte posterior do tronco e uma expansão na parte anterior. No movimento de curva (*curl*), ocorre exatamente o contrário, tem-se uma flexão global da coluna, com contração na parte anterior e expansão na parte posterior. Assim, o lado que contrai trabalha a força e o lado que se expande trabalha a flexibilidade.

Dessa sorte, ao invés de criar estabilização por meio da fixação, ou da manutenção do corpo numa determinada posição, o Gyrotonic incentiva o corpo a encontrar equilíbrio entre atingir/alongar (força excêntrica, expansão) ou puxar e contrair (força concêntrica, retração), numa contínua pulsação de ir e vir (Renha, 2010). O exercício “*double leg pump*”, da “*Hamstring Series*” (série que trabalha a musculatura posterior das pernas principalmente), realizado na “torre”, é um ótimo exemplo. Trata-se de um movimento da família de exercícios dos ísquios tibiais, feito na posição deitado em decúbito dorsal sob o banco, que se assemelha a

³⁰ A ilustração do apêndice F retrata bem essa ideia de vetores em direções opostas a partir de um ponto central, que corresponde, em geral, ao centro do próprio corpo, representado pelo *seed center* (centro da semente) no método Gyrotonic (região que fica três ou quatro dedos abaixo do umbigo, ao longo do eixo da coluna vertebral e é o centro de força do Gyrotonic).

um “balancinho”; as pernas unidas, com os pés alinhados em *flex* alcançam a “quinta linha” à frente, procurando ir cada vez mais longe, os joelhos relaxam, alinhando a tíbia com o cabo e fazendo ponta nos pés. A respiração é um dos fatores preponderantes para que essa pulsação das pernas se mantenha, criando um ritmo de movimento, uma dinâmica fluida, em que há uma alternância contínua entre forças concêntricas e excêntricas, bem como uma distribuição equilibrada entre a musculatura agonista e antagonista.

Falando-se em respiração, chega-se ao segundo princípio fundamental listado por *Horvath* (2004):

Respiração gera movimento e movimento gera respiração; a combinação de ambos dobra o efeito. É importante que a intensidade e a qualidade da respiração sejam utilizadas adequadamente com os diferentes padrões de movimento (em geral: movimento rápido – respiração explosiva, movimento lento – respiração mais lenta).

Respirar durante a execução dos exercícios é de extrema importância. Isso porque a respiração além de ser a propulsora dos movimentos (respirar e mover, mover e respirar), está “associada à ideia de um corpo pulsante” (Renha, 2010, p. 346). Renha lembra que no ato de respirar não só a caixa torácica se move, mas também o corpo todo se expande e se contrai. Com efeito, não se respira somente pelos pulmões, a respiração não se resume à entrada e saída do ar pelo nariz, ela é muito mais do que isso, ela estabelece o ritmo livre e natural dos movimentos corporais, configurando-se como uma imagem muito forte de nossas emoções e representando nossa troca com o mundo (Vianna, 2008). Não é difícil perceber isso, quando nosso estado de ânimo muda, quando ficamos mais nervosos, alegres, excitados etc, nossa respiração se altera também.

No Gyrotonic não há uma única regra, várias respirações são solicitadas, sua qualidade e intensidade vão mudar consoante os diferentes padrões de movimento, tudo vai depender da dinâmica do corpo no momento do exercício, da intenção ou do fluxo do movimento e, principalmente, daquilo que o próprio corpo do aluno pede naturalmente, intuitivamente. Renha (2010) assinala que, de forma simples, “o corpo inspira quando o movimento é de expansão (abertura) e expira quando há uma contração (fechamento)” (p. 346), e destaca que a expiração

forçada possibilita a conexão entre a cintura pélvica e a escapular, por meio do movimento de “*closing of the ribcage*” (fechamento da caixa torácica e conexão das costelas).

No quadro a seguir estão alguns padrões respiratórios usados no Gyrotonic com alguns exemplos de exercícios em que podem ser utilizados:

RESPIRAÇÃO	CARACTERÍSTICAS	MOVIMENTOS
Respiração de expelir (desintoxicar) – “ <i>cleansing breath</i> ”, “ <i>ocean breathing</i> ”	soltar o ar de forma mais lenta como o soar do oceano dentro de uma concha.	<i>waves, dolphin forward</i>
“ <i>Squeezing Breath</i> ” (respiração espremida)	expiração forçada intensa (tosse, gargalhada). Usada para movimentos que exigem maior esforço Segundo Renha (2010), é essencial para a ativação da musculatura responsável pela estabilização dinâmica do tronco (<i>narrowing of the pelvis</i>)	<i>Small cradle e large cradle</i> (berços) - “ho-hahhhhh”
Respiração pulsada	respiração ritmada, mais curtinha. Expiração ativa e inspiração passiva. Usada para movimentos mais fluidos, que têm por objetivo a mobilização articular	<i>Double leg pump, quad stretches, scissors, bicycles.</i> “ho-ha”
“ <i>Snif</i> ”	Respiração pelo nariz ou pela boca	<i>Leg Beats, Laughing Buddha</i>

É importante ressaltar que um mesmo exercício pode ser executado com diversos tipos de respiração, conforme a intenção do movimento que se quer alcançar naquele momento.

A intenção, por sinal, exerce um papel nodal na prática do Gyrotonic, afinal, ela é a força motriz que conduz o corpo. Partindo da premissa de que o olhar guia o movimento, Horvath (2004) acredita que a visão é um dos pontos importantes a serem observados nos exercícios. O princípio da intenção do movimento é o primeiro de sua lista e dispõe que: “a energia se move onde a mente se move, e a mente se move onde há um senso maior de percepção ou, em um nível mais consciente, onde há uma intenção direcionada. Quanto mais clara e direcionada for a intenção, mais facilmente se chegará aos resultados desejados” (Horvath, 2004).

Ademais, usar as intenções apropriadas no movimento trará ao praticante um estado de equilíbrio físico, mental e emocional, o que nos remete para a inteligência do corpo, e não à inteligência racional e intelectual (Renha, 2010). Esse é o sétimo princípio fundamental, a seguir exposto: “No Gyrotonic, o foco principal do treinamento é o músculo da inteligência, intuição e

percepção. Utilizar as intenções adequadas resultará em um equilíbrio dos estados físico, mental e emocional” (Horvath, 2004). Mas o que seria essa inteligência corporal? Na ótica de Vianna (2008) seria a capacidade do corpo de se adaptar aos mais variados estímulos e necessidades, sem que seja preciso se prender a receitas ou fórmulas preestabelecidas, orientando-se pelas mais diferentes emoções e pela percepção consciente dessas sensações. Um corpo inteligente é aquele que está pronto e disponível para se mover e responder às situações de vida diária (Renha, 2010), tais como pegar um objeto no chão ou numa prateleira alta, dar marcha ré no carro, pegar algo no banco de trás do carro etc.

O Gyrotonic busca estimular essa inteligência, a do próprio corpo, através de movimentos fluidos e circulares, que exploram a tridimensionalidade³¹ do corpo, tornando o ato de se exercitar uma experiência positiva e eficiente, e, preferencialmente, sempre prazerosa. O prazer deve estar presente nas aulas de Gyrotonic; segundo o nono princípio fundamental, “o ato de se exercitar pode e deve ser uma experiência criativa e prazerosa” (Horvath, 2004); e, de acordo com o terceiro princípio: “toda ação causa uma reação. Logo, um ritmo contínuo no movimento e na respiração gera harmonia e circulação fluida, resultando em uma experiência prazerosa. Tensão e esforços desnecessários, movimentos e padrões de respiração caóticos geram perturbação e turbulência” (Horvath, 2004).

Mas o que *Horvath* quer dizer com isso? As aulas não podem ser desgastantes e se exercitar não pode virar uma rotina. O aluno deve trabalhar seu corpo com o mínimo esforço e com o máximo de eficácia, sem tensionar desnecessariamente sua musculatura na execução dos movimentos, os quais devem vir de dentro para fora, do centro para as extremidades, desenhando figuras harmônicas no ar, como se fosse uma bailarina no palco flutuando sobre as sapatilhas de pontas, como refere Pará (2009):

no método Gyrotonic, o aluno deve permitir-se vivenciar cada movimento, evitando interrupções bruscas ou respirações com esforços desnecessários. A qualidade de movimento deve ser similar a de um bailarino em cena: com harmonia e fluidez. Movimentos fluidos e contínuos permitem uma maior circulação sanguínea e energética e contribuem para a produção de endorfinas e, conseqüentemente, para uma sensação de bem-estar. (p. 24).

³¹ Renha (2010) lembra que a utilização de movimentos tridimensionais exige constantes ajustes e reprogramações neuromusculares precisas, desenvolvendo a coordenação refinada de movimento e trabalhando, portanto, o músculo da inteligência.

O aluno deve se deliciar nas aulas ao se movimentar, sentindo-se bem à vontade no seu próprio corpo, como se estivesse em casa. Aliás, sentir-se em casa é um dos alvos que o Gyrotonic se propõe a atingir. Dispõe o oitavo princípio que: “o principal objetivo é se sentir em casa no seu próprio corpo, livre de dor, sem restrições e inibições, sentir-se conectado com a própria natureza e se tornar um ser humano completo e satisfeito” (Horvath, 2004). Nessa mesma linha, dispõe o quarto princípio fundamental que: “para que seja completo e satisfatório, um movimento precisa ser executado até a totalidade da capacidade estrutural e energética do indivíduo, como no bocejo, ao mesmo tempo em que se criam espaços dentro e em volta das articulações e órgãos” (Horvath, 2004). A sensação do bocejo representa bem a textura do movimento que se deseja alcançar.

Para conseguir criar esses espaços articulares a “quinta linha” é fundamental. O conceito da quinta linha pode (e deve) ser explorado desde as primeiras aulas. Trata-se de uma linha imaginária que nasce nos *dimples* (covinhas localizadas acima das clavículas), passa pelo tronco, pelos ísquios, pelo meio do fêmur, pelo meio da tíbia e sai por um ponto específico no calcanhar em direção ao infinito, auxiliando no crescimento axial. Para entender melhor esse conceito, tomemos a perna como referência: temos uma linha na frente, uma segunda linha na parte posterior, uma terceira na lateral direita e a quarta na lateral esquerda, a quinta linha é justamente uma linha que passa entre essas quatro linhas, por dentro do corpo e sai pelo pé em direção ao infinito, permitindo a separação fisiológica das superfícies articulares, as quais ficam mais livres para se movimentar. Renha (2010) explica que a quinta linha, assim como o *narrowing of the pelvis*, descomprimem as articulações e defende que “essa decoaptação diminui as altas pressões de impacto durante os exercícios, que impõem uma carga de cisalhamento sobre a articulação gerando a lubrificação da mesma” (p. 345). . O “*supplying*” (termo sem tradução que significa uma sensação de maleabilidade, com a expansão do corpo pra cima e pra baixo ao mesmo tempo) também auxilia nessa busca por espaços nas articulações do corpo e é um dos principais princípios explorados no curso de *Gyrotonic Applications for Dancers*, idealizado por Miriam Barbosa e Adrianna Thompson, e aprovado por *Juliu Horvath*.

Por fim, chega-se ao décimo princípio fundamental listado por *Horvath*, o qual considero nodal na prática e um dos principais diferenciais do método quando comparado a outras técnicas

corporais, *in verbis*: “circularidade significa o fluxo ininterrupto de um movimento” (Horvath, 2004). É o princípio da circularidade, que representa o fluxo ininterrupto do movimento e evidencia a tridimensionalidade presente nos exercícios. Os movimentos trabalham o corpo no todo e não de forma isolada, são ondulatórios, circulares, espirais e tridimensionais e exploram vários planos³², conferindo um suporte dinâmico para todo o esqueleto (Souza, 2004).

