

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO  
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E NATURAIS  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA INSTITUCIONAL**

JULIA ALANO PORTA

**OFICINAS DE MOVIMENTO:  
CORPOS E PROCESSOS FORMATIVOS**

VITÓRIA

2017

JULIA ALANO PORTA

**OFICINAS DE MOVIMENTO:  
CORPOS E PROCESSOS FORMATIVOS**

Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Institucional da Universidade Federal do Espírito Santo como requisito para o título de Mestre em Psicologia Institucional. Orientador: Prof. Dr. Fábio Hebert da Silva

VITÓRIA

2017

JULIA ALANO PORTA

*OFICINAS DE MOVIMENTO:  
CORPOS E PROCESSOS FORMATIVOS*

Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Institucional, do Centro de Ciências Humanas e Naturais da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito para o título de Mestre em Psicologia Institucional.

**COMISSÃO EXAMINADORA**

**Prof Dr. Fábio Hebert da Silva**

Orientador

**Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Flávia Liberman Caldas**

Universidade Federal de São Paulo

**Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>. Maria Elizabeth Barros de Barros**

Universidade Federal do Espírito Santo

**Prof. Dr. Nelson Alves Lucero**

Universidade Federal do Espírito Santo

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos vocês que me constituem, me inquietam e me perturbam incessantemente. Agradeço a todos que constituíram, inquietaram e perturbaram esta dissertação. Agradeço a todos que constituíram, inquietaram e perturbaram a experimentação com Oficinas de Movimento.

Dedico este trabalho ao Coletivo SomosKorpuz.

Em especial, agradeço às amizades e alianças que fortalecem os caminhos e entradas que escolhi neste trabalho. Aos participantes das Oficinas de Movimento que aceitaram percorrer essas experimentações. À Carolina Rachel por estar comigo comoicineira nesse processo. Ao Yan Menezes por estar comigo nessa escrita de maneira tão dedicada e profunda. À Rebeca Margato por se dedicar a montagem das capas de cada Oficina.

Agradeço a banca, escolhida por ser parte importante de minha formação enquanto psicóloga,icineira e pesquisadora. Nelson, Bete, Flávia e Fábio, esses corpos que me constituem são pedaços das aprendizagens que tive com vocês.

Agradeço às heranças que carrego comigo e que me fizeram chegar até aqui, familiares, históricas, pessoais. Àquelas que não me servem mais, mas um dia já me serviram. Àquelas que batalho para me livrar, àquelas que quero que perseverem.

Agradeço a todo aquele que se sentir tocado por este texto, por esta proposta.

Agradeço por fim a todos os seres que me acompanham, me guiam e me protegem ao longo desse processo que é viver.

Gratidão à todas e todos por estarem comigo enquanto forem para estar.

Porque andei sempre sobre os meus pés, e doeu-me às vezes viver.

**Mia Couto**

Vede este corpo, que salta como a chama sucede à chama, vede como pisa e esmaga o que é verdadeiro! Como destrói furiosamente, alegremente, o próprio lugar onde está, e como se embriaga do excesso das mudanças! (...) E o corpo, que é o que é, eis que não pode mais se conter na extensão! – Onde ficar? – Onde mudar? (...) sendo coisa explode em acontecimentos! Exalta-se! – E como o pensamento excitado toca toda sua substância, vibra entre os tempos e os instantes, atravessa todas as diferenças; e como em nosso espírito se formam simetricamente as hipóteses, e como os possíveis se ordenam e se enumeram – esse corpo exercita-se em todas as suas partes, e se combina consigo mesmo, e dá forma depois de forma, e sai sem cessar de si.

**Paul Valéry**

## **RESUMO**

O presente trabalho se propõe a pensar Corpos e Processos Formativos a partir da construção, análise e partilha de uma ferramenta denominada: Oficinas de Movimento. Para tal, foi experimentado no período de setembro a dezembro de 2015 a execução dessas Oficinas de experimentação corporal, com 09 participantes e 12 encontros. Observamos que essa ferramenta pode ser potente para se pensar a formação de corpos autônomos no contemporâneo.

**PALAVRAS CHAVE:** Corpos, Processos Formativos, Experimentação, Oficinas de Movimento.

## SUMÁRIO

1) GESTO ZERO: UM COMEÇO .....	9
1.1) UM CHÃO.....	12
1.2) ESTRADAS: DIREÇÕES METODOLÓGICAS.....	14
1.2.1) UMA ENTRADA .....	14
1.2.2) FERRAMENTAS DE ANÁLISE .....	18
1.3) GESTAR, DIGERIR E REGISTRAR UM OFICINAR.....	22
2.) GESTO UM: GESTAR.....	25
2.1) UM TERRENO ÁRIDO DE CULTIVO: O CAPITALISMO MUNDIAL INTEGRADO .....	27
2.1.2) A PRODUÇÃO DOS GESTOS.....	31
2.2) “O ATREVIMENTO DE SINGULARIZAR” .....	34
3.) GESTO DOIS: DIGERIR .....	38
3.1) INTRODUÇÃO ÀS PRÁTICAS CORPORAIS .....	40
3.1.1) PSICOLOGIA CORPORAL REICHIANA E NEO-REICHIANA.....	41
3.1.2) GRUPO DE MOVIMENTO: A EMERGÊNCIA DAS OFICINAS .....	47
3.1.3) PSICOLOGIA FORMATIVA E EDUCAÇÃO SOMÁTICA.....	49
3.2) OFICINAS DE MOVIMENTO: CORPOS E PROCESSOS FORMATIVOS.....	52
3.2.1) OFICINA E PRODUÇÃO DE AUTONOMIA: EXERCITAR A PAUSA.....	54
3.2.2) OFICINAS DE MOVIMENTO: TRABALHO TRANSINDIVIDUAL .....	56
3.2.3) QUATRO PISTAS DE UM OFICINAR .....	58
3.2.4) ABRINDO AS PISTAS .....	64
4) GESTO TRÊS: REGISTRAR.....	67
4.1) MONTAGEM E DESMONTAGEM DE UMA OFICINA.....	68
4.2) TRAJETÓRIAS OFICINEIRAS.....	73
<b>OFICINA UM</b> .....	76
<b>OFICINA DOIS</b> .....	81
<b>OFICINA TRÊS</b> .....	89
<b>OFICINA QUATRO</b> .....	93
<b>UMA PAUSA</b> .....	98
<b>OFICINA CINCO</b> .....	101
<b>OFICINA SEIS</b> .....	107
<b>OFICINA SETE</b> .....	114
<b>OFICINA OITO</b> .....	124
<b>OFICINA NOVE</b> .....	128
<b>OFICINA DEZ</b> .....	133

<b>OFICINA ONZE</b> .....	139
<b>OFICINA DOZE</b> .....	144
4.3) OFICINA DE MOVIMENTO: EXPERIMENTAR, FORMAR, SUSTENTAR .....	146
5) CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	149



## GESTO ZERO

## UM COMEÇO ESTRADAS E ENTRADAS

*No começo era o movimento. Não havia repouso porque não havia paragem do movimento. O repouso era apenas uma imagem demasiado vasta daquilo que se movia, uma imagem infinitamente fatigada que afrouxava o movimento. Crescia-se para repousar, misturavam-se os mapas, reunia-se o espaço, unificava-se o tempo num presente que parecia estar em toda parte, para sempre, ao mesmo tempo. Suspirava-se de alívio, pensava-se ter alcançado a imobilidade. Era possível enfim olhar a si próprio uma imagem apaziguadora de si e do mundo. Era esquecer o movimento que continuava no fundo dos corpos. Microscopicamente. Ora, como se passaria do movimento ao repouso se não houvesse movimento no repouso? No começo era o movimento porque o começo era o homem de pé, na Terra. Erguera-se sobre os dois pés oscilando, visando o equilíbrio. O corpo não era mais que um campo de forças atravessado por mil correntes, tensões, movimentos. Buscava um ponto de apoio. Uma espécie de parapeito contra esse tumulto que abalava os seus ossos e a sua carne.*

*José Gil*

## 1) GESTO ZERO: UM COMEÇO

Há um começo para o movimento? Um ponto de partida do qual se gera um primeiro gesto? O ovo – zero – do qual nasce o mover-se? Como coloca Gil (2004) no começo era o movimento, não havia, pois, repouso. Como começar a escrever esta dissertação, então? Não há um começo, um gesto zero do qual nasceu esta proposta de escrita. O que chamamos de começo neste trabalho são apenas entradas. Em meio ao incessante movimento do viver, dos caminhos pelo qual nos formamos e formarmos um mundo, criamos pontos de abertura, entradas para pensarmos uma temática que nos toca: **Corpos e Processos Formativos**.

Nesta dissertação, pensamos corpo não apenas em sua dimensão anatômica, mas constituindo-se, a todo o tempo, pela relação das forças em embate, forças políticas, históricas, biológicas, sociais, familiares. Nossos corpos são formados por multiplicidades, por uma dimensão transindividual. Assim, nos referimos no título do trabalho a corpos, no plural, pois não cabe mais aqui pensar o corpo unicamente organizado em uma individualidade, o eu. Mas formando-se, incessantemente, por essas forças, por nossas heranças, por nossas experiências. Os processos formativos dizem respeito, assim, a maneira como estamos dando forma, como estamos dando contornos as nossas experiências, ao nosso trabalho, inclusive às ferramentas que utilizamos neste trabalho. Como esses modos nos produzem e produzem realidade, afirmando a dimensão sempre processual, criativa das histórias que nos compõe.

Uma entrada que consideramos interessante para pensar essa temática no contemporâneo é a de seguir o caminho da formação de um instrumento, de uma proposta de trabalho com aquilo que denominamos **Oficinas de Movimento**. As Oficinas de Movimento tratam-se de uma experimentação corporal grupal, desenvolvida por estudantes do curso de Psicologia da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). É um trabalho, que desenvolvemos e coordenamos desde 2011, com encontros em grupo – variando de 06 a 20 pessoas - no qual osicineiros propõe aos participantes a experimentação de alguns exercícios corporais, seguidos de um momento em roda para conversar sobre a experiência vivida. As Oficinas emergem então como um espaço de facilitação, experimentação, avaliação, modificação e sustentação das formas que compõe nossos corpos.

Assim, o princípio de nosso trabalho é a experimentação. Experimentar é a única maneira de estarmos vivos. No entanto, experimentar não é lançar-se ao abismo, queda livre rumo a extinção de uma existência. Experimentar é lançar-se tecendo as linhas da corda que nos amparará na queda. Afirmamos que apenas a partir da experimentação deste trabalho é que foi possível delinear as pistas e trajetórias interessantes para pensarmos a constituição dos corpos e de vidas no contemporâneo. Assim, tecemos um *trabalho*, uma *formação* e uma *aposta* que constituem a experimentação desta dissertação e a sustentam.

O *trabalho* que tecemos é o da criação deste instrumento: as Oficinas de Movimento. É sobre o trabalho de experimentação e organização do registro de uma experimentação com essas Oficinas de Movimento que queremos discorrer nesta dissertação. Primeiramente apontamos suas linhas de sustentação, isto é, o contexto que permite que este trabalho seja pensado, seus fundamentos práticos e teóricos. Em segundo, a partir da experimentação deste instrumento analisamos seus nós potentes, seus entraves e seus caminhos que ainda estão em vias de se fazer.

A *formação* que tecemos ocorre por três vias que se misturam, constituem-se mutuamente no fazer das Oficinas de Movimento. Os três processos formativos, as três vias, são: os processos formativos do grupo de participantes da experimentação com Oficinas de Movimento; os nossos, enquantoicineiras, construindo e coordenando este trabalho; e o próprio processo formativo deste instrumento denominado Oficinas de Movimento. Acompanhamos os movimentos de constituição dessas três linhas pensando sempre a dimensão processual dessa formação.

Nossa primeira *aposta* é a de pensar um corpo constituído por forças. Forças históricas, políticas, biológicas, sociais, pessoais que compõe a experiência e formam corpos, formam modos de viver. Assim, o corpo do qual falamos nesta dissertação não é apenas o da fisiologia, nem se reduz a dimensão individual. Falamos de um corpo constituído por parcialidades, pelo embate dessas forças, como já apontado acima. Nossa segunda aposta é a de afirmar um trabalho grupal em Psicologia Corporal. Não que haja primazia de um trabalho em grupo para o individual, mas encontramos no trabalho grupal com Oficinas de Movimento, a possibilidade de dar visibilidade à singularidade das experiências, bem como o encontro com a aspereza da alteridade, do encontro com o outro (BARROS, 2007).

Por fim, pedimos licença para compor esta dissertação principalmente em primeira pessoa. Não se trata aqui de propor uma escrita intimista, que revele um conteúdo oculto ao leitor acerca da produção de Oficinas. A escrita em primeira pessoa emerge como forma de articular as teorias que sustentam este trabalho com as experimentações por nós propostas e vividas. Diz de nossa formação juntamente com a formação deste instrumento. Antes de tudo essa escrita é produzida a partir da experimentação de umaicineira, de alguém que coordenada aquilo que denominamos Oficinas de Movimento. Assim, em alguns momentos em que este texto reflita um processo mais pessoal, do qual eu, Julia, tenha experimentado, usarei a primeira pessoa do singular. Em outros momentos, este trabalho fala em primeira pessoa do plural, pois é constituído de muitos outros. Em especial, Carolina Rachel, que coordenou comigo as Oficinas de Movimento aqui contadas. Por último, em alguns momentos em que se faz necessária maior articulação teórica convocamos a terceira pessoa para escrever, através dos teóricos que consideramos intercessores potentes para compor este trabalho.

Neste Gesto Zero demarcaremos o chão que pisamos para a constituição deste trabalho, as estradas que percorremos para a experimentação das Oficinas de Movimento e as entradas que criamos para problematizar e afirmar a criação deste instrumento, a partir das ferramentas que consideramos potentes para sua sustentação.

## 1.1) UM CHÃO

Há um chão, um terreno, através do qual este trabalho se constitui. Ele não brota espontaneamente, do nada, nem é um passado estático, imutável. Ele se atualiza no presente da escrita desta dissertação. O primeiro ponto que o sustenta é a história da formação de um grupo, o Coletivo SomosKorpuz, do qual participamos ativamente. Criado em 2008, por iniciativa dos estudantes de Psicologia da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES) que tinham vontade de estudar Psicologia Corporal, da qual o curso não possuía disciplinas específicas abordando a temática. O SomosKorpuz tomou a forma inicial de um grupo de estudos em Bioenergética e Psicologia Corporal, estudando Alexander Lowen, William Reich e a história do movimento Corporalista no Brasil com Gaiarsa, Volpi, Regina Favre, dentre outros.

Quando entrei na graduação em Psicologia, em 2009, logo me aproximei do SomosKorpuz e nos fortalecemos nesses oito anos como grupo autogestionado por estudantes e pelo “tesão” em construir, estudar e experimentar com a Psicologia Corporal para além do espaço habitual de aprendizagem da sala de aula. Tratava-se de uma aposta de produção de espaços formativos que extravasassem a grade curricular. Estudávamos em grupo a constituição desse campo chamado Psicologia Corporal e aos poucos fomos querendo experimentar as propostas de trabalhos corporais que alguns autores propunham. Essa primeira passagem, de um grupo de estudos teóricos para um grupo de experimentação foi importante para começarmos a problematizar o que líamos acerca da Psicologia Corporal e a propor modulações teóricas e práticas desse conhecimento. O conhecer emergia com a experimentação e suas problematizações.

Assim, quando começamos a nos aprofundar nessas experimentações corporais dentro do SomosKorpuz, em especial, naquelas baseadas nos exercícios propostos pelo livro *Exercícios de Bioenergética* (LOWEN; LOWEN, 1985) e pelos *Cadernos Reichianos* (GAMA e REGO, 1996), deparamo-nos com uma dimensão inventiva e formativa da experimentação. Não se tratava de um corpo que velava uma verdade interior, comandado por uma consciência, lugar ocupado por uma mente. Havia uma dimensão produtiva, criativa, no qual cada um e o grupo se deparava com outras composições de corpos que achávamos não existir, um estranhamento de si. Não mais as formas já dadas estavam colocadas em evidência, mas os processos formativos que as atravessavam, as produziam e as sustentavam. Buscamos, a partir daí, trazer

a experimentação corporal não mais para se interpretar as formas somáticas, mas a partir dos fluxos que perpassam e compõe o corpo e seu contínuo processo de produção. Evidenciando, assim, os processos de constituição de uma subjetividade que não se separa de um corpo, em que a formação de corpos se dá sempre de forma processual.

Dessas experimentações fomos criando aquilo que denominamos aqui de Oficina de Movimento e estudos em Corporalidades<sup>1</sup>, pois observávamos que aquilo que produzíamos enquanto SomosKorpuz não era mais, apenas, o que líamos acerca da Psicologia Corporal. Havia modulações, roubos, semelhanças e diferenças, aproximações e distanciamentos que nunca paramos para analisar e problematizar até então. Tivemos muitos encontros pelo caminho que nos dobravam e desdobravam, numa incessante criação de outros jeitos de fazer o SomosKorpuz e de nos formar como grupo, a partir das experimentações corporais que realizávamos.

Dentre esses encontros que possibilitaram essas modulações no grupo gostaria de destacar dois. Primeiramente, o trabalho de supervisão clínica com o professor Nelson Lucero. Foi a partir deste trabalho de supervisão que encontramos outras maneiras de pensar a Psicologia Corporal, atravessada pela base teórica do pensamento de Gilles Deleuze, Félix Guattari e Michel Foucault. Em segundo, o livro de Flávia Liberman, *Delicadas Coreografias*. Este livro foi o primeiro material que utilizei para criar Oficinas de Movimento, servindo-me de ferramenta preciosa para pensar um trabalho grupal que não se reduzisse a experimentar um corpo individual em grupo. É com Flávia e com Nelson que esse trabalho construiu seus primeiros passos, torcendo as ideias da Psicologia Corporal e problematizando as maneiras de pensarmos Corpo e Processos Formativos no contemporâneo. Penso que os trabalhos de Flávia e de Nelson atravessam toda esta dissertação. Apesar de não serem citados diretamente com frequência, ambos compõem, de forma incorporada e pulsante, o nosso processo formativo e o deste texto.

A partir desse chão que nos sustentou enquanto SomosKorpuz até hoje, queríamos apontar estradas e direções que ajudassem a afirmar e organizar o que produzíamos enquanto grupo. Assim, esta dissertação surge como forma de sustentar um corpo para aquilo que estamos

---

<sup>1</sup> Menezes (2011) define os estudos em Corporalidades como uma tentativa teórica e prática de reconhecimento e experimentação das linhas de composição de formas e expressividade corporal e os conjuntos de agressões que as mesmas sofrem em função dos planos de subjetivação produzidos pelo modo de produção subjetivo e material capitalístico.

inventando, dar um contorno, uma pele – sempre provisória, constituída de camadas que se criam e descamam – para pensarmos a constituição de Oficinas de Movimento. Cabe agora apontar que estradas e direções foram essas que seguimos para a construção e análise deste trabalho.

## 1.2) ESTRADAS: DIREÇÕES METODOLÓGICAS

O percurso do trabalho com as Oficinas se constituiu a partir da perspectiva de que conhecer uma realidade é acompanhar seus processos de constituição, e que, portanto, torna-se fundamental pensar a construção de um acesso ao plano da experiência, onde conhecer e fazer tornam-se inseparáveis (PASSOS; BARROS, 2010). Assim, para acompanhar esses processos de constituição, fizemos a escolha por algumas estradas, direções que considerávamos interessantes a partir do chão que já havíamos percorrido com as Oficinas de Movimento que realizávamos no SomosKorpuz.

