

Publicado originalmente em *Movement for Actors*. Allworth Press, NYC, julho de 2002. Re-impreso com a autorização de Allworth Press. Tradução autorizada pelo autor.

O Método Feldenkrais®

Alan S. Questel

Movimento é vida. Sem o movimento a vida é impensável

-Moshe Feldenkrais

O Método Feldenkrais é uma fusão singular de ciência e estética. Criado há mais de cinquenta anos pelo Dr. Moshe Feldenkrais, o Método baseia-se na inata capacidade humana de se desenvolver e crescer ao longo da vida. É um meio para se ir além das limitações auto-impostas e descobrir o nosso potencial inexplorado. Nossa capacidade de se movimentar de forma mais eficiente pode melhorar definitivamente, no entanto, o movimento é apenas um meio para cultivar formas mais eficazes de ser sensível, pensar, sentir e se conhecer. Através do movimento e do direcionamento da atenção, a auto-imagem é refinada, a acuidade sensorial aumenta e a curiosidade natural é incentivada. Você mesmo descobrirá que é um processo que traz o conceitual para o âmbito da experiência. O Método é baseado na aprendizagem e em obter insights de como "aprendemos a aprender." Ao reconhecer como todo nosso ser participa em tudo que fazemos, podemos facilmente aprender a dirigir nossa intenção para a ação. O Método vem sendo cada vez mais reconhecido e aplicado tanto no universo das artes como das ciências.

A criação do Método

Dr. Moshe Feldenkrais foi um indivíduo notável. Um homem renascentista, com uma vasta gama de conhecimentos, e um verdadeiro pensador original. Ele emigrou da Rússia para a Palestina (atual Israel) na idade de treze anos. Trabalhando como pedreiro e como matemático, eventualmente se formou em engenharia mecânica e elétrica. Recebeu seu doutorado em ciências na Sorbonne, em Paris, onde foi assistente de Joliet-Curie nas primeiras

pesquisas nucleares. Estudou com o professor Kano, o criador do judô, e em 1936, foi um dos primeiros europeus à obter a faixa preta nesta arte marcial. Um ávido jogador de futebol na sua juventude, ele destruiu seus joelhos por sua dedicação ao esporte. Esta deficiência se tornou a fonte de sua pesquisa sobre o funcionamento e a consciência humana . Seu interesse foi incentivado pelo fato de que em alguns dias ele sentia dor num joelho, em outros dias a dor era no outro joelho, às vezes ambos doíam, e às vezes nenhum dos dois doíam. Naquela época, a medicina lhe oferecia pouca esperança, e assim embarcou em sua própria jornada. Pressupondo que "nos dias em que sinto dor nos meus joelhos devo estar fazendo algo diferente", Moshe começou a investigar o que estava fazendo e como o estava fazendo.

Enquanto desenvolvia uma compreensão de seu próprio funcionamento pessoal, um dos seus passatempos preferidos era observar as crianças brincando na sala de espera do consultório de pediatria da sua esposa. Ele observou que quando as crianças tinham a intenção de avançar em direção a algo , digamos, um brinquedo, estavam mais envolvidas no processo em si do que no objetivo. Mesmo que tenha sido o brinquedo que motivou inicialmente a ação, era a textura do tapete ou a negociação para dar um passo que mantinha o interesse da criança. Alcançar o brinquedo podia ser ou não ser o resultado final.

Foi esse tipo de atenção que Moshé utilizou na sua investigação pessoal. Aproveitando seu vasto conhecimento em áreas como: movimento, teoria da aprendizagem, neurociência, física e psicologia, o Dr. Feldenkrais fez descobertas revolucionárias sobre a auto-imagem, a capacidade de funcionar de uma maneira mais orgânica, e a capacidade de nos tornarmos cada vez mais quem imaginamos ser .

A Integração Funcional® é a primeira modalidade desenvolvida por Feldenkrais. Mais tarde, ele criou a Consciência pelo Movimento ®. Estas são as duas modalidades que compõem o Método Feldenkrais®.

Integração Funcional ® e Consciência pelo Movimento ®

As lições de Integração Funcional (IF) são feitas através do contato das mãos, de uma maneira não –invasiva. O profissional do Metodo Feldenkrais utiliza o que sente e o que observa para direcionar a pessoa á um aproveitamento de si mesma mais diversificado, mais integrado e melhor organizado. A pessoa, que é chamada de estudante, está geralmente deitada ou sentada. Cada lição é feita sob-medida para o estudante e é um resultado direto da interação entre o profissional e o estudante. Esta modalidade pode ser aplicada em situações que vão desde dificuldades ortopédicas e neurológicas às necessidades dos atletas profissionais, dançarinos, atores, músicos e todos os demais interessados que tenham o desejo de melhorar e crescer.

As lições de Consciência pelo Movimento ® (ATM) são uma série de seqüências de movimento guiadas verbalmente, que podem ser praticadas em grupos ou individualmente. Existem mais de mil lições, e estas são realizadas de maneira lenta e suave, geralmente com a pessoa deitada ou sentada (algumas também de pé), e com ênfase na redução do esforço e no desenvolvimento da auto-consciência. A atenção do estudante é dirigida pelo profissional para lugares de si mesmo que podem ser diferentes dos quais normalmente a pessoa presta atenção. Incentivando assim uma sensação e percepção mais completa do que se faz e da forma como se faz. Os resultados são uma melhor respiração, maior mobilidade, redução da dor, aumento da sensação de bem estar e da sensação de conexão consigo mesmo.

Por que o Movimento?

