

# ALGUNS ELEMENTOS DO MÉTODO FELDENKRAIS ANALISADO SOB INSPIRAÇÃO FENOMENOLÓGICA

Juliana Cristiane de Souza- Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo

Cristiano Roque Antunes Barreira- Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo

## Resumo

O método Feldenkrais é uma técnica corporal inserida dentro do campo da educação somática, tema desta investigação que objetivou identificar, compreender e comparar as concepções que fundamentam o método por meio de uma abordagem fenomenológica orientada tanto ao livro escrito pelo fundador, acerca de suas práticas, quanto à experiência vivida em primeira pessoa. O estudo consistiu em participação em uma oficina do método, registro em diários de campo, leitura do livro e comparação desses dois materiais com inspiração fenomenológica. Os resultados mostraram nos diários de campo um movimento que parte de uma formalização da experiência corporal em direção a uma atenção estésica da sensibilização da experiência corpórea. No livro defende-se que é possível passar de uma etapa de fixação e habituação para uma etapa de amplificação do potencial da corporeidade. Na comparação existe uma dissonância entre aquela confiança que se quer incitar na experiência própria, por oposição à padronização social e aquela legitimação científica que padronizaria e autorizaria o horizonte da prática.

**Palavras-Chave:** método Feldenkrais, fenomenologia, diários de campo.

## Abstract

The Feldenkrais method is a body technique inside somatic education field and theme of this investigation. To which aimed to identify, comprehend and compare the concepts underlying the Feldenkrais method by a phenomenological approach directed at both the book written by the founder, about his practice and the first-person lived experience. The study involved participation of a workshop, field diaries, reading the book written by the founder and a comparison of these two materials with phenomenological inspiration. Results showed in the field diaries a movement from a formalization of body experience to an esthesia attention of the sensibilization of bodily experience. And the book defends that is possible to transient of one step of habituation and fixation for a step of amplifying the potential of embodiment. Thus, there is a dissonance between that trust in the own experience that is stimulated by the practice as opposed to the social patterning, and that scientific legitimacy that standardize and authorize the horizon of practice.

**Keywords:** Feldenkrais method, phenomenology, field diaries.

## Introdução

Este trabalho se configura como uma pesquisa qualitativa que, visando investigar aspectos das chamadas práticas corporais alternativas, tematizou a prática denominada Feldenkrais a partir de procedimentos de campo e análise de textos sob uma perspectiva fenomenológica.

Feldenkrais é uma técnica corporal inserida dentro do campo da educação somática. E caminha ao lado de outros campos do movimento holístico e de práticas alternativas corporais. As práticas denominadas dessa forma têm pontos em comum no sentido de: ver o corpo como um organismo indivisível e indissociável da consciência; o professor zelar por uma atmosfera não competitiva ou performática; trabalhar diferentes desequilíbrios funcionais através da movimentação pelo espaço; e ter aplicações terapêuticas, educacionais, entre outros (BOLSANELLO, 2006). E, tratam, portanto, de ideais de corpo, ser humano e atividade física, diferentes dos encontrados atualmente na maioria das práticas corporais tradicionais.

Este método foi desenvolvido por Moshe Feldenkrais que nasceu em Baranovitz- Europa Oriental. O início de sua carreira foi na área de exatas, como engenheiro, matemático e físico. Praticante de judô e outros esportes, como futebol, teve que parar suas atividades físicas devido a um problema no joelho. Ele não tinha boas perspectivas dos médicos quanto à possibilidade de melhora e resolveu encontrar soluções para o seu problema sozinho, sem interferência médica, estudando diversas áreas como anatomia, fisiologia, psicologia, evolução, ciência do movimento, desenvolvimento da criança, práticas de conscientização orientais e abordagens somáticas. Este percurso

inicial o levou a desenvolver o método e se dedicar a ele, o que envolveu escrever livros sobre o mesmo desde 1949 e formar grupos de alunos e instrutores de 1970 a 1980 (MARTINS, 2008).

O objetivo deste trabalho foi identificar, compreender e comparar as concepções que fundamentam o método Feldenkrais por meio de uma abordagem fenomenológica orientada tanto aos livros de divulgação escritos pelo fundadores (Consciência pelo Movimento) acerca de suas práticas quanto à experiência vivida em primeira pessoa.