Primeiramente, delineamos uma entrada, uma maneira de experimentarmos as Oficinas de Movimento. Acreditávamos que só a partir dessa experimentação é que poderíamos constituir esta dissertação e partilharmos uma experiência de construção das Oficinas como instrumento de trabalho. Assim, precisamos fazer algumas escolhas que dessem um contorno ao trabalho: número de participantes, quantidade de oficinas, duração de cada encontro, local a serem realizadas, pactuação de um trabalho grupal, formas de registrar o que se passaria, etc. A partir dessa entrada demarcamos algumas ferramentas que considerávamos interessantes para registrar o que havia se produzido nas Oficinas e acessar posteriormente para compor este texto.

### 1.2.1) UMA ENTRADA

Poderia ser qualquer outra, esta é apenas uma das possíveis entradas para movimentarmos a discussão que esta dissertação se propõe. Esta entrada diz de um processo formativo, da

produção de um corpo e de um certo contorno subjetivo: eu, Julia. Por isso falo aqui em primeira pessoa do singular. Apesar de saber que é mera convenção, que eu também sou formada por muitos, constituída por parcialidades, por isso me retrato: uma Julia, um eu fala aqui. Convoco como entrada a minha experimentação e implicação com a produção desta dissertação e como, a partir daí, criei outras entradas para que este projeto se desenvolvesse.

Durante o período em que participei do SomosKorpuz ele tinha uma estrutura muito fluida, a cada semestre apareciam novos participantes e eu não conseguia organizar teoricamente e experimentalmente o que estava produzindo com as Oficinas. Tinha vontade de produzir teoricamente/textualmente acerca deste trabalho que realizávamos, de forma a partilhar com os outros, tornando comum e inteligível esse trabalho de condução de Oficinas de Movimento. Assim, elaborei um projeto de mestrado em que fosse possível essa ruminação de nossos oito anos de grupo. O trabalho com Oficinas de Movimento era o ponto que me brilhava os olhos, pois estive a frente da coordenação das Oficinas do SomosKorpuz por três anos – entre 2011 e 2013. Esse período contribuiu para minha formação comoicineira, psicóloga e pessoa. Deslocou-me para um lugar o qual não estava acostumada, a de coordenação, de facilitadora de espaços onde os participantes e o grupo pudessem experimentar seus processos formativos. Assim, a escolha por essa entrada, as Oficinas de Movimento, para trabalharmos a temática dos Corpos e Processos Formativos, deu-se pela minha experimentação do quão potente poderia ser esse trabalho, dos processos que ele poderia disparar e da vontade de que ele pudesse ser disseminado pelo caminho.

Assim, no projeto para entrar no mestrado do Programa de Pós-graduação em Psicologia Institucional (PPGPSI/UFES), eu já havia apontado que gostaria de trabalhar com a experimentação de Oficinas de Movimento. No início de 2015, já no PPGPSI, em nosso grupo de pesquisa e orientação, criamos um projeto de extensão chamado COMPOR (Coletivo de Oficinas de Movimentos Poéticos à Revelia) em que nos propusemos a algumas experimentações corporais. Esse projeto era composto pelos orientandos do professor Fábio Hebert, no qual nos encontrávamos semanalmente para supervisão, orientação e algumas experimentações corporais. Ensaiei, assim, um retorno às experimentações com Oficinas de Movimento que havia proposto no projeto de mestrado. Com o passar dos meses, o foco das atividades voltou-se aos projetos de pesquisa individuais e o COMPOR se ramificou em dois



trabalhos: Um coordenado pela mestranda Ângela Vieira, desenvolvendo Oficinas de Dança do Ventre e outro coordenado por mim, desenvolvendo Oficinas de Movimento.

Inicialmente revisei o material que havia produzido com o SomosKorpuz. Este material era composto principalmente dos meus diários de oficinas já realizadas. Assim, haviam escritos de propostas de Oficinas, de sensações e efeitos após a participação de Oficinas, bem como impressões das conduções de Oficinas por mim realizadas. A leitura deste material me convocou a retomar a experimentação da condução de Oficinas de Movimento, da qual estava afastada desde 2013. Percebia ser necessário partir para uma nova experimentação coordenando Oficinas para, com elas, observar as reverberações e produzir um material de análise deste instrumento. Entendia que era por ali que passava a força de construção deste campo de trabalho: pela experimentação dos corpos e de um grupo de trabalho com Oficinas de Movimento.

Havia três pontos que considerava importantes para essa nova experimentação com as Oficinas. Primeiramente, o trabalho com uma coordenação em dupla nas Oficinas de Movimento. Essa forma de trabalho já era experimentada desde o SomosKorpuz, pois, às vezes algum participante necessitava de uma atenção mais focada e, assim, o andamento da Oficina não saía prejudicado. Enquanto um dava andamento ao trabalho grupal, o outro se atentava com a demanda individual. Esse trabalho que chamamos de apoio também se faz importante na construção de cada oficina, na discussão e elaboração sobre o andamento do trabalho. Foi quando convidei Carolina para estar comigo nessa função de apoio das Oficinas realizadas.

Um segundo ponto era a vontade que eu tinha, desde o SomosKorpuz, de trabalhar com um grupo delimitado de participantes, no qual não houvesse uma grande variação dos participantes presentes em cada encontro. Assim, queria experimentar e analisar o processo formativo de um grupo e de seus participantes, acompanhando as camadas de experiência que se compunham a cada Oficina. A fluidez de um grupo, em que há uma grande rotatividade de participantes, não é um empecilho a este processo. No entanto, apostava que um grupo com participantes fixos auxiliaria na elaboração do instrumento da Oficina e na análise dos processos formativos em curso, pensando-os de forma continuada.

O terceiro ponto era a elaboração de um contrato de trabalho junto com os participantes. Esse contrato (ANEXO I) que elaboramos é um elemento que considero importante para a pactuação de um trabalho comum. Eduardo Passos e Regina Benevides (2006) apontam para a polissemia da palavra latina *contractus*, da qual deriva tanto a palavra contração, quanto contrato. “A um só tempo estabelecemos um pacto, uma transação, uma convenção e, aí mesmo, nos contraímos formando um coletivo, isto é, indo para além das garantias do si, do privado (...) por contração das partes numa experiência coletiva” (p.12). Nosso contrato se baseava em dois eixos de sustentação para a realização das Oficinas. O primeiro eixo era a premissa de trabalhar com um grupo fixo, com uma determinada frequência de encontros. Assim, não seria interessante o participante ir sem o compromisso de retornar, por isso determinamos um limite de três faltas. O segundo eixo era a premissa de que havia um número considerável de interessados e uma delimitação de apenas dez participantes. Assim, determinamos que não seria possível faltar nos três primeiros encontros, para possibilitar que outras pessoas entrassem caso alguém faltasse, reforçando uma articulação potente com o grupo e com a realização do projeto. Após esses três encontros iniciais o grupo se estabilizaria, pelo menos no número de componentes, pois, não seria mais permitido novos participantes nas oficinas.

Assim, a partir dessas elaborações nas supervisões do COMPOR, estabeleci para este projeto a participação de 10 pessoas, inscritas através de e-mail, conforme divulgado em cartazes pela UFES. Fixei a realização de 12 encontros, semanais, com duração de 2 horas cada, num período de três meses. Elaborei um contrato que estabelecia uma condição comum de trabalho a todos os envolvidos. O grupo que se formou era composto majoritariamente por estudantes de Psicologia da UFES, que já conheciam o trabalho do SomosKorpuz. Havia também uma estudante de Terapia Ocupacional, um estudante de Psicologia de Faculdade Particular e uma Psicóloga formada. Os três primeiros encontros tiveram maior rotatividade dos participantes, conforme o contrato permitia. A partir do 4º encontro, o grupo se consolidou com nove participantes, sendo três homens e seis mulheres. Eu e Carolina fazíamos reuniões toda semana para montar a próxima Oficina e discutir o que havia acontecido na Oficina anterior. Nelson Lucero, professor que me orientava no Estágio em Psicoterapia Corporal – na época da graduação em Psicologia, também compareceu nos momentos de supervisão das Oficinas, quando as dúvidas pipocavam e convocavam a trabalhar os processos formativos, a técnica e as teorias de maneira mais aprofundada.

## 1.2.2) FERRAMENTAS DE ANÁLISE

Para compor a análise deste trabalho utilizamos algumas ferramentas ao longo da constituição das Oficinas. Primeiro, a composição de um diário de oficinaira. Meus registros escritos, enquanto oficinaira, sobre a produção e execução de cada oficina. Segundo, o desenho do Somagrama, registro somático-emocional, que era feito por cada um dos participantes, ao final de cada encontro. Por fim, a gravação e transcrição dos registros compartilhados. Estes eram os momentos que sentávamos em roda, ao final de cada oficina, para conversar sobre o que havia se passado no encontro do dia. Segue aqui como esses três registros foram pensados e como serviram de ferramentas de análise para a composição da problemática que esta dissertação apresenta. Nesses três registros, por questões éticas, os nomes dos participantes foram modificados para resguardar o anonimato. A inicial C., ao longo deste texto, se refere às figuras de coordenação e apoio das Oficina.

### 1.2.2.1) DIÁRIO DE OFICINEIRA

A ideia de usar essa ferramenta emergiu dos diários que já existiam de conduções anteriores de Oficinas com o SomosKorpuz. Observamos o quanto esses escritos nos ajudavam a pensar o processo de constituição das Oficinas. Eles continham o processo de produção das propostas, o trabalho conduzido, os efeitos das Oficinas nas oficinairas e a observação dos efeitos nos participantes pelas oficinairas. Esses relatos foram sendo construídos ao longo dos encontros, compostos por impressões, desafios, medos, apostas, construções e desconstruções que operavam no corpo oficinaira.

No entanto, não se trata de uma análise do passado, daquilo que foi feito, como se os diários detivessem os conteúdos das oficinas, uma verdade a ser revelada. O trabalho de análise se faz sobre a atualização desses diários na escrita da dissertação. Assim, a produção dos diários fomenta os GESTOS UM e DOIS, movendo as problematizações ali suscitadas, mesmo que ainda não apareça nenhum registro das Oficinas nesses primeiros capítulos. NO GESTO TRÊS,

quando trabalhamos com esse material, não é para falar desse passado, mas daquilo que podemos produzir, no presente, com essa escrita, o que podemos experimentar com esse registro.

Não se trata também de uma escrita intimista, um relato confessional. Como afirma Martins (2016) “[...] quem fala no diário não é o escrevente, mas sim vozes inauditas: relações, modos de vida, instituições, códigos e normativas” (p.99). O diário fala dessas relações que atravessam as oficinas o tempo todo, gerando abalos e perturbações na escrita e na qual comparecem inúmeras vozes. Assim, a produção do diário é atravessada pelos três processos formativos, das oficinas, do grupo de participantes e da própria Oficina, ora embaralhando-se, ora afastando-se. É a partir do diário enquanto ferramenta metodológica que as oficinas se tornam fonte inesgotável de produção de sentidos para a escrita desta dissertação e constitui principal ferramenta de análise dos processos formativos de construção das Oficinas de Movimento enquanto instrumento.

Assim, foram compostos doze textos, um sobre cada oficina, a partir dos registros dos diários de oficina que são apresentados no GESTO TRÊS: REGISTRAR. Esses textos foram se construindo ao longo do trabalho de escrita desta dissertação, no qual revisitamos os diários, reescrevemos e analisamos o que eles traziam dos processos formativos em curso ao longo das doze oficinas e mesclando-os com os registros compartilhados.

#### 1.2.2.2) SOMAGRAMA

Outra ferramenta de análise que pensamos para compor este trabalho foi a elaboração de Somagramas. Ao final de cada encontro, cada participante, e nós coordenadoras, montava um Somagrama, um desenho de como havia experimentado seu corpo, ao longo da Oficina do dia. Esse instrumento chamado Somagrama é baseado nos trabalhos de Stanley Keleman, o qual abordaremos no Item 3.1.3. Keleman (1995) define Somagrama como imagens somático-emocionais que refletem a organização emocional daquele que desenha. Em uma folha de papel desenha-se o contorno de seu próprio corpo, retratando-se do modo como você se vivencia, não como trabalho artístico elaborado. Para Keleman (1995), “somagramas não são idealizações, fantasias ou reflexos especulares, mas tentativas de permitir que sua imaginação reflita sua

organização emocional” (p.71). Após o desenho, preenche-se com sentimentos, afetos, sensações, registrando com palavras o que foi isso que apareceu ao desenhar-se.

A utilização dessa ferramenta deu-se como forma de registro somático dos movimentos que se passavam com cada um ao longo das Oficinas. Torcendo a proposta de Keleman, os Somagramas aparecem neste trabalho como um registro dos afetos por qual cada um passava e que se misturava ou esbarrava com o dos outros. O Somagrama emerge como uma maneira de perceber que processos eram disparados naqueles corpos em cada oficina, como uma oficina reverberava na outra. Como operaram-se mudanças na própria forma de desenhar, de compor um Somagrama ao longo dos encontros. Os Somagramas tornam-se um mapa de afetos e corpos produzidos em Oficina, não mais condizentes com o contorno anatômico, mas pautando-se numa experimentação do que podem esses corpos em movimento.

Cabe ressaltar que utilizamos os Somagramas como ferramenta para discussão na roda de conversa final a cada Oficina e como registro que foi revisitado na última Oficina pelos participantes. Nesta dissertação optamos por não utilizar os Somagramas em nossas análises, apenas como disparadores de afetos através das capas de cada Oficina relatada no GESTO TRÊS, nos convocando a pensar e experimentar os processos em curso ao longo do escrever.

### **1.2.2.3) REGISTRO COMPARTILHADO**

No momento final de cada Oficina, sentávamos em roda e compartilhávamos a experimentação do dia. Era a ocasião em que trabalhávamos a receptividade aos efeitos da experimentação da Oficina e o que cada um faz com isso, construía um aprendizado para si. Os participantes colocavam suas impressões, sensações e nós,icineiras, intervínhamos com falas, questões ou propondo outros exercícios. Esses momentos de roda de conversa foram gravados e posteriormente transcritos.

Esses momentos costumavam durar de 30 a 40 minutos. No entanto, ao revisar esse material produzido optamos por utilizar apenas trechos que se relacionassem com o Diário deicineira. Esses trechos, em muitos momentos, trazem uma dimensão mais pessoal dos processos

formativos, que não será o foco desta dissertação. Primeiro, porque na época não demos conta de trabalhar esses processos em Oficina. Assim, por mais que os participantes trouxessem alguns elementos desses processos, eles não foram muito trabalhados, organizados e formados nesse momento de Registro Compartilhado. Segundo, por questão de escolha para esse trabalho. Pretendendo-se ser um trabalho de experimentação e partilha dessa experimentação de produzir um instrumento que chamamos de Oficinas de Movimento acabamos por focar o Diário de Oficineira como principal ferramenta de análise no GESTO TRÊS.

Esse momento de roda e registro era muito rico, pois muitas vezes não conseguíamos acessar o que se passava na oficina e quando conversávamos em roda muita coisa emergia para ser trabalhada de um movimento que imaginávamos às vezes não ter “surtido nenhum efeito”. Era quando compartilhados que os movimentos eram elaborados por nós e pelo grupo, o que havia se passado naquele encontro para além de um plano de sensações e afetações, de passagem de forças. Como dar forma a alguns dos movimentos que eram considerados potentes, desmanchar aqueles que não nos serviam, como a partir de um registro escolhíamos o que nos servia daquela Oficina, daquela produção do dia e o que não nos servia. A partir dessas criações conseguir multiplicá-las para outros espaços, conseguir organizar para tornar-se compartilhável e acessível para si e para os outros.

### 1.3) GESTAR, DIGERIR E REGISTRAR UM OFICINAR

As oficinas apresentadas neste texto são também produzidas com ele, no escrever. Como gestar com essas experimentações de Oficinas de Movimento outra experiência de escrita que não se reduza ao relato do que foi vivido nem a comprovação prática de uma teoria? No qual o processo formativo ocorra na ação mesma de escrever, não mais habitando um passado inerte em que as oficinas ocorreram, mas atualizando-se e formando-se com a escrita.

Experimentar esse processo de produção de oficinas é também experimentar com essa produção escrita, reescrevê-las, inventá-las a partir dos fragmentos que colhi, de corpos, palavras, gestos ao longo do percurso. A palavra gesto me captura nesse momento por derivar do latim *gerere*, que significa basicamente portar sobre si, fazer andar, donde derivam também as palavras **gestar**, **digerir** e **registrar**. Gesto, segundo Gil (2004) é utilizado para descrever a ação de um movimento, é aquilo que “torna atual um movimento virtual” (p.90). No mais aqui se faz um diário de gestos, desses movimentos em oficina. Gestos de corpos que se produziram nessas trajetórias com experimentações corporais, gestos de oficinairos, coordenadores, participantes, observadores, gestos de escrituras e pequenas biografias de instantes.

O gesto aqui é o movimento no qual a ação se constitui, sem início ou fim é o instante em que se capta algo que nos provoca a pensar esse trabalho. Como um bailarino no qual o movimento dançado não mais significa, não mais expressa uma suposta linguagem, mas opera uma produção de sentido em sua própria execução. Assim, o gesto dançado, para a dança contemporânea, “não extrai o seu sentido de um signo previamente codificado, dizemos que é pura ostentação de um movimento em direção a significações” (GIL, 2004, p.90). O gesto se produz em sentidos quando na escrita opera com o leitor, quando em oficina desloca aqueles que experimentam em conjunto. Assim, a produção desse texto e das oficinas aqui propostas se dão em três movimentos ou gestos: GESTAR, DIGERIR E REGISTRAR.

No GESTO UM: GESTAR, nos propomos a pensar o terreno em que se cultiva essa experimentação. Fazemos algumas articulações teóricas para pensar como o modo de produção capitalista atua sobre os processos formativos dos corpos, produzindo maneiras de viver ora cristalizadas e estereotipadas, ora incipientes e efêmeras, capturando as produções singulares e massificando os gestos.

No GESTO DOIS: DIGERIR, nos propomos a apontar como nos apropriamos de determinadas teorias e práticas da Psicologia Corporal para pensar de qual corpo estamos falando e experimentando e como essas teorias e práticas auxiliaram na formação das Oficinas de Movimento. A partir dessas teorias pensamos em como trabalhar uma perspectiva de corpo autônomo e transindividual e como as Oficinas podem atuar como espaço de experimentação e aprendizagem acerca dos processos formativos.

O GESTO UM E DOIS compõem uma perspectiva de corpo/subjetividade (no contexto social e dentro das intervenções possíveis com esse corpo). Assim, apesar de os dois primeiros gestos constituírem-se de articulações mais teóricas, as mesmas só foram possíveis a partir da experimentação com as Oficinas de Movimento e das experimentações com a própria escrita. Essa dissertação opera como uma dobra onde teoria e prática constituem-se enquanto experimentação. Diante de tal perspectiva de corpo, apresentado no GESTO UM E DOIS, apenas nos cabe experimentar.

No GESTO TRÊS: REGISTRAR, nos propomos a pensar os processos de montagem e desmontagem de uma oficina de movimento, bem como o registro da experiência de produção de Oficinas de Movimento, realizadas no período de setembro a dezembro de 2015. Através do registro do Diário de Oficineira, Registro Compartilhado e Somagramas analisamos se as Oficinas de Movimento podem ser ferramentas potentes para experimentação dos processos formativos dos corpos em meio ao modo de produção capitalista. O GESTO TRÊS, ao mesmo tempo, partilha os três processos formativos que se passaram nas oficinas, como oficineira, como grupo de participantes e como instrumento, e interliga/justifica/exemplifica/analisa esses processos formativos baseando-se na perspectiva de corpo apresentada nos gestos anteriores. Assim, esta dissertação é um relato, uma tentativa de partilhar algo dos processos formativos de toda essa experimentação.



