



Filosofia e educação somática: o corpo como guia para o bem viver (em processo)

Por GIOVÂNIA A. COSTA

giovania.costa@ifrj.edu.br, giovania@gmail.com

Esse trabalho, ainda em processo, propõe-se refletir, em que medida uma filosofia que se afirma como forma de vida pode ter o corpo como guia de um bem viver. Dois caminhos teóricos orientam a investigação: Foucault e Bergson.

Foucault, ao analisar a noção do cuidado de si, distancia-se do sujeito de conhecimento para pensar o indivíduo na sua existência concreta. O termo cuidado de si tenta traduzir uma noção grega complexa (...) *epimelía heautoû* é o cuidado-de-si mesmo, o fato de ocupar-se consigo. Mas longe de se tratar de uma ocupação egóica, “o termo se refere a uma atitude para consigo, para com os outros e para com o mundo”¹

Isso me leva a querer pensar em que medida o corpo e as técnicas que o afetam podem ser consideradas práticas sobre si mesmo e, assim, serem analisadas como possibilidades para uma forma de viver filosófica.

Ao entender o corpo como objeto do poder disciplinar, penso ser possível descortinar um campo de análise daquilo que Foucault apresenta como tecnologias políticas do corpo em um diálogo direto com o que, aqui, estamos tratando de educação somática².

Em que medida práticas que situam a respiração, a observação e a lentidão como fontes de transformação são dotadas de tanta radicalidade que podem conduzir a novas subjetividades e formas de viver? As práticas da educação somática, vivenciadas através de autodisciplina, podem ajudar a minimizar o resultado das técnicas disciplinares heterônomas que criam os corpos dóceis?

¹ FOUCAULT, Michel. *Hermenêutica do Sujeito: tradução Márcio Alves da Fonseca, Salma annus Muchail*. 3ª edição. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2010. p 4.

² Técnicas corporais de movimento, recortadas do campo das artes A explicação mais detalhada desse termo se dará no trabalho completo.



Nossa tentativa é operar um deslocamento do conjunto de técnicas corporais de movimento, já bastante utilizadas no campo das artes para pensar uma educação filosófica que nos conduza a uma filosofia como forma de vida. Ou seja, pensar a importância da educação somática como contribuição para a criação de novas subjetividades e, conseqüentemente, novas formas de viver.

O termo, educação somática, ganhou força nos Estados Unidos, mas articula-se a técnicas conhecidas, anteriormente, na Europa como cinesiologia ou análise funcional do corpo em movimento.

Defendo uma consciência somática mais aguçada não apenas por refutar argumentos filosóficos influentes contra o valor dessa consciência, mas também por delinear um arcabouço filosófico sistemático no qual os diversos modos de consciência, de cultivo e de entendimento somático podem ser mais bem integrados e, assim, mais bem realizados³.

É usado para designar diversas técnicas como a de *Alexander*, *Feldenkrais*, *Bartenieff*, *Ideokinesis*, *Body-mind centering*. Conhecidas também como *Body therapies* ou *releasing work* “não separam estruturas orgânicas de suas histórias pulsional, imaginária e simbólica”.⁴ Duas correntes se evidenciam, uma que se funda no campo médico e outra que faz uma leitura fenomenológica do corpo. Essa segunda nos interessa, pois nela a consciência somaestética⁵ é privilegiada.

Largamente utilizada no campo da dança para a melhora da técnica, cura de lesões e melhora na expressividade do intérprete, interessa-nos pensar sua contribuição na educação tradicional, excetuando-se somente a melhora da técnica, cara ao campo artístico. Tanto a cura e prevenção de traumas quanto à capacidade de expressão são temas que interessam a

³SHUSTERMAN, Richard. *Consciência Corporal*. Tradução: Pedro Sette-Câmara. É Realizações Editora. S.P. 2012. p. 25.