Para se alcançar essa circularidade, entrando num fluxo de movimento, que também é um fluxo energético, é preciso estar atento aos pontos de transição que conectam um movimento ao outro e não só no início e fim de cada movimento. A circularidade será mantida quando a respiração gerar movimento e o movimento gerar respiração, num constante processo de retroalimentação que impedirá a estagnação e a execução de posturas estáticas (Renha, 2010). Outro fator importante para não interromper esse fluxo de movimentos e não perder a dinâmica rítmica é a atenção do aluno à fala do instrutor. Pará (2009) lembra que “durante uma sessão de Gyrotonic, o aluno aprende a ouvir instruções enquanto está se movimentando para evitar a interrupção do fluxo de movimento” (p. 32).

3 METODOLOGIA

3.1 Uma Pesquisa Qualitativa na Perspectiva Naturalista

O presente estudo é de cunho nitidamente qualitativo e está centrado na educação do corpo por meio do movimento, especificamente do corpo descoberto e (re)educado pelos movimentos proporcionados pelo Gyrotonic Expansion System®, prática corporal que se encontra em franca construção, já que seu criador está vivo e atuante, arquitentado e aprimorando a metodologia constantemente, com a colaboração dos profissionais (na sua maioria ex-bailarinos) que foram formados pelo próprio *Horvath* nas décadas de 80 e 90. Para solucionar o problema levantado, qual seja, “Como os *master trainers* situam o Gyrotonic dentro da Educação Somática?” a pesquisa qualitativa, por suas características, se mostra a mais indicada.

A presença das cinco características de investigação qualitativa elencadas por Bogdan (1994) atesta que a presente pesquisa assim se configura: (1) o ambiente natural é a fonte direta

³² Souza (2004) esmiúça a questão: “isolados no sentido de envolver apenas uma articulação por vez e lineares relacionado a uma ação em apenas um plano de movimento (sagital ou frontal ou transversal).” (p. 36).

de dados e o investigador é o instrumento principal; (2) a investigação é descritiva; (3) há o interesse mais pelo processo do que simplesmente pelos resultados; (4) a análise dos dados é feita, tendencialmente, de forma indutiva; e (5) o significado dos participantes tem importância vital. Ao explicitar cada uma dessas características os instrumentos utilizados na coleta de informações serão delineados.

(1) A fonte direta de dados é o ambiente natural, sendo o investigador o principal instrumento. Por ser instrutora certificada de Gyrotonic, trabalhando com o sistema desde 2009, e estar sempre em busca de aperfeiçoamento, viajando pelo Brasil e pelo exterior, tenho o privilégio de estar em contato frequentemente com um grupo de renomados educadores do sistema. Nessas ocasiões tenho a oportunidade de conversar diretamente com esses profissionais e observar com atenção o seu engajamento no ensino dessa metodologia, podendo indagá-los e dividir minhas reflexões no próprio ambiente de trabalho, no momento da prática, em pleno processo de ensino-aprendizagem. A partir desses contatos, e contando com a sua disponibilidade, foi possível realizar três entrevistas semiestruturadas, as quais foram gravadas com um aparelho MP3 marca Panasonic, *in locus*. A entrevista com a *master trainer* Rita Renha foi gravada em seu estúdio, o Instituto Gyrotonic Brasil³³, no Rio de Janeiro; a entrevista de Gal Villas-Bôas foi gravada em Porto Alegre, no Centro de Pilates e Gyrotonic Sal da Terra, estúdio da pré-treinadora gaúcha Simone Geremia; e a de Miriam Barbosa foi gravada no *Body Evolutions*, estúdio do *master trainer* Billy Macagnone, maior estúdio de Gyrotonic de Nova Iorque na atualidade, dispondo de doze torres e possuindo todos os equipamentos do Gyrotonic.

(2) A investigação qualitativa é descritiva uma vez que os dados recolhidos são em forma de palavras, consistindo na transcrição das entrevistas, nas respostas dadas à entrevista por email, bem como nos registros pessoais feitos durante esses anos de formação no método. Esse trabalho foi feito tentando-se respeitar toda a riqueza e originalidade das informações coletadas, procurando retratar *ipsis literis* os olhares de cada *master trainer*. Isso porque, como afirma Bogdan (1994, p. 49), “a palavra escrita assume particular importância na abordagem qualitativa,

³³ O Gyrotonic é o projeto prioritário da vida de Rita Renha. Firmando com Juliu Horvath o compromisso de colaborar na expansão mundial do método, Rita retornou ao Brasil, após sua experiência em Nova Iorque, como representante do método e fundou o Gyrotonic Instituto Brasil, no Rio de Janeiro. O Instituto Brasil, que regularmente traz *Juliu* ao país para ministrar cursos e participar de eventos, é responsável pela integridade e qualidade do método em todo o país. É um centro de atendimento e formação de novos profissionais, que promove encontros periódicos para reciclagem e atualização, além das aulas diárias e consultoria sobre o método e sua implementação. Informações extraídas do site oficial do Instituto: <http://www.gyrotonicbrasil.com/>

tanto para o registro dos dados como para a disseminação dos resultados”. Dessa sorte, procurou-se retratar cada detalhe trazido pelos profissionais consultados de forma minuciosa, suas expressões, seus suspiros, suas inquietações etc. Concorde-se com Bogdan (1994) quando o mesmo destaca que esse tipo de pesquisa “exige que o mundo seja examinado com a ideia de que nada é trivial, que tudo tem potencial para constituir uma pista que nos permita estabelecer uma compreensão mais esclarecedora do nosso objeto de estudo” (p. 49).

(3) Há o interesse mais pelo processo do que simplesmente pelos resultados ou produtos. Realmente, dá-se preponderância às vivências práticas, às experimentações diárias, àquilo que acontece no transcurso das aulas. Isso se justifica, provavelmente, no fato de o Gyrotonic ser um método essencialmente empírico, cujo foco está na prática, na vivência sistemática do corpo e do movimento, valorizando-se o momento presente. O método oferece ao praticante um caminho de experimentações e desenvolvimento de habilidades corporais e as atenções não se voltam exclusivamente para os resultados; é claro que as consequências positivas têm sua importância, mas o ponto nodal é respeitar o “agora”. A *master* Rita Renha ilustra bem essa questão:

O foco está em o corpo se deliciar com essa atividade ao invés de lutar para atingir uma meta. Existe um objetivo a ser alcançado, mas é o próprio praticante que importa e alcançar a meta não é o único propósito, mas sim um resultado satisfatório. É um aprendizado diário, mensal, anual de sua própria natureza inata e uma participação com plena consciência é a chave que leva você a realização. (Renha, 2010, p. 347).

Além disso, conforme já mencionado, o Gyrotonic está em franco desenvolvimento, num verdadeiro processo de expansão mundial e nacional. Alguns resultados já podem ser constatados, mas a importância decididamente está concentrada no processo em si. E é nessa linha que segue a presente pesquisa, valorizando a realidade prática dos *master trainers*, estampada em suas falas.

(4) Faz-se a análise dos dados recolhidos, tendencialmente, de forma indutiva. “As abstrações são construídas à medida que os dados particulares que foram recolhidos se vão agrupando” (Bogdan, 1994, p. 50). Nessa vereda, uma fala é somada à outra, os diferentes olhares dos *master trainers* sobre o mesmo objeto são inter-relacionados e se chega a uma teoria desenvolvida de “baixo para cima”, como refere Bogdan (1994, p. 50). Entendo que essa é a

melhor maneira de abordar um método que está em plena construção, montando-se um quadro que vai ganhando forma à medida que se recolhem e examinam as partes, chegando num todo articulado e rico de informações e detalhes reais.

(5) O significado dos participantes tem importância vital. As denominadas “perspectivas participantes” assumem um papel extremamente importante neste estudo, sendo a visão que cada *master trainer* tem sobre o método, a partir de suas experiências, de enorme valia para a discussão em tela. Essa apreensão das perspectivas participantes permite que se faça luz sobre a dinâmica interna das situações, retratando a essência do Gyrotonic. Tal dinâmica, segundo Bogdan (1994), é “frequentemente invisível para o observador exterior” (p. 51).

A tais características, acima explicitadas, podem ser acrescentados três elementos trazidos por Creswell (2010) que corroboram esse tipo de investigação, quais sejam: “projeto emergente”, “interpretativo” e “relato holístico”.

Diz-se que o processo de pesquisa é emergente pelo fato de não se seguir à risca o plano inicial da pesquisa, não havendo nada rigorosamente prescrito, tendo o pesquisador liberdade para tomar outro rumo em qualquer fase do processo, à medida que for coletando os dados. A própria forma de coleta de dados pode ser modificada, as pessoas estudadas e os locais visitados podem ser alterados. E foi exatamente isso que ocorreu *in casu*, a ideia inicial era entrevistar as duas *master trainers* brasileiras com as quais tenho mais afinidade e contato (Rita Renha e Gal Villas-Bôas), gravando suas falas em forma de entrevista semiestruturada. Com a oportunidade de viajar para Nova Iorque e ter convivido com mais três *masters trainers* renomados (Billy Macagnone, Erika Hassan e Miriam Barbosa), decidi recolher mais olhares sobre o meu objeto de estudo. A forma que coletei tais informações, no entanto, mudou, por questões de disponibilidade e, principalmente, de tempo de tais profissionais. Enviei por email o roteiro de perguntas em anexo (que serviu de base para as entrevistas referidas). E mais, acabei enviando tal entrevista para todos os profissionais que fizeram parte da minha formação, tendo incluído Adrianna Thompson nesse rol, bem como para todas as *master trainers* que representam o método em nosso país.³⁴

³⁴ Além de Rita Renha e Gal Villas-Bôas, que responderam à entrevista, enviei por email as perguntas para Beatriz Adeodato de Souza, Fabiana Bernardes e Adriana Almeida. Apenas esta última não enviou suas respostas.

Trata-se, também, de um estudo interpretativo, pois como investigadora pude interpretar aquilo que visualizei, ouvi e entendi, agregando a essa interpretação minha própria experiência, minhas origens, história, contextos e entendimentos anteriores e presentes.

Por fim, fala-se em relato holístico por tentar se criar um quadro complexo da questão em pauta, trazendo para a discussão múltiplas perspectivas e se valendo das facetas de diversas áreas do conhecimento.

A partir das características mencionadas percebe-se o *design* aberto da presente pesquisa, havendo uma ampla liberdade teórico-metodológica na sua realização, fato este que se coaduna com o meu perfil investigatório, deixando-se me à vontade para trazer mais informações a qualquer momento, durante toda e qualquer fase deste processo de estudo. Até porque, entendo que, sendo o Gyrotonic uma temática complexa e ainda muito pouco desvendada na seara científica, não poderia ser diferente. Com efeito, ele é muito mais prático do que teórico e ao teorizá-lo, à medida que vão sendo feitas as interpretações das informações recolhidas, novas questões vão surgindo, impelindo o pesquisador a ir atrás de novos dados (Triviños, 1995). Nessa busca incessante o contexto tem um valor essencial, já que é no próprio ambiente no qual os indivíduos realizam suas ações e desenvolvem seus modos de vida fundamentais que o método se nos apresenta. É na prática diária, nas aulas e nos cursos de formação, que o Gyrotonic vem se desenvolvendo, sendo este o melhor espaço para explorá-lo teoricamente. Tem-se, portanto, uma verdadeira investigação naturalista, perspectiva na qual “os dados subjetivos são vistos como fontes importantes para a constituição da realidade, tendo em vista que os fenômenos são considerados complexos e vinculados ao contexto” (Vieira, 1998, p. 42).