**GESTO UM**

**GESTAR**

*Geneticamente nós recebemos um corpo, mas também formamos um corpo com nossa experiência e com o modo como nos usamos. A vida é esse processo de formação.*

***Stanley Keleman***

## 2.) GESTO UM: GESTAR

Formar e sustentar –um filho- no próprio organismo.

De certa maneira, herdamos um corpo, geneticamente, nossa cor de pele, propensão a doenças, tamanhos e formas. Mas também o herdamos historicamente, a partir da cultura em que vivemos, da região, época, bem como já recebemos um nome antes mesmo de nascermos. Em uma dimensão mais individual, constituímos constantemente um corpo através dos encontros, relações e vínculos que estabelecemos em uma vida. Vamos nos construindo sobre essa herança, junto dela, a partir da produção desse corpo que, por um lado já nasce e vai sendo marcado, e por outro lado é constituído pela autonomia de incorporar essa herança. Assim, inventamos um destino. Não trabalhamos com um corpo já dado, biologicamente determinado, mas somos compostos por certo terreno afetivo, social, político, histórico, no qual este processo se dá.

Esse processo de incorporação de vivências, de construção de um corpo se dá através da produção de formas. Criar formas é organizar-se somaticamente, produzir maneiras de se relacionar, experimentar, viver e interagir consigo e com o mundo. Podemos entender esse processo contínuo de incorporação de formas como um processo de gestar, cultivar formas. O gesto um: Gestar, tem por definição não apenas a formação, mas também a sustentação de um filho no próprio organismo. Ele nos convoca a experimentar as formas já conhecidas, os caminhos já pisados, como se formam corpos no contemporâneo, bem como experimentar a sustentação desses corpos e processos em curso na atualidade. Como eles se mantêm e se perpetuam em suas formas dominantes, produzem novas formas singulares, ou se dissipam e perdem forma. Essa produção não é solitária, nunca se cria forma sozinho, em nossos corpos as experiências se organizam de maneira complexa com o mundo, em constante interação.

Em nossa perspectiva de corpo em constante processo de produção e interação, não cabe pensarmos corpos isolados e já constituídos, como já apontamos acima. As formas que constituem os corpos são composições de forças em interação. Há um embate/jogo de forças que nos mantém vivos, nos mantém organizados. Destroem, perpetuam e criam formas incessantemente. Deleuze (2001) ao tomar a obra de Friedrich Nietzsche e perpetuar a tradição filosófica na qual essa concepção de corpo possui um lugar de destaque, aborda a relação entre produção de um corpo e embate de forças da seguinte maneira

O que é o corpo? Nós não o definimos dizendo que é um campo de forças, um meio provedor disputado por uma pluralidade de forças. Com efeito, não há “meio”, não há campo de forças ou de batalha. Não há quantidade de realidade, toda realidade já é quantidade de força. Nada mais do que quantidades de força “em relação de tensão” umas com as outras. Toda força está em relação com outras, quer para obedecer, quer para comandar. O que define um corpo é esta relação entre forças dominantes e forças dominadas. Toda relação de forças constitui um corpo: químico, biológico, social, político. (DELEUZE, 2001, p.62-63)

Logo, o corpo não é um espaço de embate, ele é efeito de um embate de forças. Forças biológicas, históricas, físicas, químicas, gravitacionais. Vetores de força que sustentam a parede celular, força hidráulica promovendo adesão da água, forças sociais, orgânicas, políticas. São as forças que criam, mantém e transformam as formas. Atualmente, quais as forças que nos compõe? De que maneira essa composição se dá? Dentro de nossa perspectiva, a composição dos corpos está diretamente ligada ao meio de produção material e subjetivo, sem primazia de um termo para com o outro. O modo de produção no qual **estamos inseridos, ou seja, o modo de produção capitalístico<sup>2</sup>, se preocupa tanto com a produção de corpos** como de aço. Como apontam Guattari e Rolnik (1996) “(...) penso que nos atribuem um corpo, que produzem um corpo para nós, um corpo capaz de se desenvolver num espaço social, num espaço produtivo, pelo qual somos responsáveis” (GUATTARI; ROLNIK, 1996, p.336). Através de vetores de força midiáticos, políticos, comunitários, familiares, de mercado, etc. nossos corpos são formados. Organizamos formas de viver, de sentir, de produzir valores, produzir sentidos através do embate dessas forças que organizam as experiências vividas por nossos corpos. Faz-se necessário questionarmos, avaliarmos, o que temos produzido com isso, que maneiras de viver e como podemos tomar posse desses processos.

O primeiro gesto evoca a gestação de um corpo: como acessar esta dimensão da qual emergem nossos costumes, hábitos, tamanhos, modos de pisar e respirar. Uma pausa para sentirmos como nos movemos no mundo, conosco, em relação com os outros. Que corpos temos gestado, formado e sustentado? Que outros corpos, outras formas são essas que podemos cultivar para além dos corpos habituados com nossos nomes? Sentir que movimentos, voluntários e involuntários, são esses que nos acompanham ao longo de nossas vidas. De que maneira eles

---

<sup>2</sup> Guattari (2004) traz o termo capitalístico para apontar que os modos de produção capitalista não se reduzem ao modelo capitalista em si, mas dizem de um modo de vida no contemporâneo que também perdurava nos países socialistas, como União Soviética, China, etc enquanto modo de produção de subjetividades serializadas e normalizadora.

nos organizam, às vezes rigidamente, às vezes incipientemente, em determinadas formas corporais?

O nosso questionamento é de como esse trabalho com Oficinas de Movimento pode ser interessante para encarar os modelos capitalísticos de se viver e pensar o corpo na atualidade? Como gestar movimentos que coloquem em questão esses modos naturalizados de se viver no contemporâneo e possam produzir modos mais autônomos? Assim, se essas perguntas acompanham esse trabalho, devemos primeiro pensar que modelos capitalísticos são esses e como eles operam na atualidade, como funciona o capitalismo mundial integrado e como ele se atualiza nos corpos, reificando uma realidade dominante e dominadora.

## 2.1) UM TERRENO ÁRIDO DE CULTIVO: O CAPITALISMO MUNDIAL INTEGRADO

Trabalhamos nessa dissertação num contexto denominado por Guattari (2004) como Capitalismo Mundial Integrado (CMI), no qual há uma produção material e subjetiva que compõe essa máquina capitalística mundialmente integrada<sup>3</sup> (GUATTARI, 2004) e produz corpos. Essa noção da subjetividade enquanto produção se contrapõe a ideia de uma suposta natureza humana, uma essência da qual derivaria o ser humano. O que observamos é que não há instância universal a ser representada tal qual o amor, a família, o corpo, que são introjetadas e reproduzidas socialmente. Não há uma essência pertencente a humanidade em sua constituição primeva. Essa noção traz a ideia de que se fabricam corpos, modos de viver, ser mãe, pai, criança, trabalhador, etc. bem como se fabricam carros, roupas e computadores. Assim, essa produção material e subjetiva se dá em “(...) sistemas de conexão direta entre as grandes máquinas produtivas, as grandes máquinas de controle social e as instâncias psíquicas que definem a maneira de perceber o mundo” (GUATTARI, ROLNIK, 1996, p.35). Nesse

---

<sup>3</sup>Guattari define o Capitalismo contemporâneo como mundialmente integrado “porque potencialmente colonizou o conjunto do planeta, porque atualmente vive em simbiose com países que historicamente pareciam ter escapado dele (os países do bloco soviético, a China) e porque tende a fazer com que nenhuma atividade humana, nenhum setor de produção fique fora do seu controle”. (REV. MOL. p.211)

sentido, Guattari e Rolnik (1996) ao tratarem dessa produção dentro do CMI afirmam que ele atua por uma dupla opressão:

Primeiro, pela repressão direta no plano econômico e social – o controle da produção de bens e das relações sociais através de meios de coerção material externa e sugestão de conteúdos de significação. A segunda opressão (...) consiste em o CMI instalar-se na própria produção de subjetividade: uma imensa máquina produtiva de uma subjetividade industrializada e nivelada em escala mundial tornou-se dado de base na formação da força coletiva de trabalho e da força de controle social e coletivo (GUATARI; ROLNIK, 1996, p. 48).

É nesse seio que o CMI se produz e se sustenta enquanto modo de produção mundialmente integrado atuando de três maneiras distintas, que se atravessam e atravessam a nossa produção subjetiva e material no contemporâneo. Primeiramente, ele atua na criação de modelos estereotipados, serializados e normalizadores, fôrmas nas quais nossas vidas devem caber; em segundo, capturando as criações para produzir formas de mercado, fabricações incessantemente novas, no qual já se apresenta a próxima inovação a ser consumida em que as anteriores tornam-se defasadas, efêmeras criações. As formas produzidas não se sustentam, não ganham consistência e perdem sua singularidade para adquirir valor de mercado, produto a ser consumido; por último, atua esvaziando essa criação de imagens de referências singulares, não conseguimos produzir formas para dar sentido a nossa experiência. Carecermos, assim, de imagens de referências que condigam com nosso processo singular.

Essa máquina produtiva opera criando modos de vida homogeneizantes e inconsistentes, ao mesmo tempo captura todos os processos de criação, os desorganiza e os coloca num modo de produção massificante. Há, assim, um desmanche dos valores e sentidos que produzimos, sempre apontando novas referências a serem seguidas, que nunca serão alcançadas. Esse desmache atua conjuntamente com uma naturalização desses valores e sentidos, no qual dizem sempre do mesmo, se enrijecem em modelizações que servem ao controle social e perpetuação do modo de produção capitalista. O CMI ao mesmo tempo em que se produz e naturaliza, também cria e desarranja, ou seja, atua capturando essa criação para produção de formas estereotipadas ao mesmo tempo em que esvazia de sentidos e valores singulares.

Quando nos referimos a ideia de valor e sentido estamos falando, grosso modo, de produção de equivalência e de explicação. Essa produção ocorre em qualquer sociedade, produzindo modos de lidar com as trocas e de dar sentido a existência. Esse processo de produção de escalas de

valores e sentidos pode ser observado no filme “Os deuses devem estar loucos” (UYS, 1980). No longa metragem, uma garrafa vazia de coca cola cai de um avião no meio de uma tribo africana isolada. Um episódio banal em nossa sociedade adquire grandes proporções na tribo. Seus membros vão atribuindo sentido e valores a garrafa a partir de sua experiência comunitária, espiritual, de sua lógica de vida. Atribuindo um sentido divino ao objeto, considerado enviado pelos Deuses, primeiramente eles começam a dar uso comunitário a ele, usando-o nas tarefas cotidianas, facilitando muitas atividades. Com o passar do tempo começa uma disputa pela garrafa e seus usos, que fazem a tribo questionar por que aquele presente havia sido enviado. Em meio a isso, o chefe da tribo, Xi, toma a missão de devolver o presente aos Deuses, indo até a beira do mundo para cumprir a missão. Nesse caminho, ele tem contato com homens e mulheres ocidentais e vai questionando os sentidos e valores que eles atribuem ao mesmo temo que os ocidentais estranham o mesmo em Xi.

A produção de valores diz de como igualamos duas proposições, constituindo assim uma hierarquia de seus valores, aquilo que para determinada sociedade é mais precioso/valorizado. Os valores que os ocidentais do filme atribuem à garrafa de coca cola era diferente da que os integrantes da tribo de Xi produziram, por exemplo. Guattari (2012) afirma que para o CMI a valorização das atividades humanas sempre ocorrerá em torno de “(...) um mercado mundial que lamina os sistemas particulares de valor, que coloca num mesmo plano de equivalência os bens materiais, os bens culturais, as áreas naturais, etc.” (p.10). Assim, para o CMI o valor sempre remete a um valor monetário, no qual tudo se equivale ao capital de alguma maneira. Troca-se bens, serviços, tempo por moeda.

Ao mesmo tempo, quando falamos da produção de explicações, nos referimos a maneira como uma sociedade dá razão de existência a algo. Esse sistema de explicações irá conduzir as maneiras como nos portamos, vivemos e pensamos. A tribo de Xi não conhecia o objeto vindo dos céus, e atribuiu a ele, a partir de suas crenças e experiências sociais, seus usos e sentidos. O CMI atua produzindo sentidos utilitaristas, funcionalistas, no qual cada coisa há de ter sua função estabelecida pela máquina capitalística: Nos perguntamos a todo tempo: para que isso serve? Mas as respostas que temos são determinadas por um referencial que o próprio capitalismo produz a partir da mídia, do estado, da ciência, etc. em suas esferas massificantes. Esse referencial serve a manutenção do CMI, extraindo sempre um trabalho útil que possa gerar a riqueza de uns.

A produção de subjetividade no CMI ocorre nesses meandros, a partir dessa perpetuação de valores e sentidos homogeneizantes e utilitaristas. Por outro lado, atua mercantilizando a produção de inovações, no qual o valor e o sentido tornam-se efêmeros e descartáveis tamanha velocidade de suas produções massificantes. Assim, o CMI se constitui também nessas zonas de formações de novos sentidos e valores, desarranjando-os apenas para capturá-los e reintroduzi-los em sua axiomática. Desse modo, a produção de subjetividade no CMI se dá de forma “serializada, normalizada, centralizada em torno de uma imagem, de um consenso subjetivo referido e sobrecodificado por uma lei transcendental” (GUATARRI; ROLNIK, 1996, p. 48) no qual os valores e sentidos já estão introjetados a priori, a partir da ideia de uma suposta natureza das coisas.

Nosso modo de pensar e viver estão conectados a essa imagem, como se algo fosse essencialmente de determinada maneira. Nos fazendo criar, reproduzir e perpetuar essas referências dominantes. O pensamento vigente é de que essa seria “A” ordem do mundo, e não há outra possível que não cause ruptura total dos modos de vida que sustentamos. Agimos como se outras formas de viver não fossem possíveis, estivessem fadadas a morte ou fossem resquícios de uma vida obsoleta, primitiva. A sensação de inevitabilidade que essa máquina produz é o que também a mantém. Já apontamos anteriormente que a vida se constitui como produção, corpos constituindo-se num incessante embate de forças. O que ocorre é que os vetores de força que sustentam e produzem os corpos em meio ao CMI, são vistos como a única ordem possível, no qual esse embate de forças não é colocado em questão. A ordem capitalística se incide assim “nas montagens de percepção, da memorização e na modelização das instâncias intrassubjetivas” (GUATTARI; ROLNIK, 1996, p.51).

Dessa maneira, as formas fabricadas através do CMI são vistas como dadas, imutáveis ao mesmo tempo que efêmeras e descartáveis. A cada instante há uma nova referência dominante sendo criada e apontada como o modo que nos trará sentido a vida que vivemos, valor as coisas que temos e acreditamos. Produz-se esses sentidos e valores, a partir de uma referência dominante e nossos corpos são, também, efeitos dessas produções. Operam aqui modelizações subjetivas e materiais que apontam qual carro devo ter, qual o melhor do mercado, bem como o que é felicidade, amor, saúde e os meios para alcançá-los.

O que o modo de produção capitalista perpetua é a produção de modelos e sua introjeção através da grande mídia, das tecnologias de massa, como uma produção serializada da subjetividade, num processo de reencarnação desses modelos dominantes e no qual nós mesmos somos agentes dessa reprodução. Não somos agentes passivos dessa máquina produtiva, mas nós mesmos atuamos como engrenagens e molas que fazem o CMI funcionar. Em congruência com tal máquina, produzimos sentidos, modos de vida, modos de pensar, de produzir corpos, que, inúmeras vezes, são como matérias pré-fabricadas que se encaixam em modelos hegemônicos e homogêneos de produção.

### 2.1.2) A PRODUÇÃO DOS GESTOS

A ordem capitalística atua diretamente nos modos como se pensa e age, seja no trabalho, na escola, em casa. Ela incide sobre a produção de gestos, sobre as maneiras como amamos, transamos, vivemos, homogeneizando essa produção. “Ela fabrica a relação com a produção, com a natureza, com os fatos, com o movimento, com o corpo, com a alimentação, com o presente, com o passado e com o futuro – em suma, ela fabrica a relação do homem com o mundo e consigo mesmo” (GUATTARI; ROLNIK, 1996, p.51).

Essa fabricação se dá homogeneizando modos de vida, ao mesmo tempo em que configura esses modos em sua dimensão mais individualizada possível. Trata-se aqui da produção de indivíduo despersonalizado, mas que não cessa de dizer “eu”, o “meu eu”. Assim, o CMI apropria-se dessa produção subjetiva, colocando-a numa esfera da individualidade ao mesmo tempo em que esvazia todo “conhecimento” da singularidade. Engessa-se em uma forma individualizada, que incessantemente diz “Eu”, no qual se prima que o EU, único sozinho, é o responsável por sua produção subjetiva e material. Assim, a miséria ou a riqueza, a glória ou a vergonha, passam a ser merecidos através de um esforço – ou falta dele – individual. Dessa maneira, o controle social é também exercido por nós mesmos, como veremos adiante. Ao mesmo tempo o CMI não cessa de produzir novidades pré-fabricadas, modelos de consumo para as individualidades, no qual o novo sempre provoca a consumir outro modelo, um novo “Eu” no mercado. *Think*



*Different!*<sup>4</sup> Berra o slogan publicitário incitando-nos a comprar o mesmo celular de bilhões de consumidores.

Tudo se passa como se o capitalismo por um lado despersonalizasse e, simultaneamente, propusesse modelos forjados a partir da igualdade abstrata para preencher o buraco, a inexistência de pessoas para que o sujeito, semiotizado pelos modelos, possa dizer “o meu eu” (p.68).

Essa homogeneização e serialização dos gestos no modo de produção capitalístico produz vidas opacas, dependentes e sem viço. Produz-se assim uma individualidade esvaziada de singularidade, num constante movimento de oferta e consumo de valores e sentidos. Nesse processo, a nossa incorporação passa indiferente dessas imagens de modos de vida. Assumimos formas que não nos dizem respeito, não temos governo do processo. Assim, nos vemos como indivíduos, mas carentes de processo singulares para afirmar as formas que nos compõem.

A economia subjetiva capitalística<sup>5</sup> busca bloquear os processos de transformação do campo subjetivo, esvaziando a produção de subjetividade de sua dimensão singular e autônoma. A culpabilização, a segregação e a infantilização são para Guattari e Rolnik (1996) funções dessa economia subjetiva capitalística e operam como uma tentativa de barrar os processos de singularização, atuando de maneira a reificar o modo de produção subjetivo capitalístico. A culpabilização atua produzindo imagens de referência, sentidos e valores que operam fazendo-nos questionar o tempo todo: O que eu valho? Quem sou eu nessa escala de valores? Em nome de que eu falo? Ela que irá nos lembrar incessantemente que não somos bons o bastante para criarmos nossas referências singulares, pois as referências produzidas pelo CMI apresentam – aparentemente – muito mais consistência. A segregação atua diretamente ligada a esse processo, operando de maneira a formar sistemas de hierarquia inconsciente, sistemas de escalas de valor e sistemas de disciplinarização, fornecendo status a subjetividade dominante pertencente as elites. Essa valorização capitalística não se inscreve apenas contra os sistemas de valor de uso, mas também contra todos os modos de valorização do desejo, todos os modos de valorização da singularidade. De outra maneira a infantilização atua fazendo com que desejemos que pensem por nós, organizem por nós a produção e a vida social. Consiste em que tudo o que se faz, se pensa ou se possa vir a fazer ou pensar seja mediado pelo Estado – ou por figuras de

---

<sup>4</sup> Pense diferente! (Tradução). Slogan publicitário de famosa marca de tecnologia.

<sup>5</sup> A economia subjetiva capitalística diz respeito aos modos como se produz, distribui e se consome no campo subjetivo no contexto do CMI.

autoridade. Essa relação de dependência é um dos elementos essenciais da subjetividade capitalística.