## **Metodologia**

### *Descrição procedimental*

Para a realização da primeira etapa da pesquisa, optou-se por um estudo de campo em primeira pessoa que envolveu praticar o método tematizado. A oficina foi realizada no ano de 2009, em janeiro e aconteceu na Galeria Olido na cidade de São Paulo. Foi ministrada por dois professores do método. Por ser vinculada à prefeitura de São Paulo a oficina foi gratuita e abrangeu um público de aproximadamente de 20 pessoas. Os diários de campo foram realizados também neste período e posteriormente sintetizados, analisados e comparados ao livro como será descrito mais a frente.

Tomando a fenomenologia como inspiração metodológica, o intuito é percorrer um caminho compreensivo que mostre o sentido dos fenômenos e seus significados, entendido o fenômeno como aquilo que se mostra e se manifesta de uma maneira e com organização própria. Para tanto, parte-se do pressuposto de ser possível compreender o sentido das coisas através da redução eidética, redução à essência. Na redução fenomenológica, a existência dos fenômenos e tudo aquilo que não é seu sentido é colocado entre parênteses. Isto não equivale a eliminá-los ou excluir sua existência, mas a deixá-los de lado para que o sentido do fenômeno se mostre (ALES BELLO, 2006).

Para atingir esses objetivos é necessário ter acesso “aos aspectos determinantes do fluxo de consciência vivido em primeira pessoa”, os quais podem ser acessados através de diferentes instrumentos que acessem a atitude/orientação pessoal (BARREIRA, RANIERI, CARBINATTO, 2009). Visto que o alvo é a experiência vivida em primeira pessoa o instrumento escolhido foi o diário de campo. O livro também é uma forma de acessar a orientação pessoal do fundador da prática.

### *A metodologia fenomenológica aplicada aos dados colhidos*

Os diários estão escritos em primeira pessoa em um tom informal e buscam descrever tudo o que aconteceu, incluindo também o pesquisador e sua faceta subjetiva, suas particularidades, sentimentos, frustrações e as relações com sua história de vida que se compreenderam diretamente articuladas com as experiências específicas vividas na prática. Na realização dos diários atentou-se para que fossem escritos com a maior proximidade possível da experiência. Tem-se, com isso, o intuito de evitar que os diários abordem conceitos vazios, sem fundamentação na experiência vivida. Deixar uma abertura para que os diários fossem escritos conforme a necessidade, sem um direcionamento prévio do que poderia ser mais importante, faz com que as questões mais significativas possam ser abordadas com mais liberdade, sem preconceitos. Por isso atentou-se, também, a ir para a prática sem ler os livros anteriormente, evitando que estes influenciassem as experiências, devido, por exemplo, à tendência da atitude natural de desvalorização da experiência direta própria e valorização dos conceitos dados. Ao longo da pesquisa foram realizados seis diários durante a participação da oficina de Feldenkrais.

Em um segundo momento os diários foram reunidos e sintetizados. Neste momento uma primeira etapa dos objetivos – identificação e compreensão – começa a ser realizada. Para chegar à identificação e compreensão da concepção do Feldenkrais, referente à experiência vivida em primeira pessoa descrita nos diários, faz-se uso da atitude fenomenológica de redução ao sentido. Para assumir esta atitude foi necessária atenção para deixar os juízos em suspensão (ou seja, deixar de lado, mas, não excluí-los), o que foi favorecido pela análise coletiva dos diários antes redigidos por apenas um pesquisador. Durante essa análise coletiva, novos aprofundamentos das experiências relatadas puderam ser cumpridos evidenciando melhor os sentidos as mesmas. Um dos recursos que auxilia esta visão centrada no que está dito sem apego a juízos de valor categoriais foi realizar a síntese dos diários antes da síntese dos livros. Dessa forma evita-se incluir outros conceitos que não sejam da experiência vivida em primeira pessoa.

Portanto, inicialmente, a atenção é direcionada ao que está escrito, ao como foi dito e ao que se repete com frequência e com intensidade, pois isso mostra que são significativos. Também é muito importante ressaltar que o que é descrito nesse momento inicial não é tudo aquilo que está escrito nos diários, excluem-se particularidades, individualidades que assim podem ser chamadas justamente pelo fato de não serem constantes, não se repetirem, mas aparecerem individualmente, de modo singular. Embora tudo apareça originalmente como indivíduo, a apreensão de cada fenômeno individual é feita com o reconhecimento de seu sentido, sentido que o coliga àquilo que tem de comum com outros fenômenos individuais, àquilo que permite o seu reconhecimento. A análise disto, ou seja, a análise do que permite o seu reconhecimento, disto que está presente na percepção reconhecedora, é a análise fenomenológica. Daí

se poder reconhecer o que é apenas singular e o que é recorrente, qualificando uma faceta essencial do fenômeno (Husserl, 2006).