3.2 A Abordagem Fenomenológica e a Hermenêutica como Fundamentos Teóricos de uma Pesquisa Transdisciplinar

Para Triviños (1995) “o teor de qualquer enfoque qualitativo que se desenvolva será dado pelo referencial teórico no qual se apoie o pesquisador” (p. 125). Com o intuito de trazer para o campo científico essa proposta de educação do corpo pela Abordagem Somática, optou-se por uma pesquisa qualitativa fenomenológica (Creswell, 2010), que surgiu na década de 70, consoante assinala Triviños (1995), mesma época em que nasceu o Gyrotonic. Além da

Fenomenologia, que enfatiza a compreensão da experiência vivenciada, a Hermenêutica foi eleita como abordagem teórico-filosófica, já que também é relevante para o objetivo traçado, que é o de descrever e interpretar o Gyrotonic sob as luzes da Corporeidade e da Educação Somática a partir, principalmente, do olhar dos *master trainers*, profissionais responsáveis pela estruturação prática do método.

Na Hermenêutica a interpretação da linguagem humana ganha destaque, procura-se compreender os fenômenos humanos por meio de um “processo circular, onde o todo implica cada parte e cada parte o todo” (Vieira, 1998, p. 43), o que se encaixa perfeitamente com o próprio Gyrotonic, que segue esse espírito. Ademais, como instrutora certificada no método, estou inserida nesse processo, sendo-me possível utilizar a intuição, outra elemento que caracteriza essa corrente paradigmática, senão vejamos:

No círculo hermenêutico, está presente a intuição (Palmer, 1989), o que atesta que, de certa forma, já conhecemos previamente o que procuramos compreender, ou seja, que sempre há uma pré-compreensão, visto que estamos inseridos no todo. Assim, compreender algo implica relacionarmos-nos com o novo e com o que, de certo modo, já compreendemos, descobrindo novos caminhos e possibilidades ao conhecimento do ser humano. (Vieira, 1998, p. 43).

A Fenomenologia como uma diretriz metodológica, por sua vez, inspirada especialmente em *Merleau-Ponty*, filósofo que mostra que os fenômenos não podem ser analisados de maneira puramente científica ou simplesmente seguindo uma lógica formal, nos dá o embasamento teórico necessário para aprofundar o olhar sobre o tema estudado.

O levantamento bibliográfico permite-nos tecer um contexto para que o conteúdo “Gyrotonic” seja melhor compreendido e assimilado. A matriz teórica é composta pela produção científica dos especialistas em Corporeidade, Educação Somática e Movimento. Nas reflexões a respeito do Gyrotonic em si, diante da escassez de materiais, destacam-se os trabalhos de Souza (2004), Pará (2009) e Renha (2010), bem como os materiais didáticos recebidos nos cursos de formação profissional, com as anotações pessoais feitas em seu bojo.

A complexidade da temática em análise é, indubitavelmente, inquestionável; e, na busca desses recursos teóricos para desvendar o assunto optou-se por um enfoque transdisciplinar, que

nos concedesse subsídios suficientes para desenvolver a presente pesquisa. As palavras de Gaya (2008), quando discorre sobre as ciências do movimento humano, vêm bem a calhar:

Necessariamente, trata-se de um campo transdisciplinar de conhecimentos, no qual se pode cercar a corporalidade humana com todas as ferramentas intelectuais e experimentais simultaneamente e, em seguida, com base em seus resultados, elucidar seus mecanismos, interpretar suas emoções e traduzir sua significação biopsicossociocultural [...]. (p. 44).

Foi exatamente isso que se procurou fazer, buscar saberes oriundos de diversas áreas do conhecimento para agregar às experiências vivenciadas corporalmente na prática profissional do Gyrotonic. A ênfase está justamente nas vivências perceptivas dos *master trainers* e não em explicações meramente fisiológicas, psicológicas ou sociais, de cunho intelectual; o que vale mais é a “experiência do mundo, do qual o conhecimento científico é expressão segunda” (Vieira, 1998, p. 44). E, nessa linha, a fenomenologia da percepção de *Merleau-Ponty* se enquadra perfeitamente, já que, sem desconsiderar o conhecimento científico, procura lançar um novo olhar sob o fenômeno da vivência mundana. Vieira (1998) explica bem o ponto: “a ênfase não está em explicações, por exemplo, de como se processa nas células a contração muscular, mas principalmente em entender como o ser vive nos seus movimentos.” (p. 45).

3.3 Instrumentos utilizados na coleta de informações e participantes

Com o objetivo de trazer à baila o olhar dos *master trainers* acerca do trabalho corporal do Gyrotonic, os instrumentos utilizados na coleta de informações foram: a entrevista semiestruturada, considerada a mais indicada para as pesquisas qualitativas (Triviños, 1995), e uma entrevista por email, ambas baseadas no roteiro de perguntas contido nos apêndices B e C.

A entrevista numa investigação qualitativa como a presente se mostra a estratégia mais pertinente para a coleta das informações, afinal, ela “é utilizada para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspectos do mundo” (Bogdan, 1994, p. 134).

A entrevista escolhida como técnica de coleta de informações foi a denominada semiestruturada, pois esse tipo de entrevista “ao mesmo tempo que valoriza a presença do

investigador, oferece todas as perspectivas possíveis para que o informante alcance a liberdade e a espontaneidade necessárias, enriquecendo a investigação” (Triviños, 1995, p. 146). Com efeito, lida-se com uma “fala relativamente espontânea, com um discurso falado” (Bardin, 2011, p. 93), que a pessoa entrevistada “orquestra mais ou menos à sua vontade” (Bardin, 2011, p. 93). As respostas são a encenação livre daquilo que cada *master trainer* viveu, sentiu e pensou a propósito do Gyrotonic, estando a subjetividade, portanto, bastante presente. Cada entrevistado tem “o seu próprio sistema de pensamentos, os seus processos cognitivos, os seus sistemas de valores e de representações, as suas emoções, a sua afetividade e a afloração do seu inconsciente” (Bardin, 2011, p. 94). Procurou-se registrar todos esses elementos nas falas dos *master trainers* participantes.

Triviños (1995) ao explicar no que consiste essa entrevista traz elementos que fizeram com que ela fosse eleita neste estudo:

[...] parte de certos questionamentos básicos, apoiados em teorias e hipóteses, que interessam à pesquisa, e que, em seguida, oferecem amplo campo de interrogativas, fruto de novas hipóteses que vão surgindo à medida que se recebem as respostas do informante. Desta maneira, o informante, seguindo espontaneamente a linha de seu pensamento e de suas experiências dentro do foco principal colocado pelo investigador, começa a participar na elaboração do conteúdo da pesquisa. (p. 146).

O roteiro de perguntas que serviu como guia para as entrevistas realizadas, confeccionado pela própria investigadora, com o auxílio de sua orientadora, também foi enviado por email³⁵. Basicamente contém os dados pessoais e profissionais dos participantes e nove questões³⁶, de cunho subjetivo, relacionadas à temática em pauta.

Os participantes foram selecionados intencionalmente. São *master trainers* renomados no Gyrotonic, com vasta experiência na área, como Rita Renha, Erika Hassan e Miriam Barbosa, por exemplo, que iniciaram seus estudos na década de 80 com o próprio *Juliu*. As três eram bailarinas de formação, assim como Adrianna Thompson, Gal Villas-Bôas, Beatriz Adeodato e

³⁵ Ver apêndices B e C, versão em português e versão em inglês, respectivamente.

³⁶ Ver apêndices B e C.

Fabiana Bernardes. Billy Macagnone veio das artes marciais. Todos concordaram em ter seus nomes divulgados, assim como suas respostas³⁷.

Algumas *master trainers* têm formação em fisioterapia também, campo em que o Gyrotonic tem atuado de modo cada vez mais acentuado no mundo todo, graças aos trabalhos do irmão de *Juliu*, *Paul Horvath*, que é *master trainer* em Gyrotonic e Fisioterapeuta-Chefe no *Rheintalklinik* Hospital Ortopédico, na Alemanha. *Paul* ministra cursos intensivos de aplicação terapêutica do método Gyrotonic, os quais têm como foco o uso do Gyrotonic para o tratamento de problemas de cintura escapular, hérnia de disco e escoliose.

3.4 Procedimentos utilizados na Coleta das Informações

O processo de coleta de informações iniciou em agosto do corrente ano e finalizou em dezembro do mesmo ano. O contato inicial com os participantes se deu pessoalmente (caso de Miriam, Erika, Billy, Gal e Rita) ou por e-mail (caso de Fabiana, Beatriz Adeodato e Adrianna). A partir desses contatos, e contando com a disponibilidade de cada um, foi possível realizar três entrevistas semiestruturadas, as quais foram gravadas com um aparelho MP3 marca Panasonic, em diferentes estúdios de Gyrotonic.

A primeira entrevista foi com a *master trainer* autorizada³⁸ Rita Renha, bailarina e fisioterapeuta que trouxe o método para o Brasil, inaugurando o Instituto Gyrotonic Brasil, no bairro de Ipanema na cidade do Rio de Janeiro, local onde se deu a gravação. A segunda entrevistada foi a também *master trainer* autorizada Miriam Barbosa. Essa entrevista foi realizada no estúdio *Body Evolutions*, na cidade de Nova Iorque, durante o curso de Gyrotonic aplicado a Bailarinos, que tive o prazer de participar. Por fim, a terceira e última entrevista foi feita com a *master trainer* Gal Villas-Bôas, na cidade de Porto Alegre, no Centro de Pilates e Gyrotonic Sal da Terra, ocasião em que ela estava ministrando um treinamento e um curso de revisão em Gyrotonic nível 1.

³⁷ O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido utilizado neste estudo pode ser conferido no apêndice D.

³⁸ O *master trainer* autorizado, como o próprio nome indica, é a pessoa autorizada pelo próprio *Juliu Horvath* a certificar novos profissionais no método. Existem poucos no mundo. No Brasil apenas Rita Renha é autorizada. O *master trainer*, por sua vez, pode ministrar os cursos de formação, mas não está apto a aplicar a certificação (uma espécie de “prova” que confere um título internacional aos instrutores, os quais entram no rol oficial do *Gyrotonic Sales Corporation*. Ver site oficial do método: <http://www.gyrotonic.com/Studios.aspx>).

As respostas obtidas me instigaram a ir além, como o próprio *slogan* do Gyrotonic incita (“a arte de se exercitar e ir além”). Todavia, em virtude de tempo e de disponibilidade, optou-se pelo envio do roteiro de perguntas por email para o restante dos participantes. Embora se saiba das limitações dessa via, principalmente quando comparado à entrevista semiestruturada, que é feita pessoalmente, cara a cara com o entrevistado, acredita-se que os resultados obtidos enriqueceram bastante a discussão.

Destaca-se, novamente, que os participantes, todos eles pessoas conhecidas na área em nível nacional e internacional, concordaram em ter sua identidade revelada. A presente pesquisa, portanto, contou com a participação de oito *master trainers*, sendo quatro representantes do método no Brasil.

3.5 Procedimentos utilizados na Descrição e Interpretação das Informações

A pesquisa qualitativa não segue uma sequência tão rígida das etapas assinaladas para o desenvolvimento de uma pesquisa quantitativa (Triviños, 1995). Pelo contrário, a coleta e a análise das informações não são divisões estanques. No momento em que os dados são recolhidos já existe uma interpretação por parte do pesquisador, o que acaba por originar a exigência de novas buscas de dados, como ocorreu *in casu*. Após a realização, posterior transcrição e interpretação das entrevistas, houve a necessidade de ir atrás de mais olhares, o que de fato aconteceu. Assim, as mesmas perguntas do roteiro utilizado para realizar as entrevistas foram enviadas por email para os demais *master trainers*.

Com os dados³⁹ em mãos, optou-se pela utilização do método de Análise de Conteúdo (Bardin, 2011), instrumento que privilegia as formas de linguagem escrita e oral, exatamente as formas dos dados coletados neste estudo, e consiste num “conjunto de técnicas de análise das comunicações que utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens” (p. 44).