A culpabilização, a segregação e a infantilização nos apresentam que a ordem capitalística se projeta não apenas na realidade do mundo, mas na realidade psíquica, produzindo também os modos das relações humanas até mesmo inconscientemente, no modo como nos produzimos e agimos. Essas funções da economia subjetiva capitalística são produtoras de tutela, desconfiança e medo e permitem o controle das subjetividades não só através do Estado, como de nós mesmos. Aqueles vistos como desviantes da subjetividade dominante são também agora perigosos, ameaças não apenas a ordem social, mas a vida de cada um, produzindo assim subjetividades amedrontadas, paranóicas e enfraquecidas.

Na tentativa de nos apaziguarmos, investimos inconscientemente as figuras prê-*porter* que idealizamos. Isto nos afasta mais ainda da possibilidade de criação de territórios singulares que corporifiquem os agenciamentos de diferenças que pedem passagem. Não incorporadas, as diferenças continuam então a nos desestabilizar, fragilizando-nos cada vez mais: e quanto mais fragilizados, mais investimos aquela hierarquia e a ilusão de que ela é portadora (ROLNIK, p.7, 1995).

Amedrontados, caducamos nas formas pré fabricadas pelo CMI que já não nos servem mais. Insistimos, pois não sabemos como construir novas referências, formações singulares que pedem passagem. Assim, constituímos vidas empobrecidas em sua produção de forma, esvaziadas de valores e sentidos produzidos com a experiência, desvitalizadas. Do que sofremos no CMI, de onde emerge nosso mal-estar? Podemos sofrer no CMI por excesso de forma, formas demasiado cristalizadas que não permitem a invenção de novas formas, formas que são por demais estereotipadas na rigidez normalizante. Sofremos também de falta de forma, formas por demais incipientes, sem viço, carente de referências próprias, no qual o corpo pede algo estrangeiro a nós mesmos e que o capitalismo não pode suprir com seus modelos homogeneizantes.

Cabe, então, pensarmos que vias de criação podemos construir frente a essa produção de subjetividades enfraquecidas no contemporâneo, que atrevimentos nos gestos podemos operar que possibilitem a criação desses territórios singulares e operem na produção de formas mais autônomas.

## 2.2) “O ATREVIMENTO DE SINGULARIZAR”

Ao mesmo tempo em que há tentativas de controle social através da serialização subjetiva, também vemos tentativas de produzir processos de singularização. Os processos de singularização dizem respeito às maneiras de produzir outras formas em que se abram possibilidades de criação de valores e sentidos a partir da experiência. Constrói-se, assim, um espaço para experimentação de outros modos de viver que escapam dos registros de referências dominantes que operam no CMI. Nesse processo, a maneira que respiramos, agimos, sentimos e pensamos emerge a partir de uma criação de valores e sentidos mais autônomos, baseados na liberdade de viver seus processos, analisar suas condições de existência e operar mudanças a partir da experiência. Guattari e Rolnik (1996) afirmam que

O que vai caracterizar um processo de singularização é que ele seja automodelador. Isto é, que ele capte os elementos da situação, que construa seus próprios tipos de referências práticas e teóricas, sem ficar nessa posição constante de dependência em relação ao poder global, em nível econômico, em nível do saber, em nível técnico, em nível das segregações, dos tipos de prestígio que são difundidos (p.55).

Os autores (ibidem) apontam os processos de singularização como “algo que frustra esses mecanismos de interiorização dos valores capitalísticos, algo que pode conduzir à afirmação de valores num registro particular, independentemente das escalas de valor que nos cercam e espreitam todos os lados” (p.55). Assim, a produção de valores e sentidos emerge com experimentação e da afirmação da vida em sua singularidade e não mais da representação de um modelo hegemônico a ser reproduzido, e que é dado a priori.

A produção de subjetividade capitalística está ancorada na reprodução de modelos serializados e homogeneizantes, que produz indivíduos sujeitos a heteronomia, submetidos a uma lei extrínseca aos corpos. Por outro lado, os processos de singularização emergem a partir da experimentação das forças em embate e dos seus efeitos em nossas formas, baseados no princípio da autonomia. Assim, o embate de forças aqui explicitado é entre a produção de modos naturalizados e cristalizados ou efêmeros e descartáveis sendo atravessado incessantemente pela produção de processos autônomos e singulares. Não há uma dialética nesse processo, mas vetores de força que constituem os corpos e fazem com que eles funcionem e se articulem consigo e com o mundo.

A função de autonomia é permitir que os processos de singularização não se transformem em figuras cristalizadas ou se dissipem nas velocidades da produção mercantilizada. Assim, ela aponta o caráter sempre criativo do viver, bem como a sustentação dessas formas singulares que emergem, por mais que hegemonicamente as funções da economia subjetiva capitalística busquem breçar esses processos. A produção de autonomia constitui-se assim, como um modo de experimentar os vetores de força que compõe as formas, apontando sua dimensão processual, seus pontos de captura e de criação. Experimentar essas relações de força e como reproduzimos – ou não – os modos de subjetivação dominantes. Esse processo diz respeito a como produzir corpos menos adoecidos, vidas menos empobrecidas, abrindo passagem para a produção de diferença, de outras sensibilidades e a sustentação desses modos de vida mais autônomos.

Nesse viés apostamos na experimentação como forma de “(...) produzir as condições não só de uma vida coletiva, mas também da encarnação da vida para si próprio, tanto no campo material quanto no campo subjetivo” (GUATTARI; ROLNIK, 1996, p.55). Apostamos na criação, sempre de forma coletiva, de um corpo da invenção, no qual algo incessantemente novo é elaborado, algo atravessado pelo viés de uma arte. Esse viés artístico aponta para a produção de uma vida enquanto obra de arte (FOUCAULT, 2004), em que os corpos se abram para um modo mais sensível aos afetos, às intensidades e às forças que nos constituem. Uma produção estética<sup>6</sup> para criar condições em que processos singulares apareçam, no qual a autonomia aparece como capacidade de manter-se aberto e gerir esses processos de produção de singularidades sempre emergentes.

Assim, passamos para um campo de experimentação dessa produção e do embate de forças que compõe as formas capitalísticas de se viver, no qual nossos corpos se constituem atravessados por essas forças embate. Ao pensarmos numa subjetividade sempre produtiva, o CMI emerge enquanto reprodução de modelos que não permitem a criação de saídas para os processos de singularização. Ao mesmo tempo produz-se desvios, rupturas nesse modo dominante no qual faz-se possível a experimentação, num processo de expansão de modos de vida mais autônomos e singulares. O que apostamos nesse trabalho é em experimentações que num embate com a subjetividade capitalística a façam rachar, abrindo o corpo a outras sensibilidades, a outras

---

<sup>6</sup> Lavrador (2006) afirma que “A estética implica a potência de criação de constelações singulares, de possíveis reais, de novas maneiras de ver, de dizer, de fazer, de sentir e de viver [...] (p. 71), no qual “[...] a dimensão estética pode abrir mais possibilidades para nos afetarmos pelas sensações que nos arrancam do já dado, que excedem a nossa consciência, que nos deslocam de nós mesmos” (ibidem).

produções de sentidos e valores. Experimentando as forças atuantes na construção das formas também experimentamos a provisoriedade das mesmas em nossos corpos.

Como afirmar Rolnik (2007) “A procura pelo verdadeiro, aqui, perde até o sentido. A única pergunta que caberia é se os afetos estão ou não podendo passar; e como” (p.36). O que está em jogo aqui é a produção de uma vida que valha ser vivida, ser construída, sentida. Não se trata de um lugar a chegar, um certo jeito de viver que seria melhor, mais autônomo e saudável do que aquele que vivemos. O que colocamos em questão é que existem movimentos permanentes de criação, no qual toda produção de forma experimenta também sua finitude. As forças em embate buscam, constantemente, atualizar as formas, produzir novos contornos. Como já apontado, essa “caduquez” nos enfraquece, de insistirmos na veracidade das formas que sustentamos ou da carência, de insistirmos na veracidade das formas que sustentamos ou da carência de produção de formas singulares para o novo que pede passagem. Como aponta Liberman (2008)

Um corpo cristalizado em determinada forma, enrijecido ou desmanchado demais, fixado em certo “lugar”, impede a porosidade necessária às afetações que podem instaurar formas mais ricas para responder e co-criar os acontecimentos vividos ao longo de uma existência. Inversamente, os corpos podem ser tão excessivos e continuamente porosos que são varridos pelos acontecimentos sem que tenham a possibilidade de assimilar e sustentar a experiência e os efeitos dos encontros, das trocas realizadas e que possibilitam que os corpos se formatem em consonância com os processos de singularização (p.35).

Gestar um corpo é entrar em contato com os processos metabólicos que o mantém vivo, as formas que nos sustentam, quer sejam elas prazerosas ou desgostosas. Digerir essas formas, essas heranças que carregamos nos permite fazer contato com alguns modos caducos com o qual nos movemos na vida, bem como abrir-se a experimentação de outros modos, atrelando-se a desviar. Pensamos que quando produzimos Oficinas de Movimento criamos condições para a experimentação de um espaço onde o embate das forças e a composição de formas pode ser experimentada. Uma pausa para cuidar desses processos que atravessam nossos corpos e gestar modos mais potentes e autônomos de viver no contemporâneo. Para continuarmos a discussão precisamos refletir sobre a noção de corpo afirmada nesse trabalho. Assim, adentramos no Segundo Gesto: Digerir.

**DIGERIR**

*O primeiro pressuposto para uma boa digestão é que o estômago entre em actividade como totalidade. É preciso conhecer a grandeza do seu estômago. Pela mesma razão, devem desaconselhar-se as refeições aborrecidas, que eu chamo as festas sacrificiais interrompidas, as refeições na table d'hôte. – Nada de refeições intermediárias, nada de café: o café ensombra o ânimo. (...). Estar o menos possível sentado; não ter fé em qualquer pensamento que não tenha surgido ao ar livre e em plena liberdade de movimento – em que também os músculos não celebrem uma festa. Todos os preconceitos provêm dos intestinos. – A sedentariiedade – já uma vez, o disse – é o verdadeiro pecado contra o espírito santo.*

***Friederich Nietzsche***

### 3.) GESTO DOIS: DIGERIR

Quebra dos componentes em moléculas menores, passíveis de absorção e posterior utilização pelo organismo.

Sugerimos começar a falar do GESTO DOIS a partir de certa indigestão que assola o contemporâneo. O que não temos digerido bem atualmente? Quais são os pressupostos para uma boa digestão, o que é passível de absorção e utilização pelo corpo e aquilo que temos que colocar para fora? O nosso sistema digestivo também é o responsável por digerir aquilo que não queremos mais, filtrando o que nos fortalece e nos mantendo vivos. O que a digestão nos faz refletir é que não há corpo *a priori*, estático em sua estrutura, mas uma incessante criação de formas, sendo digeridas, processadas, excretadas ou absorvidas. São muitos os corpos que nos acompanham ao longo de nossas vidas, e não apenas gestá-los, formando-os e sustentando-os, mas digeri-los, quebrá-los, faz parte desse processo formativo.

Buscamos trabalhar o corpo em sua dimensão processual, como expressão dos afetos, desmontando um corpo serializado apresentado no GESTO UM, pensado a partir de um organismo e suas funções dentro do CMI. Esta noção de organismo se constitui enquanto organização do corpo e de seus órgãos por um sentido utilitarista, no qual cada órgão se reduz a sua finalidade: boca para comer, olhos para ver. Esse corpo demasiado organizado, direcionado a uma finalidade serve ao modo de funcionamento capitalístico. Deleuze e Guattari (1996) apontam que “O organismo não é o corpo”, mas sim “um fenômeno de acumulação, de coagulação, de sedimentação que lhe impõe formas, funções, ligações, organizações dominantes e hierarquizadas, transcendências organizadas para extrair um trabalho útil” (p.21). Faz-se então necessário desmontar essa imagem de um organismo que estrutura o corpo em funções e organizações que servem ao modo de produção capitalístico. Os autores (1996) afirmam que “Desfazer o organismo nunca foi matar-se, mas abrir o corpo a conexões que supõem todo um agenciamento, circuitos, conjunções, superposições e limiars, passagens e distribuições de intensidade” (p.22), no qual um corpo sem órgãos não se produz antes de seu exercício, de sua experimentação. Assim, ocorre, no GESTO DOIS, uma digestão desse corpo acostumado, evidenciando outros processos de composição, no qual singularidades possam emergir.

Questionamos aqui que conceito de corpo em psicologia consideramos potente para o trabalho com estas experimentações. Como seria possível um trabalho em Psicologia Corporal a partir da afirmação da concepção de um corpo vivo, em autoconstrução permanente, inventivo. Um corpo no qual a evolução, a embriogênese e a experiência constituem formas somáticas que operam na transformação de si e do mundo (FAVRE, 2004). Aqui retomamos a ideia dos infinitos vetores de força que constituem corpos, produzem formas. Colocamos em evidência neste GESTO DOIS o processo de constituição das formas somáticas: falamos de nossa pele, músculos, ossos, órgãos, de nossa respiração, postura, olhares, ritmos e como produzimos um corpo para nós mesmos. Esses corpos constituem-se por forças biológicas, evolutivas, históricas, sociais, familiares, como já apontado anteriormente, das quais não possuímos um centro de comando que garantiria um controle definitivo, tal como um ego, uma consciência ou um cérebro. Mas, que também está em constante processo de automodelação, de criação de si e do mundo.

Digerir esse corpo é atentar-se aos fluídos que perpassam nossas vísceras, fazer contato com os movimentos que compõe nossa matéria viva. Estes fluídos movem-se por nós, passando por nossos tubos, bolsas e compartimentos e efetuando trocas com o meio e com outros corpos. Este movimento atua num processo de contração e expansão que produz o que chamamos de pulsação. A capacidade, inerente ao vivo, de interagir com o meio através de expansões e contrações consecutivas é denominada pulsação. Ela diz respeito ao padrão de bombeamento do vivo, como podemos observar na movimentação de uma água viva, por exemplo, que se contrai e se expande para mover-se pela água. Liberman (2008) coloca que “Um dos elementos fundamentais, perceptível em matérias vivas, é sua capacidade de expandir e retrain, de se alongar e encurtar, inchar e recolher” (p.32). É a pulsação constante que permite ao vivo o movimento. A partir da pulsação, o vivo produz formas, conecta-se com o seu arredor ou dele se afasta. Keleman (1992) aponta que a pulsação “pode ser observada em todos os órgãos, em todos os músculos. É a pulsação que dá ao organismo sua capacidade de alterar seu próprio movimento” (p.36).

Tal movimento se mantém através de trocas, sejam elas internas, dentro dos compartimentos da própria organização viva, sejam elas com o meio externo. É a partir das trocas – afetivas, gasosas, materiais, energéticas etc. – que o vivo efetua seu movimento. O movimento de pulsação exige que o vivo organize uma fronteira que delimite um dentro e um fora, sempre



permeáveis. Este limite, esta membrana que acompanha os movimentos contínuos de contração e expansão, é que regulará as trocas do organismo com seu meio, ou mesmo a relação de troca entre suas partes constituintes. Por exemplo, a pele atua como uma membrana que cobre toda a extensão corporal em contato com o meio, atua protegendo e revestindo o corpo, constituindo-se enquanto fronteira e delimitando o que é interior e exterior. Ao mesmo tempo ela abre espaço através de seus poros, sendo permeável ao ambiente e permitindo que as trocas ocorram. Assim, somos constituídos de uma fronteira porosa, uma membrana plástica e pulsante, que delimita ao mesmo tempo que permite o contato e as trocas.

Uma parte da pulsação se destaca no vivo de forma que o próprio organismo consiga autorregular suas interações, que este possa não só efetuar como perceber suas trocas e interações. Uma certa pulsação emerge como um processo de percepção do próprio pulsar. Um exemplo de como isso se dá em nós, é que podemos experimentar a intensificação ou a diminuição dos processos de inspiração e expiração, contração e expansão, ou seja, a sensação de estarmos vivos provocada pela pulsação. Através da percepção desses movimentos é possível sentir onde enrijecemos, colapsamos, dissipamos ou carecemos de formas; onde permitimos que o fluxo das trocas possa correr, onde estancamos esse processo.

Assim, para iniciarmos essa digestão precisamos observar como nos apropriamos, a partir das leituras teóricas e experimentações corporais, de um certo lugar do qual falamos da produção desse corpo vivo para produzir as oficinas de movimento e um corpo do oficiar.

### 3.1) INTRODUÇÃO ÀS PRÁTICAS CORPORAIS

Como já indicado na Introdução desta dissertação, nosso primeiro contato com a Psicologia Corporal deu-se com o Coletivo SomosKorpuz, grupo de estudos montado por estudantes do curso de Psicologia da UFES. Por alguns anos estudamos uma parte da ampla gama de autores que se encaixam naquilo que é convencionalmente denominado Psicologia Corporal, dentre eles Willem Reich, Alexander Lowen, Stanley Keleman e Regina Favre. Esses intercessores de nosso trabalho são importantes ao trazer uma modulação no saber psicológico, tirando o corpo enquanto lugar habitado por uma mente e trazendo-o para primeiro plano e em sua dimensão

processual, constitutiva. Assim, para estes autores, a pergunta “por que?” não se basta mais ao saber psicológico, pois remeteria a um conteúdo que deve ser descoberto, revelado à consciência para a cura. Parece-nos, a partir destes estudos, muito mais interessante nos perguntarmos “como?”, evidenciando os modos de funcionamento desses processos, para assim desmontá-los e permitir outras composições.

Para além desses autores da Psicologia nos embrenhamos em estudos do Yoga, da Dança Contemporânea, Teatro, dentre outros que acreditávamos ser importantes para trabalhar a dimensão inventiva, atravessada pela produção artística, do trabalho corporal. Assim, acessamos a dimensão estética do trabalho. É importante trazermos esta dimensão criativa, pois é ela que nos faz buscar essas referências do saber artístico ao nos convocar a pensar o corpo não como reprodução de modelos, mas invenção de formas.

Roubamos muito dessas teorias, sem pedir licença, tudo aquilo que poderia ser instrumento, tudo aquilo que sentíamos que nos ajudava a pensar, a problematizar, que víamos como potentes em nossas experimentações e discussões enquanto Coletivo SomosKorpuz. Segue aqui alguns dos caminhos que acompanhamos dentro destas práticas corporais e alguns intercessores que auxiliaram na montagem das Oficinas de Movimento e desta dissertação.

### 3.1.1) PSICOLOGIA CORPORAL REICHIANA E NEO-REICHIANA

O precursor da chamada Psicologia Corporal foi Wilhelm Reich (1897-1957), psicanalista, que se aprofundou na relação mente/corpo. Desde o início de sua prática clínica como psicanalista, seu trabalho se diferenciava dos demais, dando ênfase à maneira como seus pacientes diziam as coisas e se expressavam no momento da análise. Reich passa a enfatizar em sua terapêutica a desmontagem das defesas de seus pacientes, ou seja, a desconstrução do que denominou de caráter daqueles que lhe procuravam atendimento. Na perspectiva reichiana sobre a psicanálise, seria o caráter que manteria o sintoma (BOADELLA, 1985). Para ele a forma como algo lhe era contado se fazia tão importante quanto o seu conteúdo, o porquê. Assim, Reich caminhou em direção à problematização da dicotomia forma X conteúdo; corpo X mente. O corpo aparecia não mais apenas como representação de uma vida psíquica, mas enquanto processo de

organização da experiência psíquica individual. O conceito de libido da psicanálise volta a ter destacado não apenas a sua dimensão quantitativa, mas se materializa nas tensões musculares dos pacientes de Wilhelm Reich. Para ele, o caráter de seus pacientes, suas defesas, organizavam tensões que bloqueavam a passagem desta energia.

