





Dossier Somático



## O sentido do movimento em (des)equilíbrio aplicado à arte da cena

por Adriana Almeida Pees\*

**Palavras-chave:** Body-Mind Centering; educação somática; dança; sistema vestibular; ambiente.

**Keywords:** Body-Mind Centering; somatic education; dance; vestibular system; environment.

### Resumo

O presente artigo reflete a utilização de certos princípios das técnicas do método Body-Mind Centering(R) no ensino nas artes corporais. As estratégias específicas relacionam e integram o fluxo contínuo de informações cinestésicas em relação à gravidade, ao apoio e ao espaço com uma turma de estudantes de dança da Unicamp. Compartilho com o leitor a interação dos três sistemas: somatosensorial, visual e vestibular com o intuito de ampliar a consciência do movimento entre a recuperação do eixo entre o equilíbrio e o (des) equilíbrio, bem como a percepção dinâmica do movimento entre ação, repouso e o ambiente.

Neste trabalho entrelaço minhas experiências profissionais com a prática e a teoria, baseadas em alguns princípios das técnicas do método Body-Mind Centering (BMC) no ensino nas artes corporais. O ponto central da pesquisa é o movimento corporal, sua aplicação na dança, sua composição de elementos basais para uma reorganização corporal, que por meio de vivências possibilitam relacionar e integrar o fluxo contínuo de informações cinestésicas em relação à gravidade, ao apoio e ao espaço. Contudo, esse tema me levou a uma investigação acerca do funcionamento do Sistema Vestibular, bem como sua influência no desenvolvimento sensorio-motor, incluindo as gradações de tônus e de qualidade.

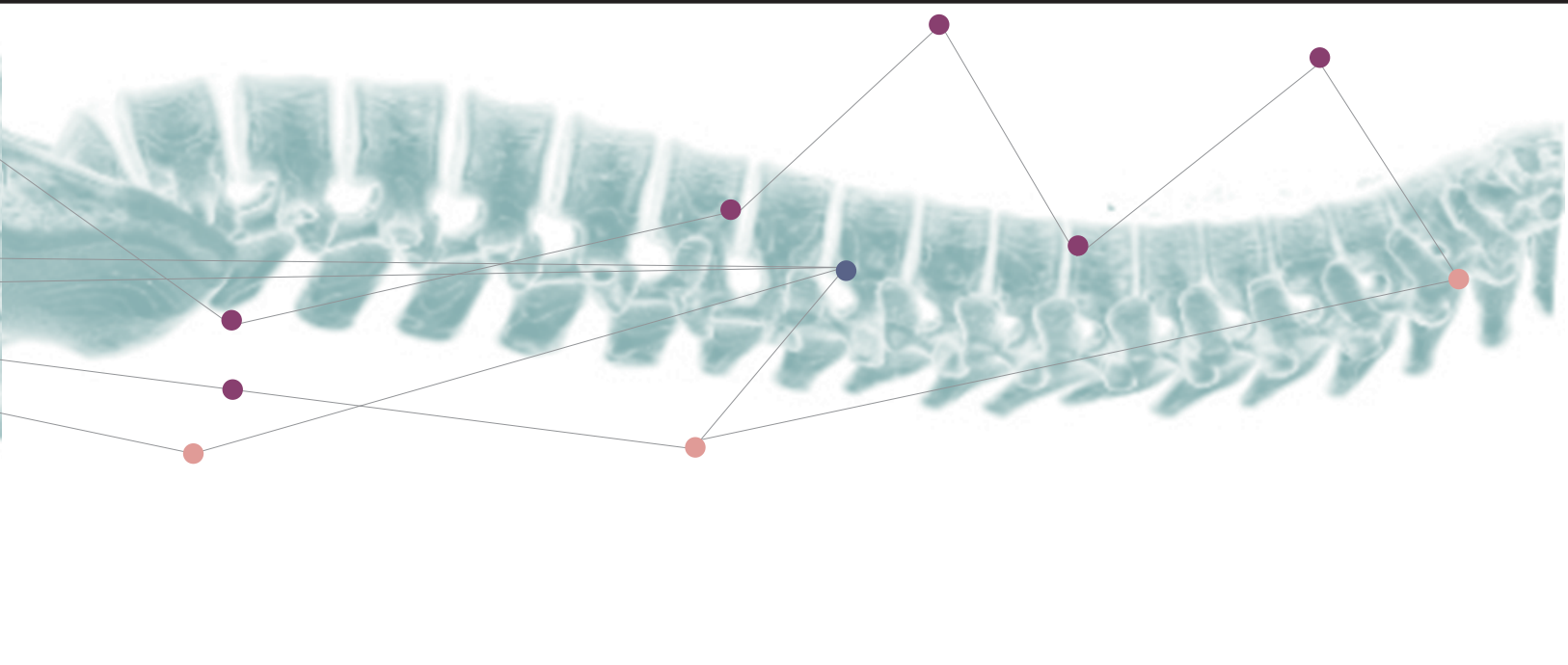
Por isso, o estudo do Sistema Vestibular e do equilíbrio será de