Contudo, a atenção inicial ao que está escrito, no modo como está escrito, cede lugar a uma descrição que busca entrar no sentido do escrito. Isto é, a redução fenomenológica não reproduz o escrito, o que traria o risco de naturalizar o dado, mas faz uma descrição essencial daquilo que, por meio da escrita, aparece originariamente. Assim, a análise passa a descrever tudo aquilo que pode ser experiência implícita em termos e conceitos usados na escrita dos diários e no reconhecimento mais objetivo daquilo que se repete ou daquilo que aglutina as experiências descritas.

A síntese do livro – *Consciência pelo Movimento*, sobre a técnica Feldenkrais foi realizada com o intuito de resumir o conteúdo presente para depois realizar a comparação com a síntese dos diários. A síntese manteve a ordem em que os conteúdos são apresentados e buscou ao máximo apresentar os argumentos da mesma forma que aparecem no livro, ou seja, evitou distorcê-los.

Em seguida, realizou-se a análise desses dois materiais – síntese do livro e do conjunto de diários de campo. As análises tanto da síntese dos livros quanto da síntese dos diários visam chegar às concepções das práticas, no caso do Feldenkrais, seguindo os objetivos do trabalho. Aqui, entende-se *concepção* como o conjunto significativo de pressupostos e finalidades das práticas. A partir das descrições das experiências no caso dos diários e das descrições dos conceitos no caso do livro parte-se para uma possibilidade de abstração que garante uma assertividade a respeito do que está pressuposto e do que está colocado como finalidade.

Em posse desses dois materiais foi realizada a última etapa pretendida – a comparação entre esses dois materiais analisados. Neste momento, busca-se um maior aprofundamento no sentido do fenômeno através da comparação entre livro e diários, comparação esta que inclui tanto os pontos em comum quanto os pontos de contraste presentes entre as duas fontes.

## Resultados

### *Análise da síntese dos diários de Feldenkrais*

Ao longo da análise fenomenológica o objeto foi sendo reduzido a etapas mais próximas ao sentido do fenômeno. A chegada aos resultados é composta por todo esse processo, chamado de arqueologia fenomenológica, conforme descrito na metodologia. Esse processo envolve os diários de campo, as sínteses destes e do livro, as análises deste material e o cruzamento entre eles. Por questão de espaço, algumas etapas anteriores não podem estar incluídas neste material, como os próprios diários e as sínteses. Portanto, adiante são apresentados: o resultado da análise e o cruzamento intencional.

Mostra-se nos diários que a prática do Feldenkrais despertou uma atenção às sensações corporais que permitiu perceber que, em relação à intensidade desta atenção sensível, no cotidiano há uma espécie de anestesia corporal. Ao viver o cotidiano desta maneira, a percepção corporal, que está acompanhada de pensamentos e sentimentos, se enquadra em padrões de valor de como deve ser o corpo, de como deve se apresentar. Esta formalização da percepção corporal mostra-se também, nos diários, como aqueles pensamentos acerca de um padrão existente na sociedade que estabelece modos de aparecer, de julgar e ser julgado, os quais são apresentados como um dever ser corpóreo social. Estes modos são relacionados a diversos sentimentos e reflexões, conforme se sente que estão presentes na situação, como preocupação, vergonha, medo e receio.

Percebe-se, através da experiência vivida nas práticas, que a técnica trabalhou com um direcionamento ao presente e com isso à percepção corporal. Uma observação atenta aos diversos aspectos dessa percepção corporal, ao longo de todo o processo da oficina, era solicitada pela instrutora conforme os movimentos propostos durante a aula eram realizados. Mostrou-se que, ao se dirigir a percepção às sensações corporais, bem como ao que se sentia durante as atividades, foi possível se posicionar e agir de outra maneira, diferentemente dos padrões já existentes. Maneira esta que foi apresentada como uma correspondência entre aquilo que se estava sentindo na experiência e a atitude assumida.