Feldenkrais observou que dentro de nós existe um fluxo contínuo de pensamento, sensação, sentimento e movimento. Podemos não estar cientes que esses processos estão acontecendo, mas se realmente prestarmos atenção, podemos perceber. Uma dada mudança em qualquer desses aspectos do ser, potencializa mudanças em outros. É certamente possível mudar a forma de como pensamos, como sentimos, como nos emocionamos, e como nos movimentamos. A questão é: como essas mudanças podem ser acessadas e mantidas?

Mudar o nosso modo de pensar presuppõe que sabemos como pensar. Isso pode ser feito, mas já que a avaliação do pensamento é realizada pelo nosso próprio pensamento, é muito fácil enganar a si mesmo.

Modificar como nos sentimos apresenta um outro tipo de dilema. Primeiro é preciso saber o que estamos sentindo e como chegamos a nos sentir assim. Nossos sentimentos são mutáveis, de um momento para outro. Será que realmente compreendemos como as mudanças ocorrem em nossos sentimentos?

Mudar a nossa sensibilidade é provavelmente o mais enigmático. Compreender como a informação chega até nós e como nós a processamos requer um estudo ao longo da vida. Os estímulos que influenciam este processo são tão variados que é quase impossível acompanhá-los e entender as suas inter-relações. Alterar como nos movimentamos é imediato e podemos perceber no exato momento que acontece. É algo concreto, algo que é perceptível, não só para nós, mas muitas vezes também para os outros.

Minha própria jornada

Eu era um ator. Cursei a Faculdade SUNY em Purchase, e tive a boa sorte de trabalhar com pessoas como Jerzy Grotowski (do Teatro Laboratório da Polónia) e Paul Sills (Second City e Story Theatre). Mas ainda não era isso como eu queria ganhar a vida. O meu professor de teatro, George Morrison, tinha me apresentado ao Método Feldenkrais, mas para ser honesto não pensei muito no assunto.

Ou pelo menos não o tinha feito até que me machuquei enquanto colava um papel de parede (era assim que eu ganhava dinheiro naquele tempo). George recomendou que eu fosse a um profissional de Feldenkrais – mas fui ver um quiroprático. Como não adiantou então fui tentar com um profissional de Feldenkrais. A primeira impressão que tive foi que isso era um desperdício de grana. Parecia que o cara não sabia o que estava fazendo. Tocou-me apenas levemente, e não tocou nada próximo à região que doía nas minhas costas. Finalmente eu fiquei em pé, e não sentia mais dor nenhuma. Consegui me

erguer com facilidade. Eu disse: “O que você fez?” Ele respondeu: “Você foi quem fez”. Eu disse; “Não, sério, o que você fez?” e novamente ele respondeu: “Não, sério, você foi quem fez”. E aí eu pensei: “Bom, deve ser um segredo” Mas não terminou aí. Dois dias depois, eu ia dirigindo pelo FDR Drive, em Nova Iorque (esta avenida parece uma pinball para carros) e percebi que não estava ficando bravo quando outro carro me fechava ou não me dava passagem. Isso não era uma reação comum para mim, então pensei que de alguma forma isso tinha haver com a lição do Método Feldenkrais. Voltei para mais uma sessão, e mesmo que não sentia mais dor, esperava ter algum insight sobre o que o profissional de Feldenkrais estava fazendo comigo.

A segunda lição não teve nada a ver com a primeira. Foi em uma posição diferente, e mesmo que a qualidade do toque foi a mesma, o profissional me movimentou de maneiras completamente diferentes. No final da sessão me pediu que ficasse em pé quando estivesse pronto. Lentamente virei minha cabeça para esquerda e para direita dizendo que não. Ele me disse: “Não?” E eu respondi: “Não”. Ele me perguntou porque, e eu expliquei que não queria ir para onde estava indo. Estava a caminho do escritório do meu tio para fazer um orçamento de marcenaria e, naquele momento, todos os meus sentimentos sobre fazer aquele tipo de serviço se cristalizavam em um muito claro e calmo “Não”.

Posteriormente, voltei para uma terceira sessão, e logo depois decidi que queria aprender a trabalhar com este Método. Certo de que eu preferiria mil vezes trabalhar nisso do que com a marcenaria, para sustentar a minha iniciante carreira de ator. Posso dizer honestamente que eu não tinha a mínima idéia de onde eu estava me enfiando. Após quatro anos de estudo, comecei a praticar o Método Feldenkrais e é tudo que venho fazendo desde então. Meu trabalho com atores se desenvolveu ao longo dos anos com diversos grupos, em diferentes universidades, e por muitos anos num laboratório maravilhoso no New Actors Workshop em Nova Iorque. A síntese do Método Feldenkrais e as suas aplicações específicas para atores tem se transformado em minha especialidade. Mas como vocês mesmos poderão ver,

trabalhar com qualquer profissional de Feldenkrais lhes dará meios para chegar a estar mais presente em seu corpo.

Aplicações para o ator

Além das possibilidades de desenvolvimento pessoal que o Método Feldenkrais oferece para qualquer pessoa, este Método tem varias aplicações significativas para o ator, e a primeira sendo a de “afinar o instrumento”.

A maior parte dos atores dedicam muito tempo para estar em forma, ou em apreender a se movimentar do jeito que pensam que devem estar se movimentando (ou pior: como outra pessoa pensa que devem). Este tipo de treinamento tem o seu valor, mas oferece uma compreensão muito limitada dos recursos que realmente temos disponíveis para afinar o nosso instrumento.