fundamental importância para análise e aplicação de um caminho do desenvolvimento motor nas artes cênicas, bem como a oportunidade de aprofundamento dos conhecimentos na área do movimento corporal cotidiano e artístico, com ênfase no diálogo entre consciência e ação. Foi com minha experiência na dança e nos princípios do BMC que passei a entender o movimento como ajustes corporais apropriados, como um contínuo diálogo de forças que exercem diferentes efeitos nos sistemas, levando o indivíduo a deslocar-se no espaço.

Muitas são as estratégias para uma reorganização corporal. Alguns tópicos de movimentos neste artigo foram desenvolvidos em 2009 durante o laboratório corporal realizado com uma turma de dança na Unicamp (Universidade Estadual de Campinas),

que teve como foco a corporalização<sup>1</sup> de um constante reajuste corporal em relação à procura do equilíbrio entre suas partes e na sua relação com o espaço.

O equilíbrio corporal, embora nos pareça lógico, é um fator muito importante e determinante nas artes corporais, sendo proporcionado pela interação de três sistemas: somatosensorial, visual e vestibular. Na dança considera-se o sentido que permite ao bailarino executar sequências complexas de exercícios e coreografias, com maior fluidez, destreza e habilidade. Igualmente auxilia-se pela percepção e utilização da musculatura, fatores necessários para a execução dos passos e das frases<sup>2</sup> de movimentos almejados, bem como na relação do ato prolongado do movimento no espaço e na manutenção da postura dinâmica.



## O sentido do movimento

O sentido do movimento é considerado no método BMC como um sexto sentido especial, do mesmo modo que a audição, a visão, o tato, o olfato e o paladar.

Logo, para trabalhar com o Sistema Vestibular e o reflexo vestibulo-ocular (RVO) é preciso basear-se em uma tentativa de recuperar o eixo entre o equilíbrio e o (des)equilíbrio, bem como a possibilidade de ampliar e construir um diferente vocabulário de movimento, a partir das (inter)ferências do sistema vestibular nos nervos cranianos motores, que têm influência no sistema visual (focando na dança).

A função do movimento não está confinada à análise do enquadramento estático, mas sim ao resultado da cooperação entre estruturas específicas e do modo como esses caminhos interagem em diversos níveis e influenciam as múltiplas maneiras de atuação. Observamos que a partir do momento em que o bailarino está pronto para a ação, seu corpo possui uma sustentação, porém não devemos assumir uma postura passiva, conforme citação de Berthoz (2000, p.227):

“Postura não é um estado passivo de reação iniciada pelos reflexos. É um estado de preparação para mover-se, baseado numa simulação interna, que prevê sequências de movimento, e num alvo geral da ação”.