Portanto, nos diários é possível identificar um movimento que parte de uma formalização da experiência corporal, onde se supõe uma espécie de anestesia cotidiana, um dever ser corpóreo social, em direção a uma atenção estésica da sensibilização da experiência corpórea. Visa-se uma atenção estésica ao próprio corpo e ao corpo do outro, numa presentificação do agora corporal em que o juízo acerca do corpo não é pautado em padrões, mas na possibilidade de congruência entre experiência corporal própria, conduta e relacionamento interpessoal.

### *Análise da síntese do livro “Consciência Pelo Movimento”*

Supõe-se que existe uma auto-imagem formada por pensamento, sensação, sentimento e movimento. Estas características são divididas apenas didaticamente, pois estes elementos agem em conjunto e estarão presentes

necessariamente em qualquer ação. Dessa forma, acredita-se que a auto-imagem influencia todas as ações e através da sua alteração o indivíduo poderá se desenvolver. Porém para mudá-la seria necessário não apenas substituí-la por outra, mas modificar a sua dinâmica, alterando toda a natureza das motivações e as partes do corpo relacionadas a estas. Acredita-se que as ações se tornam fixas e habituais e conseqüentemente a auto-imagem também. A auto-imagem é representada, pelo autor, pela imagem cerebral do corpo todo, onde as partes mais usadas têm maiores representações. Dessa maneira a auto-imagem seria composta apenas pelas partes mais freqüentemente usadas do corpo, não representando toda a potencialidade de alguém. Em relação à percepção do posicionamento do corpo e das partes dele o ideal então, seria ter uma auto-imagem completa, onde todas as partes do corpo tivessem acesso à consciência e onde as diferenças entre percepção subjetiva do corpo e realidade fossem menores e mais precisas. O motivo para se corrigir a auto-imagem é que dessa forma corrigem-se as ações como um todo e não as ações particulares. Crê-se que existem três camadas de desenvolvimento, onde as atividades naturalmente evoluem do primeiro estágio natural, passando pelo segundo estágio relacionado às características particulares de um indivíduo e chegando a um estágio profissionalizante. Na sociedade atual a supremacia do último estágio interfere na auto-imagem da pessoa, pois apenas as ações realizadas com métodos sistemáticos são valorizadas. Portanto seria necessário corrigir esta auto-imagem distorcida pela profissionalização onde a pessoa exclui do seu campo de potencialidades a chance de realizar atividades desconhecidas no nível dos dois primeiros estágios. Segundo o autor, todos têm essa capacidade.

Vários são os motivos que fazem o autor justificar a utilização do componente movimento ao invés dos outros na alteração da auto-imagem. Portanto os motivos científicos pressupostos para escolher o movimento são: para qualquer método é necessário envolver o sistema nervoso como um todo na vigília e ele se ocupa muito mais com o movimento; a qualidade do movimento é mais identificável; nossas experiências e capacidades no movimento são mais amplas; a pessoa dá mais importância para as habilidades de movimento; toda ação tem origem na atividade muscular; as melhorias na ação refletem mudanças no sistema nervoso, pois para uma ação mudar é preciso uma mudança prévia no sistema nervoso; tomamos consciência através do movimento e, a lentidão do sistema nervoso de enviar informações ao corpo é o que permite que tomemos decisões sobre esses comandos, podendo inibi-los; a respiração é um reflexo de distúrbios e dos processos vegetativos e a sua reorganização depende de uma alteração muscular; a tendência do sistema nervoso de difundir os processos aos tecidos vizinhos, torna possível alterar sentimentos e pensamentos através das mudanças no movimento, que alteram o comando central do córtex motor, o que é considerado como mais importante – a possibilidade de através do movimento interferir nos outros componentes.

Abordando as relações entre estrutura e função, diz-se que, mesmo existindo estruturas herdadas, a forma como elas irão funcionar dependerá das experiências pessoais. O autor discorre sobre a possibilidade de o homem estar em um processo de transição para um estágio verdadeiramente humano. Isto se atribui à dificuldade existente em lidar com a entrada da consciência na escala evolutiva. Uma dificuldade do homem, por exemplo, é lidar com o conflito, descrito no prefácio, entre satisfazer as necessidades básicas individuais, vitais e necessárias ou corresponder às expectativas da sociedade de ser um indivíduo que contribua para o meio social. Além das finalidades específicas de alterar a auto-imagem e o auto-conhecimento através da consciência, o autor diz que deseja-se um desenvolvimento harmonioso onde haja uma congruência entre os quatro componentes e destes com a consciência.