A maneira como utilizamos a nós mesmos está profundamente relacionada com os nossos hábitos, e quanto mais fazemos exercícios, mais nos transformamos na mesma coisa. Quando adotamos uma forma particular de movimento, tendemos a “colocar uma camada” por cima de quem somos e muitas vezes temos que usar muita energia para mante-lá.

Conseqüentemente passamos a reduzir a nossa capacidade de expressão.

No meu ver, “afinar o instrumento” é se preparar para atuar em qualquer peça. Ou melhor seja dizer que é ter habilidade para ser qualquer tipo de instrumento, de acordo com a necessidade do momento. O corpo, como fonte de expressão, é tão identificável por outra pessoa, que a gente pode ver uma silhueta na distancia e poder identificar quem é. O que queremos é a habilidade para produzir uma mudança que seja tão significativa ao ponto que não sejamos reconhecidos – e ao mesmo tempo ser capazes de habitar a nós mesmos completamente.

Expandindo a nossa auto-imagem

Quando ensinei jogos teatrais num curso de atuação e improvisação na Universidade de Princeton, uma coisa que me chamou à atenção era que as pessoas tinham a tendência a repetir os mesmos sons e movimentos, o qual era uma descoberta irônica para uma aula de improvisação. Era quase possível

adivinhar quem ia fazer o que. Naquele tempo eu estava apenas começando meus estudos do Método Feldenkrais, e decidi testá-lo com os estudantes de atuação. Comecei a observar uma coisa surpreendente: começava a aula com um jogo teatral, depois ensinava ao grupo uma lição de Consciência Pelo Movimento, e depois voltava ao mesmo jogo de improvisação teatral. Após fazer a ATM (lição de Consciência pelo Movimento) os alunos faziam sons e movimentos completamente novos. Espontaneamente surgiam maneiras diferentes de organizarem a si mesmos. Não acabou aí. Ao longo do semestre continuaram desenvolvendo novas maneiras de se movimentar e interagir.

A seguir vamos fazer uma mini ATM para você vivenciar um pouco do Método Feldenkrais. Você mesmo pode ler ao fazer os movimentos, mas será melhor se alguém puder ler para você. Se fizer a lição sozinho ou com alguém lendo para você, faça uma pausa depois de cada instrução para perceber o que você está sentindo. Algumas das perguntas que são feitas aqui não terão respostas, mesmo assim, se de um tempo para considera-las

Experimente ATM

Sente-se numa cadeira e simplesmente perceba os detalhes de como você está sentado. Não mude nem corrija nada, simplesmente observe o que está fazendo. Pode observar como seu peso está distribuído?, Repare na posição das suas costas, está arredondada, curvada ou talvez isso não esteja claro para você? Onde estão posicionados os seus pés? Estão embaixo de você, mais na sua frente, ou em outro lugar?

Sente-se na beira da cadeira e sinta como é estar sentado assim. Qual é a posição das suas costas? Onde estão posicionados os pés? Lentamente, fique de pé, e volte a se sentar. Faça isto várias vezes, lenta e suavemente, prestando atenção a si mesmo durante todo o percurso do movimento.

Continue sentando e levantando, mas desta vez olhando para cima o tempo todo. Faça o movimento várias vezes e observe como se sente.

Agora faça o movimento olhando para baixo o tempo todo. Como você percebe o movimento agora? Diferente? Você consegue descrever algumas destas diferenças?

Sentado na beira da cadeira, posicione seus pés uns dois ou três centímetros para atrás, mais embaixo de você. Sinta como é esta posição. Mudou alguma coisa na sua maneira de estar sentado? Nas suas costas? No seu equilíbrio? Com os pés nesta nova posição, levante-se e sente-se algumas vezes. Faça o movimento bem devagar para poder prestar atenção às suas sensações. Tem alguma diferença, não só em relação a como você se movimenta, mas também em relação às suas sensações internas e à forma que você se imagina sendo visto pelos outros?

Mantendo os pés nesta posição, levante-se e sente-se várias vezes, olhando para cima. Observe se isto muda alguma coisa na posição das suas costas e no seu equilíbrio. Agora faça a mesma coisa olhando para abaixo. E observe qualquer diferença que apareça.

Pare e descanse um momento.

Posicione seus pés mais dois ou três centímetros para atrás, mais embaixo de você, e novamente levante-se e sente-se várias vezes. Muda alguma coisa na sua percepção de si mesmo? Você se levanta mais facilmente assim? Mais rapidamente? Está mais instável ou com mais mobilidade?

Com os pés na mesma posição, mais debaixo de você, repita o movimento algumas vezes olhando para cima e algumas vezes olhando para baixo. Isto influencia o jeito que você se senta e se levanta?

Pare e descanse um momento.

Volte a se sentar na beira da cadeira e desta vez posicione os seus pés dois ou três centímetros mais na frente da posição inicial. Levante-se e sente-se algumas vezes. Como é o movimento agora? Você prefere fazê-lo assim?

Faça a mesma coisa olhando para cima e depois olhando para baixo, e perceba onde sente diferenças.

Posicione os pés uns três centímetros mais na frente ainda de onde estavam, e continue se levantando e se sentando. Como é esse movimento? Consegue sair da cadeira assim? Se sente mais pesado? Tem alguma parte do seu corpo que se integra ao movimento agora?

Novamente mude a direção dos seus olhos ao se sentar e ao se levantar e observe as diferenças.

Descanse.

Posicione os pés onde estavam no início e levante-se e sente-se algumas vezes. É diferente agora? A sua atenção vai para outras partes de você mesmo? Senta e levanta da cadeira de uma maneira diferente? Você se sente mais leve, mais pesado, ou sente alguma outra coisa?