Se, segundo Cohen, o movimento é a nossa primeira percepção, então, a partir dessa perspectiva, há uma relação entre o movimento intrauterino por parte de um bebê e o ambiente, sendo este determinado pela movimentação da mãe e pela experiência de movimentos pessoais no desenvolvimento da ação de perceber-se e de mover-se. Neste momento relaciono o sistema vestibular com Berthoz:

*“Através do sistema vestibular há uma fusão entre movimento pessoal e movimento ambiental. A primeira percepção de movimento acontece através do nervo cranial (Sistema Vestibular), que registra o movimento. Mais tarde, os nervos espinhais (nervos sensoriais e motores) se desenvolvem e controlam os músculos do corpo. Contudo, dentro desses nervos espinhais, os nervos motores mielinizam antes dos nervos sensoriais, pois fazemos*

*algo antes de receber o feedback do que fizemos. Assim, nos nervos da medula espinhal, o bebê tem que se mover para receber o feedback, enquanto no nervo cranial, ele está apto a registrar o movimento de seu ambiente sem fazer o ato sozinho. “O sistema vestibular registra ambos os tipos de movimento” (BERTHOZ, 2000, p.106)”.*

Em outras palavras, na visão do BMC, antes de poder sentir algo é preciso fazer algo. Isso significa que, mesmo que sem um aparente movimento externo (um corpo que não se move no espaço), já existe um movimento interno, a partir do qual podemos receber o retorno desta ação em sensações.

Primeiramente o bailarino precisa movimentar-se para então perceber e sentir o que ocorreu, e, portanto, nos movimentos realizados na dança existem três fatores que são bastante utilizados pelo bailarino: a verticalidade, o equilíbrio e a orientação no espaço. Na organização corporal, a cabeça estabelece toda relação com a pélvis, o centro da gravidade e os pés.

1. Ver bibliografia Queiroz.

2. “Frases de Movimento” referencia uma sequência de passos feitos pelo bailarino.

## Sistema Vestibular

O Sistema Vestibular está localizado no ouvido interno e é composto de duas partes, sendo elas os canais semicirculares, e utrículo, e o sáculo encontrado em cada um dos ouvidos. Em cada lado do ouvido encontram-se três canais semicirculares, cada um alojado em um plano diferente, promovendo uma representação tridimensional da aceleração angular da cabeça. A outra parte é composta do utrículo e do sáculo, que são os órgãos otolíticos. Eles detectam a aceleração linear da cabeça no plano horizontal e vertical, ambos na sua relação com a gravidade. Nesses dois órgãos há receptores que recebem a informação exercida pelo fluido e propagam sinais nervosos, levando-os ao cérebro pelo nervo vestibulococlear (PEES, 2010).

Goddard sugere:

*“O vestibular é o mais antigo e um dos mais primitivos do sistema sensorial e opera junto com reflexos que facilitam o equilíbrio. Então o aparelho vestibular e o sistema de reflexos são interdependentes no controle da postura e do movimento (GODDARD, 2005, p.57)“.*

Desse modo, a compreensão de como o Sistema Vestibular é composto auxilia no estudo e corporalização do equilíbrio corporal. Apesar de tudo, a função do movimento não está confinada à análise do enquadramento estático, essa consideração é o resultado da cooperação entre estruturas específicas e pelo modo como esses caminhos interagem em diversos níveis e influenciam em múltiplas maneiras de atuação. Assim, possibilitam ao leitor (ouvinte) uma visão geral do sentido do movimento, a fim de que possa ampliar sua percepção e entendimento da necessidade do uso consciente dos mesmos, em um processo técnico e poético do artista criador.

Nota-se, ainda, a influência ocasionada pelos três canais semicirculares localizados no ouvido interno na movimentação do bailarino, influência percebida na tridimensionalidade da utilização do corpo no espaço. O movente deve também manter uma atitude baseada na percepção do equilíbrio do seu corpo, das suas escolhas e das qualidades inerentes da reestruturação equilíbrio/desequilíbrio, para poder efetivamente

contribuir nas informações e nas diferentes posturas desenvolvidas no ato de dançar e poder fazer uso mais consciente das influências da aceleração angular e linear na qualidade expressiva do movimento.