Seguir-se-ão as três etapas básicas apontadas por Bardin (2011) quando se trabalha com o método de análise de conteúdo, quais sejam: (1) pré-análise; (2) exploração do material e (3) tratamento dos resultados, inferência e interpretação. A etapa da “pré-análise é simplesmente a

³⁹ “Por dados entendemos as páginas de materiais descritivos recolhidos no processo de trabalho de campo” (Bogdan, 1994, p. 232).

organização do material” (Triviños, 1995, p. 161), *in casu*, o material que será estudado por meio desse método são as respostas dadas pelos *master trainers* às perguntas que integram o roteiro dos apêndices B e C. Na segunda etapa essas respostas serão lidas e relidas para que sejam bem compreendidas. Far-se-á um estudo aprofundado dos dados a luz do referencial teórico contido na revisão bibliográfica deste estudo, chegando-se a uma categorização dos conteúdos. Dessa análise, surgirão questões pontuais que serão objeto da discussão, que nada mais é do que a etapa 3 proposta por Bardin (2011), a fase de interpretação inferencial.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao analisar o papel do corpo no corpo do ator e do dançarino, Azevedo (2009) afirma que “é essencial desenvolver e cuidar sistematicamente do corpo” (p. 63). Essa afirmação é válida não só para o corpo do ator, do bailarino, do atleta, mas para o corpo de toda e qualquer pessoa que queira viver bem, com saúde e harmonia, afinal, como restou claro na revisão bibliográfica, o corpo é nosso instrumento de comunicação com o mundo, com o ambiente e com os outros seres, exigindo respeito. É por meio dele que nos fazemos presentes, ele “é a nossa forma de estar no mundo” (Aratangy, 1987⁴⁰).

Trabalhar com o corpo é cotidiano, contínuo, inevitável. Até dormindo trabalhamos com o corpo, que marca, com a eloquência de sua linguagem, as mensagens que o inconsciente inscreve através do sonho. Um torcicolo matinal é um recado inequívoco: para onde estamos sendo obrigados a olhar (ou a não olhar)?

Trabalhar com o corpo amorosamente, carinhosamente, eis a questão. Tomar posse de cada fibra, investir em cada onda do movimento, este é o desafio. Não se trata simplesmente de esticar o braço ao máximo (ah, o máximo...) – mas de perceber que este é um movimento que se inicia muito antes do braço, avança pelo ombro, passa pelo cotovelo, atravessa o pulso, para atingir dedo por dedo, as pontas das unhas. Não se pode pular nem as falanges. A coluna vertebral (essa preciosidade) deve ser desenrolada devagarzinho, vértebra por vértebra, gota a gota. (Aratangy, 1987).

⁴⁰ *In*: prefácio do livro de CLARO, Edson. *Método dança educação física: uma reflexão sobre consciência corporal e profissional*. São Paulo: Robe, 1995.

É com esse discurso de respeito e cuidado e considerando o papel que desempenha o corpo em nossas vidas que se dá início à discussão. A partir da leitura cuidadosa das respostas obtidas nas entrevistas (semiestruturada e por email) realizadas com os *master trainers* e, com suporte nos aspectos teóricos sobre corporeidade, Educação Somática e Gyrotonic trazidos na revisão bibliográfica, muitas questões relevantes surgiram, mas duas temáticas pontuais se destacaram e foram objeto da discussão que segue: (1) a concepção corpo/mente utilizada pelo Gyrotonic e (2) Gyrotonic, percepção corporal *versus* condicionamento físico. Esses dois pontos foram escolhidos para debate porque acredito que trazem elementos que podem fomentar a reflexão a respeito do problema desta pesquisa: como o Gyrotonic está inserido na seara da Educação Somática.

À primeira vista, numa apreciação geral, a resposta a essa problemática pode parecer tranquila, podendo-se afirmar seguramente que o Gyrotonic se insere na perspectiva da Educação Somática; todavia, o aprofundamento no estudo desse referencial teórico, somado às respostas dadas pelos *master trainers* e ao meu amadurecimento pessoal e profissional a partir da prática regular do Gyrotonic desde 2009, demonstraram que a questão não é tão pacífica como pensava *a priori*.

4.1 A concepção corpo/mente utilizada pelo Gyrotonic

A partir da leitura das falas dos *master trainers* entrevistados não restam dúvidas de que o Gyrotonic utiliza a concepção de corpo integral, sustentada por Damásio (2010), em que corpo e mente se encontram associados. Essa constatação faz com que o método esteja afinado com os propósitos da Educação Somática.

Uma das perguntas feitas aos entrevistados elucida bem esse assunto, qual seja: “Que conceito de corpo o Gyrotonic utiliza?” Para Beatriz Adeodato, é o conceito de corpo integral, baseado no princípio do *continuum* corpo-mente, que considera um dos princípios centrais da Educação Somática, representando a ideia de que “*mente e corpo estão integrados e de que a cognição se desenvolve a partir e com a vivência sensorial*”. Fabiana Bernardes segue essa mesma linha, destacando que:

*“o método parte da ideia de que o corpo tem que estar em integração. Que cada músculo, osso, tendão, ligamento para estar num equilíbrio funcional depende de todos os outros músculos, ossos, tendões e ligamentos... que **trabalhar o corpo de forma integral, reequilibrando e fortalecendo o corpo no todo é uma forma eficiente de se organizar e educar o corpo humano.**” (Grifou-se).*

É interessante a resposta de Erika Hassan a essa pergunta. A *master trainer* autorizada em Gyrotonic e Gyrokinesis fala em um corpo holístico, que realiza movimentos orgânicos derivados da natureza, e defende que a prática do Gyrotonic melhora qualquer aspecto da vida, seja físico, emocional ou mental⁴¹, o que atesta que o método age realmente na globalidade do ser humano.

O conceito de corpo como um todo orgânico é fundamental para o sistema Gyrotonic, afinal podemos até seguir corrigindo partes isoladas de nós mesmos, mas a tensão global continuará a se reconstruir por meio do uso repetido e inadequado de nosso corpo. É oportuno trazer à baila a fala de Beatriz Adeodato, em seu trabalho intitulado “Gyrotonic: uma discussão teórica sobre seus princípios e conexões com o pensamento contemporâneo”, realizado em 2004: há distinção entre as partes e o todo, sim, contudo, não há separação, o trabalho está sempre voltado para “a experiência do movimento global, do corpo integrado” (p. 29). Assim, por mais que se esteja exercitando os braços, por exemplo, na série de *Upper Body Opening*, todo o corpo está sendo solicitado, numa verdadeira conexão. O foco pode estar no movimento dos braços, na sua coordenação refinada, mas a exploração dessa parte especificamente, assim como a observação do equilíbrio biomecânico das cinturas escapular e pélvica, o acionamento do *seed center*, os encaixes musculares e articulares etc, precisam ser associados ao movimento global.

Miriam Barbosa acredita que o impacto do método no corpo definitivamente irradia para o campo energético e diz que *“mover-se fisicamente é mover-se emocionalmente”*⁴², considerando, portanto, que o Gyrotonic, nesse sentido, se insere na Educação Somática.

Gal Villas-Bôas usa outras palavras para ilustrar o conceito de corpo que o Gyrotonic trabalha: *“um corpo alongado, lubrificado, mobilizado e fortalecido, se tornando, portanto, mais*

⁴¹ “Gyrotonic will enhance any aspect in your life - physical, emotional, mental.” (HASSAN, Erika).

⁴² “I believe that the impact of this method on the body definitely radiates into the energetic field releasing any stagnate blockages. Every blockage within the body holds an emotional memory. As you release those blockages, you are able to release those memories, observe it and understand it. The word emotion means to stir up, and to move physicaly is to move emotionally. In that sense I believe it is somatic in its complexity.”(BARBOSA, Miriam).

vibrante e integro”. Ao falar em vibração e integralidade faz menção à concepção corpo/mente, concordando que a proposta do Gyrotonic se afina com a perspectiva da Educação Somática, uma vez que “*permite ao praticante uma maior consciência do corpo e do movimento, ou seja, um aprendizado correto pela vivência*”.

É válido citar o trabalho da pré-treinadora de Gyrotonic Tatiana Pará, realizado em 2009, intitulado “O método Gyrotonic: abordagem psicossomática de uma proposta corporal inovadora e sua aplicação para o homem contemporâneo”, para corroborar a concepção corpo/mente trabalhada pelo método. Em seu estudo, Pará coletou depoimentos de praticantes do método e “*todos os participantes puderam observar alterações no seu organismo como um todo (corpo e mente) após a prática do método Gyrotonic*” (p. 39).

Billy Macagnone (*master trainer* que conheceu o Gyrotonic graças a seus amigos das artes marciais, tendo iniciado seu trabalho com o método em 1997) refere que o Gyrotonic “*ensina a utilizar o corpo como um todo*”⁴³ e, ao ser questionado sobre se observa alguma repercussão emocional em seus alunos, responde:

Students always immediately feel better after doing Gyrotonic emotionally but there does come a time when the emotions may be taxed because the movements can bring up memories of past traumas, but this is good and you keep practicing and go through the emotions coming out the other side healthier and happier, this can be painful but it is a process and must happen for the emotional body and the physical body must move together. (Grifou-se).

Para Billy Macagnone, portanto, o corpo emocional e o corpo físico devem se mover juntos, na busca por um equilíbrio que confira paz e uma nova casa em seu próprio corpo.

Para a *master* Gal Villas-Bôas “*ao se adquirir um aumento de vitalidade e bem estar, ou seja, melhor qualidade de vida, além de diminuição de stress, a repercussão emocional é visível*”, o que reforça, mais uma vez, a concepção corpo/mente utilizada pelo Gyrotonic, inserindo-o, nesse sentido, na área da Educação Somática.

Essa concepção corpo/mente utilizada pelo Gyrotonic resgata muito das tradições e atividades holísticas advindas da cultura oriental. Verifica-se nos dias atuais uma necessidade de retorno às práticas orientais milenares, que reconhecem o ser humano na sua integralidade e

⁴³ “Teaches us to use the body as a whole rather than isolated movements which causes imbalances in the body.”

dentro da sua realidade existencial, trabalhando corpo e mente de forma harmônica. Isso porque, a sociedade contemporânea é marcada pela correria incessante do dia-a-dia, repleta de responsabilidades, metas, prazos, concorrências, etc, que impõem um ritmo cada vez mais acelerado e estressante em nossas vidas, acabando por desequilibrar nosso eixo físico-emocional. O Gyrotonic, atuando no organismo como um todo, se mostra como uma excelente opção para essa problemática, por propiciar um reequilíbrio físico e psíquico através do movimento, trazendo uma sensação de prazer e bem-estar às pessoas, já que é um método, também chamado de “caminho”, pela *master* Fabiana Bernardes que, segundo ela, “*possibilita neste trilhar descobertas e conquistas não somente no físico, mas também uma renovação energética e emocional*”.

O ritmo acelerado do dia-a-dia torna o homem contemporâneo cada vez mais segmentado e racionalizado, fazendo-se necessário criar brechas na nossa existência para um momento de meditação, de encontro consigo mesmo e de reintegração do ser. A esta realidade acrescenta-se o êxito das terapias ditas corporais, cujo propósito visa também resgatar a globalidade e complexidade do sujeito. O método Gyrotonic, fortemente influenciado pela filosofia oriental, é uma prática que considera primordialmente a parceria entre corpo e mente na construção da consciência e de uma auto-organização interna (Pará, 2009, p. 15).

Nas aulas procura-se trabalhar de modo a ativar transformações nos níveis físico, emocional e mental, porquanto cada nível interfere nos demais. De fato, quando estamos fisicamente saudáveis, sentimo-nos melhores, da mesma forma que temos mais chances de permanecermos fisicamente saudáveis se estivermos emocionalmente satisfeitos (Ron, 1989). Esse equilíbrio proporcionado pelo Gyrotonic reflete em todos os aspectos da vida, fazendo com que o método tenha aplicação prática no cotidiano das pessoas. A questão da aplicabilidade prática do Gyrotonic na vida diária dos praticantes foi outra das perguntas formuladas e as respostas dos *master trainers* foram unânimes nesse sentido:

Erika Hassan: “*Gyrotonic will enhance any aspect in your life--physical, emotional, mental*”⁴⁴. (Grifou-se).