No início desta lição, você considerou o posicionamento dos pés? A direção do seu olhar e a influência disso nos seus movimentos, na qualidade deles, ou na percepção de si ao fazê-los? Se você se sentiu mais leve ou teve mais mobilidade com os pés bem embaixo de você, ou mais pesado e mais estável com os pés posicionados mais longe de você, é capaz de imaginar que estas sejam escolhas que poderão influenciar uma caracterização?

Repetição, Repetição, Repetição, Repe...

Um dos maiores desafios que um ator enfrenta é ter que dizer as mesmas frases e repetir o mesmo comportamento noite após noite. Como podemos continuar fazendo isso e manter o vigor e o interesse próprio e o do público? Qualquer coisa que se repete tem grande chance de se tornar mecânica. Isto é um pouco paradoxal, pois a nossa expectativa é nos familiarizar a tal ponto com as nossas ações que estas não ocupem toda a nossa atenção, e ao

mesmo tempo não nos familiarizar tanto com elas para que não seja tedioso realizá-las.

Freqüentemente a questão é onde colocamos a nossa atenção para que isto nos ajude a estar presentes naquilo que estamos fazendo. Essa habilidade de ter uma atenção ágil e fluida, que possa nos trazer de volta (ou nos fazer avançar) até o momento presente é o que precisamos desenvolver.

No tempo em que eu atuava meu “grande papel” como Jakob na “Gaivota” de Chechov, esperava a deixa para uma das minhas seis frases. Irena Nikolayevna estava falando enquanto eu estava observando Nina Zaratchnya e internamente pensando no seu nome, repetindo-o varias vezes melodicamente. De repente, escutei a minha deixa vinda de Irena Nikolayevna: “aqui têm um rublo para vocês três”. Supostamente a minha resposta seria: “Que Deus a tenha Irena Nikolayevna”. O que saiu da minha boca foi: “Que Deus a tenha Irena Ni”. Quase eu falei “Irena Ni-na Zaratchnya”. Claro que aconteceu uma pausa esquisita, talvez não perceptível para o público. Eu poderia argumentar que se eu tivesse mais frases, e fossem de maior significado, estaria mais atento, mas acredito que não.

A vasta quantidade de associações e o infinito número de lugares aos quais a nossa mente pode nos levar, a transformam em um recurso pouco confiável para nos trazer de volta ao aqui e agora. Processos como a meditação podem ajudar, mas quando você esta em cena precisa de algo mais imediato. Nosso sentido sinestésico também é muito rico, e embora possa também nos distrair, é mais provável que a sua eficácia possa nos conectar com onde estamos e o que estamos fazendo.

Suponhamos que durante uma cena você coloca os pés em um lugar diferente ao levantar-se da cadeira resultando num deslocamento mais rápido, na direção do ator com o qual você está falando, e como resultado ele reage deslocando o peso do corpo dele de um pé para o outro ou até dando um passo para atrás. Se a sua percepção estiver focada de tal maneira que lhe permita estar atento a estes detalhes, irá descobrir que ambos atores estão

mais presentes, mesmo sendo a apresentação número quatrocentos. Claro que isto deve acontecer de acordo com os parâmetros da direção e do bloqueio da peça. Ser capaz de perceber detalhes sutis em vez de mudar partes completas do comportamento, não só mantém a peça em sua íntegra, como também permite um aprofundamento da experiência noite após noite. Através de uma compreensão mais refinada sobre como nos movimentamos e de um aumento na habilidade de perceber a si mesmo, podemos estar presentes naquilo que estamos fazendo de uma maneira mais eficaz.

Cuidando melhor de si mesmo

Parte da nossa habilidade para utilizar bem a nós mesmos como “um instrumento” consiste em ser capaz de tolerar novas e mais variadas formas de uso do próprio corpo. Muitos atores as vezes acabam se machucando, talvez porque estejam atuando numa peça de longa temporada e o seu personagem precisa se movimentar de uma determinada forma. Quando adotamos uma nova característica física, geralmente fazemos isso considerando o ponto de vista do espectador. Como isso vai ser visto por quem nos assiste? Apesar disto ser necessário, a caracterização freqüentemente é feita sem um entendimento de como uma pessoa possa ter desenvolvido tal comportamento físico. Mesmo que seja um manco ou um corcunda, a expressão destas características deve ser criada integrando o uso de todo nosso ser. Senão agimos com todo nosso ser, geralmente o público não acredita.

Mancar significa muito mais do que agir como um manco. O dramaturgo determinou o motivo pelo qual a personagem manca? Manca é uma inabilidade antiga ou recente? A inabilidade esta no pé, no joelho, ou nos quadris? As respostas a todas estas perguntas abrirão o caminho para uma maneira mais proveitosa de agir.

Qualquer lesão causa ações compensatórias que geralmente levam à outras dificuldades. O tipo de ações compensatórias depende dos hábitos antigos, que determinam o que fazemos e como o fazemos. Descobrir os nossos hábitos é um dos objetivos principais do Método Feldenkrais.

Quanto mais sabemos o que fazemos, mais seremos capazes de fazer o que queremos. Quando entendemos o que nossos braços fazem, como gira a nossa cabeça, como distribuimos o peso do corpo em relação a um jeito de mancar, então teremos criado algo que poderá ser reconhecido como uma parte orgânica do ser que estamos representando.

Esta forma de compreender produz graus de reversibilidade, de maneira que ao sair do palco, possamos voltar a sermos nós mesmos por escolha, e além disso, nos ajuda a prevenir lesões desnecessárias, tanto dentro como fora de cena.