Segundo Berthoz (2000, p.69-70):

*“A informação vestibular não permanece no nível da primeira transmissão sensorial. É também transmitida para o córtex cerebral, onde contribuem para muitas funções: percepção de orientação consciente, contemplação do movimento, controle de postura e coordenação de gestos. Essa também participa do papel de construir uma percepção coerente das relações entre o corpo e o espaço... As mensagens de origem vestibular contribuem para os maiores aspectos cognitivos do esquema corporal e da representação espacial“.*

Portanto, essas escolhas são mecanismos básicos de atos expressivos, ou seja, elas se deixam ver no tônus, nos órgãos, nos reflexos e nos músculos. Dançar nessa autonomia de co-presença é tornar-se consciente do vir e mover-se(r), no fluxo da interação da atividade corporal em que estão integrados elementos conscientes e inconscientes de elementos proprioceptivos. Por isso, o bailarino torna-se mais consciente ao corporalizar o sistema vestibular, ao fazer uso das mudanças de direção, frequência, força e amplitude na execução do movimento para criar estratégias singulares no mover e na criação coreográfica.

A dança envolve um amplo contexto de interação do indivíduo objetivando tanto o esforço cinestésico como a exploração do movimento que se desenvolve na projeção diferenciada no espaço. Para que isso aconteça, ocorre uma integração complexa de diversos estímulos oriundos dos receptores mecânicos da pele, das articulações, dos músculos e dos sistemas corporais. O bailarino utiliza esse sentido receptor de forma deliberada para ampliar essas fontes de movimento.

## Fundamentos para movimentos

Escolhi trabalhar com alguns reflexos, reações posturais e respostas de equilíbrio que exercem influência nos planos sagital, horizontal e vertical já que muitos dos alunos nunca haviam tido contato anteriormente com o método BMC e assim eu poderia estabelecer bases fundamentais para uma melhor reorganização de tônus.

Para nós, que pertencemos à área das artes corporais, é crucial entender primeiramente a modulação de tônus. O tônus muscular está presente em todas as funções motrizes do organismo, tais como: o equilíbrio, a coordenação e o movimento. O músculo, mesmo em repouso, possui um estado permanente de tensão que é conhecido por tono ou tônus muscular.

Para se ter uma ideia do processo do laboratório corporal, relaciono os temas a seguir com a utilização das bolas suíças e com alguns relatos de alunos na descoberta do processo de reorganização de padrões corporais fundamentais na prática da dança.

1. Primeiramente trabalhei com a percepção da flexão e extensão fisiológica, logo com a parte anterior e posterior do corpo como apoio simultâneo no movimento. O primeiro trabalho possibilita um maior desenvolvimento do tônus nos órgãos abdominais da frente do nosso corpo, parte essa que sentimos somente na extensão e esquecemos de deixá-la presente durante diversos movimentos. O segundo modula a parte anterior e possibilita um aumento dos músculos extensores; atua no aumento dos músculos posteriores do corpo, levando-nos para quando eramos um bebê, nos afastando do chão, dando força da gravidade em utilização da coluna vertebral em uma forma de arco ou extensão.

A respeito desse tema, apresento a experiência relatada por uma aluna:

*“Depois dessa aula, levei esse novo conhecimento para o meu dia a dia. Consegui ficar mais atenta ao meu próprio corpo, buscando essa modulação de flexão/extensão, observando muito isso no corpo de outras pessoas, bailarinos ou não. A ideia de flexão como apoio interno da extensão, me deu uma noção mais*

clara e suave para a organização, uma mudança que se inicia internamente. E essa forma é completamente diferente de outros “comandos” que eu já havia aprendido como, “fechar a costela”, que quer dizer mais ou menos a mesma coisa, mas que provoca uma alteração muito de fora para dentro, o que costuma provocar colapsos e padrões rígidos com o tônus muito alto, senti que com esses “comandos” fico aparentemente ‘organizada’ a custo de muita tensão”.