⁴FORTIN, Sylvie: Educação somática: novo ingrediente na formação prática em dança. Tradução de Márcia Strazacappa. IN-Cadernos do GIPE. CIT, Salvador nº 02, p. 40-55, fev. 1999./ **GIPE-CIT**: Grupo Interdisciplinar de Pesquisa e Extensão em Contemporaneidade, Imaginário e Teatralidade/ Universidade Federal da Bahia. Escola de Teatro, Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas. Escola de Dança.

⁵ Na pesquisa, defino soma como o corpo vivo e não meramente físico. Estética indica um papel perceptivo do soma que é capaz de aprender, ou seja, tem “inteligência”. E estética também possibilita que a pesquisa se abra para novas apreciações de mundo, com práticas corporais⁵ vindas do universo das artes que sugerem modificações qualitativas ao possibilitarem o aumento da acuidade perceptual.



qualquer ser humano na construção da subjetividade e no caminho que entendo como possível de contribuição para o cuidado-de- si.

É sabido que os traumas “estão associados a um trabalho corporal repetitivo executado sob um alinhamento que provoca um *stress* exagerado sobre os tecidos moles que envolvem as estruturas ósseo-articulares”⁶

A citação refere-se à imagem das práticas dos profissionais de dança, mas também à ‘malhação’, exercícios físicos praticados, frequentemente, pelos jovens com os quais trabalho no Ensino Médio. A menção a um esforço repetitivo evoca mapeamentos recentes da OMS⁷. LER ou DORT são as lesões e distúrbios comuns pelo uso excessivo das tecnologias de comunicação, que chamo de tecnologias de distração, e que nos oferecem um novo tipo de memória que, embora chamada também de virtual, é oposta à virtualidade da memória em Bergson que conduz ao espírito, enquanto a memória das novas tecnologias, a um componente físico da era do silício.

A educação somática considera a organização corporal nos seus aspectos sensoriais, cognitivos, motores, afetivos e espirituais. Ênfases diferentes são dadas a cada um desses campos pelas diversas técnicas, mas podemos afirmar que o papel do sistema sensitivo-motor é determinante, posto que todas partes do corpo em movimento. Sylvie Fortin, educadora somática, afirma que as funções sensitivas e motoras são interdependentes. Então, se falamos de ação ou intenção de ação estamos também no campo da percepção.

Com a defesa bergsoniana de que a percepção não seria primordialmente especulativa, mas voltada para a ação, abre-se a hipótese que alimenta este pensar que investiga as possibilidades de que técnicas corporais possam contribuir como uma estratégia de educação da atenção.

⁶ HOWSE, J. *Disorders of the great toe in dance*. IN - Cadernos do GIPE. CIT, Salvador nº 02- p. 42.

⁷ Organização Mundial de saúde considera tanto LER (lesões por esforços repetitivos) como DORT (distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho) como parte dos principais problemas de saúde pública das últimas décadas. LER e DORT ainda não possuem classificação na OMS como doenças, mas um esforço vem sendo realizado por profissionais de saúde nesse sentido.



A filosofia de Bergson nos convida a pensar a realidade como devir, ou seja, em movimento. Para o filósofo, a memória não é simplesmente uma mera representação ou lembranças fixas do que vivemos. Ele nos indica duas memórias: a memória hábito e a memória propriamente dita. “O passado sobrevive em mecanismo motores e em lembranças independentes”⁸. O que ele nos apresenta é uma perspectiva ontológica da memória e sua relação com o devir, inaugurando na potência dessa relação à possibilidade do novo surgir. O tempo é uma categoria fundamental para a defesa da posição bergsoniana.

O conceito de **duração**, entendido como a apreensão da passagem de uma memória virtual para a realidade, é central na sua obra. Como se dá essa passagem? Em que medida estamos condicionados pela memória hábito ou somos capazes de atuar, ou melhor, de criar novas possibilidade de ser/estar? A atenção, para Bergson, é uma adaptação geral mais do corpo que do espírito e o **grau de atenção** será fundamental na possibilidade de expansão ou contração da memória, e esta, portanto, conectado à questão da duração.