Corporeidade e Presença

O que queremos dizer quando falamos de estar mais presentes? Quando você vê alguém que parece "estar mais presente", o que torna isto reconhecível? Como você sabe quando você está mais presente?

Não é tão fácil propor palavras para descrever estas experiências, e mesmo assim as experiências em si são reconhecidas por todos nós. Nesses momentos, poderíamos dizer que estamos mais conectados com nós mesmos, estamos conscientes do que estamos sentindo, e assim podemos perceber a nós mesmos de uma maneira mais completa.

Estar mais presente no palco é ter mais presença. A capacidade de preencher um espaço para que o ator seja visto e ouvido pelo público e pelos outros atores, vem naturalmente para algumas pessoas, mas também pode ser desenvolvida por todos nós. Através do Método Feldenkrais, podemos aprender a nos habitar mais plenamente, de uma forma sensorial.

Como isso acontece? Poderíamos dizer que na prática do Método Feldenkrais, estamos praticando as nossas sensações. Pode soar estranho, mas isso não é algo que costumamos fazer. O Método nos permite, em silêncio, prestar atenção ao que estamos sentindo e perceber que no nosso corpo surgem lentamente sensações antes desconhecidas. Isso aumenta naturalmente a capacidade de perceber a si mesmo, à medida que se expande a auto-imagem.

Esclarecendo Nosso Processo Pessoal

A qualidade do ambiente criado pelos profissionais de Feldenkrais é fundamental para o Método. É um ambiente onde a pessoa se sente segura e livre para cometer erros e explorar, sem ter que ser “bem sucedida”. Quando nos colocamos em um ambiente onde estamos livres das restrições normais - de querer ser bom ou de querer fazer algo bem feito - isso nos permite vivenciar a nós mesmos em um nível ao qual normalmente não temos acesso. Isso não significa que estamos livres das restrições que impomos a nós mesmos. Na verdade, quando se pratica o Método Feldenkrais, é muito comum nos deparar com todo um diálogo interno: *“Como o estou fazendo isso? Estou indo bem? O que deveria estar sentindo? Os outros são melhores do que eu. Eu sou melhor do que outros.”*

O diálogo interno que aparece reflete como nos comportamos na maioria das situações. A diferença é que, ao praticar o Método, não é dada grande importância a um desempenho bem sucedido ou de se poder desempenhar um determinado movimento. Temos a oportunidade de testemunhar o que estamos fazendo e discernir se isso está auxiliando ou dificultando as nossas intenções. Geralmente, na vida, não nos damos o tempo para fazer essas observações. Ao praticar o Método, podemos examinar como nos colocamos em determinada situação, como podemos fazer novas distinções, e como poder escolher o que nos serve melhor.

Viver no Desconhecido

As lições de Consciência pelo Movimento são semelhantes ao processo criativo. No processo criativo, passamos muito tempo no desconhecido, entregues a um processo que desabrocha por si mesmo. Mesmo sabendo isso, é algo difícil de confiar. Quando enfrentamos o desconhecido, nossa tendência é procurar algo familiar, porque não é confortável estar na beira do que não se conhece. O que precisamos é um lugar seguro para deixar isso acontecer. Uma grande parte da estrutura de muitas das lições do Método está organizada de tal maneira que não sabemos aonde iremos chegar, ou como chegaremos lá. Isto nos coloca no desconhecido e nos dá tempo para se acostumar com nós mesmos durante essa experiência. Quanto mais nos

colocamos nesse ambiente, mais confortáveis ficaremos com o não saber e com todos os sentimentos que acompanham tal experiência.

Criatividade

Quando trabalho com atores, sempre começo fazendo a mesma pergunta: Qual é a principal função do ator? A resposta mais comum é: "contar a história." A próxima questão que coloco é: Qual é a segunda função do ator? Apesar desta resposta ser normalmente mais discutida, sempre volto a escutar a resposta que no fundo descreve essencialmente "contar a história." Então, aonde estou querendo chegar?

Antes de responder essa pergunta, vamos pensar por um momento como vemos outros atores que consideramos mais talentosos, melhores e mais criativos do que nós. O que diferencia os atores talentosos? A capacidade de expressão através da voz, do movimento, ou da forma de dizer as palavras? Tudo isso faz parte da capacidade de contar a história, e certamente faz parte de um todo que os torna talentosos. No entanto, além de tudo isso, é necessário que eles possam fazer algo mais.

A maioria dos diretores com quem trabalhei apreciam os atores que propõem idéias, os que pensam por si mesmos e os que estão dispostos a se desenvolver. Isto não é tão fácil como parece. Tomamos decisões o tempo todo, mas propor idéias novas e originais que existem fora dos nossos hábitos, não é tão fácil.

O Método Feldenkrais aumenta nossas opções e cria mais possibilidades de escolher como fazer as mesmas coisas. Toda vez que alguém nos ensina a maneira "certa" de fazer alguma coisa, uma limitação nos é imposta. Não quero dizer que não existem maneiras "certas" de fazer muitas coisas, mas muitas vezes ao determinar uma maneira "correta" de se fazer alguma coisa elimina-se a oportunidade de continuar examinando outras possibilidades e esmaga a criatividade.