⁴⁴ “Gyrotonic irá melhorar qualquer aspecto da sua vida - física, emocional, mental”

Gal Villas-Bôas: *“Por trabalhar de forma tridimensional e em vários planos e direções, treina a pessoa para o dia a dia, além de **trabalhar o corpo de forma integrada e não isolada**. Também a respiração concomitante ao movimento em suas diversas possibilidades nos oferece a oportunidade de um transcender interno e mais verdadeiro.”* (Grifou-se).

Billy Macagnone: *“It gives you Peace and a new home in your body, thus **reflects all aspects of your life**.”*⁴⁵ (Grifou-se).

Fabiana Bernardes: *“Os alunos relatam diversas experiências no cotidiano como dirigir melhor, poder viajar sentado num carro ou mesmo no avião sem entrarem em crise de lombalgia, relatam estarem mais dispostos no trabalho e entendendo sobre a sua postura na hora de sentar, levantar, em coisas simples (não simples para quem tem síndrome do ombro congelado ou bursite na articulação do ombro) em pegar algum objeto mais alto no armário por exemplo.”*

Fabiana, que é fisioterapeuta e graduada em dança e trabalha com Gyrotonic desde 2003, ilustrou bem a aplicação prática do método ao descrever o caso de uma aluna:

*“Tive a oportunidade de trabalhar com uma linda aluna que é portadora de Esclerose Múltipla e ela relata que antes deste trabalho ela sabia que se tornar cadeirante seria muito breve, mas depois do Gyrotonic na vida dela ela sabia que isto estava mais distante e que de alguma forma, ela não sabia explicar, ela sabia que não podia mover a perna adequadamente pensando nos músculos, mas quando ela pensava na **quinta linha** ela conseguia. Isto é interessante, pois nosso corpo é nossa ferramenta de vida, amamos, temos filhos, amamentamos, lutamos, trabalhamos e temos diversos hobbies, como desenhar, pintar, surfar, simplesmente sair com os amigos e tantas outras coisas que nos fazem ter certeza que a vida é um presente divino, portanto, temos que ter um corpo apto para estarmos preparados para o que a vida nos trás e muitas vezes impõe.”*

A *master trainer* autorizada Miriam Barbosa comenta que essa pergunta é vasta e diz que poderia escrever um livro sobre todas as histórias fascinantes que cada indivíduo tem para contar sobre como o Gyrotonic mudou suas vidas e como é possível usá-lo em suas rotinas:

“That is a vast question, because it affects people in all ages differently and at this point after doing it for almost 20 years, I could write a book about all the fascinating stories which each individual has to tell about how it changed their

⁴⁵ “Dá-lhe paz e uma nova casa em seu corpo, portanto, reflète todos os aspectos de sua vida.”

lives and how they use it in their daily routines... When people change their posture into better alignment, they have much more clarity as to do the simple things in life. We are all constantly spiraling, looking up and looking down and reaching sideways for everything we do. So, from doing little things such as turning around to see something, to doing bigger things such as performing in big stages, or doing aerial work, or carrying heavy things around... All that can be done effortlessly if your body practices the methodology consistently.”

Miriam acredita, então, que, praticando a metodologia de forma consistente, nosso corpo realiza facilmente as atividades de vida diária, desde fazer pequenas coisas, como se virar para ver alguma coisa, ou fazer as coisas maiores, como atuar em grandes palcos, ou fazer algum trabalho aéreo (tecido, por exemplo), ou carregar coisas pesadas etc.

4.2 Gyrotonic, percepção corporal *versus* condicionamento físico

Como se viu, a afirmação de que o Gyrotonic se enquadra na perspectiva da Educação Somática tem respaldo na prática e no discurso decorrente dessa prática, principalmente pelo fato de entender o corpo em sua globalidade e integralidade. Para a *master trainer* autorizada Miriam Barbosa, o Gyrotonic é a forma mais completa de exercício⁴⁶. Gal Villas-Bôas vai além, e compara uma aula de Gyrotonic a uma sessão de análise, justificando a escolha das palavras liberdade e felicidade para resumir e representar o método: *“Sinto em meu corpo e especialmente com os alunos, que o método cria realmente uma maior liberdade de movimento onde você envolve a sua alma tornando seu mundo mais verdadeiro e real”*. Defende que *“a liberação dos bloqueios e a estimulação do sistema nervoso nos proporcionam uma transformação profunda em nível energético que resulta em felicidade”*.

É indubitável, portanto, que se trata de um sistema que reconhece e respeita em sua prática a parceria corpo/cérebro, dando a devida importância às percepções sensoriais do aluno para o seu aprendizado. Nessa vereda, desenvolve-se e se explora a percepção cinestésica do praticante, que consiste na interpretação advinda *“das sensações geradas nos músculos, articulações e sistema vestibular, que nos permitem perceber o nosso corpo no espaço, a posição e o movimento dos segmentos corporais uns em relação aos outros e o estado de tensão dos nossos músculos”* (Vieira, 2004, p. 9).

⁴⁶ *“Gyrotonic is the most complete form of exercises”*.

Um dos princípios da abordagem somática é a “procura de um alinhamento corporal que respeite as estruturas e funções musculoesqueléticas e que conduza a padrões posturais de maior neutralidade” (Dantas, 2007, p. 157), o que é feito com o mínimo de dispêndio de esforço e energia. De fato, as técnicas de Educação Somática simplesmente suscitam no indivíduo a tomada de consciência de outra maneira de se utilizar as tensões, indispensáveis à existência do movimento, chamando-os a trabalharem com o mínimo de esforço físico, com o esforço necessário para a realização do movimento desejado. O objetivo é, desse modo, ter o movimento cumprido com a tensão muscular mínima necessária (Strazzacappa, 2010). E a proposta do Gyrotonic se enquadra perfeitamente nessa perspectiva, pois possibilita que o aluno se movimente com prazer, sem tensão, e utilizando “*o esforço de maneira extremamente inteligente e eficiente, de modo que o corpo alterna entre o controle ativo do movimento e o se deixar conduzir pelo fluxo e/ou pelo equipamento*”, como muito bem pontuou a *master* Beatriz Adeodato em suas respostas à entrevista por email.

Todos esses elementos são explorados no sistema Gyrotonic, que olha para o corpo do aluno “*enquanto sujeito, significando dizer que corpo não engloba apenas os aspectos físicos e mecânicos de uma pessoa, mas inclui seus aspectos subjetivos, simbólicos, afetivos e outros*”, como refere Beatriz Adeodato, estimulando, de forma acentuada, o desenvolvimento da percepção corporal do aluno. A partir dos movimentos, da interação com o equipamento, e da percepção das modificações provocadas no seu estado interno, o praticante de Gyrotonic percebe e sente que seu “corpo vai encontrando seus próprios ajustes para alcançar o equilíbrio dos estados físico, mental e emocional” (Pará, 2009, p. 29), trabalhando o que *Horvath* denomina de “músculo da inteligência”.

É importante registrar que o corpo de cada um irá encontrar essa maneira inteligente de se exercitar. Até porque, é um disparate pretender exigir a mesma tarefa de todos; o nível de exigência deve variar de acordo com o perfil do praticante e seu estado de espírito no momento da prática. Questionada sobre o perfil de seus alunos, em geral, a *master* Erika Hassan responde que pode ser qualquer um: “*Can be anyone*”. E é isso que o Gyrotonic faz, ele respeita a pessoa na sua individualidade, assumindo o que Bento (1991) chama de “pensamento ecológico”, aquele que requer a formulação de tarefas que cada indivíduo sinta significantes.

Para desenvolver a inteligência corporal, peculiar a cada indivíduo, faz-se uso, preponderantemente, de três fatores: intenções adequadas, intuição e percepção. Pará (2009) assinala que essa percepção está baseada na vivência de estímulos sensoriais e cinestésicos, que ocorrem através do movimento no caso do Gyrotonic.

A individualidade e, acima de tudo, o momento presente do aluno são respeitados no sistema Gyrotonic, no entanto, não se pode negar que a escolha dos exercícios a serem realizados em aula parte de um repertório preestabelecido, que possui uma variedade de movimentos com diferentes níveis de complexidade e graus de exigência. Há uma relação de exercícios que envolvem um objetivo definido e requerem uma forma específica de realização. Não se trata de uma lista em aberto, portanto. Até mesmo pelo fato de o Gyrotonic ser uma marca registrada, solicita-se que a progressão dos movimentos, ensinada nos cursos de formação profissional, seja respeitada. Ocorre que, um movimento que pertence à progressão 1, por exemplo, pode ser simples para um aluno, mas extremamente complicado para outro. Entendo que caberá ao instrutor conhecer seu aluno e se valer do bom-senso para seguir rigorosamente a ordem de progressão ou não.

Além disso, há quem procure o Gyrotonic pela questão do condicionamento físico, outro ponto chave que diferencia o método de outras técnicas. Nas respostas de Gal Villas-Bôas e Miriam Barbosa à pergunta sobre o perfil dos seus alunos em geral, essa questão ficou evidente:

Gal Villas-Bôas: *“Temos alunos que fazem o método, como forma de condicionamento, outros para maior flexibilidade corporal, outros para incrementar reabilitação articular, idosos a procura de qualidade de vida, outros por serem especiais (Síndrome de Down) e terem alterações posturais.”* (Grifou-se).

Miriam Barbosa: *“Many come to gyrotonic for similar reasons... I see and hear a lot about Gyrotonic starting as their healing tool and becoming their way of life. And some of the students come for the joy of the movement and **body conditioning within itself.**”*⁴⁷ (Grifou-se).

Hoje há, inclusive, cursos específicos para atletas de alto nível, tenistas, dançarinos/bailarinos, jogadores de golfe, praticantes de equitação etc, que buscam justamente melhorar seu condicionamento e sua performance por meio da prática dos exercícios

⁴⁷ *“Muitos vêm para Gyrotonic por razões semelhantes ... Vejo e ouço muito sobre Gyrotonic começando como seu instrumento de cura e tornando-se seu modo de vida. E alguns dos alunos vêm para a alegria do movimento e **condicionamento do corpo em si.**”* (Grifou-se).

pertencentes ao repertório de movimentos mais complexos, propícios a cada uma dessas modalidades⁴⁸ que o Gyrotonic oferece.

O *master* Billy Macagnone referiu que recebe muitos dançarinos e atletas em seu estúdio em Nova Iorque. Assim como a *master* Fabiana Bernardes, que destaca que: “*Bailarinos são alunos comuns no meu estúdio pelo fato de que o método otimiza a performance deste profissional do movimento.*”

Mas o fato de haver um repertório de movimentos sistematizados e de se trabalhar o condicionamento físico no Gyrotonic retira-o da pauta das modalidades da Educação Somática? Em outras palavras: Incluir o condicionamento físico nas aulas necessariamente afasta essa técnica corporal da categoria somática?

Segundo Gal Villas-Bôas, “*de maneira nenhuma*”, mesmo trabalhando com os movimentos específicos do repertório existente e com a repetição, o Gyrotonic não foge da perspectiva somática. A *master trainer* explica que:

“o GYROTONIC nos leva à compreensão de como a mente se expressa através do corpo e o corpo através da mente otimizando os alinhamentos e o contínuo entre a consciência interior e o movimento do corpo através do espaço. Integra observação e ação e nos desperta as motivações, associações e imagens que são o suporte do nosso movimento e compõem a nossa presença. Exploramos a nossa fisiologia corporal para conhecer a funcionalidade e as diferenças qualitativas entre o esqueleto, o sistema muscular, os órgãos e o sistema nervoso. Os exercícios específicos nos colocam em contato com o trabalho interno do nosso corpo e enriquecendo o nosso próprio movimento e a percepção de nós mesmos e dos outros.” (Grifou-se).

