

MÉTODO FELDENKRAIS

Autora: Málíka

E-mail: malika@malika.com.br

"O método Feldenkrais é um sistema de educação somática. Favorece os processos de aprendizagem orgânica, contribuindo para o aperfeiçoamento de capacidades tanto físicas quanto psicológicas. Em síntese, aprende-se a aprender pelo movimento.

No campo da arte, pode dar grande contribuição na formação de músicos, atores e dançarinos. Nessas profissões, um conhecimento sensível e consciente da organização dos movimentos no espaço pode ser um dos caminhos para a boa performance. Na educação física, nos esportes e nas práticas corporais pode favorecer o refinamento das ações físicas".(Informativo da Associação Feldenkrais do Brasil).

Feldenkrais organizou, aproximadamente, mil sequências de movimentos, ou exercícios, em lições, muitas delas já publicadas e outras ainda não. Assim, seria impossível abranger e detalhar, aqui, tão volumoso trabalho. Enfocaremos, então, alguns trechos, apenas, de uma única lição, dentre as inúmeras que contém precioso material de pesquisa e estudo para o aprendizado e o aprimoramento dos movimentos da dança do ventre. Antes de passarmos à lição propriamente dita, vamos fazer alguns comentários e transcrever alguns trechos das suas obras com o intuito de melhor caracterizar a linguagem e a metodologia de Feldenkrais.

Em "Consciência pelo movimento", Summus Editorial, Feldenkrais afirma que "a execução de uma ação não significa que saibamos, mesmo superficialmente, o que estamos fazendo, ou como. Se tentarmos executar uma ação com consciência - isto é, seguindo - a detalhadamente, logo descobriremos que mesmo a mais simples e a mais comum das ações, tal como levantar - se de uma cadeira, é um mistério, e que nós não temos absolutamente idéia de como isto, é feito. Nós contraímos os músculos da barriga ou das costas ? Nós primeiro deixamos as pernas tensas ou inclinamos o corpo para a frente ? O que os olhos fazem, ou a cabeça ? É fácil demonstrar que o Homem não sabe o que faz para conseguir levantar - se de uma cadeira. Portanto, ele não tem outra escolha senão retornar a seu método costumeiro, que é dar - se ordem para levantar e deixar que as organizações especializadas dentro dele, executem a ação como lhes agrade - isto é, de acordo com a rotina.

Deste modo, podemos aprender que o auto - conhecimento não vem sem esforço considerável, e pode mesmo interferir com a execução das ações. O pensamento e o intelecto que sabem, são os inimigos do automatismo, da ação habitual. Este fato é ilustrado pela velha estória da centopéia que não sabia mais andar, depois que lhe perguntaram em que ordem ela movia suas múltiplas pernas". Tenho certeza que muitas praticantes da dança do ventre ao lerem o trecho acima estarão se perguntando, por exemplo, como é que executamos um "oito com a bacia, com os quadris, na horizontal, para dentro ou para fora" . É exatamente aí que esse método tão rico e detalhadamente aprimorado pode ser de grande valia , em especial, a lição n 6, no caso do exemplo em questão - e que cuida da "diferenciação dos movimentos pélvicos por meio de um relógio imaginário".

De acordo com Feldenkrais, "nesta lição você identificará esforços supérfluos e inconscientes dos músculos da pélvis e aprenderá a refinar o controle sobre a posição da

pélvis e melhorar o alinhamento da espinha. Você aumentará a sua habilidade de coordenar e opor a cabeça aos movimentos do tronco. Isto melhora os movimentos de torção da espinha na posição ereta. Nos movimentos primitivos, olhos, cabeça e tronco viram - se juntos para a direita e para a esquerda. A percepção desta tendência torna possível virar cada um separadamente ou em diferentes combinações, fazendo a volta mais fácil e aumentando ao máximo o ângulo de rotação. Você observará também a conexão entre a sensação causada pelo movimento do corpo e a posição dos membros no espaço". A série denominada "mudando a curvatura lombar" inicia - se assim: " deite - se de costas, levante os joelhos e coloque os pés no chão, separados a uma confortável distância, aproximadamente em linha com os quadris. Coloque as mãos no chão, de cada lado do corpo, também separadas a uma confortável distância. Levante os quadris do chão pelo esforço dos músculos das costas de modo que as vértebras lombares formem um arco no chão. Tente fazer este arco maior, de modo que um rato pudesse correr através dele. Você sentirá os pés agarrando o chão. Os músculos anteriores das articulações do quadril, ajuda - lo - ão a levantar a parte superior da pélvis no chão, daí resultando aumento de pressão sobre o cóccix". A partir daí devemos imaginar um mostrador de relógio nas costas da pélvis, de modo que 6 hs localize-se no cóccix, 12 hs no topo da pélvis, 3 hs na área da articulação coxo - femural direita e 9 hs na da esquerda. Colocando o máximo de pressão da pélvis no ponto 6, "os músculos das costas produzirão a curvatura das vértebras lombares, que aumentará com a contração dos músculos da pélvis e joelhos. \esta contração puxa os pés, que estão firmemente plantados no chão". Já, no ponto 12, o "topo da pélvis e das vértebras lombares estarão descansando no chão. O cóccix, naturalmente levantará do chão e a pressão sobre os pés aumentará. Volte às 6 hs; às 12 hs, novamente, para cá e para lá e repita 25 vezes.

Gradualmente, reduza o esforço e faça a mudança de uma posição para a outra sem solavanco; tente também separar a respiração do movimento. Sua respiração deveria continuar tranquila e fácil, sem que as mudanças de posição do corpo a afetassem. Os movimentos da pélvis deveriam ser lentos e contínuos, com mudanças suaves de uma posição para a outra". Depois de executar esta sequência, estique uma perna, a outra e descanse alguns minutos. Em seguida, "levante os joelhos outra vez e incline a pélvis no ponto das 3 hs, `a direita, sobre a articulação do quadril. Você terá agora mais peso na perna esquerda do que na direita e a articulação esquerda do quadril levantará do chão. A pressão na perna direita relaxará um pouco. Inverta o movimento e incline no ponto das 9 hs. Balance a pélvis da direita para a esquerda e volte novamente 25 vezes". Depois de descansar, "levante os joelhos de novo. Descanse a pélvis nas 12 hs. Mova o ponto de contato para 1 h e, então, retorne às 12 hs. Repita 25 vezes. Agora, mova a pélvis de 12 hs para 1 e de 1 hora para as 2 e volte novamente. Repita 25 vezes. Agora, mova o peso para 3 hs, do mesmo modo (passando por 1 e 2 hs)". E, assim, sucessivamente até chegar às 6 hs, retornando, em seguida às 12 hs.

Realizada esta etapa da lição, Feldenkrais pede a observação de "como a percepção da posição exata da pélvis torna-se gradualmente mais precisa e o peso se move circularmente, em um verdadeiro arco, não mais com movimentos retos, de um ponto para outro do relógio". Pede, ainda, com as pernas alongadas, a observação da pélvis e a verificação se existe alguma diferença entre o lado direito e o esquerdo dela. O processo, então, é executado a partir do ponto 12 hs para 11 e assim por diante até chegar ao ponto 6 hs. Em seguida, os arcos vão sendo encurtados até chegar a fazer o relógio completo, nos sentidos horário e anti - horário. Ao término dessa sequência, com certeza, a pélvis estará "mais solta" e a consciência de seus movimentos mais

precisa e mais presente, facilitando, conseqüentemente, a execução dos movimentos da dança do ventre.