Esta linha de pensamento, conseqüentemente, nos leva a levantar outra

questão: Quantas possibilidades são necessárias para se ter uma opção? Já ouvi muitas respostas - dois, dez, cem. A maioria das pessoas dizem que são duas, mas na realidade uma variável já implica duas. Ou seja, se tenho uma possibilidade, eu posso fazer ou não fazer isso, então na realidade já são duas possibilidades. Mas isso é realmente uma opção? Isto significa que, na cena, posso me comportar de uma tal maneira ou não. Para realmente ter opção, precisamos de pelo menos três possibilidades. Com três, temos uma chance muito maior de não nos sentirmos limitados. Com cinco ou dez opções, podemos realmente começar a explorar.

Permita-me compartilhar um exemplo do processo através do qual comecei a compreender isso. A personagem de Jakov, na Gaivota, foi a menor personagem que já representei. No começo da peça, Masha e Mdvedenko estão tendo uma conversa, enquanto em outro lugar do palco Jakov está construindo um cenário para a peça, dentro da própria peça. Eles não sabem que Jakov está presente até o momento em que ele os interrompe. Não existe no texto nenhuma orientação a respeito desta interrupção. Eu, como Jakov, surgia de repente na cena gritando, por ter batido meu dedo com o martelo. Era a interrupção mais óbvia que eu poderia ter pensado, e fazia sentido, já que estava construindo alguma coisa.

Passou-se bastante tempo até que voltamos a ensaiar essa cena e eu pude experimentar a minha entrada novamente. Aconteceu então uma coisa interessante nesse meio tempo. Veio-me outra idéia. Quando escutei a minha deixa, entrei correndo freneticamente, como se estivesse sendo perseguido por abelhas. Novamente passou-se um bom tempo até ensaiarmos essa parte de novo, e tive mais uma outra idéia. Desta vez, entrei em cena numa crise de riso como se tivesse escutado uma piada muito engraçada, e ao perceber que haviam outras pessoas ao meu redor, parei bruscamente e envergonhado. Os outros atores ficaram chocados pois não imaginavam que eu faria mais uma outra versão da interrupção. Meu pequeno momento começou a ganhar outro significado, pois toda vez que o diretor repetia o ensaio da minha entrada eu fazia algo novo. Às vezes eu deixava cair alguma coisa por acidente e tinha que correr para pegá-la, ou tinha uma crise de espirros, ou entrava em cena só

para apreciar o meu trabalho como construtor. Nessa altura os atores que faziam os papéis de Masha e Mdvedenko já estavam ficando irritados. Afinal, do que se tratava essa cena? A peça não era a história de um empregado entrando em cena. Eles eram os personagens principais e estavam sendo ignorados.

No entanto, o diretor viu alguma coisa. Eu estava em processo criativo. Naquele momento eu tinha chegado a um lugar aparentemente intangível, mas passariam muitos anos até que eu pude entender isto. O que eu estava fazendo? Estava descobrindo outras opções, criando opções, e agindo dentro das minhas opções.

Era uma situação na qual eu não estava muito preocupado com meu papel. Sentia-me mais livre para experimentar. Na maioria das situações da vida, não sentimos este grau de liberdade. O que necessitamos é um lugar para vivenciar estas possibilidades. Um lugar onde seja possível começar a perceber a “importância” que damos a certas coisas, e um lugar onde possamos estar livres para cometer todos os erros que possam acontecer sem qualquer repercussão a não ser descobrir o nosso maior potencial criativo.

Agora vamos fazer uma lição de ATM mais completa. Como disse antes, recomendo que alguém leia a lição enquanto você a faz, ou gravar sua voz e depois escutar, fazendo a lição. Vou iniciar dando algumas orientações de como vivenciar este processo.

Preparação para a lição

- Utilize um tatame ou cobertor para se deitar no chão. Algo que seja algum material confortável que lhe permita se deitar no chão, mas que não seja muito acolchoado.
- Sempre faça os movimentos devagar e com facilidade.
- Deixe-se guiar pela sensação de conforto e prazer
- Faça só o que você conseguir fazer com facilidade – não exagere nem force nada.

- Na medida do possível, aceite que o que você está *na realidade* fazendo está bom, em vez de querer fazer o que você acha que deveria estar fazendo.
- Descanse tantas vezes quanto for necessário. Isto quer dizer descansar quando você sentir que não está mais prestando atenção, quando sentir que o esforço está aumentando, ou que você não está respirando.
- Preste atenção ao movimento e faça-o suavemente. Se você deixar de prestar atenção ao movimento, simplesmente volte a prestar atenção novamente.
- A repetição dos movimentos é para lhe dar a oportunidade de fazer observações. Observe os movimentos examinando e não como um exercício mecânico.
- As instruções são dadas para você ter você mesmo como referencia. Por exemplo, *para cima* é sempre na direção da sua cabeça e não necessariamente o teto; e *pra baixo* é sempre na direção dos seus pés.
- Se você sentir algum desconforto, faça os movimentos menores e mais devagar. Se o desconforto continuar, tente somente imaginar os movimentos.
- Em geral, não tem uma forma errada de fazer estes movimentos, a não ser quando você se machuca ou machuca os outros.
- Também não existe uma forma correta de fazer os movimentos. Não digo isto para lhe confundir, mas para você ficar livre das restrições de querer fazer-los “corretamente”.
- Se você ficar confuso, reduza a velocidade, e observe o que está fazendo no momento. Se descobrir que está fazendo algum movimento diferente do que foi descrito, parabéns! Você acabou de aprender alguma coisa.
- Cometa erros.
- Seja inepto.
- Seja curioso.
- Seja amável consigo mesmo.
- Esteja presente no proceso.
- Disfrute.

Lição de ATM

Deite-se de costas. Observe o que está se passando em você mesmo. Onde está sua atenção? Nos seus pensamentos? Nos seus sentimentos? Nas suas sensações?

