

“Da pele para fora da pele para dentro”

"o que é mais profundo no homem é a pele" Paul Valéry
Miriam Dascal¹

A pele é o mais antigo e sensível de nossos órgãos, uma roupagem contínua e flexível, envolve-nos por completo, é o nosso invólucro. A pele, órgão mais extenso do corpo, delimita territórios, o que é de fora, o que é de dentro, interface entre o ambiente interno e o ambiente externo.

“nosso primeiro meio de comunicação, nosso mais eficiente protetor”. (Montagu, 1988:21).

A conscientização superficial e profunda da pele é a primeira tarefa na prática da Eutonia, método de trabalho corporal criado nos anos 40 por Gerda Alexander (1908-1984), A Eutonia método prático-teórico compreende a educação, a terapia e a arte do corpo.

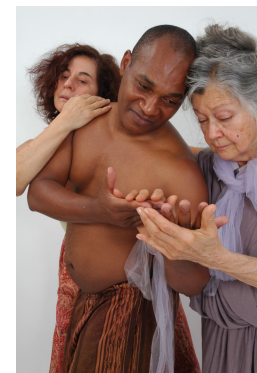


Tem como objetivo despertar e cultivar a consciência da unidade psicofísica de cada indivíduo e proporcionar, por meio de sua pedagogia, uma infinidade de recursos para o desenvolvimento pessoal e artístico.

É um método de pesquisa corporal desde a pele aos ossos, articulações e órgãos internos, promovendo e ampliando a sensibilidade e a percepção do corpo, resultando na regularização das tensões, na fluidez dos movimentos, potencializando experiências no campo expressivo e artístico.

Conceitua-se por um processo de equalização tônica do corpo, capacidade de flutuação entre diversos graus da tonicidade muscular,

Neste processo de aprendizagem a pele é um dos principais temas de investigação. A conscientização superficial e profunda da pele é o ponto de partida na prática da Eutonia. Tarefa que prepara o corpo para toda atividade posterior, aumentando e sobretudo aguçando a capacidade de atenção da pessoa para o próprio corpo na situação presente.



Comenta Gerda Alexander (1983) esta prática tem extrema influência sobre os processos involuntários que regulam o tônus muscular e as funções vegetativas, e após algum tempo de prática, estas experiências sutis e variadas denominadas em Eutonia de “tato consciente “ e “contato consciente” atuam sobre a pessoa, modificando, complementando a imagem corporal .

¹ UNICAMP. Docente



A pele tem funções primordiais no equilíbrio e regularização do tônus, segundo Ashley Montagu (19) um dos precursores no estudo e na pesquisa sobre a importância da pele, este órgão tem mais de vinte funções. Proteger e envolver o corpo são as funções mais comumente associadas à pele que é responsável pela manutenção de nossa temperatura (através do suor), pela proteção do organismo contra lesões mecânicas e ataques de microorganismos, pela produção de hormônios que sintetizam a vitamina D.

Tanto a pele como o sistema nervoso originam-se da mais externa das três camadas de células embrionárias, a ectoderme. A ectoderme constitui uma superfície geral que envolve todo o corpo embrionário. A ectoderme também se diferencia em cabelo, dentes e nos órgãos dos sentidos do olfato, paladar, audição, visão e tato, ou seja, em tudo que acontece fora do organismo. O sistema nervoso central, cuja função principal é manter o organismo informado do que está se passando fora dele, desenvolve-se como porção de superfície geral do embrionário que se vira para dentro. O restante do revestimento de superfície, após a diferenciação do cérebro, da medula espinhal e de todas as demais partes do sistema nervoso central, torna-se pele e seus derivados: pêlos, unhas e dentes.

“O sistema nervoso é uma parte escondida da pele ou, ao contrário, a pele pode ser considerada como a porção exposta do sistema nervoso. Desta forma, aprimoramos nossa compreensão dessas questões se pensarmos na pele e nos referirmos a ela como o sistema nervoso externo, como um sistema orgânico que, desde suas primeiras diferenciações, permanece em íntima conexão com o sistema nervoso central ou interno” (A.Montagu).

Citando Montagu (1988), pesquisas realizadas em mamíferos comprovaram que se estes animais não lambessem suas crias ao nascer, elas morreriam. As mães humanas em geral não lambem os filhotes, a não ser em algumas culturas específicas. Montagu comenta que o movimento das contrações uterinas durante o processo de parto substituem as lambidas das fêmeas de outras espécies, estimulando o organismo, não só do ponto de vista tátil, mas também respiratório, circulatório e endócrino, preparando-o para a vida extra-uterina. As mensagens passadas nesta fase através do contato extrareceptivo (sensores da pele), proprioceptivos (do próprio corpo), interoceptivo (sensores do sistema gastrointestinal) terão uma influência crucial no relacionamento do bebê com o mundo. Como já se comentou acima, a pele (ectoderme) e o sistema nervoso tem a mesma origem, com se fossem dobras que se diferenciam. A pele é a parte externa do sistema nervoso



Entende-se agora a importância da nossa pele, além das inúmeras funções, temos uma inteligência da pele, o que Montagu (1988) denomina com muita propriedade “a mente da pele”.