2. O próximo passo abordado foi como percebemos o apoio e o contato com o chão, fazendo uso desse suporte a modo de possibilitar o desenvolvimento da nossa extensão, através de novos apoios favorecendo a verticalização. O reflexo tônico labiríntico cria um vínculo com a gravidade e aumenta o tônus da parte do corpo em contato com o chão. A partir dessa experiência podemos modular o tanto de energia necessária para nos afastarmos do suporte da terra, ainda que permanecendo orientados pela ação do contato de nossa pele com a superfície. O reflexo corretivo do corpo ocorre quando nos movemos no chão, utilizando como referência os receptores cutâneos em contato com a superfície de suporte, estabelecendo assim uma base para a nossa orientação vertical. O reflexo corretivo visual, a partir do suporte do corpo no chão, possibilita a utilização dos olhos no apoio a uma orientação espacial da verticalidade. E, por último, a reação de Landau ao nos movermos do apoio da terra a uma orientação horizontal e em direção ao espaço, como se estivéssemos voando, apoiados no espaço e na suspensão dada por essa reação.

Uma aluna questiona-se a esse respeito:

“Como fazer isso comigo? Ir com respeito e cuidado para a ação corporal, o movimento. Me apoiar em mim, confiar em mim, me apoio, me movo. O movimento também pode me mostrar que tenho apoio em mim mesma”.

3. Agreguei duas reações de verticalização que ajudam a integrar e a rolar o corpo para um lado e para outro. Utilizamos para esse propósito o Reflexo Corretivo do Pescoço (NOB) e o Reflexo Corretivo do Corpo (BOB). Ambos se desenvolvem em um eixo contínuo de pescoço e torso, possibilitando uma integridade do movimento através da rotação desde a posição de estar sentada até a posição de ficar em pé, - base de vocabulário do nosso plano sagital, o qual promove um planejamento para a locomoção pela base de apoio do chão, em direção ao espaço durante uma ação.

E são essas as bases em rolamentos e movimentos amplamente utilizados na dança. De acordo com Cohen (1993), o NOB e o BOB primitivos “são os primeiros padrões de locomoção no movimento de rolamento e também essenciais para estabelecermos um centro integrado do eixo corporal.

A experiência do rolar para uma aluna se verifica na afirmação durante o exercício de integração dos tópicos anteriores dado:

“Nessa aula fizemos rolamentos pelo chão em trios e brincamos com a bola de rolar para frente, para o lado e para trás... exploramos as quedas na bola e as respostas de equilíbrio e desequilíbrio. Primeiramente fizemos a pirueta de bola<sup>3</sup> e aos poucos outras dinâmicas que geravam o desequilíbrio... atravessamos a sala fazendo o rolamento até o final e passando por cima da bola. Após esse experimento, formamos duplas, nas quais um conduzia a bola e o outro se deixava conduzir sobre ela. Quem conduzia deveria causar situações de desequilíbrio para que o corpo do outro respondesse. Foi um exercício bem bacana e consegui, e acima disso, ter confiança no meu próprio corpo em saber que em uma situação de perigo, no caso do desequilíbrio, ele responde por si.

4. Dando continuidade à vivência nos laboratórios do Sistema Vestibular, utilizamos exercícios na bola Suíça para trabalhar a reação corretiva labiríntica (LHRR), o reflexo simétrico

tônico do pescoço (STNR) e o reflexo assimétrico tônico do pescoço (ISNR). A primeira reação corretiva ocorre por estimulação do Sistema Vestibular, pelos otolintos do ouvido interno que nos orientam em relação à força da gravidade e que ocorrem quando movemos a base de apoio ou nosso corpo em diferentes posições, tanto para frente, como para trás ou para os lados, mesmo quando temos a tendência de trazer a nossa cabeça para a posição vertical.

O reflexo simétrico tônico do pescoço (STNR) ocorre em um apoio do indivíduo na posição quadrúpede. Se flexionarmos o pescoço, ou abaixarmos a cabeça, esse movimento aumentará simetricamente o tônus flexor de ambos os braços, os dobrando com apoio do antebraço no chão e, simultaneamente, as pernas serão estendidas, simplesmente alongando-as. O mesmo se dá na fase de extensão, se estendermos o pescoço, ou seja, se levantarmos a cabeça, os dois braços se estenderão, saindo do apoio do chão, levando o corpo para o alto e, ao mesmo tempo, as pernas com o apoio nos joelhos serão flexionadas.