Preste atenção na maneira em que você está deitado no chão. Consegue perceber alguns espaços entre seu corpo e o chão? Aonde? Talvez tenha espaço debaixo dos seus joelhos, dos seus tornozelos, do seu pescoço, dos seus ombros, ou na região inferior das suas costas. Talvez você sinta esse espaço só em alguns desses lugares, ou talvez em alguma outra região que não foi mencionada.

Compare os dois lados do seu corpo. Tem um lado mais comprido ou mais curto do que o outro? Mais largo ou mais estreito? Mais alto ou mais baixo? Mais grosso ou mais fino? Você tem uma outra maneira de discernir alguma diferença entre um lado e o outro?

Dobre os seus joelhos e coloque seus pés no chão. Observe se o lugar onde você colocou os seus pés lhe dá uma sensação de estabilidade e se é fácil manter as pernas dobradas nesta posição.

Levante do chão, e abaixe de volta ao chão, apenas o lado direito da pélvis. Faça isto bem devagar umas dez ou quinze vezes. Como você faz isto? O que você sente ao fazer este movimento? Aonde você o sente?

Agora, levante o lado direito da pélvis pressionando o chão com o pé direito. Faça este movimento devagar umas dez ou quinze vezes. Esse movimento é diferente do movimento que você fez no início? Você sente alguma diferença? É mais fácil ou mais difícil?

Agora, levante o lado direito da pélvis rolando o lado esquerdo da pélvis para a esquerda. Repita devagar dez ou quinze vezes. Observe as diferenças entre este movimento e os movimentos anteriores.

Agora, imagine que tem uma fita amarrada em volta do seu joelho direito e que alguém esta puxando suavemente esta fita para baixo e para esquerda, de maneira que você começa a levantar o lado direito da pélvis. Repita devagar umas dez ou quinze vezes. Este movimento é diferente dos movimentos anteriores de levantar a pélvis?

Estique as pernas e descanse. Observe enquanto descansa: Como você se sente deitado de costas? Existe alguma diferença da primeira vez que você se deitou no chão no começo da lição?

Dobre novamente os joelhos, e coloque os pés no chão. Experimente as diferentes maneiras de levantar o lado direito da pélvis. Determine qual é a maneira mais fácil para você. Pode combinar uma forma com a outra se quiser. Agora levante o lado direito da pélvis da mesma maneira que você a levantou inicialmente. Qual é a maneira que você prefere?

Estique as pernas e descanse, observando como suas costas estão deitadas no chão.

Dobre os joelhos novamente, colocando os pés no chão. Coloque o seu braço esquerdo no chão diagonalmente, para cima e para a esquerda, de palma para cima, (num ângulo de 45° com a sua cabeça, com o braço deitado confortavelmente no chão). Devagar e suavemente, comece a esticar o braço esquerdo na mesma direção para qual ele aponta, e volte ao lugar onde iniciou o movimento. Repita o movimento devagar umas dez ou quinze vezes.

Continue esticando o braço esquerdo, e ao mesmo tempo, comece a levantar o lado direito da sua pélvis (da maneira que seja mais simples pra você). Pense em alinhar estes dois movimentos de tal forma que tornem-se um só, como se ao levantar a pélvis o braço se alonga, e ao alongar o braço a pélvis se levanta. Repita este movimento devagar umas dez ou quinze vezes.

Estique as suas pernas, descanse, e observe como suas costas estão deitadas no chão agora.

Volte à mesma posição e repita o mesmo movimento. Estique o braço esquerdo ao mesmo tempo em que levanta o lado direito da pélvis. Agora comece a girar sua cabeça para olhar a mão esquerda enquanto faz o movimento. Ao trazer a cabeça de volta ao centro abaixe a pélvis e traga o braço para a posição inicial. Faça estes movimentos bem devagar umas dez ou quinze vezes tentando novamente alinhar os movimento para que sejam parte da mesma ação.

Estique as pernas e descanse. O chão está diferente de quando você começou?

Volte à mesma posição. Alongue o braço esquerdo ao levantar o lado direito da pélvis e gire a cabeça para olhar a mão esquerda. Quando olhar a mão esquerda comece a movimentar o queixo na direção da mão. Pode também pensar neste movimento que você está levando a parte de trás da cabeça na direção do ombro direito. Faça devagar até sentir que todos estes movimentos fazem parte da mesma ação.

Estique as pernas, descanse, e observe se tem alguma diferença na forma em que seu corpo entra em contato com o chão.

Volte à mesma posição, e faça os mesmos movimentos. E agora comece a incluir o braço direito no movimento, alongando-o para baixo. Você pode incluir esta parte do movimento também? Quando você inclui o braço direito aumenta a participação das costas no movimento?

Estique as pernas e descanse.

Dobre os joelhos e coloque os os pés no chão.Devagar levante o lado direito da pélvis e observe como é fazer este movimento agora comparado com a

pimeira vez que você o fez nesta lição. Levante o lado esquerdo da pélvis algumas vezes e observe se tem diferença entre um lado e o outro.

Mantenha os pés colocados no chão e *imagine* que está levantando o lado esquerdo da pélvis nas três diferentes maneiras que você levantou antes.

Coloque o braço direito diagonalmente, para cima e para a direita, de palma para cima (num angulo de aproximadamente 45 ° com a cabeça, e com o braço confortavelmente no chão), agora imagine que esta levantando o lado esquerdo da pélvis e ao mesmo tempo imagine que estica o braço direito. Continue imaginando este movimento e acrescente o movimento da cabeça, girando para direita, com o queixo indo na direção da mão direita. Finalmente, acrescente na sua imaginação a mão esquerda se alongando pra baixo.