Portanto, supõe-se possível passar de uma etapa de fixação e habituação, através da execução de movimentos de uma determinada maneira, para uma etapa de amplificação do potencial da corporeidade, onde haja uma maior harmonia entre a real capacidade e a auto-imagem percebida. A finalidade é a de atingir um desenvolvimento harmônico que não enfatiza partes, mas enfatiza o todo, com uma congruência entre os quatro componentes da auto-imagem e destes com a consciência.

### **Cruzamento Intencional entre diários de campo e livro**

Nos diários aparece uma reflexão sobre os meios de se atingir o estado natural tão falado pelos orientadores e pelas práticas alternativas no geral. Aparece um questionamento acerca dos motivos de as mudanças serem induzidas pelo movimento e não pela mente, já que elas atingem outros níveis de resultado, que não o corpo, no seu sentido mais tradicional – resultados como saúde, força, vitalidade. Esta reflexão se assemelha à parte da apresentação do livro de Feldenkrais onde se justifica os motivos da mudança da auto-imagem ser guiada pelo movimento e não pelos outros três componentes presentes em todas as ações – sentimento, pensamento, sensação. Nos diários observa-se uma conclusão ligada mais à experiência do que a justificativas científicas como no livro. Nos diários se chega à conclusão que o uso do “corpo” como mediador de resultados nas ações ocorre devido a um desequilíbrio entre corpo e mente, como a mente sobressaindo, então a solução “seria usar mais o corpo” para contrapor esse desbalanço. Ao passo que no livro a justificativa para escolher o movimento como meio principal é ancorada em argumentos científicos entre eles, por exemplo, o fato de o sistema nervoso se ocupar mais com o movimento. De um modo ou de outro, ambas as

justificativas estão na base de um elemento essencial do objeto: a prática corporal mobilizando outros aspectos do ser humano como o pensamento, sentimento, etc. Um retorno ao estado natural presente nos diários refere-se, portanto, a uma reorientação que parte dos valores padronizados em direção aos valores próprios: é possível basear uma tomada de decisão nas próprias sensações corporais e sentimentais, calcada na experiência mais direta. Já a explicação científica do autor do método, atribui a mudança a modificações causais em nível de dinâmica fisiológica.

Claramente há uma discussão semelhante entre diários e livro sobre a influência da sociedade gerando conflitos no sentido de polarizações que convergem mais para os padrões sociais estipulados do que para os valores próprios oriundos da experiência. No diário este assunto se desenvolve a partir de uma reflexão desencadeada na oficina acerca do preconceito dos corpos que fogem do padrão estipulado de normalidade. Baseando-se nesta reflexão, conclui-se que existe uma situação caracterizada como uma polarização entre a necessidade de corresponder às expectativas e exigências sociais e a vontade pessoal apoiada na sensibilidade própria. Como quer a reflexão do diário, na maioria das vezes, nesta polarização quem ganharia o jogo seriam as exigências sociais, pois há também uma vontade de corresponder a elas por parte do indivíduo. Esta reflexão é apresentada no livro com acréscimos conceituais mais detalhados, mas também apresenta a existência da polarização de maneira semelhante. No livro justifica-se que a maneira de continuar seguindo padrões sociais mesmo com a existência da polarização é através do reconhecimento social e da satisfação que ele propicia – o valor do indivíduo é dado de acordo com o seu reconhecimento social ou não. De acordo com o livro, existe um momento limite onde se percebe que esta satisfação oriunda do reconhecimento social não é profunda e suficientemente vitalizadora e a pessoa parte, então, em busca da satisfação das suas necessidades vitais mais básicas. Já nos diários, esse ponto limite aparece associado à história de vida dos instrutores das práticas, pois todos eles desenvolveram a prática após um grave problema de saúde. A narrativa comum aponta que a partir deste momento há uma quebra na relação social e desta quebra a pessoa sente uma necessidade de se direcionar a uma busca de princípios que partam dela mesma. Tanto a experiência vivida quanto a parte conceitual presente no livro abordam essa possibilidade de acompanhar no presente e na experiência própria o desenvolvimento de um juízo que tem fundamentos nas sensações corporais, sentimentos, pensamentos, etc.; contrariamente a seguir conceitos, idéias que foram desenvolvidas em um outro momento, em um outro local onde não foi possível acompanhar os seus motivos.