Hanna (1986), por sua vez, entende que o condicionamento é algo imposto ao corpo do aluno por uma manipulação externa, não integrando, portanto, a Educação Somática.

Segundo Hanna (1986), a Educação Somática não está apenas interessada na percepção do corpo vivo da primeira pessoa, mas principalmente em como o sujeito pode utilizar essa percepção para se auto-regular. A aprendizagem somática visa uma expansão ativa dessa consciência volitiva, **algo muito diferente do condicionamento, que é um procedimento corporal imposto sobre um sujeito por manipulação externa** (Vieira, 2004, p. 62). (Grifou-se).

⁴⁸ A relação de cursos oferecidos pode ser conferida no link: <http://www.gyrotonic.com/Calendar.aspx>

A *master* Beatriz Adeodato inclina-se mais para o entendimento de Hanna. Em sua entrevista, ao destacar esse outro viés do Gyrotonic Expansion System, afirma que trabalhar o condicionamento físico ou o refinamento da coordenação motora em tão alto grau de complexidade afastaria o método da proposta da Educação Somática:

“Por outro lado, existe no Método Gyrotonic um componente de condicionamento físico, que enfatiza o desenvolvimento de valências como força, flexibilidade e alinhamento postural equilibrado. Além do fato de estar sistematizado em torno de um repertório de movimentos, estruturado em distintos níveis de complexidade, de modo que o trabalho evolui de movimentos muito simples e sutis até outros altamente refinados e complexos que podem se assemelhar a movimentos de dança. Esses aspectos estão para além dos limites da educação somática que não tem nem no corpo dos seus objetivos o condicionamento físico ou o refinamento da coordenação motora em tão alto grau de complexidade.”(Grifou-se).

Acompanho o posicionamento de Gal Villas-Bôas, pois entendo ser possível enfatizar a primeira pessoa (Hanna, 1986), a percepção corporal do aluno, mesmo trabalhando com o condicionamento físico e com base em um repertório de movimentos sistematizados. O Gyrotonic é um método que exige atenção e concentração do aluno durante todos os momentos, tanto na execução dos movimentos bem simples como na realização dos mais complexos. Só dessa maneira é possível entrar em verdadeira sintonia consigo mesmo, focando nas funções e sensações de seu corpo, aumentando a sua consciência corporal e chegando aos objetivos pretendidos. Não há razão para praticá-lo, portanto, sem estar realmente presente. Pará (2009) menciona que é a partir desse estado de atenção “que se poderá alcançar o nível de consciência: consciência de si mesmo em relação ao espaço, ao tempo, ao ritmo de execução de cada movimento, às emoções e alterações causadas pela experiência” (p. 21).

Ademais, os princípios fundamentais do Gyrotonic, que o identificam com a perspectiva somática (esmiuçados no item 2.3.3), devem ser aplicados em todas as aulas, independentemente de se trabalhar com ênfase no condicionamento físico e/ou na percepção corporal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

*O importante não é encerrar um caminho,
mas experimentar a sensação de mover-se pelos caminhos,
enfrentando tropeços, seguindo rastros, abrindo trilhas,
descobrimos detalhes e inventando a vida.*

(Vieira, 2010)

As manifestações corporais, inequivocamente, exercem um papel preponderante na existência humana (Gaya, 2008). Há inúmeras e variadas técnicas que se propõem a trabalhar o corpo visando a atender os interesses e as necessidades de homens e mulheres de todas as faixas-etárias, de bebês e crianças a idosos. Há diversas modalidades no mercado e sempre estão surgindo novidades para suprir as exigências da sociedade contemporânea, que vive num ritmo acelerado e estressante, deixando muitas vezes questões vitais como a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida em segundo plano. As vinte e quatro horas do dia não são suficientes para cumprir as demandas profissionais e pessoais e, é claro que, na ânsia de auferir cada vez mais *status* e bens materiais, o corpo é que sofre as consequências. São poucas as pessoas que conseguem manter um equilíbrio. De fato, “a condição humana é tal que estamos sempre lutando para permanecer em equilíbrio” (Pietroni, 1988, p. 7).

Diante dessa realidade é preciso encontrar maneiras de restabelecer o equilíbrio no eixo físico-emocional e nada melhor do que a prática regular de uma atividade física para tanto. Afinal, é sabido e reafirmado com frequência que o impacto positivo da atividade física na saúde é assunto sem controvérsia, sendo tais efeitos positivos não somente fisiológicos, mas também psicológicos (Machado e Ribeiro, 1991). Ademais, “a promoção e prevenção dos cuidados de saúde custa menos, é mais eficaz e menos perigosa do que as terapias ditas “curativas” e recuperadoras.”(Pietroni, 1988, p. 17). Assim, o ideal é eleger uma modalidade completa e praticá-la com regularidade.

O Gyrotonic surge nesse cenário não apenas como uma modalidade nova no mercado de *fitness*, mas como uma boa ferramenta para aquelas pessoas que estão à procura de saúde, bem-estar e qualidade de vida. Ele atende a complexidade das circunstâncias da vida de hoje, pois é

um sistema referenciado à saúde que não é visto somente como um meio técnico, medicamente prescrito como prevenção ou solução de doenças, mas se assume como um fenômeno autônomo, contribuindo para a (re)descoberta de um sentido individual da vida, por meio da acentuação do corpo, do movimento, da percepção, da expressão e da experiência.

O Gyrotonic é uma técnica corporal que se encaixa ao corpo contemporâneo (segmentado e racionalizado), pois desenvolve um “senso renovado de vitalidade e bem-estar” (Pará, 2009, p. 25) pelo fato de atuar não somente na esfera física do aluno, mas também na esfera emocional, resgatando a unidade do ser humano.

Entretanto, é preciso experimentá-lo, vivenciá-lo, sentindo no corpo os benefícios anunciados por essa técnica corporal, para só então, poder realmente incluí-lo em sua rotina. Isso porque, como bem ressalva Vieira (1998) não há método algum que seja capaz de corresponder e solucionar todos os problemas humanos, “há vários caminhos que podem ser trilhados e que correspondem a diferentes expectativas” (p. 121). É indubitável que existe uma tendência a se eleger uma determinada proposta, tornando-a “da moda” e pretendendo-a válida para todos os corpos. Isso é comum não só no Brasil, mas na cultura ocidental em geral; há uma “febre”, uma fase em que só se fala naquela modalidade, os estúdios e as academias lotam, mas, em seguida, já surge outra proposta, que promete resultados milagrosos e é praticada por alguma pessoa famosa, e a maré muda novamente. Mas não se pode fazer essa escolha com base em tendências ditadas pelo modismo, pela mídia, é preciso compreender as suas necessidades específicas, pensando “criticamente os pressupostos subjacentes aos métodos e teorias, qual sua indicação e sua validade” (Vieira, 1998, p. 121), e o mais importante, conhecer a modalidade na prática, percebendo suas sensações e reações, deliciando-se com os movimentos e verificando se aquela proposta serve realmente para os seus propósitos, tem a ver com o seu perfil.

A partir da vivência prática de um método que está em plena construção, eis que seu idealizador está vivo e atuante, várias constatações foram surgindo e para responder a tais observações foi necessário aprofundar o olhar sobre o Gyrotonic sob um ponto de vista teórico. A ideia com o presente estudo, além de ampliar e aprofundar o olhar sob a Educação Somática, e apresentar o Gyrotonic na seara científica, foi a de contribuir para a sistematização teórica do método, que conta praticamente com sua formulação pedagógica e com os materiais didáticos dos cursos, tendo um acervo teórico ainda diminuto no Brasil e no mundo. Por isso também se

optou pelas entrevistas com os *master trainers*, pois eles são os facilitadores da sedimentação e propagação do método em escala nacional e internacional. São pessoas nas quais *Juliu Horvath* depositou seus conhecimentos e sua confiança. Suas falas representam a essência do Gyrotonic e traduzem o pensamento elaborado sobre experiência própria (já que vivenciam em seu próprio corpo o método) e alheia (uma vez que ensinam o método para novos instrutores).

As respostas dadas às perguntas formuladas nas entrevistas denotam a realidade prática do Gyrotonic e marcam um momento de uma jornada que tem um longo percurso pela frente. Pode-se dizer que ainda estamos na época de plantar, de enraizar o método, fazendo-se uma analogia com as palavras de Miriam Barbosa, que acredita que o Gyrotonic é como uma semente de flor, ou seja, onde quer que a plantemos ela florescerá, em qualquer lugar do mundo⁴⁹. Com efeito, embora a técnica tenha surgido na década de 70, sua estruturação em termos didáticos e pedagógicos é recente, exigindo esforços de todos aqueles que a vivenciam.

Ademais, trata-se de uma prática corporal referenciada à saúde que se enquadra visivelmente no paradigma holístico, envolvendo conhecimentos advindos de uma variedade de áreas, o que nos impõe um trabalho interdisciplinar, que requer uma boa atmosfera de amizade e entendimento entre os profissionais para que o método cresça e auxilie cada vez mais pessoas. Isso fica claro nos depoimentos dos *master trainers* entrevistados; existe um clima de cooperação e há nitidamente uma entrega e dedicação ao processo de ensino-aprendizagem do Gyrotonic. Todos eles se mostraram empenhados ativamente para lutar pela afirmação do método para que ele se sustente e não dure apenas um curto espaço de tempo porque é moda, como sói acontecer com inúmeras técnicas que surgem e logo caem no esquecimento. Nota-se, em seus discursos, que eles realmente acreditam nos alicerces lançados por *Juliu Horvath*.

Procurou-se, nas falas dos entrevistados, apreender os diferentes olhares que são feitos sob o mesmo objeto, os sentidos que são dados ao corpo, assim como compreender, através do processo discursivo, seus desejos, seus inconformismos, suas necessidades, suas satisfações e suas expectativas. Pôde-se comprovar que o Gyrotonic trabalha realmente com a concepção de corpo integral, defendida por Damásio (2010), respeitando o praticante em sua unidade existencial, e não o tratando como um emaranhado de músculos e ossos. Trata-se de uma prática corporal que se propõe a educar o corpo num todo, por meio de movimentos circulares,

⁴⁹ “I believe Gyrotonic is like a flower seed... Wherever you plant it, it flourishes. Any where in the world.” (BARBOSA, Miriam).

ondulatórios e em espirais, sincronizados com diferentes padrões respiratórios, estimulando a autopercepção do aluno e desenvolvendo sua percepção corporal ao mesmo tempo em que modela o corpo, tornando-o forte e dinâmico. As palavras “força” e “sutileza”, escolhidas pela *master trainer* Fabiana Bernardes para resumir o método, ilustraram bem esse ponto.

Por essas e por outras características, como se viu, o Gyrotonic se configura como uma técnica de Educação Somática. Mesmo utilizando sequências sistematizadas de exercícios, selecionados dentro de um repertório pré-existente, e se valendo da repetição, os movimentos podem ser combinados de formas diversas (de acordo com o foco de cada aula e com as necessidades específicas dos corpos dos alunos), mas sempre mantendo um ritmo fluido, que favoreça a apreensão e o refinamento da execução dos movimentos e a criação de um fluxo energético mais intenso. É possível, por exemplo, se trabalhar com ênfase no condicionamento físico, principalmente com atletas e bailarinos, mas, mesmo com esse enfoque, o Gyrotonic não se afasta da perspectiva paradigmática de Merleau-Ponty, pois sempre irá considerar em sua prática a globalidade do indivíduo, guiando-se por todos aqueles princípios fundamentais elencados por *Horvath*, os quais devem estar presentes em todas as aulas.

REFERÊNCIAS

ACHCAR, Dalal. *Balé: uma arte*. Rio de Janeiro: Ediouro, 1998.

ALMEIDA, Marcus Vinicius Machado de. Tese. *A selvagem dança do corpo*. Universidade Estadual de Campinas, 2006.