Podemos afirmar que a pele sintetiza a expressão dos nossos estados físicos,

fisiológicos, psicológicos, emocionais, “ a pele é um órgão de comunicação” (Anzieu, 1989).

A pele é tão significativa para o ser humano que utilizamos vocabulários relacionados a suas funções para expressarmos como nos sentimos: pessoas frias ou calorosas. Lugares aconchegantes. Ou ainda, no sentido tátil, pessoas ásperas, uma colocação bem feita é sólida, uma mal colocada é furada, sem sustentação.

O desenvolvimento da consciência de toda superfície da pele, que chamamos em Eutonia de “tato consciente”. estimula os processos perceptivos intensificando a atenção, a percepção do espaço corporal, delimitando a forma exterior e o espaço interior, fornecendo uma imagem corporal mais precisa, o “ Eu Corporal”, percebido como uma unidade, o que proporciona um sentimento de segurança, sentimento de ser e ter uma identidade. “A percepção consciente, ativa o sistema nervoso central por meio das vias sensitivas e motrizes e leva a uma estruturação sutilmente diferenciada do esquema corporal. Como decorrência há uma melhoria funcional da motricidade. As conseqüências são graça, equilíbrio, destreza e habilidade” (Brieghel, G. 1994:26).

. “Ver é uma forma de tocar à distância, mas tocar fornece a verificação da realidade”(Montagu, :127)

O trabalho de Eutonia privilegia o sentido do tato. ” Por meio do tato, experimento os limites do meu organismo , vivencio minha forma corporal exterior, o que permite a identificação comigo mesmo. Além disso, o tato nos oferece informações essenciais sobre o mundo que nos cerca- suas formas , sua temperatura, sua consistência-, sobre as numerosas sensações provenientes do exterior- pressões , choques e golpes- e sobre a comunicação não-verbal, como por exemplo a sensação de ternura, dor , indiferença ou agressão. (Alexander.G., 1983:18). também produz efeitos positivos sobre funções vitais do organismo, tais como a circulação e a respiração. No trabalho de Eutonia iremos estimular e desenvolver a conscientização superficial e profunda da pele, sabendo que estamos estimulando comprovadamente os sistemas imunitários, digestivos e respiratórios do nosso organismo. O “tato consciente” constitui a base indispensável do “contato consciente”.

Para a Dança , a investigação sobre a pele proposto pelo método da Eutonia, é um campo aberto para inúmeras investigações tanto no campo da linguagem artística quanto para o desenvolvimento pessoal do bailarino. Proporciona benefícios para a saúde e bem estar, regularizando tensões que impedem o fluir dos movimentos do bailarino . A pesquisa da pele é um dos principais agentes de conexão do bailarino com seu corpo, ampliando a percepção e a consciência corporal, proporcionando o estado de “presença” fundamental na vida e nas artes corporais (Dascal, Miriam 1995) podendo ser ponto de partida de inúmeras pesquisas cênicas.



Miriam Dascal, bailarina, coreógrafa e Eutonista, formada em Buenos Aires na 1ª escola de Eutonia da A.Latina, trouxe esse processo para o Brasil em meados da década de 80, ampliando a visão do movimento e possibilitando o contato deste método e técnica pelos apreciadores da dança. Dentre seus trabalhos, a publicação do livro "Eutonia: O saber do Corpo" pela editora SENAC marcou um progresso no campo da Eutonia no país e um referencial teórico para os bailarinos e artistas em território nacional.

Em "Da pele para fora, da pele para dentro" clip realizado com o Núcleo AANGA de pesquisas em Arte-Educação do Movimento, busca fomentar ainda mais esse percurso de expansão da Eutonia para o conhecimento do público; possibilitando através da montagem coreográfica proposta e de workshops a reflexão sensível e o contato profundo com as nossas fronteiras de acesso do mundo interior ao mundo que nos rodeia.

Bibliografia:

Alexander, Gerda *A Eutonia: um caminho para a experiência total do corpo.*

Editora

Martins

Fontes.,1983

Anzieu, Didier, *el Yo-Piel, Biblioteca Nueva,Espanha,Madrid,1987*

Dascal, Miriam *Eutonia: O Saber do Corpo*", editora Senac, São Paulo, 2007.

Montagu, Ashley. *Tocar, o significado humano da pele*, summus editorial, São Paulo, 1988

Müller-Brieghel, Gunna *Pedagogia e Terapia em Eutonia.* summus editorial, São Paulo, 1999.

Odessky, A. *Eutonia y Estrés*, Lugar editorial, Argentina, B.A. 2003

Schilder, Paul. *A Imagem do Corpo: as energias construtivas da psique.* Martins

Fontes, São Paulo, 1994