Para terminar, temos o reflexo assimétrico tônico do pescoço (ISNR). O ISNR é um reflexo complementar ao reflexo anterior, pois se trata de uma posição de apoio do corpo nos quatro membros. Esse reflexo ocorre quando estendemos o pescoço ou levantamos a cabeça, o que aumenta o tônus flexor dos braços, os dobrando e ao mesmo tempo aumentando o tônus extensor de ambas as pernas, estendendo-as. Se flexionarmos o pescoço, isso fará com que ambos os braços se estendam e ambas as pernas se flexionem.

Abaixo veremos um depoimento de uma aluna e suas experiências com esse tópico.

“A experiência segue com os movimentos simétricos e assimétricos, membro superior, inferior e cabeça. A coordenação fica mais difícil e é bom o apoio da bola, pareço estar fazendo muito e ao mesmo tempo nada, apenas

3. A pirueta de bola diz respeito ao corpo girar completamente apoiado na bola Suíça.

*pensando. Com o desenrolar da aula os movimentos se tornam mais naturais. Começa a haver lógica, muita lógica, aí penso: - Nossa, onde estava escondida esta coordenação, esta movimentação com um fluxo próprio? Senti muita calma e atenção ao movimento, perceber o que acontecia comigo é que eu tentava fazer. Consciência do movimento, viver o processo, aceitar o fluxo natural e aproveitá-lo foi extremamente útil para a próxima aula, na qual exploraremos deslocamentos com a bola, lançando o corpo à frente em extensão”.*

**5. O próximo tema abordado foi o da respiração celular. No BMC a respiração celular é um dos primeiros padrões orgânicos de movimento, o qual se dá em um meio fluido, diferente da troca gasosa que ocorre na respiração pulmonar. Dessa forma, a respiração celular sustenta todos os outros padrões de movimento e o tônus postural. As células unicelulares foram as primeiras unidades terrestres capazes de se locomover em direção a algo e de se retraírem. Em cada célula no corpo ocorre movimentos de expansão e contração.**

Sobre a respiração celular relata uma aluna:

*“Voltando para a respiração celular e os movimentos dos fluídos orgânicos, cada célula respirando e se expandindo.*

*Tive sensações muito interessantes, de repente senti uma presença muito grande da articulação do cotovelo e do braço, mas o antebraço e principalmente as mãos eu não conseguia sentir, como se meu membro existisse até a altura do cotovelo... Meu corpo foi ficando muito pesado e a sensação que eu tinha era que estava afundando no chão, sendo enterrada. Não conseguia fazer nenhum movimento, parecia não ser possível sair daquela posição. Quando foi dado o comando para nos movermos, fiquei ainda um tempo imóvel tentando mentalmente ir voltando. A primeira parte do corpo que consegui mover foram os dedos da mão que lentamente foram reconduzindo o resto do corpo.*

*Através dos apoios ósseos no chão fui levantando e assim que fiquei em pé apoie-me em mim mesma, nas minhas estruturas e uma nova situação foi se estabelecendo, pois havia uma instabilidade de eixos, eu sai do eixo vertical para outros eixos de equilíbrio. Mantive os olhos fechados ainda por um longo tempo e quando consegui abri-los*

*tinha um foco interno muito presente. Foi difícil voltar desta experiência que foi tão boa e percebi que deixou tranquila pelo resto do dia.*

*O corpo se move por si só. Muito peso. É como desligar o racional e deixar um fluxo interno tomar o comando do corpo. É um movimento interno que se processa internamente e passa a mover os membros. Movimento verdadeiro e movimento interno que passa para o externo. Não consigo fazer isso em muitos momentos da minha vida, conseguir o movimento me torna mais espontânea, natural. É bom não estar no comando, calculando o que devo fazer, como fazer. Me traz a dificuldade em outras atividades corporais, como nadar e dançar no tecido acrobático. Deixar a inteligência corporal se manifestar.*