Reich representou, assim, uma ruptura radical com a psicanálise em sua análise puramente verbal, localizando seu trabalho num confronto direto com o corpo, trabalhando respiração, pressão de pontos e outras técnicas corporais em sua clínica visando esta dissolução energética dos bloqueios corporais. Assim, ele focará um período de seu trabalho em como essa energia se estagna em determinadas formas corporais – as couraças –, tendo como objetivo terapêutico a dissolução dessas formas para o livre fluxo energético através do que ele chamou de Potência Orgástica<sup>7</sup>. O estudioso foi percebendo que as defesas de seus pacientes se organizavam em seus corpos, naquilo que denominou: couraças, termo usado para definir padrões de tensões musculares crônicas no corpo, protegendo os indivíduos contra experiências emocionais dolorosas e ameaçadoras (LOWEN, 1982). A couraça produziria, através da contração muscular, uma interrupção energética do movimento e, conseqüentemente, da sensação.

Com o tempo, o estudioso começou a observar que apenas seu trabalho clínico com os pacientes não tornava a cura um processo duradouro. Por mais que seus pacientes dissolvessem as couraças e chegassem ao que ele denominou Potência Orgástica, ao retornarem para suas relações sociais, seus trabalhos, suas famílias, sua comunidade, a Impotência Orgástica voltava e os sintomas reapareciam. Assim, ele começa a apontar a importância de se trabalhar “a aliança entre repressões sexuais no campo pessoal e as repressões econômicas e políticas do campo social” (MENEZES; RABELLO, 2013, p.60), afirmando que somente através do trabalho em cima dessas duas frentes é que seria possível uma real mudança. Ele atenta-se ao fator que as forças políticas e econômicas também incidem sobre o corpo, podendo produzir formas e estruturas adoecidas e enrijecidas. Sendo assim, o autor aponta que há uma dimensão histórica, política e social na produção de corpos e suas couraças.

---

<sup>7</sup> Para Reich (1975) a potência orgástica é um indicador de saúde mental. O autor define Potência Orgástica como “a capacidade de abandonar-se, livre de quaisquer inibições, ao fluxo de energia biológica; a capacidade de descarregar completamente a excitação sexual reprimida, por meio de involuntárias e agradáveis convulsões do corpo” (Reich, 1975, p.94). A impotência orgástica seria o oposto e a base da neurose para Reich.

Com o tempo, Reich se aprofundou, técnica e teoricamente, nas relações do sistema nervoso autônomo e o funcionamento psíquico de seus pacientes, denominando seu trabalho como Vegetoterapia caracterológico-analítica. Para Lowen (1982), discípulo de Reich, “A Vegetoterapia se refere à mobilização dos sentimentos e sensações através da respiração e de outras técnicas corporais que ativam os centros vegetativos (os gânglios do sistema nervoso autônomo) e liberam energias “vegetativas”” (p.17). Dessas observações em seus pacientes, Reich deduz aquilo que denominou: fórmula da função do orgasmo. Esta fórmula tem como função descarregar completamente os excessos energéticos, excessos estes que se acumulariam nas defesas/tensões musculares crônicas. Com o passar do tempo, a fórmula da função do orgasmo passou a ser generalizada para toda a organização viva.

Todo o movimento do vivo (a maneira como as organizações vivas se excitam e descarregam sua energia) seria, então, constituído de uma pulsação divisível em quatro tempos funcionais e temporais: tensão mecânica -> carga bioenergética -> descarga bioenergética -> relaxamento mecânico (MENEZES; RABELLO; p.73).

Tendo a função do orgasmo como fio condutor, Reich observou que alguns fenômenos da natureza são capazes de se contrair e expandir, tencionarem-se, ganharem carga e descarregar. Entretanto, só o vivo é capaz de pulsar e de convulsionar nessa sequência. “A função do orgasmo de Reich diz do modo como o vivo organiza seu movimento pulsante e sua descarga de excesso energético para o seu meio circundante” (ibidem, p.98).

Reich trabalha a ideia de uma economia energética no qual esta energia, que ele denominou posteriormente em sua obra “orgone”, flui tanto pelo corpo, pela atmosfera, pelo cosmos e constitui suas formas. Para Reich, os componentes dos sistemas vivos são os mesmos do mundo inorgânico, compostos e imersos em orgone. No entanto, o que os diferenciaria seria uma organização singular do vivo através desse movimento denominado pulsação. Para ele, é através da pulsação que o organismo se mantém organizado em relação ao meio, efetuando suas trocas materiais e energéticas num movimento de resposta às mudanças internas e externas.

Nem todos os seguidores de Reich perpetuam suas pesquisas sobre o vivo e a organização do universo. O que grande parte dos Neo-reichianos tomaram como herança do trabalho de Reich seria uma finalidade para a sua conduta terapêutica, buscando assim a

desobstrução dos bloqueios emocionais existentes em virtude de um excesso energético não descarregado que manteria uma contração muscular crônica, impedindo o livre movimento plasmático humano do centro para a periferia (expansão e consequente sensação de prazer) (MENEZES; RABELLO, 2013, p.65).

Alexander Lowen (1910-2008) interessado em aprofundar a discussão acerca da relação mente e corpo começa a estudar e fazer análise com Reich, tornando-se seu discípulo. É ele quem inaugura a chamada Psicologia Corporal Neo-Reichiana, através da Análise Bioenergética. Lowen abrirá mão do conceito fundamental para a Vegetoterapia, o da Potência Orgástica, apontando a dificuldade em alcançar o ideal reichiano na sociedade em que vivia. O autor afirma, assim, que o objetivo da terapia, para a Análise Bioenergética está relacionado ao desenvolvimento pleno da capacidade de auto-percepção, auto-expressão e auto-posseção e não mais a Potência Orgástica. A Bioenergética busca, então, combinar “o trabalho com o corpo e com a mente para ajudar as pessoas a resolverem, seus problemas emocionais e melhor perceberem o seu potencial para o prazer e para a alegria de viver (LOWEN, 1985, p. 11).

Para Lowen (1985) a Bioenergética trabalha a partir da relação entre corpo, mente e processos energéticos, no qual a nível inconsciente “tanto o pensar quanto o sentir são condicionados por fatores de energia” (ibidem, p.11-12). Exemplificando, grosso modo, no caso de uma pessoa que se encontra deprimida, não é apenas através de pensamentos positivos ou de aconselhamentos que a mesma melhorará, mas faz-se necessário, para além, aumentar seu nível de energia, através da respiração, liberando suas sensações e sentimentos. Ou seja, através da alteração de seu padrão energético, de absorção, carga, descarga e relaxamento.

Esta corrente, seguindo o pensamento reichiano, trabalhará com a ideia de que há processos energéticos em curso no corpo e para movimentar essa máquina vital faz-se necessário que a energia circule pelo organismo. A circulação energética pode ser percebida pelo movimento vibratório do corpo, que é visto, por exemplo, quando uma criança dorme. Esta atividade vibratória é a manifestação da motilidade inerente ao organismo, que também é responsável pelas ações espontâneas, pela liberação emocional e pelo funcionamento interno (LOWEN, 1982). Para Lowen (1982) a atividade vibratória é “uma manifestação da motilidade inerente ao organismo, que também é responsável pelas ações espontâneas, pela liberação emocional e pelo funcionamento interno (...) um corpo vitalizado vibra e pulsa (p.18).” Assim, ele irá desenvolver uma série de exercícios corporais utilizados para perceber, promover e aumentar o

estado vibratório corporal, que produziria o que ele denominou de “saúde vibrante” ou “qualidade de graça natural”.

O que nos interessa, principalmente, em Lowen é que ele esquematizará, no livro “Exercícios de Bioenergética – O caminho para uma saúde vibrante”, estes exercícios desenvolvidos através de seu trabalho terapêutico com seus pacientes. Estes exercícios buscam, segundo Lowen, o autoconhecimento, através do “aumento do estado vibratório do corpo; *grounding* das pernas e do corpo; aprofundamento da respiração; agudização da autoconsciência e ampliação da auto-expressão” (ibidem, p.14), aumentando assim a vitalidade e a capacidade para o prazer.

Lowen nos legou a compreensão de que é possível desenvolver no corpo, através de exercícios, a capacidade de vibrar e com isso ir dissolvendo a rigidez ao mesmo tempo que criando condições para o tecido tolerar uma maior carga energética. Ao tolerar mais carga energética em movimento, nos tornamos capazes de sentir nossas emoções (WEIGAND, 2004, p.13).

Na terapia bioenergética a pessoa é levada a entrar em contato consigo mesma através do seu corpo. Usando os exercícios descritos neste livro, a pessoa começa a sentir como inibe ou bloqueia o fluxo de excitação no seu corpo; como limita sua respiração, restringe seus movimentos e reduz sua auto-expressão; em outras palavras, como ela diminui sua vitalidade (LOWEN, 1985, p.17)

Como mencionado acima, Lowen é o criador do exercício chamado “*Grounding*”, fundamental para o desenvolvimento do trabalho em Bioenergética e muito utilizado em nossas Oficinas de Movimento. Para Lowen (1985) “o *grounding* representa o contato de um indivíduo com as realidades básicas de sua existência” (p.23), estar *grounded* é estar com os pés no chão, sentir-se conectado consigo e com a realidade. Aprofundaremos esse conceito no Item 4.2.3.

Existe assim, quatro pontos centrais da obra destes autores que consideramos importantes para pensarmos algumas questões pertinentes para esta dissertação. Em primeiro lugar, a passagem que eles fazem com relação ao “por que”, colocando uma perspectiva de clínica baseada no “como”, essa passagem coloca em evidência o modo de funcionamento dos corpos e sua dimensão processual. Em seguida, o posicionamento de que esse corpo é também produzido pelo social. Em terceiro lugar, eles situam a existência de um movimento pulsátil e energético que conduz a vida e cria formas em nós. Em quarto e último lugar, a produção e esquematização de exercícios para trabalhar o movimento no corpo.

Por outro lado, há algumas afirmações das quais nos distanciamos e nos fizeram buscar outras referências para nosso trabalho. Em primeiro lugar, a ideia da indispensabilidade do equilíbrio energético (carga = descarga) para a manutenção da saúde. Ambos trabalharão com a noção de que há um reestabelecimento do equilíbrio energético do corpo a partir do trabalho corporal e das descargas do excesso energético acumulado nas estruturas de caráter. Assim, os autores situarão “a descarga biológica ideal como norte e regra anacrônica da organização do homem” (MENEZES; RABELLO, 2013, p.98). Neste trabalho procuramos nos desvincular dessa ideia de um estado de origem natural, um padrão espontâneo e pleno a ser alcançado, já que afirmamos no GESTO UM a dimensão processual da vida em um contínuo processo de diferenciação e produção de novas formas.

Em segundo lugar, ambos, Reich e Lowen, trabalharão em sua clínica com a ideia de uma finalidade, um objetivo a ser alcançado através de seus trabalhos: o caráter genital, o desbloqueio energético, o estado de graça, colocando assim um ponto a se chegar com seus trabalhos, uma “evolução” que culminaria nos objetivos previstos e propostos. Ambas as correntes se baseiam na desobstrução dos bloqueios emocionais e consequente libertação do paciente, traçando a descarga energética como norte para uma saúde plena. Nós pensamos de maneira diferente, colocando que, por mais que hajam efeitos, eles emergem a partir da experimentação e da relação entre as forças em embate; não há evolução, mas incessante processo de diferenciação de si, no qual as singularidades possam emergir.

Por fim, a ideia de uma normatividade, de um padrão a ser alcançado, tanto proposto por Reich, quanto por Lowen. O que observamos é que a Psicologia Corporal Reichiana e, mesmo a Análise Bioenergética, estão ancoradas num determinado ideal de um padrão de organização específico. Apontando a retomada de um suposto padrão natural e gracioso inerente ao ser humano. Nós nos afastamos desse pensamento ao apontarmos que o que há em nosso trabalho será sempre produção de singularidades. Não há um padrão de organização que deve ser reestabelecido para alcançar a saúde e libertação, mas incessante produção de novas formas, no qual uma normatividade possa se erigir a partir da própria experimentação. Assim, a produção de formas singulares, em constante movimento de construção, manutenção e desconstrução são a aposta da pesquisa desta dissertação.

Para acessarmos a dimensão grupal do trabalho em Psicologia Corporal, tal como nos propusemos a experimentar ao longo da elaboração desta pesquisa, é necessário recorrer ainda a outros autores que preconizaram tal tipo de experimentação. Dessa maneira, os trabalhos desenvolvidos com a Psicologia Corporal Reichiana e Neo-Reichiana irão se confluir com outros movimentos e tomar forma, no Brasil, no que foi denominado Grupos de Movimento, por Gama e Rego (1996).

### 3.1.2) GRUPO DE MOVIMENTO: A EMERGÊNCIA DAS OFICINAS

A noção de Oficina de Movimento que trabalhamos aqui emerge a partir da ideia de Grupo de Movimento trazida pela Bioenergética, de Gama e Rego (1996). Os autores esquematizaram, através de uma edição dos Cadernos Reichianos uma forma de trabalho grupal para os exercícios oriundos da Bioenergética. Para os autores (GAMA E REGO, 1996) o Grupo de movimento emerge da hibridização de diversas práticas corporais, integrando o trabalho de Lowen com os exercícios de bioenergética, o trabalho de José Angelo Gaiarsa, no Brasil, com o “grupo sem palavras” e de Regina Favre, que em contato com esses autores propõe um trabalho a partir de elementos de diversas abordagens, inclusive do psicodrama e de expressão corporal, dança e artes cênicas.

Assim, Gama e Rego elaboram essa edição dos Cadernos Reichianos, denominada “Grupos de Movimento – Consciência e expressão de si através do corpo”, dedicada a esquematização do que seria Grupo de Movimento, elaborando seus objetivos, fundamentos e trazendo propostas de trabalho. Os autores apontam que o objetivo de um Grupo de Movimento

[...] é ajudar cada participante a fazer um maior contato com seu próprio corpo, a amplificar as sensações corporais, a tornar-se consciente das tensões musculares e dos bloqueios existentes em seu corpo e, trabalhando com movimento e respiração num processo bem gradual, buscar sua liberação. O resultado ao qual esperamos chegar com este processo é um fluxo mais livre de energia no corpo, o qual traria consigo um sentimento mais intenso de estar vivo, o qual, por sua vez, aumentaria nos participantes a capacidade de sentir prazer (GREEN apud GAMA; REGO, 1996, p.18).

Essa proposta de grupos de movimentos já traz alguns elementos que consideramos importantes para experimentações corporais grupais. Estão elencados, ao longo desse texto dos Cadernos



Reichianos, alguns fundamentos teóricos do trabalho com grupos em Psicologia Corporal, tais como a importância da de se pensar a expansão e contração; carga e descarga energética; a atenção voltada a si e ao mundo; o trabalho com a respiração; com o alongamento; pensar que há movimentos voluntários e involuntários; e desfocar de um objetivo catártico. Muitos desses elementos já foram apontados no item 3.1.1 acerca do trabalho de Alexander Lowen e da Análise Bioenergética e não nos deteremos neles. Foi através dessa referência bibliográfica que nos aprofundamos em alguns desses elementos e pensamos algumas primeiras propostas de oficinas. O que queremos trazer aqui é um diferencial que Gama e Rego abordarão que é a proposta de se trabalhar numa clínica grupal e não mais individual. Qual seria, então, a aposta desses autores ao se pensar em um trabalho corporal em grupo? E no que nos diferimos deles em nossa proposta grupal com Oficinas de Movimento?

Primeiramente, os autores trazem a ideia de que há um “corpo” do grupo e faz-se importante observar como esse corpo “pulsa e se movimenta enquanto grupo” (p.34). No entanto, Gama e Rego ainda trabalham em uma perspectiva que prima pelo processo individual. Como eles mesmos colocam: o objetivo de um grupo de movimento “*é ajudar cada participante a fazer um maior contato com seu próprio corpo*” (p.18). Assim, o que eles afirmam é que o grupo é um dos meios para se atingir essa consciência de si e trabalhar-se individualmente. Nessa perspectiva observamos a dualidade colocada entre indivíduo e grupo.

Nesse sentido, diferimos de um trabalho de grupo de movimento ao apostarmos numa concepção de corpo como sistema aberto, como já foi apresentado tanto no começo do GESTO DOIS, quanto ao longo do GESTO UM. Trabalhamos com uma concepção de grupo que busca desarticular essa oposição binarizante, no qual “tomamos o grupo como uma das possíveis – e não a única – matérias de expressão através das quais se possa efetuar uma singularização”. Assim, o trabalho grupal com as Oficinas de Movimento emerge como uma escolha, no qual não há primazia do grupo para o indivíduo, pois

A questão, não se situa a nível do agrupamento de indivíduos e sim de uma pragmática de processos de produção de desejo que nada tem a ver com esse tipo de individuação. Tal pragmática, quando esmagadora, pode atingir tanto o indivíduo quanto o grupo. (GUATTARI; ROLNIK apud BARROS, 2007, p.321)

Aprofundaremos essa dimensão grupal do trabalho e seus efeitos no Item 3.2.2, apontado o caráter transpessoal do trabalho das Oficinas de Movimento.

### 3.1.3) PSICOLOGIA FORMATIVA E EDUCAÇÃO SOMÁTICA

Paralelamente aos estudiosos que seguiam a linhagem de Reich, nos anos 70 emergia nos Estados Unidos a Psicologia Formativa, de Stanley Keleman (1931- ). O quiroprata, após iniciar sua prática clínica como psicoterapeuta corporal, começou a observar a relação existente entre conflitos emocionais e distorções nas posturas corporais de seus pacientes. Trabalhando fisicamente com os mesmos, aprendeu sobre os reflexos de contração e expansão do organismo e seus padrões musculares, observando que, à medida que organizava e desorganizava esses padrões, evocava respostas emocionais e mudanças de hábito nos mesmos.

Keleman apontará o corpo como “um processo – vivo, subjetivo –, uma cadeia viva de eventos que se manifesta ao longo do tempo” (KELEMAN, 1992, p.9), em contínua transformação e organização de si próprio. Nesta mesma perspectiva, Regina Favre, ao comentar o trabalho de Keleman afirma que

Somos criaturas corporificadas e passamos por uma série de formas ao longo da vida, um contínuo de transformações do nascimento à morte. Estas formas são parte de um processo organizador que “corporifica emoções, pensamentos e experiências em uma estrutura”. O ser humano é simultaneamente biológico, pessoal e social. O corpo humano é emocional, cognitivo, linguístico e cultural (KELEMAN, 1992, p.XX).

Para Keleman (1992) este corpo é produzido e estruturado em uma organização a partir da experiência. O autor afirma que toda experiência humana está fundada em uma organização anatômica, produzindo-se de forma corporificada. Para ele (ibdem) “A forma somática de uma pessoa indica como suas experiências a afetaram, como moldaram seu modo de agir, bem como sua existência interior” (p.9). Assim, formamos um corpo com nossa experiência e com o modo como usamos a nós mesmos, distanciando-se da já mencionada organização anatomofisiológica rígida dos modos de produção contemporâneos. A Anatomia de Keleman diz respeito à uma realidade pulsante: “Isto inclui o sentir, o pensar, o imaginar e o sonhar. Concebemos anatomia como uma realidade pulsante, multidimensional, rítmica, plástica e em constante movimento; de forma alguma uma estrutura estática” KELEMAN, 1992).