A memória, entendida na virtualidade temporal proposta em *Matéria e Memória*, é o que inaugura o caminho da liberdade. O complexo sistema nervoso central do ser humano nos liberou da ação imediata, do automatismo necessário para a sobrevivência. Podemos variar as respostas aos estímulos imediatos. Percepção e memória são de naturezas distintas⁹, e segundo o autor, a percepção do universo é alterada pelo corpo, imagem privilegiada e centro de ação.

Para Bergson, entre uma lembrança esquecida e uma lembrança presente, o que existe é uma diferença de grau, e não de natureza. E quando filtramos a ação real para reter dela a ação virtual, chamamos essa ação sobre o corpo de percepção.

Se nossas análises são exatas, o sentimento concreto que temos da realidade consistiria, com efeito, na consciência que tomamos dos movimentos efetivos pelos quais nosso organismo

⁸BERGSON, Henri. *Matéria e Memória: ensaio sobre a relação do corpo com o espírito*. Tradução Paulo Neves. 4ª edição, São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2010. p.84

⁹ Diferença de natureza são mudanças na qualidade e diferenças de grau as mudanças quantitativas, intensificações da mesma qualidade.



responde naturalmente às excitações; —de sorte que quando as relações se enfraquecem ou se deterioram entre sensações e movimentos o sentido do real debilita-se ou desaparece ¹⁰.

Se a percepção consciente se realiza num “esforço”, é possível apreende-la ou amplia-la conseguindo assim um mergulho no presente, na busca de intensificar a duração?

A investigação deverá ser então, sobre as possibilidades ou limites da percepção. Na reflexão sobre o que a percepção pode ou não alcançar, *Matéria e Memória* nos lança no tempo e afirma que o presente é sensorio motor. Bergson rejeita a ideia de uma consciência especulativa e afirma que “o presente é simplesmente *o que se faz*” ¹¹.

O ponto dado à consciência para Bergson é o corpo, sede dos fenômenos sensorio-motores, ponto de encontro entre as excitações recebidas e os movimentos efetuados. O cérebro é responsável pela ação motora e pela escolha, dentre o total da virtualidade do passado, da lembrança útil para a ação. Nossos hábitos motores são resultantes da nossa percepção

Mas essa imagem muito particular, que persiste em meio às outras e que chamo meu corpo, constitui a cada instante, como dizíamos, um corte transversal do universal devir. Portanto é o *lugar de passagem* dos movimentos recebidos e devolvidos (...) a sede, enfim dos fenômenos sensorios motores ¹².

Assim, “o mecanismo de atualização, a passagem do plano vivo da virtualidade para a ação presente necessita de auxílios motores.”¹³ Eis-nos diante do corpo que percebe.

Se Bergson indica que a percepção do universo é alterada pelo corpo, levanto a hipótese de que o aumento da propriocepção¹⁴ poderá ter contribuições significativas para construções de novos modos de ser do indivíduo. E penso que técnicas que possibilitem um aumento

¹⁰ BERGSON, Henri. *Matéria e Memória: ensaio sobre a relação do corpo com o espírito*. Tradução Paulo Neves. 4ª edição, São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2010. p.205

¹¹ *Ibidem* p.175

¹² BERGSON, Henri. *Matéria e Memória: ensaio sobre a relação do corpo com o espírito*. Tradução Paulo Neves. 4ª edição, São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2010. p.177.

¹³ FERRAZ, Maria Cristina Franco. *Homo deletabilis: corpo, percepção e esquecimento do Século XIX ao XXI*. Rio de Janeiro: Garamond, 2010. p. 79

¹⁴ HOUAISS, Antônio. *Dicionário da língua Portuguesa* R.J. Editora objetiva, 2001: “Sensibilidade própria aos ossos, músculos, tendões e articulações, que fornece informações sobre a estática, o equilíbrio, o deslocamento do corpo no espaço etc.”.



quantitativo e qualitativo em relação à **consciência somaestética**, possam ser vivenciadas como práticas sobre si e, portanto, buscarei relacioná-las a noção do cuidado-de- si.