Nos diários fala-se freqüentemente dos relacionamentos interpessoais e esta menção não aparece no livro estudado a não ser quando trata da relação do indivíduo com a sociedade. No texto a sociedade é tratada como o grande mundo, aquele onde o indivíduo age, se expressa e, ao mesmo tempo, aquele que julga o indivíduo pelas suas realizações e não por ele mesmo. Nos diários os relacionamentos interpessoais permeiam todo o movimento que ocorre durante a oficina de Feldenkrais, mais especificamente com aquelas pessoas desconhecidas que estão participando junto na oficina; os relacionamentos estão presentes nas diversas situações vividas e na maioria delas. Os relacionamentos aparecem quando: se fala da ansiedade, representada por um excesso de pensamentos acerca principalmente das relações com os outros; se menciona sobre o aprendizado de si através do outro; nos processos de auto-conhecimento sobre a maneira de fazer o movimento através da observação do outro realizando o movimento; com o ambiente no geral e não apenas as pessoas, sendo utilizado como modelo de referência para a percepção de uma mudança na maneira de ver as coisas.

Os pensamentos acerca dos relacionamentos sociais nos diários estão carregados de valores sociais e os sentimentos que eles geram: as idéias pressupostas do que poderia ser certo ou errado naquele ambiente geram sentimentos de medo e receio de não corresponder às expectativas, vergonha da exposição e possibilidade de julgamentos, rejeição. Ao passo que no livro este tema é abordado de maneira reduzida. Por mais que a definição de auto-imagem envolva, além do movimento, os componentes pensamento, sentimento e sensação, a questão dos valores sociais intrínsecos nas relações interpessoais, que aparecem fortemente nos diários, pouco são abordadas no livro. No livro aborda-se mais a influência social no impedimento do desenvolvimento total do indivíduo que pode gerar conseqüências negativas à sua saúde e vida social. Portanto, o conceito de auto-imagem apresentado no texto é abrangente o suficiente para implicar o que aparece nos diários, há uma possibilidade de correspondência, só que, no livro, estes aspectos proeminentes nos diários não são explorados. Portanto, tal correspondência se dá apenas no nível abstrato da abrangência conceitual, sem remissão à experiência vivida que vincularia uma fonte à outra.

Ao mesmo tempo em que há um estímulo por parte do livro para se atentar às experiências corporais próprias ao invés dos conceitos sociais construídos alheios a esta experiência gerando a polarização, há também uma ênfase grande nos aspectos biomédicos do corpo, do movimento e do homem como um todo. Ênfase esta que mostra uma contradição conceitual onde a mesma auto-imagem que é caracterizada como sendo composta por quatro componentes (pensamento, movimento, sentimento, sensação) que se interligam é também associada a um equivalente científico – a imagem do homúnculo. Dessa forma, baseada na imagem do homúnculo, a auto-imagem seria uma representação cerebral das partes do corpo mais usadas ou menos, caracterizando uma visão organicista e fragmentada do corpo ou do próprio homem. Nos diários essas questões biomédicas de estruturas corporais, entre outras questões que aparecem

no livro, não aparecem na experiência e, portanto, não condizem com o que foi vivido. Baseando-se apenas nesse livro, que foi o examinado, podem-se levantar os pontos críticos citados; ainda assim, não é possível se estender muito nestes pontos, pois o autor deixa em aberto também outras possibilidades mais ampliadas. Porém, há desproporção entre o espaço dedicado à dimensão orgânica e o espaço dedicado a essa ampliação. Pode-se constatar que a ampliação é aludida, referida, mas pouco descrita, como se algo da subjetividade a que não se tem acesso, não se pudesse descrever ou fosse “apenas pessoal”.