Esta experiência irá organizar-se em cada corpo de maneira singular, produzindo formas. A organização diz respeito ao modo como alguém faz uma coisa, experimenta, elabora, atua sobre ela. Assim, Keleman (1995) aponta que “todas as sensações, todas as emoções, todos os pensamentos são, de fato, padrões organizados de movimento” (p.17). Para trabalhar este processo organizador, que envolve toda e qualquer produção de movimento, Keleman irá desenvolver a “Metodologia do Como” e um exercício que denominou “Sanfona”. A “Metodologia do Como” é composta por cinco passos

O primeiro passo consiste em conhecer o que se está fazendo, a imagem na presente situação, a superfície, como faço determinada atividade, como construo determinada forma para tal, identificando os padrões de uso de si mesmo. O segundo passo consiste em experimentar como se está fazendo. Como se cria determinada imagem e se ela se perpetua muscularmente, descobrindo o padrão muscular com que nos organizamos de determinada maneira. Como mantenho minha forma e como faço isso somaticamente? O terceiro passo consiste em experimentar como parar de fazê-lo, como acabo com esse modo de me corporificar? Como experimentar a desestruturação desse padrão muscular e assim como me separo de meus rituais e comportamentos estereotipados? O quarto passo é o registro daquilo que acontece quando paro de fazê-lo. Ficar com a experiência vivida. O quinto passo é praticar a formação, como usar o que se aprendeu a respeito, que respostas pode-se criar a esse processo vivido? A tendência pode ser praticar o novo comportamento, rejeitar a experiência ou insistir, procurar por outros movimentos. É a volta à superfície, partindo para a reorganização ou criação de novas formas (KELEMAN, 1992, p.XX).

Já o exercício somático da Sanfona consiste em trabalhar a intensificação e afrouxamento das formas corporais. Como uma sanfona que expande e comprime seu fole permitindo que diferentes notas musicais sejam emitidas pelo instrumento, experimentamos corporalmente um *continuum* entre a contração e o relaxamento de determinado movimento corporal. Trabalha-se assim o aumento e a redução de tensão e pressão, intensificando e exagerando um padrão de comportamento. Depois, ceder lentamente, por etapas, restaurando assim a fluência do padrão e acessando suas camadas de composição. Keleman (1995) aponta que “Esse procedimento da sanfona ensina como as emoções são inibidas ou expressas, como os pensamentos se tornam ação, como o sentido é construído e o significado, formado” (p. 19).

Assim, entendemos que Keleman situará a existência de uma produção subjetiva no corpo. Apontando que o sentido, o pensamento e as emoções são produzidos corporalmente, criam corpos e formam-se com eles. Keleman apontará que as formações corporais e subjetivas operam simultaneamente a partir da experiência, e apresenta meios de trabalhar e interferir neste

processo formativo. Regina Favre, ao estudar tanto o pensamento kelemaniano, quanto o esquizoanálitico<sup>8</sup>, aponta que o que está em operação é

um processo biológico e social ocorrendo o tempo todo dentro de nós e fora de nós, os seres humanos como um processo formativo vivo, a existência como um *continuum* de formas somáticas no devir, os modos de subjetivação como continuamente sendo produzidos no coletivo segundo jogos de força e a subjetividade como emergindo na interação dinâmica entre essas formas e sua pessoalização (p.11).

Desta maneira, a dimensão formativa do corpo, da vida e das relações é colocada em evidência. A potência deste trabalho encontra-se na “capacidade de organizar/encarnar experiência a partir dos encontros presentes com pessoas e situações, alinhando-se para prosseguir, sempre poroso à continuidade do processo formativo” (ibidem). Assim, a Psicologia Formativa escapa da ideia de uma essência ou suposta natureza humana, de uma forma corporal ideal e saudável a ser alcançada. Keleman aponta que o trabalho com a Educação Somática consiste em trabalhar com um processo de criação, no qual tenta-se captar a função desorganizadora e reorganizadora que dá corpo ao processo formativo. Para ele “descobrir o que esse processo significa para o paciente é diferente de impor a ele uma meta estereotipada” (KELEMAN, 1992, p.93). O autor irá apontar que o adoecimento emerge das distorções das formas que não dão conta da experiência vivida e a produção de uma saúde se daria criando novas formas que recuperem a fluência do padrão de pulsação, o *continuum* do movimento de estar vivo, da experimentação.

---

<sup>8</sup>Um dos nomes dados por Gilles Deleuze e Félix Guattari a seu pensamento pautado na filosofia da diferença (DELEUZE, GUATTARI, 2011).

### 3.2) OFICINAS DE MOVIMENTO: CORPOS E PROCESSOS FORMATIVOS

Pensar em processos formativos, neste trabalho, é colocar em evidência aquilo que surpreende certo corpo estabelecido em nós. Evidenciar os processos nos quais as experiências e experimentações influenciam nos jogos de forças que nos atravessam e moldam/produzem formas por nós incorporadas. Bem como criar, sustentar e afirmar as formas que consideramos interessantes aos modos de vida que apostamos como potentes. Formar-se aqui não se trata de formar um corpo para determinado fim. Não se trata de um aprendizado final do processo formativo, mas experimentar com os corpos e produzir com essa experimentação registros e aprendizagens que operem mudanças e produzam deslocamentos.

À luz de todas essas teorias que vimos neste GESTO DOIS, o presente trabalho se constitui numa maneira de pensar e experimentar as Oficinas de Movimento como espaços de formação, acessando a dimensão constitutiva do viver. Espaço que é permeado por experimentações de outros modos de habitar o mundo em que vivemos, mais autônomos e singulares. Apostamos aqui em maneiras de desorganizar as formas caducas que já não nos servem mais e organizar outras, em outras relações, num processo contínuo que opera o tempo todo. Mais do que criar constantemente novas formas e cair novamente no modelo de produção e consumo do CMI, trata-se de dar consistência, afirmar de maneira singular aquelas formas que garantem, sempre provisoriamente, nossa autonomia.

Começamos, então, a pensar as Oficinas de Movimento como uma maneira de experimentar as aprendizagens acerca dos processos de singularização dos corpos, como estas se dão, e como podemos dar passagem a elas, incorporá-las. A Oficina de Movimento é, então, um espaço formativo, no qual trabalha-se a experimentação de movimentos. Procura-se experimentar em nossos corpos como os modos de produção operam em nossos gestos, posturas, tensões, expressões, num jogo entre produção de forma e passagem de fluxos. Uma Oficina pode agir, assim, como um espaço de experimentação para a produção e sustentação de sentidos e valores singulares, operando de maneira inventiva e afirmativa.

Nessas experimentações com Oficinas de Movimento, esta produção de formas pode ganhar visibilidade e consistência, possibilitando a produção de outros modos de existência. Desse modo, o Coletivo SomosKorpuz, ao estudar e se aprofundar tanto na Psicologia Corporal quanto

na Esquizoanálise começa a trazer essa denominação de **Oficina de Movimento** e não mais Grupo de Movimento (Item 3.1.2). A palavra Oficina nos parece interessante, pois buscamos trabalhar através desse caráter de produção, que já apontamos como dimensão importante desta dissertação. Portanto, ao optarmos pela terminologia Oficina de Movimento apostamos no movimento como invenção de novos mundos possíveis (BORGES, 2009).

Nesse sentido, diferente da aposta dos Grupos de Movimento que apresentamos no Item 3.1.2, a Oficina não é um meio para se atingir uma liberação de descarga emocional que proporcionaria um sujeito mais livre e pleno. Questionamos a ideia de que haja, exclusivamente, uma tomada de consciência e uma liberação de um corpo através desses trabalhos corporais, pois esta noção retornaria à ideia de uma suposta natureza, proposição por nós refutada no GESTO UM. Foucault (2004) questiona a noção de práticas de liberação, já que elas podem remeter

[...] à ideia de que existe uma natureza ou uma essência humana que, após um certo número de processos históricos, econômicos e sociais, foi mascarada, alienada ou aprisionada em mecanismos e, por mecanismos de repressão (...) basta romper esses ferrolhos repressivos para que o homem se reconcilie consigo mesmo, reencontre sua natureza ou retome contato consigo mesmo (p.259).

Longe de negar as práticas de liberação, o autor aponta que, para além delas, faz-se necessário que se criem o que ele denomina de práticas de liberdade. As práticas de liberdade se referem às maneiras pelas quais nós, como indivíduo ou sociedade, podemos definir formas aceitáveis e satisfatórias de nossa própria existência. Seria assim, a produção de modos de existência em que os valores e sentidos sejam produzidos a partir da própria existência, da experiência. Modos que convivam com a diversidade das experiências, com outros modos de produzir-se que difiram de si. É interessante notar o uso do termo “práticas”, pois afirma a dimensão constitutiva dessa visão. A partir desta perspectiva, não se buscaria alcançar um estado de liberdade, mas a prática nos remete a um processo de aprendizado contínuo, de exercício e produção de uma vida que valha ser vivida.

Nesse sentido, buscamos colocar em evidência as formas pelas quais a subjetividade se constitui de maneira ativa através dessas práticas e usos dos corpos, produzindo modos de viver ancorados em práticas de liberdade. As Oficinas emergem enquanto criação de um espaço de experimentação de jogos de força e composição de formas, onde, quem sabe, possamos

experimental como nos produzimos, sustentamo-nos e nos afirmando, num processo de produção de autonomia que busque afirmar essas práticas de liberdade produzidas ao longo de nossos processos formativos.

### 3.2.1) OFICINA E PRODUÇÃO DE AUTONOMIA: EXERCITAR A PAUSA

Pensamos que os processos formativos se compõem de uma dimensão autônoma, pensando também em um corpo que se auto-produz, autônomo. A autonomia diz respeito a capacidade de produzir-se a si mesmo, de gerir seus processos e especificar aquilo que lhe é próprio, mas sempre produzindo mundo nesse processo. Para Maturana e Varela (2010), essa capacidade é inerente ao vivo, no qual toda a existência é criativa e autodeterminada. Eduardo Passos e André do Eirado (2004) afirmam que “O vivo é, portanto, o domínio da autonomia por excelência, já que sua existência se define e constrói a partir de um ato pragmático — ato a um só tempo criador e cognitivo daquele que vive/conhece e do mundo vivido/conhecido” (p.2). Assim, afirmamos aqui que este processo criativo, de produção de autonomia através da produção de formas é inerente ao viver e, portanto, não é algo que se atingiria através das Oficinas de Movimento. Afirmamos que esses processos ocorrem incessantemente, enquanto vivemos.

Se afirmamos que a organização viva é sempre autônoma, sendo esse um processo inerente ao viver, o que seria isso que estamos chamando de produção de autonomia neste trabalho? Falamos do exercício de produção de uma autonomia clínica, ou autonomia formativa, no qual podemos afirmar as formas que fazem passar determinados fluxos até então emperrados/estranhos em nós. Cabe então o exercício de pausar e experimentar isso que nos incomoda, isso que afirma em nós sem a nossa autorização/responsabilidade e a partir dessa pausa conseguirmos afirmar ou recusar as formas que consideramos que nos fortalecem ou enfraquecem. De maneira sempre provisória. Essas formas estão sempre corporificadas, mas trata-se sempre da produção de valores e de sentidos. Reavaliar e reinterpretar as histórias que nos compõe é voltar-se para o próprio corpo e conversar com esses valores e sentidos que nos constituem e entram alguns processos.

Formar-se nesse processo é conhecer e afirmar os processos que nos atravessam, experimentá-los. É questionarmos de que maneira nos utilizamos perante a vida. Essa maneira me fortalece ou me enfraquece? De que maneira uso esse corpo? Como é essa forma atual? É aprender a criar outras formas quando algumas caducam. Como posso fazer diferente? Como posso organizá-lo – esse corpo – de outra forma que não machuque tanto? Como suportar essa nova forma? De que outras maneiras posso experimentá-lo? Há então uma dimensão criativa do processo formativo, mas também uma dimensão afirmativa: dar consistência às formas que criamos. Nessa perspectiva apostamos em uma normatividade que se erija da própria experimentação de seus limites, suas respirações, suores, no qual a produção de autonomia emerge como afirmação de movimentos, só é possível criá-los quando nos propomos a experimentá-los.

Trabalhávamos em algumas oficinas nos perguntando e provocando: o que amamos em nossas tensões? Não adianta colocar um ideal de um pescoço desencarçado e relaxado, mandando amolecer o pescoço, num ato racional e “mandão” de: RELAXE, RELAXE E RE-LA-XE. Como se após uma sucessão de trabalhos corporais o objetivo fosse construir para si um pescoço livre de tensões. Mas de que me serve esse pescoço encarçado, um bocado de ombro encolhido? Como amo e produzo esse corpo, esse modo de estar e respirar? Só assim posso quem sabe, algum dia, dizer adeus, quando por pura afirmação de para que me serviu, de experimentar isso, conseguir abandonar: pois já não me serve mais.

A Oficina é uma continuidade dessa construção e desconstrução dos corpos com o diferencial da pausa para que esse processo seja acompanhado, cartografado e cuidado. O importante é a experimentação do embate de forças, logo, das formas que nos compõe. Como experimentamos isso incessantemente, a diferença dentro de uma Oficina de Movimento é esse convite para exercitar a pausa. A pausa nos convoca a esperar, após a experimentação dessas formas que nos compõe, para que um aprendizado possa se dar, para que avaliemos que formas queremos que fiquem conosco. Pausa para o redirecionamento das forças em embate, preparação para esse embate. Ela aparece como um momento no qual algo acontece, o “entre” da experimentação e aprendizado. Através dela avaliamos e imprimimos sentido na constituição de um corpo. Fazemos disso uma aprendizagem, um exercício de produção de autonomia, de poder governar os processos formativos que nos constituem, afirmando e sustentando os valores e sentidos singulares que experimentamos e que compõem as nossas histórias.



Assim, neste trabalho apontamos que a formação autônoma de corpos significa poder governar os processos de singularização, apostando nas Oficinas de Movimento como espaços de experimentação desses processos formativos. Produção de uma Pausa. Governar esses processos não diz respeito a ter controle sobre como nos constituímos, mas afirma o caráter autônomo dessa produção de formas, sempre provisória. É aceitar e compor com esta dimensão ficcional de nossas formas de vida, em suas composições sempre parciais. Não há história ou forma verdadeira a ser alcançada, da qual devemos nos apossar, compreender. Governar esses processos é tomar posse de que somos ficções de nós mesmos, atravessados por forças que compõe as formas atuais, um certo jeito de dizer eu. Diz respeito a atentar-se a dimensão impessoal de si e não se individualizar ainda mais. Assim, não se trata de afirmar um EU que experimenta, uma forma pré-estabelecida, mas uma constituição que opera sempre num trabalho transindividual, como veremos a seguir.

### 3.2.2) OFICINAS DE MOVIMENTO: TRABALHO TRANSINDIVIDUAL

Esse trabalho é composto por uma dimensão transindividual. Não nos propormos a trabalhar com oficinas para lidar com o corpo de forma individual, como se houvesse uma natureza humana ou uma realidade psíquica por detrás a ser desvelada no corpo, ou um estado de equilíbrio e graça a se chegar, como já apontamos no Item 3.1.1. Estamos acostumados a nos pensar como pessoa, completa, em totalidade, mas somos parcialidades, sempre extravasando essa dimensão individual, que se diz EU. Nossos gestos são atravessados incessantemente por outros que os compõe. Quando eu falo, quem fala em mim?

Assim, somos formados por heranças, biológicas, familiares, sociais, etc que constituem uma certa definição de ser mulher, ser homem, ser um nome em determinada sociedade. Tanto as nossas relações pessoais, quanto nossa relação com o modo de produção e suas imagens de referência e até mesmo nossa relação com o cosmos se atualizam em nosso corpo, circunscritos por certos códigos que procuram determinar uma imagem, um todo estruturado de maneira integral.

No entanto, esse todo estruturado de maneira integral é uma produção, apenas uma parcialidade da qual nos constituímos. Somos compostos por parcialidades, pedaços de singularidade, pedaços de produção subjetiva capitalística; pedaços de heranças, de criação. Somos constituídos por infinitos vetores de força. Cabe a nós experimentarmos esse corpo de retalhos, construindo com ele uma vida, uma história. Portanto, apostamos na criação de novas referências, colocando novas forças em embates. Ao mudarmos a composição, outras linhas se compõe e emergem, incessantemente. Assim, somos capazes de produzir outras histórias, outros mundos que funcionem melhor – quem sabe –, promovam autonomia, não mais dependência. Ocorre então um processo de desorganização e organização de experiências, de histórias, das formas que nos compõe, no qual possamos governar esses processos formativos que nos constituem.

Mas, de qualquer maneira, seja nos processos formativos individuais, grupais, em nossas vidas, estamos sempre nos produzindo coletivamente. Essa divisão é meramente ilustrativa, numa dimensão molar, visível. No entanto, quando falamos em coletivo não queremos dizer de uma dimensão de agrupamento de pessoas. Essas dimensões são acessadas inclusive no mais só de nós mesmos. A solidão também é composta de bandos. Barros (2007) afirma que coletivo tem caráter de multiplicidade, é impessoal. Forças em ação, em movimento, compondo os corpos, os espaços, modos de vida, atravessados por essas heranças e parcialidades. Estes movimentos dizem de um formar-se, formar corpos, não mais no sentido de um corpo individualizado, mas no sentido de uma atualização coletiva das formas em movimento, atravessadas pelas forças ativadas nos encontros. As oficinas também se fazem sendo exercícios coletivos, sempre.

Afirmamos que não há, aqui, soberania do trabalho em grupo para o individual. No caso das Oficinas de Movimento este processo é produzido por um grupo de trabalho. Não porque o trabalho em grupo garantiria o acesso a esse plano transpessoal, não é isso que dizemos. Apostamos neste trabalho em uma forma grupal de trabalharmos o corpo como uma ferramenta. No entanto, alguns pontos nos fizeram escolher o trabalho em grupo, explorá-lo, bem como seus efeitos.

Em primeiro lugar é nessa experimentação com outros corpos que entramos em contato com forças e formas estranhas a nós. Encaramos a aspereza da alteridade, um contato que arranha

nossas fronteiras e produz estranhamentos. Quando estamos em grupo estamos mais suscetíveis a esses encontros, esbarrando em outras referências de formas, de outros movimentos.

Um primeiro destaque a ser feito em relação ao trabalho com grupos é o fato de que nele se estabelecem conexões não apenas entre pessoas diferentes, como também entre modos de existencialização diferentes. Isso cria um vasto campo de confrontos de certeza, de expectativas, de interrogações, que se propagam como ondas sonoras, abrindo fossos onde tudo estava cimentado, fissurando o que estava congelado (...) estar frente a outros dispara movimentos inesperados porque é o desconhecido – não só enquanto experiência, como também enquanto modo de experimentar – que passa a percorrer as superfícies do encontro. O sentido de outro aqui, é tanto o de outra pessoa – nível molar -, como o de outrem – virtualidades ainda informes (BARROS, 2007, p.310)

De outra maneira esse trabalho em grupo escancara a singularidade da experiência, no qual cada um experimenta e é atingido pelas forças e pelos exercícios de maneira diferente. Assim, não é como se o exercício tivesse uma finalidade pela qual todo o grupo passaria, experimentaria. Quando se experimenta em grupo esses exercícios o que observamos é que as conexões que as pessoas fazem entre si, com o grupo, com o espaço, com sua própria história em meio a experimentação dos exercícios evidencia os processos singulares. Assim, imersos na multiplicidade dos agenciamentos, sempre coletivos, é que as singularidades se construirão (BARROS, 2007). Nesse sentido, não queremos retomar a ideia de uma individualidade, mas para a experimentação das parcialidades que os constitui. Experimenta-se sempre um modo, uma maneira, uma forma, um corpo e não O – artigo definido.