Refletindo sobre essa noção, na perspectiva de Foucault, é que me pergunto se práticas corporais do campo da educação somática — que sugerem modificações qualitativas do viver ao possibilitarem o aumento da acuidade perceptual — podem ser consideradas práticas sobre si mesmo.

Seguiremos Bergson que propõe a arte e a filosofia¹⁵ como vias de educação da atenção e da ampliação da realidade.

Dirão que esse alargamento é impossível. Como pedir aos olhos do corpo ou aos do espírito que vejam mais do que aquilo que veem? A atenção pode tornar mais preciso, iluminar, intensificar (...) há séculos surgem homens cuja função é justamente a de ver e nos fazer ver o que não percebemos naturalmente. São os artistas¹⁶.

O papel da filosofia porventura não seria, aqui, o de nos levar a uma percepção mais completa da realidade graças a um certo deslocamento de nossa atenção?(...) essa conversão da atenção seria a própria filosofia.¹⁷

Esse trabalho seguirá tentando buscar relacionar o esforço para melhorar a consciência somaestética, à atenção indicada em Bergson, que afirma que a percepção consciente e modificação cerebral correspondem rigorosamente. Para o filósofo é exatamente no trajeto do caminho sensório-motor que devemos buscar as zonas de indeterminação e neles encontraremos os detalhes da percepção exterior.

Entendo que a educação somática, ao desenvolver em nós maior amplitude da modulação sensorial, possa contribuir para situações pedagógicas criativas, e contribuir no desafio de abrir espaço para reflexões e estratégias que possibilitem uma educação filosófica. Ser capaz de sentir para agir é o *leitmotiv* da educação somática. A educação somática não é um fim, mas um meio para o cuidado de si. Explorar o caminho do movimento desperta emoções, potencializa a imaginação.

¹⁵ BERGSON, Henri. *O pensamento e o movente: ensaios e conferencias*. Tradução Bento Prado Neto- São Paulo: Martins Fontes, 2006. Conferência de 1911, Percepção da Mudança. p.. 148-182

¹⁶ *Ibidem*.p.155.

¹⁷ *Ibidem*. p.159



O “produto” da educação somática não é somente caracterizado por uma competência motora específica e mensurável, mas também pela evolução dos estudantes em direção à integridade à curiosidade, à qualidade de presença em si etc.¹⁸.

A consciência somaestética, que só é possível de ser aprendida com a prática parece ter fundamental papel na compreensão de mundo, e consequentemente na forma de vida possível para cada um de nós. As possibilidades que se abrem à partir de uma nova estilização da vida entendida fundamentalmente como movimento, é que me levaram a relacioná-las com o cuidado de si.

A educação somática não seria um fim, mas um meio para o cuidado de si. Explorar o caminho do movimento desperta emoções, potencializa a imaginação. A premissa bergsoniana de que a percepção é prioritariamente voltada para a ação orienta este pensar.

A compreensão do ser humano voltado para a ação abre a possibilidade de que a educação somática seja pensada como “tecnologia política do corpo” — forçando o conceito a ir além das instituições disciplinares — buscando-o também como técnicas sobre si para o bem viver que talvez possam contribuir ao ajudar a criar maior concentração no *soma* superexposto às diversas tecnologias de distração.

Este projeto se insere na tentativa de contribuir para os estudos acadêmicos de um campo ainda emergente de métodos em construção. É uma reflexão teórica que tentará trazer do campo da educação somática — que ultrapassa uma visão reducionista de mundo e de ser humano meramente como matéria — contribuições para a educação formal. Ainda que as técnicas somáticas estejam pautadas em saberes clínicos, ligam conhecimentos objetivos aos subjetivos, e consideram a prática/experiência fundamental para a construção de estratégias educacionais que desafiam o *status quo* do saber discursivo e, por isso considero-as potente para enfrentar o desafio de considerar diversas fontes de saber na construção de uma educação que se pretende filosófica, no sentido de saber viver.