ARANHA, Maria Lúcia de Arruda; MARTINS, Maria Helena Pires. *Filosofando: introdução à filosofia*. 2. ed. rev. atual. São Paulo: Moderna, 1993.

ARATANGY, Lidia Rosemberg. Prefácio do livro: CLARO, Edson. *Método dança educação física: uma reflexão sobre consciência corporal e profissional*. São Paulo: Robe, 1995.

ASSMANN, Hugo. *Paradigmas educacionais e corporeidade*. 3. ed. Piracicaba: UNIMEP, 1995.

AZEVEDO, Sônia Machado de. *O papel do corpo no corpo do ator*. São Paulo: Perspectiva, 2009.

BAGGIO, Katia Franklin. *Arte do movimento na transformação pessoal*. Erechim/RS: EdIFAPES, 2002.

BARDIN, Laurence. *Análise de Conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2011.

BENTO, Jorge Olímpio. *Desporto: discurso e substância*. Lisboa: Horizontes, 2004.

BENTO, Jorge Olímpio. Introdução ao tema Desporto, Saúde e Bem-estar. 1991, p. 17-26. In: BENTO, Jorge; MARQUES, Antonio. *Actas das Jornadas Científicas Desporto. Saúde. Bem-estar*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade do Porto: 1988.

BENTO, Jorge Olímpio. Para um desporto referenciado à saúde. 1991, p. 147-155. In: BENTO, Jorge; MARQUES, Antonio. *Actas das Jornadas Científicas Desporto. Saúde. Bem-estar*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade do Porto: 1988.

BERTHERAT, Thérèse. *O corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si*. 21. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2010.

BERTHERAT, Thérèse. *O correio do corpo: novas vias da antiginástica*. São Paulo: Martins Fontes, 1981.

BOGDAN, Robert; BIKLEN, Sari. *Investigação Qualitativa em Educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Portugal: Porto, 1994.

BOIS, Danis. Prefácio 1. ed. *Em Pleno Corpo: educação somática, movimento e saúde*. 2. ed. Curitiba: Juruá, 2010.

BOLSANELLO, Débora Pereira. Afinal, o que é educação somática? In: BOLSANELLO, Débora Pereira. *Em Pleno Corpo: educação somática, movimento e saúde*. 2. ed. Curitiba: Juruá, 2010.

BOLSANELLO, Débora Pereira. A Língua do Movimento. In: BOLSANELLO, Débora Pereira. *Em Pleno Corpo: educação somática, movimento e saúde*. 2. ed. Curitiba: Juruá, 2010.

BRIKMAN, Lola. *A linguagem do movimento corporal*. São Paulo: Summus, 1989.

BRITO, Carmem Lucia Chaves de. *Consciência corporal, repensando a educação física*. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

CAPRA, Fritjof. *O Ponto de Mutação*. São Paulo: Cultrix, 1986.

CASTRO, Daniela Llopart. O aperfeiçoamento das técnicas de movimento em Dança. *Movimento Revista da Escola de Educação Física*, Porto Alegre, v. 13, n. 1, p. 121-130, jan.-abr. 2007.

CREMA, Roberto. *Introdução à visão holística*. 2. ed. São Paulo: Summus, 1989.

CRESWELL, John W. *Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

DAMÁSIO, Antônio R. *O Erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano*. 2. ed. São Paulo: Cia das Letras, 2010.

DANTAS, Mônica Fagundes. *Dança: o enigma do movimento*. Porto Alegre: Ed. Universidade/UFRGS, 1999.

DANTAS, Mônica Fagundes. O corpo dançante entre a teoria e a experiência: estudo dos processos de realização coreográfica em duas companhias de dança contemporânea. v. 1, n. 1. Jul-dez 2011. p. 111-127. *Do Corpo: Ciências e Artes*. Caxias do Sul: EDUCS, 2011.

DANTAS, Mônica Fagundes. O corpo natural de Isadora Duncan e o natural no corpo em educação somática: apontamentos para uma história do “corpo natural” em dança. In: *Garimpando Memórias: esporte, educação física, lazer e dança*. 2. ed. Porto Alegre: UFRGS, 2007.

FELDENKRAIS, Moshe. *Consciência pelo Movimento*. 5. ed. São Paulo: Summus, 1977.

FELDENKRAIS, Moshe. *Vida e Movimento*. São Paulo: Summus, 1988.

FERNANDES, Francisco. *Dicionário Brasileiro Contemporâneo*. 2. ed. Porto Alegre: Globo, 1965.

FORTIN, Sylvie. Educação somática: novo ingrediente da formação prática em dança. *Cadernos do Jipe–CIT*. Salvador, n. 2, p. 7-60, fev. 1999.

FURASTÉ, Pedro Augusto. *Normas Técnicas para o Trabalho Científico: elaboração e formatação*. Explicitação das Normas da ABNT. 14. ed. Porto Alegre: s. n., 2008.

GAARDER, Jostein. *O mundo de Sofia*. São Paulo: Círculo do Livro, 1991.

GAYA, Adroaldo. *Ciências do movimento humano: introdução à metodologia da pesquisa*. Porto Alegre: Artmed, 2008.

HANNA, Thomas. What is Somatics? *Somatics: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences*, 5(4), p. 4-8, 1986.

HORVATH, Juliu. **GYROKINESIS® Foundation Teacher Training Course Level 1**. Miami: **GYROTONIC®** Sales Corp, 2008.

HORVATH, Juliu. **GYROTONIC® Foundation Teacher Training Course Level 1**. Miami: **GYROTONIC®** Sales Corp, 2008.

HOYOS GUEVARA, Arnoldo José de. *Da sociedade do conhecimento à sociedade da consciência*. São Paulo: Saraiva, 2007.

JUDITH, Anodea. *Rodas da Vida: um guia para você entender o sistema de chacras*. Rio de Janeiro: Nova Era, 2010.

KATZ, Helena; GREINER, Christine. Corpo e Processos de Comunicação. v. 3. n. 2. *Revista Fronteiras, estudos midiáticos*. 2001, p. 65-74.

KATZ, Helena. Prefácio do livro QUEIROZ, Clélia Ferraz Pereira de. *Corpo, mente, percepção: movimento em BMC e dança*. São Paulo: Annablume Fapesp, 2009.

LUNATI, Caterina. *Principi Del Gyrotonic in Ausilio Alla Danza*. Tesi di Laurea. Accademia Nazionale di Danza, 2005.

MACHADO, Paulo; RIBEIRO, José Luis. Efeitos psicológicos da actividade física. 1991. In: BENTO, Jorge; MARQUES, Antonio. *Actas das Jornadas Científicas Desporto. Saúde. Bem-estar*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade do Porto: 1988.

MARTINS, Letícia. *Viewpoints e educação somática: conexões a partir de uma prática cênica*. Artigo. Centro de Artes da Universidade do Estado de Santa Catarina. 2007.

MAUSS, Marcel. *Sociologia e Antropologia*. São Paulo: Cosac Naify, 2003.

MELLO, Marcos Bernardes de. *Teoria do fato jurídico: plano da existência*. 13. ed. São Paulo: Saraiva, 2007.

MERLEAU-PONTY, Maurice. *Fenomenologia da Percepção*. 4. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2011.

MORAIS, J. F. Régis de. Consciência corporal e dimensionamento do futuro. In: GEBARA, Ademir. *Educação física & esportes: perspectivas para o século XXI*. Campinas: Papirus, 1992.

MORENO, Armando. Desporto, saúde e bem-estar. 1991. In: BENTO, Jorge; MARQUES, Antonio. *Actas das Jornadas Científicas Desporto. Saúde. Bem-estar*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade do Porto: 1988.

MORIN, Edgar. *A cabeça bem-feita: repensar a reforma, reformar o pensamento*. 15. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2008.

MORIN, Edgar. *Introdução ao Pensamento Complexo*. 5. ed. Lisboa: Stória Editores, 2008.

PARÁ, Tatiana. *O método gyrotonic®: abordagem psicossomática de uma proposta corporal inovadora e sua aplicação para o homem contemporâneo*. Monografia. Rio de Janeiro, 2009.

PIETRONI, Patrick. *Viver Holístico*. 2. ed. São Paulo: Summus, 1988.

POZATTI, Mauro Luiz. *A busca da inteireza do ser: Formulações Imagéticas para uma Abordagem Transdisciplinar e Holística em Saúde e Educação*. Porto Alegre, UFRGS, 2003. Tese (Doutorado em Educação), Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2003.

RAMOS, D. G. *A Psique do Corpo: uma compreensão simbólica da doença*. São Paulo: Summus, 1994.

RENHA, Rita. O método gyrotonic®: the art of exercising and beyond® a arte de se exercitar e ir além. In: BOLSANELLO, Débora Pereira. *Em Pleno Corpo: educação somática, movimento e saúde*. 2. ed. Curitiba: Juruá, 2010.

RON, Kurtz. *O corpo revela: um guia para a leitura corporal*. São Paulo: Summus, 1989.

ROUHIAINEN, Leena. The Evolvement of the Pilates Method and its Relation to Somatic Field. *Nordic Journal of Dance*. v. 2., p. 57-69, 2010.

SANTIN, S. Aspectos Filosóficos da Corporeidade. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. v. 11. n. 2. p. 136-145, 1990.

SIQUEIRA, Denise da Costa Oliveira. *Corpo, comunicação e cultura: a dança contemporânea em cena*. Campinas: Autores Associados, 2006.

SOUZA, Beatriz Adeodato Alves de. *Gyrotonic: uma discussão teórica sobre seus princípios e conexões com o pensamento contemporâneo*. Monografia. Universidade Federal da Bahia, 2004.

STRAZZACAPPA, Márcia. Educação Somática: seus princípios e possíveis desdobramentos. *Revista Repertório, Teatro e Dança*. Universidade Federal da Bahia. Ano 12, n. 13, p. 48-54, 2009.

STRAZZACAPPA, Márcia. As técnicas de educação somática: de equívocos a reflexões. In: BOLSANELLO, Débora Pereira. *Em Pleno Corpo: educação somática, movimento e saúde*. 2 ed. Curitiba: Juruá, 2010. p. 393-401.

TEIXEIRA, Elizabeth. Reflexões sobre o paradigma holístico e holismo e saúde. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 30, n. 2, p. 286-290, ago. 1996.

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. *Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação*. São Paulo: Atlas, 1995.

VIANNA, Klauss. *A Dança*. 5. ed. São Paulo: Summus, 2008.

VIEIRA, Adriane. *A Corporeidade na Escola Postural*. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1998.

VIERA, Adriane. *A Escola Postural sob a Perspectiva da Educação Somática: a reformulação de um programa de extensão na ESEF/UFRGS*. Tese de Doutorado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2004.

VIERA, Adriane. *A Escola Postural sob a Perspectiva da Educação Somática*. In: BOLSANELLO, Débora Pereira. *Em Pleno Corpo: educação somática, movimento e saúde*. 2. ed. Curitiba: Juruá, 2010.

WATANABE, M.; BARBA, E. O corpo e suas representações: as técnicas de educação somática na preparação do artista cênico. In: STRAZZACAPPA, Márcia; MORANDI, Carla. *Entre a arte e a docência: a formação do artista da dança*. Campinas, SP: Papyrus, 2006. p. 39-54.