Imagine o movimento completo. Novamente comece a fazer os movimentos, aos poucos e imperceptivelmente, até fazê-los completamente e parte da mesma ação. Observe se há diferenças entre o que você imaginou e o que você esta fazendo agora. E se houver diferenças, volte a imaginar o movimento com essa nova informação.

Estique as suas pernas e descanse.

Dobre os joelhos e coloque os pés no chão. Suavemente levante o lado esquerdo da pélvis e observe como sente o movimento agora. Levante o lado direito algumas vezes e compare dos dois lados.

Mantenha os joelhos dobrados e leve o braço esquerdo na diagonal para cima, deitado no chão, como antes, e o braço direito na diagonal para baixo, ao lado do seu corpo, ambos com as palmas das mãos para cima. Comece a levantar o lado direito da pélvis, esticando o braço esquerdo para cima e o braço direito para baixo, e olhe para a direção da mão que vai para cima. Após abaixar a pélvis de volta ao chão e colocar o braço de volta na posição inicial, faça o movimento com o outro lado. Levante o lado esquerdo da pélvis, estique o

braço direito para cima e o braço esquerdo para baixo, e olhe para sua mão direita. E agora repita algumas vezes fazendo o movimento com um lado e depois com o outro, sentindo as diferenças ou as semelhanças entre um lado e o outro.

Pela última vez, com os joelhos dobrados e os pés posicionados no chão, levante um lado da pélvis, e pense nas três diferentes maneiras de iniciar o movimento. Você tem alguma idéia de como poderia realizar este movimento de uma maneira diferente? Na medida em que você integrou mais partes de você mesmo, ficou mais clara a maneira de realizar o movimento?

Estique as pernas, e observe como você está deitado no chão agora. Mudou alguma coisa desde o início da lição? Você nota alguma diferença? Devagar, gire para um lado, e fique em pé. Caminhe um pouco, e observe se tem alguma diferença no jeito de se movimentar. Como você está percebendo a si mesmo agora? Como você se sente caminhando?

Se você estiver sentindo uma nova percepção de você mesmo, deixe que isto aconteça naturalmente. Tente não se apegar a nenhuma sensação (mesmo que sejam preferidas), e se permita observar qualquer outra diferença que você for percebendo no decorrer do dia ou da noite.

Experimentando o conceito

A lição de ATM que você acabou de vivenciar lhe deu uma oportunidade de se perceber de uma forma diferente, não só nas suas sensações, mas também na sua atitude para com você mesmo e para com o mundo. Para muitos, é uma experiência pouco comum fazer movimentos leves, agradáveis, e aparentemente sem conseqüências, mas que produzem uma diferença notável na forma de perceber a si mesmo.

No entanto, existe aqui muito mais do que aparenta existir á primeira vista. Antes da lição, falei sobre o segunda função do ator, como uma parte essencial

da criatividade: desenvolver a capacidade de criar mais opções. A lição em si, poderia ser ensinada a partir de várias perspectivas. Poderia ser ensinada como uma lição para integrar mais partes de você mesmo em suas ações, para reduzir o esforço, para criar uma conexão maior em todo o seu ser, ou como uma maneira de adquirir insights para fazer e desenvolver opções.

Uma das minhas intenções ao oferecer esta esta lição em particular é para lhe transmitir a experiência de ter a escolha . Vivenciar uma idéia ou um conceito permite um outro tipo de compreensão do que somente ler sobre o conceito. O próprio Feldenkrais tinha muito orgulho de poder criar circunstâncias, através do movimento, aonde é possível se vivenciar uma idéia. Tornar concreto o abstrato, é um tipo de aprendizagem que não é muito comum na nossa cultura. A maior parte do nosso processo de aprendizagem é informativo – fatos e idéias que nos chegam por meio de livros, palestras, e outros meios, nos quais ouvimos alguém que nos fala o que devemos saber e entender.

A verdadeira aprendizagem, que todos vivenciamos quando crianças, vem da nossa capacidade de diferenciar e criar novas associações com o mundo no qual habitamos. Por meio desta aprendizagem, é possível desenvolver um senso de si mesmo baseado em critérios internos e uma autoridade íntima..

Já foram colocadas aqui muitas aplicações do Método Feldenkrais para o ator, tanto na teoria quanto na prática. Se as experiências com os movimentos foram fascinantes, ou somente um pouco estimulantes para a sua curiosidade, eu lhe incentivo a procurar um profissional que trabalhe com o Método Feldenkrais na sua região, para você poder vivenciar ao vivo este trabalho. Para obter informação sobre profissionais na sua cidade, ou de associações em outros países, veja a informação dos contatos abaixo para o Feldenkrais Guild of North America e Recursos de Feldenkrais. Além disso, existem muitos materiais disponíveis se você quiser continuar pesquisando sobre o Método, incluindo livros, CDs, cassetes e vídeos.

The Feldenkrais Guild of North America

www.feldenkrais.com

guild@feldenkrais.com

Para entrar em contato com o autor:

Alan S. Questel

13 Reno Road

Santa Fe, New Mexico 87508

Telefone: (505) 466-3132

alan@uncommonsensing.com

www.uncommonsensing.com

www.pregnantpauses.us

Alan Questel tem uma série de CDs em inglês gravados ao vivo em workshops públicos.

Tradução: Jimena Castiglioni

Jimena.castiglioni@gmail.com

Revisão: Celina Cavalcanti