### **Discussão e Considerações Finais**

Dentre as similaridades e diferenças dos materiais obtidos – análises dos diários de campo e do livro do fundador do método – é possível perceber a complexidade de se definir as concepções de uma prática de maneira fiel ao que realmente foi encontrado com poucas palavras, de maneira abstraída. Alguns pontos já podem ser encontrados, sabendo que estes são relacionados às situações que ocorreram na pesquisa, ou seja, não se aplicam de maneira generalizada a qualquer prática de Feldenkrais, mas expressam a consistência da perspectiva de uma experiência pessoal. Embora pessoal, ao ser colocada sob análise, tal perspectiva não se restringe a ser um conjunto de singularidades e idiosincrasias pessoais. Isso se confirma pelo *cruzamento intencional* com o livro analisado, mas também pelas correlações intersubjetivas da experiência de campo, ou seja, pelo compartilhamento entre alunos e instrutores de experiências e sentidos no momento da prática.

Pelas narrativas dos diários nota-se um movimento de afastamento quanto a um jeito de se posicionar no mundo mais pautado na correspondência a padrões e expectativas sociais irrefletidas e, por outro lado, de aproximação a um posicionamento no mundo pautado numa presença sensível racionalmente integrada, isto é, em que a atenção corporal afetiva se torna referência determinante para a orientação no mundo e com os outros. Portanto, no limite, tanto si mesmo quanto os outros deixam de ser vistos e avaliados segundo padronizações e expectativas socialmente hegemônicas. Isso mostra como aquilo que foi experienciado de mais positivo do Feldenkrais é independente das teorias explicativas alusivas a um avanço de sentido mais social e histórico, teoricamente corroborados pela ciência, que se apresentam no livro.

Essas teorias apontam um aspecto explicativo da prática marcado pela presença do mito progressista, com características organicistas. Atribui-se legitimação científica à prática através de um cientificismo, ou seja, um racionalismo pautado no biologicismo como justificativa, inclusive uma noção evolutiva que pautaria o avanço social. Isto pode ser enquadrado naquilo que Maffesoli (1998), aponta como uma inaptidão do racionalismo de apreender aspectos da experiência vivida, aspectos de densidade, simbólicos e imagéticos. São justamente estes os aspectos presentes nos diários e que apareceram ali como constitutivos da experiência do método. No livro encontra-se um discurso científico explicativo de retorno à natureza que não é explicitado nas narrativas durante as aulas, onde o enfoque dado é para experiência vivida e confirmado pelas pessoas que estão fazendo a oficina. Portanto, se o sentido vivido na experiência prática é o seu elemento orientador, o sentido explicativo presente no livro analisado parece legitimar-se menos pela experiência vivida do que por uma teoria racional cientificista. Há, assim, dissonância entre aquela confiança que se quer incitar na experiência própria, por oposição à padronização social e, aquela legitimação científica que padronizaria e autorizaria o horizonte da prática. Esta conclusão sugere um tópico a ser considerado para a análise das diversas práticas alternativas: em que suas matrizes não são antagônicas?

### **Referencias Bibliográficas**

ALES BELLO, A. Introdução à Fenomenologia. Tradução Ir. Jacinta Turolo Garcia e Miguel Mahfoud. Bauru, SP: Edusc, 2006.

BARREIRA, C. R. A. RANIERI, L. P. CARBINATTO, M.V. O mundo circundante na atividade física: uma investigação fenomenológica In.: IV Congresso Internacional de Psicologia, 2009, Maringá-PR.

BOLSANELLO, D. P. De volta para casa: educação somática e de dependência química. Motriz, Rio Claro, v.12 n.3 p.239-247, set./dez. 2006

FELDENKRAIS, M. Consciência Pelo Movimento. Tradução de Daisy A. C. Souza. 5.ed., SP: Summus, 1977.

HUSSERL, E. (2006). Idéias para uma fenomenologia pura e para uma filosofia fenomenológica. (M. Suzuki, Trad.). Aparecida, SP: Idéias e Letras (Original em alemão publicado em 1913).

MAFFESOLI, M. Elogio da razão sensível. Tradução de Albert Christophe Migueis Stuckenbruck. Petrópolis, RJ: Vozes, 1998. Título original: Éloge de la raison sensible.

MARTINS, M. Método Feldenkrais: A Força da Individualidade Orgânica. In: BOLSANELLO, D. P. Em pleno corpo: Educação Somática, movimento e saúde. 1 ed. (ano 2008), 1ª. reimpr. Curitiba: Juruá, p. 80-85, 2009.

---

Juliana C. de Souza E-mail: [julywed@gmail.com](mailto:julywed@gmail.com)

Cristiano R. A. Barreira E-mail: [crisroba@gmail.com](mailto:crisroba@gmail.com)