### 3.2.3) QUATRO PISTAS DE UM OFICINAR

São quatro pistas provisórias que nos guiam por esse caminho, quatro elementos constituintes de uma oficina, por onde podem passar esses processos de oficiar: *Grounding*, Respiração, Fluxo e Contato. Em nossos trabalhos de supervisão e ao longo de nossa formação acadêmica com o professor Nelson Lucero, o mesmo sempre apontava essas quatro pistas como importantes para o trabalho corporal e de Oficinas de Movimento. Assimilamos e digerimos as teorias aqui apresentadas, tanto que dizem respeito da Psicologia Reichiana e Neoreichiana, do trabalho com grupos de movimento e da psicologia formativa e educação somática, para falar sobre essas pistas e como elas compõe esse trabalho.

Essas quatro pistas foram dimensões experimentadas e tidas como norte para a elaboração das Oficinas de Movimento que compuseram esta dissertação. Esses elementos nos ajudaram a pensar a constituição de gestos nas Oficinas, elementos que se embaralham nas produções das oficinas, não são lineares, não se dão de maneira ordenada, mas aparecem aqui como pistas de um oficiar.

### 3.2.3.1) *GROUNDING*

Estar em pé, sustentado pelas pernas, contra a força da gravidade é uma aprendizagem, pessoal e filogenética. Em nossa história como espécie um aprendizado acerca de estar sob duas pernas, não mais sob quatro ocorreu. Um aprendizado que fez com que perdurássemos nessa forma, estar apoiado sobre dois pés, com que esse modo de se movimentar fosse afirmado e sustentado ao longo de milhões de anos de histórias. Um recém-nascido também necessita de um aprendizado para erguer-se sobre os pés e caminhar, desafiando as forças da gravidade e visando um equilíbrio. Ele também aprende uma forma, afirmando-se e sustentando-se em certo jeito de andar, respirar, mover-se. Algumas dessas formas perduram, outras perdem consistência a medida que outras camadas de aprendizagem são experimentadas. Construímos, assim, essa posição em nossos caminhos formativos como humanos e como adultos.

Esses movimentos, que denominamos *grounding*, ou “enraizamento”, são uma forma de construção de uma base de contato do corpo com a realidade, com sua própria sustentação. Cada um sustenta essa posição a sua maneira, fazendo esforço para erguer-se pelos ombros, sustentar-se pelos músculos, manter-se de pé apoiado sobre os variados órgãos e camadas de nossos corpos, afirmando certa constituição, certo modo de se presentificar no mundo. Há uma formação história e pessoal dessa sustentação. Como cada um experimenta a postura ereta diante do mundo, como cada um organiza a experiência para se relacionar com o mundo. Como as pessoas se enraízam? Ao que se enraízam? Como sustentam seus processos?

Na bioenergética, *grounding* significa fazer a pessoa entrar em contato com o chão. Ao mesmo tempo é essa base de contato que permite que os fluxos corram, que a excitação percorra o corpo e se abra aos vetores de forças em ação, efetuando trocas e fazendo esse fluxo circular

por nossos corpos. Há uma imagem do *grounding* que o configura como algas no fundo do oceano, fortemente enraizadas e movimentando-se para frente e para trás, levadas pela corrente. Assim, para Lowen (1985) o *grounding* é um processo energético em que um fluxo de excitação percorre o corpo, da cabeça aos pés. A maioria das pessoas pensa ter seus pés no chão, mas apesar de, em seu sentido mecânico, isso ser uma verdade, no sentido sensitivo ou energético isso é mais raro. Lowen (1985) afirma que apenas experimentando o *grounding* é que se entenderá a diferença.

Tecnicamente, o processo do *grounding* seria intensificado/evidenciado em algumas posições corporais onde se produz uma tensão mais pontual (leve dobradura de joelhos, pernas ou quadris erguidos, costas arqueadas, etc.) que faria vibrar o corpo. Segundo Weigand (2006), “Lowen e Pierrakos desenvolveram um método para estimular as vibrações, a partir da atividade voluntária de músculos e da respiração. Eles descobriram, portanto, como preparar o terreno, o corpo, para o fluxo de excitações intensas” (p.43). “O fenômeno vibratório aumenta as sensações e percepções das pernas e pés. Quando isso ocorre, muitas vezes, dizem: Realmente estou sentindo minhas pernas e pés. Nunca tive essa sensação antes” (LOWEN, 1982, p.171).

O *grounding* constrói pernas fortes, ancoradas pelos pés ao chão, um terreno seguro para pisar. Pernas paralelas, abertas na largura dos ombros, joelhos levemente flexionados, bumbum encaixado, artelhos voltados para dentro. É esse o movimento básico para construir esse exercício. Há variações: o arco, o *grounding* invertido, o *grounding* deitado. Mas parte-se dessa simples tensão corporal e presença. Sinto os pés no solo. Tencionam-se certas partes do corpo, afrouxam-se outras de forma que uma vibração se torne evidente. Posso puxar carga, energia, através do movimento do arco (ANEXO II) e sentir as vibrações percorrendo pelo corpo, os pontos de estagnação, de contenção dos fluxos, os pontos de passagem. As sensações e pensamentos que acompanham esse movimento. Posso sentir a entrega ao movimento com o *grounding* invertido (ANEXO II), expondo-me, soltando o pescoço da cabeça, abandonando o controle exercido pelos membros superiores do corpo. Posso experimentar o movimento pélvico, com menos interferência da gravidade, com o *grounding* deitado.

O *grounding* é, normalmente, uma forma/postura estável em que se permanece por mais tempo sentindo as intensidades das tensões e fluxos que perpassam o corpo. Esses movimentos abrem tanto a respiração, jogando-a para o abdômen, quanto abrem fluxos afetivos e emotivos diversos.

O *grounding* é um território de passagem inicial que se cria para dar formas a esses fluxos que vão surgindo, criando um chão, um território para trabalhar essas experimentações, sempre provisório, e no qual libera-se as pernas para o fluxo energético.

### 3.2.3.2) RESPIRAÇÃO

Respirar é uma pulsação básica, revelando um *continuum* de contração e expansão do corpo através da inspiração e expiração do ar. Através da inspiração e expiração contraímos ou distendemos a musculatura diafragmática, os intercostais, expandimos ou retraímos os alvéolos pulmonares, e comprimimos ou relaxamos a cavidade abdominal que abriga nossos órgãos. Se observamos um recém-nascido vemos que todo o seu corpo se move nesse *continuum* para dentro e para fora.

A respiração é o meio que o corpo consegue oxigênio para seus processos metabólicos. Assim respirar é uma forma de excitar o corpo, disponibilizando oxigênio para nosso processo vitais e um processo essencial para a produção de carga energética no corpo. Observamos que cada processo que ocorre em nosso corpo necessita da respiração, de suas trocas para ocorrer. Se nossa musculatura não consegue receber o suporte necessário de oxigênio através da respiração e do fluxo sanguíneo, nossa ação torna-se limitada. Ao mesmo tempo, um organismo que recebeu oxigênio em demasia, como em estados de ansiedade, é impelido a agir de alguma maneira (KELEMAN, 1992).

Assim, o ato de respirar se revela como uma atividade somática e emocional, no qual as tensões musculares crônicas podem provocar padrões desarranjados de respiração, limitando-a e limitando consigo não apenas ações, bem como sentimentos e pensamentos. Para Reich (XXXX), a respiração é um dos pontos-chave no trabalho, pois respirar menos é entrar menos em contato com a própria pulsação, com os movimentos do próprio corpo, com os movimentos de expansão e contração. Para além disso, a respiração ajuda a mobilizar os processos formativos, escancarando os padrões incompatíveis de respiração e intensificando as sensações corporais.

Os corpos sempre sentem, sempre são afetados de alguma forma e, assim, a respiração amplia a dimensão e a variedade dessa afetação. A intensificação da respiração é uma primeira forma de abrir passagem, excitar o fluxo dos fluídos corporais, estimulando esse movimento de abrir-se e fechar-se corporalmente, fazendo contato consigo e com o mundo.

### 3.2.3.3) FLUXO

A respiração se multiplica, ganha outras formas e abre outros fluxos no corpo, dá passagem e começa a engrenar movimentos, andares, gestos, pensamentos, posturas, deixando passar aquilo que vai se experimentando ali, faz fluir outros movimentos. A respiração é entremeada por fluxos. Tudo isso acontece junto, o tempo todo na oficina, acompanhamos esses processos parciais e singulares.

Como aponta Keleman (1992), “trocamos células germinais e experiências, assim como dióxido de carbono e oxigênio” (p.16). Essas trocas configuram-se em fluxo de sensações, gestos posturas, memórias, sentidos e significados, é o terceiro elemento que observamos. Um dos melhores exemplos para entendermos o fluxo refere-se ao fluxo sanguíneo que percorre o corpo. A própria motilidade do corpo depende que um fluxo corra, que a excitação o percorra e faça com que as trocas necessárias ocorram. Da mesma maneira também operam cortes nesses fluxos, bloqueios, que impedem ou reduzem a passagem dos fluidos, reduzindo a motilidade de determinadas áreas (LOWEN, 1982).

Na medida em que o sangue flui através do corpo, transporta metabólitos e oxigênio para os tecidos, fornecendo a eles energia e removendo os produtos residuais da combustão. Mas o sangue se constitui em mais do que um simples veículo; é, na verdade, o fluido energeticamente carregado do corpo (LOWEN, 1982, p.45). Fluxos sanguíneos, metabólicos, energéticos que perpassam as bombas, camadas e válvulas de nossos corpos. A palavra fluxo refere-se a um movimento que corre, seja em nossos corpos, em nossas relações, em nossas trocas. Os fluxos são sempre heterogêneos, cada via tem uma série de camadas, de fluxos se atravessando e efetuando trocas.

Falar de fluxo é afirmar que somos organizados em determinada membrana, mas sempre efetuando trocas, com o meio, consigo, com os outros. Uma troca constante e componentes móveis – que se movem dentro da membrana – e mutáveis – se modificam incessantemente. Quando falamos em abertura de fluxos nas Oficinas falamos de um processo de intensificação dessa passagem, dessa troca de fluidos, energia, afetos, memórias, percepções.

Quando nossa estrutura está demasiada organizada, rígida, os fluxos materiais/energéticos/afetivos circulam condensadamente, gerando pouca carga e sendo pouco percebidos. Quando os fluxos se abrem em demasia, desperdiçamos muita carga e não percebemos essas variações – não fazemos contato – pois as suas velocidades são muito rápidas. Trabalhar fluxos em uma oficina é concatenar a abertura ou a limitação das trocas, das passagens energéticas/materiais/afetivas de forma que haja contato para que algo se aprenda nesse processo.

#### 3.2.3.4) CONTATO

O que seria produzir contato? Um ato de atenção ao que acontece consigo e ao seu redor. Todo o sentir começa com sentir a si próprio, seu corpo, sensações, respiração, temperatura. Tem um contato que se produz consigo e outro com o mundo, impressões, sensações, intuições. Olhar é uma forma de contato com o mundo, mas sempre tem temperatura, textura do chão, textura do outro, os sons do comando. Contato com a pressão interna, temperatura interna, percepção das camadas, cavidades, bolsas, como as próprias camadas fazem contato entre elas. Como esse contato se produz numa via de mão dupla, atualizando as percepções de dentro em contato com o fora e atualiza as percepções de fora em contato com o dentro.

Estamos interessados nas maneiras de produzir contato no mundo contemporâneo, que maneiras são essas? O que elas produzem? Como elas operam? Bem como em produzir outras maneiras que bifurquem esse olhar acostumado. Assim, não buscamos um aprofundamento do contato, como se a maneira em que fazemos contato atualmente fosse ruim *a priori* e devesse ser boa, mais genuína. Exercitamos embaralhar nossas maneiras de fazer contato para que outras possam se produzir na experimentação. Olhar de diferentes ângulos, alturas, com



diferentes expressões, de diferentes distâncias produzem estranhamentos, desgastam os limites de contato impostos pelo CMI, afirmando uma sensibilidade frente aos movimentos dissipativos ou endurecidos produzidos por esse modo de produção. Produz-se assim uma forma de contato ativa, que não se reduz a recepção de uma realidade visualizável nos colocando numa atitude que “interroga, espera respostas, escuta, penetra e desposa as coisas e seus movimentos” (GIL apud, LIBERMAN, 2008, p.100).

O contato diz respeito a fazer contato com as experiências que marcam os corpos, conectar-se às memórias, sensações, pensamentos que se atualizam nas experimentações. Presentificar essa gama de marcas nas maneiras de conectar consigo, com o outro e com o mundo ao nosso redor. Essas marcas são atualizadas nas experimentações, bem como novas marcas podem se produzir no encontro. O trabalho de contato requer muito cuidado para que elas possam ser trabalhadas com sensibilidade. Trata-se aqui de cuidar dessas fronteiras de contatos, novamente entre os limites de cada um do grupo encontrar uma zona comum de experimentação.

Essa zona afirma que esses processos não se dão em mim ou no outro. Acontece numa clínica/oficina que é, literalmente, povoada, no sentido que estamos trazendo da multiplicidade. Contato com o outro, o outro não só enquanto individualidade, mas que é sempre outros entre nós e outras pessoas da oficina, das nossas vidas. Fazemos contato com esse estranhamento, nesses agenciamentos coletivos que vão se produzindo ao longo das experimentações, criando novos territórios existenciais no/com os corpos. Como eu suporto as formas que faço contato e como os outros ao meu redor a compõe, limitam-na, suportam-na também.

#### 3.2.4) ABRINDO AS PISTAS

Uma oficina se faz nesses gestos em que as formas vão se compondo em meio aos fluxos, em que cortes vão se operando e restos vão se descolando, quando algo novo surge, emerge. Uma oficina também se faz na afirmação dos gestos que nos compõe, daqueles que queremos que perdurem e em produzir condições de sustentação desses processos de singularização dos gestos. Em uma oficina, experimentamos tudo isso. Quando nos propomos a fazer esse trabalho, há uma demanda e uma responsabilidade de cada um por ter escolhido estar ali, por ter escolhido

se lançar naquelas experimentações. Nós alongamos, aquecemos, fazemos os fluxos se intensificarem, abrimos os corpos, percebemos essas passagens que operamos no movimento. Aterrorar e experimentar, sempre perguntando: Como? Como aterro? Como flui? Como respiro? Como mantenho o contato? São alguns dos elementos que compõe o oficiar: *Grounding*, Fluxo, Respiração, Contato.

O coordenador sugere alguns exercícios, passa comandos, e os participantes o transformam e guiam esses comandos também. Assim, compor esse espaço e os exercícios não é tarefa única da coordenação e do apoio, programando um roteiro a ser seguido que será executado pelos participantes. Produz-se guias/programas, que são pistas para o que queremos disparar naquele dia de oficina, quais caminhos seguir. Estas pistas são constantemente atualizadas pelos jogos de força presentes neste espaço de experimentação com os corpos em movimento. Não apenas os exercícios, mas os encontros entre participantes, destes com o espaço, toda uma rede de relações e o estar aberto às experimentações propostas provoca diversos efeitos. Abrem-se as pistas ao imprevisível. Bifurca-se um corpo acostumado, questiona-se a si e as relações, ao mesmo tempo em que afirmamos as formas que queremos que fiquem conosco. As Oficinas de movimento operam então como um espaço de experimentação e facilitação dos processos formativos.

Formar e experimentar não se dá neles ou em mim, mas sempre entre. Então, se experimenta uma forma, intensifica-a. É suficiente por agora? Como você a explora? Qual a forma que dói? Qual aquela que potencializa algo? Montar e desmontar formas explorando esse processo. Apenas estar presente. Registrar o que se passou. Uma palavra, um gesto, uma impressão. Criar um registro.

**GESTO TRÊS****REGISTRAR**

*Num rápido olhar, nós percebemos três taças em uma mesa; Funes, todos os brotos e cachos e frutas que se encontravam em uma parreira. Sabia as formas das nuvens austrais do amanhecer de trinta de abril de 1882 e podia compará-los na lembrança às dobras de um livro em pasta espanhola que só havia olhado uma vez e às linhas da espuma que um remo levantou no Rio Negro na véspera da ação de Quebrado. Essas lembranças não eram simples; cada imagem visual estava ligada a sensações musculares, térmicas, etc.*

*Podia reconstruir todos os sonhos, todos os entresonhos. Duas ou três vezes havia reconstruído um dia inteiro, não havia jamais duvidado, mas cada reconstrução havia requerido um dia inteiro. [...]este, não o esqueçamos, era quase incapaz de ideias gerais, platônicas. Não apenas lhe custava compreender que o símbolo genérico cão abarcava tantos indivíduos díspares de diversos tamanhos e diversa forma; perturbava-lhe que o cão das três e catorze (visto de perfil) tivesse o mesmo nome que o cão das três e quatro (visto de frente).*

*Sua própria face no espelho, suas próprias mãos, surpreendiam-no cada vez.*

**Jorge Luís Borges**

#### 4) GESTO TRÊS: REGISTRAR

Colocar na memória, na lembrança; memorizar.

Ancorados nos dois primeiros gestos, gestar e digerir, passamos agora para o terceiro: registrar os processos em curso. Registrar, da forma que aqui utilizamos, não se trata de dizer o que se passou, num memorioso ato de recordação fidedigno aos fatos, tal qual Funes, o memorioso – personagem de Jorge Luís Borges, está fadado a nos contar. Trata-se mais de uma atualização dessa memória, através do registro produzido. Leila Cohn, em suas formações em Psicologia Formativa, sugere sempre, após a realização de um exercício corporal o seguinte: “Faz memória”. Perceba aqui o verbo, no presente: fazer, invocando a ação de registrar o que se produziu corporalmente, corporificado a experiência vivida. Fazer memória é produzir para si um registro da experiência vivida, mas produzi-lo no aqui e agora. Nós só produzimos memória daquilo que experimentamos, numa atualização constante. Ocorre, assim, um processo de registro que se dá atualizando as formas no corpo, marcando-as com as experimentações vividas, incorporando-as.

Como então, produzir um registro escrito dessas experiências incorporadas, dessa memória que se registra e se atualiza na pele, nos músculos, na respiração, em nossos ritmos e gestos? Registramos aqui as experiências dos processos formativos que compõe a produção de Oficinas de Movimento e todo o grupo envolvido nesse processo. Esse registro emerge como forma **de pensar se essas Oficinas de Movimento podem operar como ferramenta potente de produção de autonomia e criação e sustentação de formas singulares no contemporâneo.** Também emerge como forma de **partilhar uma experiência de produção e condução dessas Oficinas.** Para isso, nos aprofundaremos nas experimentações vivenciadas através do projeto de extensão do COMPOR, descrevendo-as, mapeando-as e analisando-as em relação com o que discutimos no GESTO UM e DOIS. Observaremos, ao mesmo tempo, algumas linhas de montagem e desmontagem que perpassam o movimento das *oficineiras* nos gestos de produção e experimentação das próprias oficinas, bem como as trajetórias por onde essas oficinas correram e envolveram *todo o grupo* ao longo desse projeto.

#### 4.1) MONTAGEM E DESMONTAGEM DE UMA OFICINA

Oficinar é uma incessante ação de montagem e desmontagem de gestos, no qual, montam-se e desmontam-se corpos em Oficinas, corpos pessoais, grupais, sociais, etc. Seguimos algumas pistas, como já apontado no Item 3.2.3, no GESTO DOIS: DIGERIR, para a montagem das oficinas. Para além dessas pistas/guias, haviam outros elementos que nos faziam escolher determinados exercícios, caminhar por certo terreno em uma Oficina e que operavam na montagem e desmontagem das propostas. Esses elementos construíram-se e elaboraram-se ao longo das oficinas e no decorrer da escrita desta dissertação. Não apontamos uma forma a ser seguida, reproduzida. É daí que vem a importância de utilizarmos o par montagem e desmontagem ao nos referirmos ao processo de produção dessas oficinas. Tão importante quanto planejar e arquitetar uma série de exercícios para cada encontro, valíamos-nos da possibilidade de modificar o plano inicial, de sermos tocadas e afetadas por aquilo que experimentávamos conjuntamente. O princípio é a experimentação, é com ela que essas montagens e desmontagens emergiram. No entanto, experimentar em Oficinas de Movimento não se trata de um “vale qualquer coisa”. Diz respeito a um processo de reconhecimento, organização e produção de uma proposta de trabalho com Oficinas, aprendendo nesse processo como nos formamos enquantoicineiras, formando também uma ferramenta de trabalho e um grupo, algo que chamamos aqui de formar camadas de aprendizagem. Como, então montar uma oficina, fazer as escolhas de exercícios, pensar o que se quer disparar nos próximos encontros, conduzir a execução dos movimentos, criando essas camadas e sendo criadas comoicineiras por elas?