Espero que ao longo da pesquisa ainda iniciante, encontrar pontos firmes de apoio para indicar a educação somática, que ao desenvolver em nós maior amplitude da modulação

¹⁸ Cadernos do GIPE. Vol. 02. p.. 49



sensorial, possa ser pensada como contribuição para situações pedagógicas criativas que possibilitem ser a filosofia e, aqui, no recorte ensino de filosofia na escola básica, apresentada como modo de vida. Espero que a arte possa emergir como contribuição para uma educação filosófica que tenha como propósito escapar da mera discursividade para se afirmar como forma de vida.

Referências

ADORNO, Theodor e HORKHEIMER, Max. *Dialética do Esclarecimento*. Tradução, Guido Antônio de Almeida. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed. 1985

ALON, Ruthy. *Espontaneidade consciente. Desenvolvendo o método Feldenkrais*. Summus Editorial, 1ª edição-2000.

BERGSON, Henri. *A consciência e a vida*. Bergson. Tradução Franklin Leopoldo e Silva. São Paulo. Abril Cultural, 1979. Coleção os pensadores.

_____. *Matéria e Memória: ensaio sobre a relação do corpo com o espírito*. Tradução Paulo Neves. – 4ª edição- São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2010.

_____. *O pensamento e o movente: ensaios e conferencias*. Tradução Bento Prado Neto- São Paulo: Martins Fontes, 2006.

CASTRO, Edgardo. *Vocabulário de Foucault-um percurso pelos temas, conceitos e autores*-tradução. Ingrid Muller- Belo Horizonte. Autêntica Editora, 2009.

FELDENKRAIS, Moshe. *Consciência Pelo Movimento*. Summus Editorial 9ª edição, 1977.

FERRAZ, Maria Cristina Franco. *Homo deletabilis: corpo, percepção e esquecimento do Século XIX ao XXI*. Rio de Janeiro: Garamond, 2010.

FORTIN, Sylvie: *Educação somática: novo ingrediente na formação prática em dança*. Tradução de Márcia Strazacappa. In - Cadernos do GIPE. CIT, Salvador nº 02./ 1999.

FOUCAULT, Michel, *A Hermenêutica do Sujeito*: tradução Márcio Alves da Fonseca, Salma annus Murchail, 3ª edição São Paulo: Editora Martins Fontes, 2010.

_____. *História da Sexualidade*, vol. 3. Rio de Janeiro: Graal, 1985.

_____. *Vigiar e Punir*. Tradução Raquel Ramallete. Ed. Vozes. 36ª edição. 2009

GARCIA, Regina (Org.). *O corpo que fala dentro e fora da escola*. Rio de Janeiro: DP &A, 2002.





GIL, José. *Movimento Total*. O Corpo e a Dança. Lisboa: Relógio D' Água, 2001.

HADOT, Pierre. *O que é a Filosofia Antiga?* São Paulo: Loyola, 2004.

HOWSE, J. *Disorders of the great toe in dance*. IN - Cadernos Do GIPE. CIT, Salvador nº 02/ 1999.

JULLIEN, François. *Um sábio não tem ideia*. Tradução Eduardo Brandão. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

KOHAN, Walter O. (org.) *Infância. Entre Educação e Filosofia*. Belo Horizonte, MG: Autêntica, 2003.

_____ (org.) *Políticas do ensino de filosofia*. Rio de Janeiro: DP&A, 2004.

SHUSTERMAN, Richard. *Consciência Corporal*. Tradução: Pedro Sette-Câmara. Realizações Editora. 2012.

VEIGA- NETO, Alfredo. RAGO, Margareth. (org.) *Figuras de Foucault*. 2ª edição. Autêntica. Belo Horizonte. 2008