*Na experiência, me movia, mas não parecia sentir o cérebro comandando. O movimento dos membros era o final do processo, do que acontecia por dentro. Necessidade de ser menos racional, o medo, a insegurança, a repressão dos impulsos, medo ser observada, rejeitada, reprimida... Sensação de alívio de não estar sentindo isso tudo”.*

**6. O motivo de abarcar o fluido cerebroespinal é que no Sistema Vestibular, o labirinto é preenchido com fluidos especiais. Esses fluidos são a endolinfa e a perlinfa. A primeira é similar ao fluido intracelular com alta concentração de potássio e baixa de sódio. Já a perlinfa, por outro lado, preenche o espaço entre as membranas e os ossos do labirinto, sendo similar ao fluido cerebroespinal.**

**7. Ao trabalhar o Sistema Vestibular anteriormente, passamos por suas várias camadas até chegarmos a ele. A partir desse ponto, pode-se arriscar criar linhas com o corpo em referência ao sistema que nos mostra onde estamos no espaço. Passamos a focar na ação realizada de uma maneira dinâmica e mais fluida, tal como uma ferramenta afinada e apta, que nos capacita a realizar desenhos e modular nossos movimentos com menor esforço no espaço**

Neste outro relato percebemos a influência exercida no trabalho pelo sistema vestibular:

*“[...] a sensação de uma ligação entre os dois ouvidos era muito forte, e de*

*um peso que oscilava de um lado para o outro, frente, trás, todas as direções. Parecia água que rolava dentro da minha cabeça”.*

**8. Partindo da integração dos temas anteriores, reforçei a significativa tríade atenção, intenção e ação, que no BMC são elementos fundamentais de reeducação e entendimento do movimento. Elas possibilitam uma integração multisensorial ao bailarino, pois favorecem novas percepções.**

## O papel do desequilíbrio no mover

Durante o laboratório corporal percebi nos alunos certas mudanças que, aos poucos, foram fundamentando o processo da confiança de mover-se e, por consequência, o ato de desequilibrar emergiu. Sem dúvida alguma, essa experiência alterou e os ajudou perceber o tônus, que é tão importante nas práticas corporais. O tônus permite que as qualidades expressivas do movimento sejam vistas, moldando e tornando cada ação singular. Com isso, durante as aulas, a potencialidade da forma tornava-se presente e viva, possibilitando desenhos e contornos corporais mais expressivos através de um corpo, que se movia apoiado em elementos estruturais.

Utilizar a confiança do nosso corpo na ação de subir, abaixar, cair, bem como nas transições do movimento sem termos que parar o movimento por não sabermos como levá-los a uma execução eficiente, nos permite transitar de um movimento ao outro, favorecendo a qualidade do movimento e a eficiência da ação. Não somente porque comandamos o nosso corpo como queremos, utilizando imagens que nos ocorrem para nos conduzirmos no espaço, mas também porque somos capazes de respeitar o corpo nas suas necessidades. E isso se dá por meio da resolução do próprio movimento e da confiança, na inteligência do nosso próprio corpo.

Vejamos conforme segue, no depoimento de uma participante a emerge do entendimento do tônus e do desequilíbrio:

*“Nesta atividade só recebi e senti uma enorme liberdade, na qual me entreguei aos estímulos de movimento e deixei que*

o corpo respondesse àquilo. *Movimentei-me sem medo, foi como se a superfície da bola fosse muito ampla, dando-me os apoios necessários para me mover. Além disso, senti uma proximidade muito grande do chão, cai várias vezes e foram quedas muito leves e confortáveis como se o chão fosse o prolongamento da bola e isso não fez com que eu ficasse meio receosa limitando a movimentação, pelo contrário, cada queda foi me dando mais confiança para soltar mais ainda o corpo. Um fato bem interessante desta aula foi que percebi a questão do moldar o meu tônus com o da bola, quando consegui aproximar bastante um tônus do outro, percebi o quanto facilitava mover-me”.*