SITES CONSULTADOS:

<http://www.who.int/en/>

<http://www.gyrotonic.com>

<http://www.gyrotonic.com.br>

<http://www.gyrotonicbrasil.com/>

<http://www.gyrotonicsalvador.com/12/>

<http://www.bodyevolutions.com/>

APÊNDICES

APÊNDICE A - EQUIPAMENTOS DO GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®



The Pulley Tower



The Archway



The Leg Extension Unit



The Jumping Stretching Board



The GYROTONER®

(1) Pulley Tower



(2) Archway



(3) Leg Extension Unit



(4) Jumping Stretching Board



(5) Gyrotoner



APÊNDICE B - Roteiro de perguntas para entrevista semiestruturada

Entrevista com Master Trainer de Gyrotonic®

Nome:

Data de Nascimento:

Grau de instrução:

Profissão:

Ocupação atual:

Contato – Telefone e Email:

- 1) Quando foi o seu primeiro contato com o **Gyrotonic®**? Trabalha há quanto tempo com o método?
- 2) Defina o **Gyrotonic®** em suas palavras e cite duas palavras que resumem e representam essa metodologia.
- 3) Que conceito de corpo o Gyrotonic utiliza?
- 4) Você considera que o **Gyrotonic®** é um método de Educação Somática? Explique.
- 5) Houve mudanças pessoais e/ou profissionais após sua experiência com o método **Gyrotonic®**? Quais ?
- 6) Como anda a divulgação do método no Brasil e no mundo?
- 7) Descreva o perfil de seus alunos, em geral.
- 8) O **Gyrotonic®** tem aplicação prática no cotidiano das pessoas?
- 9) Observa alguma repercussão emocional nos alunos?

APÊNDICE C – Roteiro de perguntas para entrevista semiestruturada

Interview with Master Trainer Gyrotonic®

Name:

Date of Birth:

Level of education:

Profession:

Current Occupation

Contact – Phone and E-mail:

- 1) How and when you met the method **Gyrotonic®**? How long have you worked with the method?
- 2) One definition for **Gyrotonic®**. Two words to summarize and represent this methodology.
- 3) Which the concept of the body **Gyrotonic®** uses (works)?
- 4) Do you consider that the **Gyrotonic®** is a method os Somatic Education? Explain.
- 5) There were personal and professional changes in your life after your experience with **Gyrotonic®**? What?
- 6) How is the advertisement (annoucement) of **Gyrotonic®** in the USA and the world?
- 7) Which the profile of their students in general?
- 8) The **Gyrotonic®** has practical application in people's live?
- 9) Do you observe (notice) any emotional repercussion on students?

APÊNDICE D - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Eu, _____ aceito participar do estudo intitulado **GYROTONIC®: UMA PROPOSTA DE EDUCAÇÃO DO CORPO PELA EDUCAÇÃO SOMÁTICA**, monografia apresentada pela aluna MANUELA COIMBRA PINTO, como exigência parcial para a conclusão do curso e obtenção do grau de Licenciada em Educação Física, a ser apreciada pela Comissão Julgadora da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, sob a orientação da Professora Doutora Adriane Vieira, **autorizando o uso de meu nome e a publicação das minhas respostas à entrevista realizada.**

Entendo que estarei contribuindo para a inserção do Gyrotonic na seara acadêmica, não havendo compensação financeira pela minha participação neste estudo.

Assim, por meio do presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, estou de acordo em participar desta pesquisa.

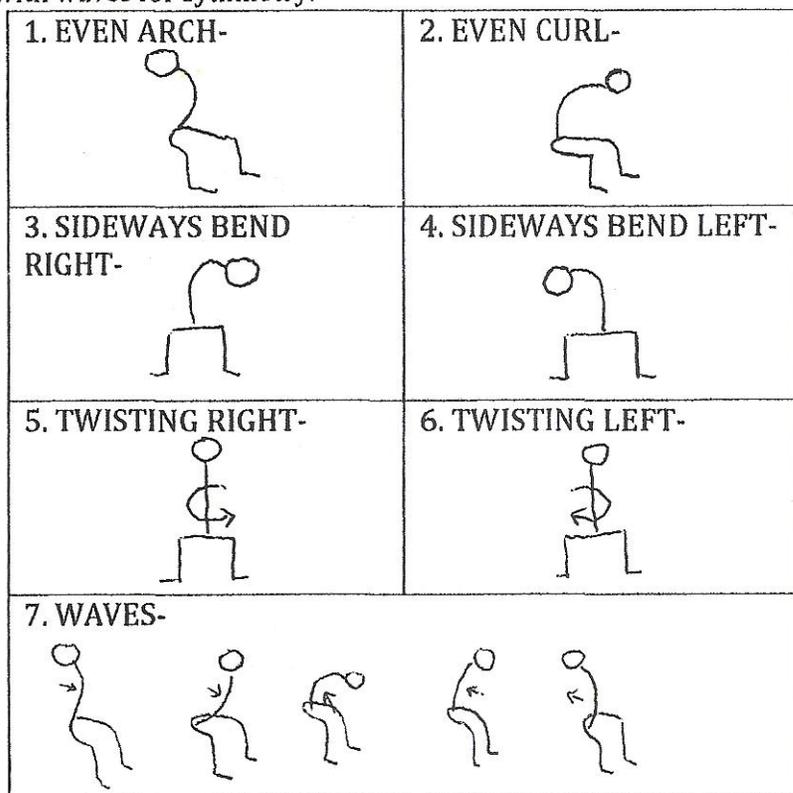
Assinatura do participante: _____

Porto Alegre, ____ de _____ de _____.

APÊNDICE E – Movimentos Básicos da Coluna utilizados no Gyrotonic®

GYROTONIC® TOWER CLASS HOMEWORK SERIES

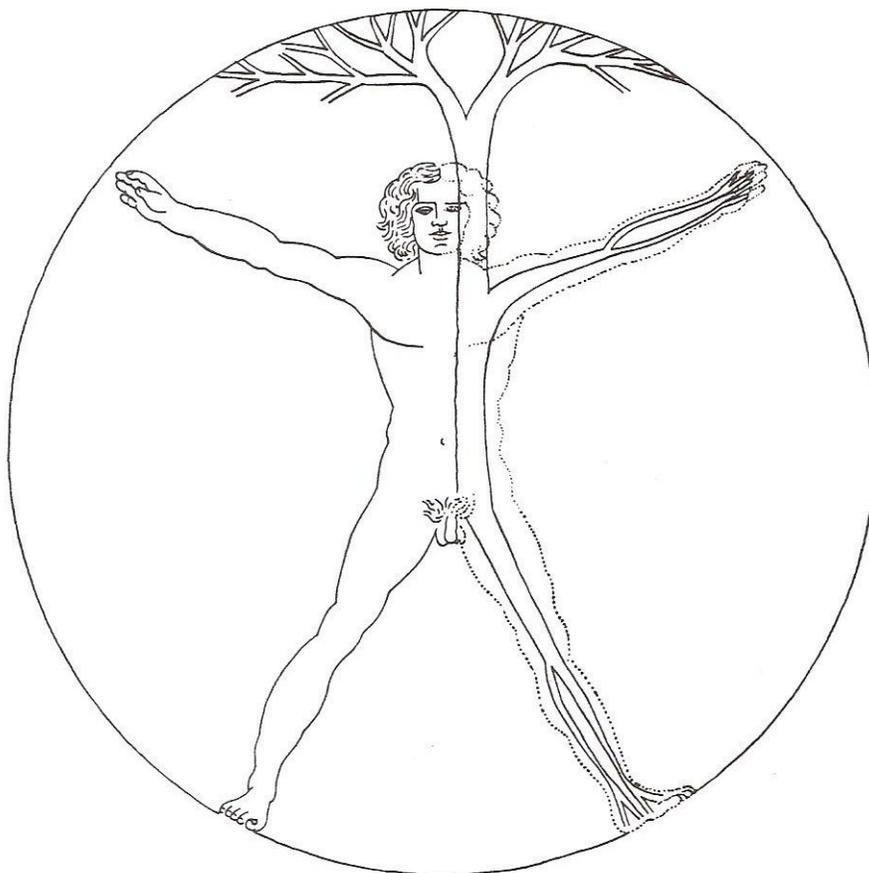
SPINAL MOTIONS- The basic spinal motions are what the system of GYROTONIC® is based upon. The spine is the conductor of the body and all movement is dependent on the spine's health. The basic spinal motions are to be done day to day, whenever you feel your energy is lacking, or you are feeling stiff or tight. Do at least 6 to 8 repetitions of each one ending with waves for symmetry.



KEY APPLICATION PRINCIPLES:

1. Always feel the spine lifted, or sitting up tall and elevated
2. Always keep shoulders down
3. Do each one to a count of 4
- ex: arch 2, 3,4 curl 2, 3 4
4. Inhale and exhale with each movement

APÊNDICE F – Representação do Princípio da 5ª Linha do Gyrotonic®



FONTE: BERTHERAT, Thérèse. *O corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si*. 21. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2010. p. 52.

APÊNDICE G – Princípios Fundamentais do Gyrotonic®

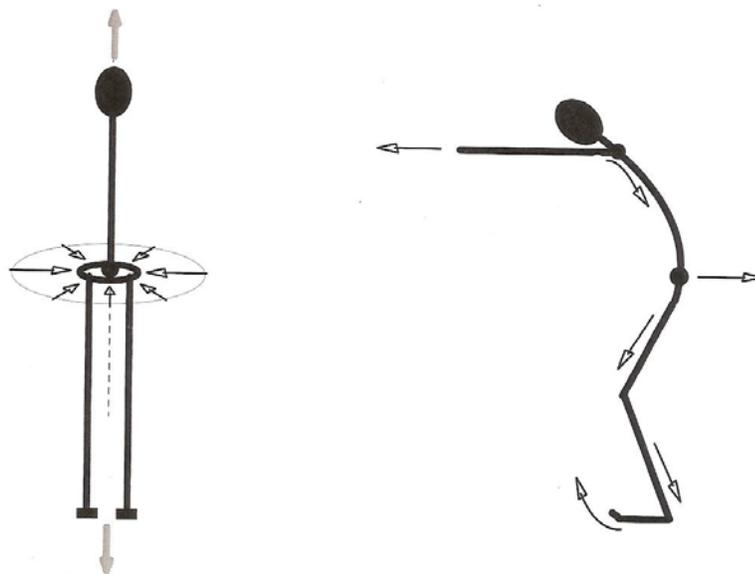
Gyrotonic KEY PRINCIPLES:

1. Energy moves where the mind moves and the mind moves where there is the biggest sense perception or, on a more conscious level, where there is a directed intention. The clearer the way and the direction of the intention the closer it gets to the desired results.
2. *respiração cria movimento e movimento cria respiração*
Breath creates movement and movement creates breath; pairing up both doubles the effect. It is important that the right amount of intensity and quality of breath is used with the different movement patterns (in general: fast movement – explosive breath, slow movement-slower breath). *↳ padrão*
3. Every action causes a reaction. Therefore an even rhythm in movement and breathing creates harmony and fluid circulation, resulting in an pleasurable experience. Tension and wrong efforts, chaotic movement and breathing patterns create disturbance and turbulence. *↳ esforço errado*
4. In order to be complete and fulfilling, a movement needs to be executed to the fullest structural and energetic capacity, as in yawning, whereby space is created in and around the joints and organs. *sensação de bocejo*
5. During Gyrotonic exercising, stabilisation happens through contrast. With other words: at the point of initiation of 2 opposing forces, there is strength and stability, and the center of gravity reflects centripetal and centrifugal or explosive and implosive activity at the same time. *↳ alongamento*
6. **Every movement has to start at the source** *fonte* and has to reflect back to the source or to the corresponding center that is necessary for a given activity. Most of the time several centers have to work together, supporting each other. Image: like the mechanical parts of a clock working together or a big orchestra that responds to the conductor to create music.
7. In Gyrotonic training, the main focus is on the muscle of intelligence, intuition and perception. Using the right intentions, will result in a balanced physical, mental and emotional state. *inteligência muscular*
8. The ultimate aim *objetivo* is to be at home in one's body, free of pain, unrestricted and uninhibited and to be one with the nature of oneself, to be total and fulfilled. *menos inibido*
9. Exercising can and should be a creative and delightful experience. *↳ agradável*
10. Circularity means: the uninterrupted flow of a movement. *↳ sem interrupção*

APÊNDICE H – Princípio do Estreitamento da Pélvis

Narrowing of the pelvis

Standing:



Sitting:



- black, thin arrows = action
- gray, thick arrows = reaction