## Conclusão


As graduações de tônus surgem no fluxo entre o equilíbrio/desequilíbrio, ou seja, ocorre no espaço entre o movimento anterior e o que virá depois. Resulta na escolha de uma ação contrabalaneada, de um movimento contrário, uma resposta em relação à próxima

possibilidade de reajustar o movimento. Esse reajuste é dado pela percepção do ocorrido, para que então nossas ações abram novas vias de escolhas originadas pela experiência e por uma necessidade de maior mobilidade/estabilidade. Também existe para esse reajuste de movimento, a contribuição de estarmos na ação de maneira mais ativa/passiva ou movermos por nossas estruturas microscópicas/macroscópicas. A busca pela integração do aparato sensorio-motor dessas conexões é imprescindível em sua dinâmica entre ação e repouso, da postura em movimento baseada nos sistemas corporais e no ciclo perceptual de cada indivíduo, criando um campo potente de atuação com o ambiente.

Com isso, os moventes trazem de volta essas informações, restabelecendo o equilíbrio, talvez não o equilíbrio desejado, imaginado por nós como resultado, mas sim o momento presente agora aberto para essas novas informações e para caminhos entre desequilíbrios equilibrados.

A experiência trazida pelo movimento nos faz compreender que para nos sentirmos equilibrados, necessitamos fazer uso de contraposições. Deve ocorrer um movimento contrário nessa superfície de suporte onde estamos e trabalhamos, logo quando um desequilíbrio se instaura, ele faz com que outro impulso seja exercido fazendo com que percebamos esse efeito em nosso pensamento, no corpo, no ambiente, ou mesmo na relação entre eles.

O presente texto, baseou-se na experiência e utilização da relação de diversas partes corporais com o chão para criar interequilíbrios ativos na modulação do tônus corporal. Tem-se, portanto, um processo de reorganização de como o bailarino representa o espaço, é tão essencial na memória espacial.

Desse modo, trabalhar as informações oriundas do sistema vestibular contribuem de certa forma na relação de memória do movimento no espaço e não de sua posição. (Berthoz, 2000). 

## Referências

- BERTHOZ, A. *The brain's sense of movement*. Trad. Giselle Weiss. Harvard University Press, 2000.
- COHEN, B. B. *Sensing, Feeling, and Action: the Experimental Anatomy of Body-Mind Centering*. Northampton, MA, 1993.
- COHEN, B. B. *Manual dos Reflexos, Reações Posturais e Respostas de Equilíbrio*. 1992. [Rev. 2003.]
- GODDARD, S. *Reflexes Learning and Behavior: a window into the Child's Mind*. 2. edition revised and expanded. Eugene, Oregon, Fern Ridge Press. 2002 First edition, 2005 revised and expanded.
- HERDMAN, S. *Vestibular Rehabilitation*. 3. ed. Philadelphia, PA: Davis Company, 2007.
- PEES, A. A. *Body-Mind Centering® e o sentido do movimento em (DES) equilíbrio: princípios e técnicas elementares, na criação em dança, pela poética nas linhas dançantes de Paul Klee*. Tese (Doutorado em Artes) – Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2010.
- QUEIROZ, L. *Processos de corporalização nas práticas somáticas BMC*. In: NORA, S. *HÚMUS 1*. Caxias do Sul: Lorigraf, 2004.

\* ADRIANA ALMEIDA

Pees é doutora em Artes pela Unicamp (Universidade Estadual de Campinas). Diretora do Programa credenciado Brasileiro do Método Body–Mind Centering, Professora certificada de Body-Mind Centering, Educadora do Desenvolvimento do Movimento Infantil, Terapeuta Crânio Sacral, Gyrotonic/ Gyrokineis/ Jumping Sliding Board/ Archway Master Trainer. Leciona em diversos programas credenciados de BMC na Europa e atua regularmente como professora convidada no Tanzquartier Wien, ImPulzTanz International Festival, Konservatorium Wien Private Universität, K3 em Hamburg e TanzLabor 21 em Frankfurt. E-mail: [adriana@almeidapees.com](mailto:adriana@almeidapees.com). Sites: <http://www.corporalmente.com.br> e <http://adrianaalmeidapees.wordpress.com>.