Uma primeira camada é a do repertório de propostas de movimentos que tínhamos comoicineiras. Já conduzíamos oficinas há, pelo menos, cinco anos, o que nos proporcionou um amplo leque de exercícios, uma caixa de ferramentas. Esses exercícios foram tirados de livros de psicologia corporal, de teatro, de dança, de outras experimentações que nós já havíamos participado e, com o tempo, modulados e inventados por nós mesmos. Essa camada cria um terreno para lidar com os imprevistos das oficinas, as modulações que emergem a partir da experimentação do grupo. Quando algo saía do caminho que preparávamos, conseguíamos acompanhar os desvios ou retomar o percurso, acompanhadas desse repertório de propostas.

No entanto, o que está em jogo na produção de uma Oficina de Movimento não é apenas esse leque de exercícios corporais, como se reproduzi-los à risca garantisse a experimentação.

Assim, o trabalho de supervisão e construção das oficinas seguintes, a partir do feedback dos participantes, das frustrações e êxitos de cada encontro é a segunda camada a ser apontada. Nos reuníamos toda semana, coordenação e apoio, antes da oficina seguinte, para elaborarmos o que havia acontecido na semana anterior e planejarmos os próximos movimentos. Nessas reuniões das oficinas, pensávamos em disparadores, maneiras de colocar os corpos em movimento, movendo também as forças, fazendo-as operar de maneira diferente do comum. Trabalhávamos o que havia ocorrido nas Oficinas anteriores para modular os próximos passos. Assim, uma Oficina retroalimentava a outra, compondo camadas de experimentação dos exercícios propostos.

Consideramos, como terceira camada, que se faz importante, sempre, experimentar os movimentos propostos para depois conduzi-los. Experimentar como eles nos atingem, como modulam nossos movimentos, o que nossos corpos pedem com essa experimentação, com esse exercício. Os exercícios que inventávamos, ou aqueles que nunca havíamos experimentado antes, eram “testados” em nossas reuniões de oficinas. Não que a maneira que eles nos atingissem fosse a maneira correta, ou se nós executássemos de tal maneira, obteríamos tal sensação, tal resultado, numa relação direta de causa-efeito. Mas, essa experimentação nos dava pistas que ajudavam a nos guiar, a criar uma atmosfera de trabalho.

Essa atmosfera é a quarta camada que observamos. Um exercício nunca era igual ao outro, por mais em que sua descrição acompanhasse os mesmos passos. No momento em que colocávamos em movimento aquilo que prescrevíamos para o encontro, os exercícios se atualizavam e tomavam seus próprios caminhos, efeito dos encontros ali colocados. Liberman (2008) aponta que “[...] o coordenador exercita a cada momento um olhar que não se satisfaz com uma apreensão objetiva dos acontecimentos, mas procura impregnar-se das atmosferas presentes” (p.131). É desse movimento que nos impregnávamos, atentas a nós mesmas e ao grupo, às sensações que o próprio caminhar, observar e sentir provocavam em nossos corpos. Trata-se da criação de um certo “jogo de cena” em que nosso tom de voz, nosso toque, os enunciados que escolhemos, nossas interferências criam essa atmosfera de trabalho. Essa atmosfera vai sendo

alterada a partir dos movimentos dos participantes, do feedback, das frustrações e êxitos com a execução dos exercícios, retroalimentando a oficina e os encontros seguintes.

Criar oficinas e coordená-las tem um que de escolha de forças, mas também somos tomadas por elas, nos fazendo criar desvios, sempre atualizando o que se produzia naquele espaço. Essa dimensão do imprevisível é a quinta camada que compõe nossa proposta. Conduzir as oficinas não era algo totalmente controlável, pois nós também éramos tomadas por essas forças ao longo das experimentações. Oficinar é deixar-se afetar por essas forças que nos tomavam ao longo dos movimentos, de quando víamos que o exercício já tinha virado outra coisa, sendo sempre um campo de forças abertos. Exercícios se reviravam, se compunham sozinhos, éramos forçadas a tomar outro caminho pela Oficina. Sempre se fugia do plano, já que propor um espaço de experimentação requer abrir-se ao novo. Quando imersos em uma zona comum de experimentação estamos porosos à composição de forças, abertos ao imprevisível. Utilizando-os como forma de alterar intensidades, vetores, interferências das forças para que novas histórias possam se construir nesse caminhar, tomar corpo, afirmarem-se. Como um comando para andar lento, andar rápido, rolar no chão, engatinhar coloca em movimento outros vetores de forças, outras maneiras de olhar a si e ao mundo. Ao se experimentar consigo e com o outro, podemos colocar em evidência as forças que estão atravessando quando nos movemos. Assim, a Oficina se fazia também como um espaço de atualização coletiva no qual, ao entrarmos em contato com os participantes, com os acontecimentos do dia, com como estávamos naquele momento, outras forças entravam em jogo e compunham os exercícios.

A sexta e última camada que observamos é a da pausa. Esse pausar é o que permite que esses processos em curso na oficina sejam acompanhados, cuidados, produzindo um registro, uma aprendizagem da experiência. Falamos um pouco mais dessa camada no GESTO DOIS, Item 3.2.1. Saber pausar para experimentar o que aqueles exercícios, respirações, andares e suores nos contam e podem produzir de novo. Um espaço de incubação, de espera, o “entre” de uma experimentação e a construção de um possível aprendizado. Constituímos e afirmamos assim um corpo, uma história, uma vida que faça sentido com a experimentação de nossos próprios gestos.

Essa constituição da oficina em camadas de aprendizagem evidencia que, para nós, experimentar não é sinônimo apenas de desmanchar ou desconstruir formas e padrões. Há uma

dimensão da desconstrução dentro da experimentação, um processo de desfazer nossas formas caducas. No entanto, entendemos que experimentar está mais próximo de avaliar, modificar, afirmando certas formas que nos constituem, ressignificando para que elas nos servem. Reconhecemos que há certos perigos nesses exercícios de experimentação. O risco, por exemplo, de desmanchar uma forma na qual estamos habituados e não termos pernas para criar e sustentar formas que atualizem os processos singulares que pedem passagem. Podemos mesmo assustarmo-nos diante do jogo de forças estranhas presentes no espaço da Oficina e nos apegarmos e enrijecermos ainda mais formas já dadas, num movimento de defesa. Toda experimentação exige, assim, um cuidado. Para tal, faz-se necessário um exercício de cuidar daquilo que se dispara, pois estaremos sempre produzindo efeitos, interferindo nas formas e alterando jogos de forças que os compõe. Assim, experimentar diz de um cuidar dos movimentos: das forças, das formas, das pessoas, do grupo e da própria oficina.

Em uma esfera mais pessoal, se entendemos o corpo como um processo, entendemos também que ao pedir que uma pessoa altere sua respiração, se mova de determinado modo, ou evoque seu padrão de excitação, adentramos no modo como cada um sustentou uma expressão de vida específica durante determinado tempo. Encaramos nas Oficinas situações onde, muitas vezes, nos apegamos a determinadas formas como se elas fossem o que nos definisse de maneira essencial e profunda. Corremos o risco de nos apegarmos à busca de uma suposta verdade que esta forma ocultaria, ou mesmo, congelarmos de medo ao sentirmos que a forma que mais nos define é também provisória e sofre abalos com as vibrações que as Oficinas, e a vida, proporcionam. Afinal, experimentar-se corporalmente é adentrar-se em tensões, contrações, espaços corporais, lidar com modos de vida que se formaram e se sustentaram até então de determinada maneira, em uma organização própria. Nós adentramos assim num processo que aponta como cada um, anatomicamente, se forma, deforma e reforma consigo e com os outros. Keleman (1992) traz de maneira clara esse cuidado em uma esfera mais pessoal

É preciso encarar com respeito as reações de uma pessoa, já que muitas dessas reações não se enquadram facilmente em categorias, mas, ao contrário, descrevem algo que é profundamente pessoal. As reações da pessoa buscam uma direção para sua forma. Os sonhos, os padrões de excitação, os impulsos, as lembranças e os gestos não buscam meramente articular emocional ou verbalmente uma dor profundamente enraizada, mas, na verdade, configurar uma forma, uma organização. Uma postura é muito mais do que uma defesa ou uma resposta a uma agressão ocorrida na infância. Ela representa o conjunto de todas as experiências de vida da pessoa até aquele momento, organizadas em uma postura que reflete sua vivência (p.75).



Há uma outra dimensão de cuidado que diz respeito à formação de um grupo e de uma proposta de trabalho. Quando nos propomos a estar juntos nessa experimentação, nos responsabilizamos com esse cuidado coletivo. Não são apenas as oficinas que têm que dar conta dos processos disparados em oficinas. Nenhum trabalho de Oficina envolvendo a produção de autonomia que ela se propõe, quer se sustentar dessa maneira, criando uma relação de dependência entre os participantes para com quem coordena. Trabalhamos, então, um cuidado consigo, mas acompanhado de um cuidado com os outros que experimentam conosco. Esse cuidado coletivo diz de até onde cada um pode chegar nessa experimentação coletiva, cuidando desse processo, produzindo contato com os outros processos em curso para que possamos desenhar os limites, sempre provisórios da própria experimentação. Sempre que necessário, tais limites devem ser discutidos coletivamente, atentando-se para evitar individualizações e culpabilizações nesse processo. Por isso uma zona comum de experimentação, mas que sempre se dá entre fronteiras.

A experimentação se passa nesse cuidado com as fronteiras, com essa zona comum que criamos. Sempre haverá perturbações, essa aspereza do encontro e do trabalho em grupo foi apresentada no Item 3.2.2. Há de se fazer uma experimentação dos seus próprios limites e do grupo que se forma. Até onde suporto essa aspereza do outro, até onde posso chegar com minha aspereza. Aprendemos assim a lidar com e produzir nossos limiares e fronteiras.

O que notamos é que cada um vai se constituindo de formas diferentes com as forças, não há mapa a ser seguido. Trazemos conosco nossas histórias, as maneiras como demos forma, consistência às experiências de nossas vidas. Reinventamos, produzimos novos sentidos a essas histórias nos instantes das Oficinas, construindo consigo, com os corpos e com o próprio espaço, a afirmação, sustentação e produção de formas singulares. Assim, o desafio se faz em como operar com essas forças que são da ordem do imprevisível, da ordem do: “Não sei o que aconteceu ali”; “a pessoa estava vesga e eu comecei a rir”; “Hoje não fluiu, não me concentrei”. Como fazemos disso um destino, uma trajetória a ser experimentada e afirmada – em suas modulações, sustentações e provisoriades.

Nesse sentido constituímos processos formativos, atribuindo sentidos e valores aos acontecimentos, para emergir um aprendizado da experimentação. Criamos trajetórias, às vezes inesperadas, em meio aos roteiros e expectativas de cada oficina que experimentávamos, mas não se trata de acaso, de acidente. Essas trajetórias são compostas por essas camadas de

aprendizagem, por esse cuidado consigo e com o grupo, que delimitam um contorno de trabalho e a afirmação de uma proposta de Oficinas de Movimento.

#### 4.2) TRAJETÓRIAS OFICINEIRAS

Esta experimentação com as Oficinas de Movimento se produziu e dela foram tecidas três formas de registro, como já apontado na Introdução deste trabalho: O Diário de Oficina, O Registro Compartilhado e os Somagramas. Cabe aqui a costura dessas trajetórias, construindo um registro dos momentos vividos. Não pretendemos interpretar as vivências experimentadas, mas usar esses registros para cartografarmos as linhas que compuseram os processos formativos de produção dessas Oficinas de Movimento, bem como partilhar uma experiência de produção e condução com Oficinas de Movimento.

Trata-se de uma tarefa difícil registrar uma experiência corporal, vivida por tantos corpos, experimentada de diversas maneiras. Como fazer o registro daquilo que se vivenciou nos corpos e produzir uma análise desses registros? Costuramos assim cada oficina a partir do Diário de Oficina, apresentando os exercícios experimentados naquele encontro, bem como as sensações e efeitos que observávamos a partir de nossa condução. Entremeados por esse registro estão alguns Registros Compartilhados, que apontam como foram trabalhados alguns processos formativos dos participantes e do grupo nesse momento de roda ao final de cada Oficina.

Assim, comparece nessas trajetórias três formas que compõem o processo formativo desta dissertação: a formação como oficina, a formação como grupo e a formação enquanto participante, montando um tecido que compõe a paisagem de uma proposta de Oficina de Movimento. Essas trajetórias demarcam três processos formativos em curso que se confluem, se atravessam, formando-se em composição. O processo de nossa formação como oficinas, construindo oficinas, coordenando, trabalhando a formação de outros corpos. O processo de formação de um grupo, a criação de uma relação de confiança, de uma zona comum de experimentação e de um espaço no qual fosse possível que esses processos se desse. O processo de formação dos participantes, de como as oficinas foram atuando em seus corpos, em suas

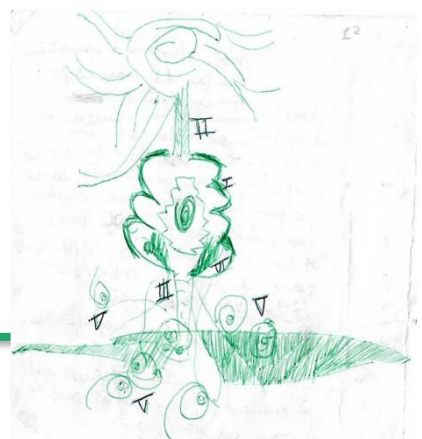
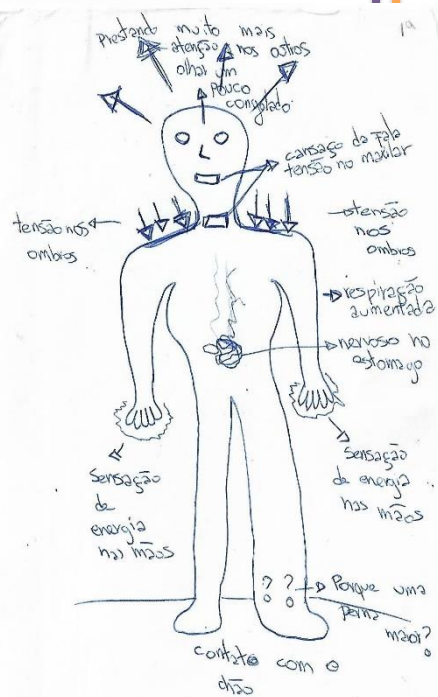
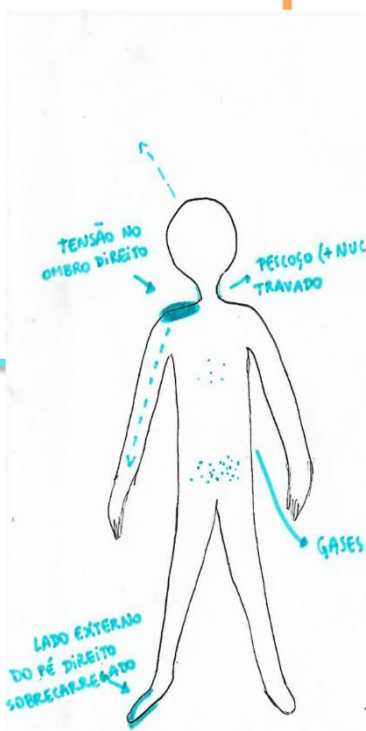
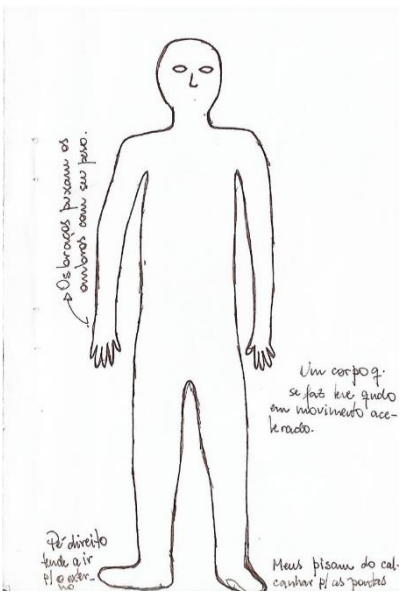
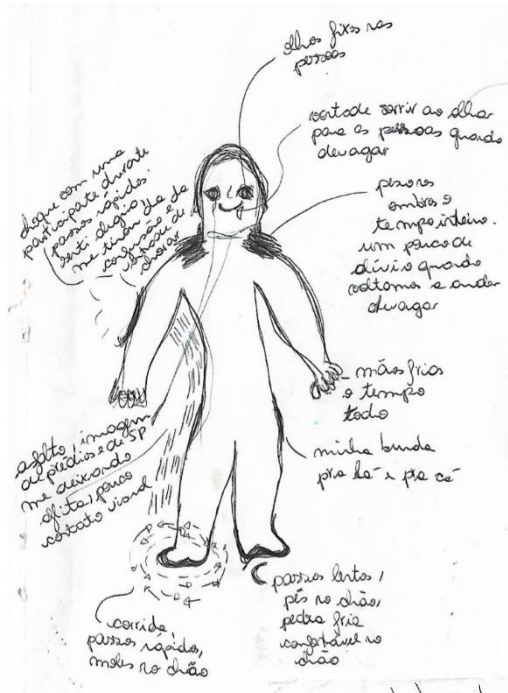
formas pessoais, etc. Por último esses três processos nos ajudam a pensar a formação de um instrumento: As Oficinas de Movimento.

No entanto, não acreditamos haver uma linearidade na formação desses processos. Como se houvesse um desenvolvimento até se chegar ao fim do processo, ao fim das Oficinas. O processo formativo não tem fim, nem finalidade, nem começo, é uma continuidade ininterrupta, ao mesmo tempo que constituída de recortes, parcialidades. Dito isso, optamos por trazer o registro das doze Oficinas realizadas. Não porque elas apresentariam uma evolução, muito menos para que essa experimentação seja reproduzida, replicada. Mas para que se possa acompanhar essa constituição, a composição das camadas de experimentação com essas Oficinas, partilhando os processos pelos quais nos deparámos ao longo desse percurso. No entanto, as Oficinas também podem ser lidas de maneira separada, em ordens trocadas, pulando partes, como preferir o leitor. Afinal, trata-se sempre de uma via a seguir, uma estrada. Sendo muitas as entradas e saídas. Cabe ao leitor, em seu encontro com o texto, se guiar produzindo trajetórias.

Na produção desses textos os diários deicineira emergem sendo costurados pelas análises e pelo que ressoa nos personagens que dela participam. O diário deicineira é aquilo que ressoa em mim. A descrição do trabalho efetuado a cada encontro e como reverberou em minha formação comoicineira. Ele vem marcado com as iniciais **[D.O.]** sempre que citado. Os registros compartilhados apontam para como as oficinas ressoam na formação de cada personagem que participou do encontro, os 9 participantes, e como as oficinas ressoaram no processo formativo de cada um e do grupo de trabalho que se formou, amparados pelos registros visuais de alguns Somagramas. Sempre que citado será marcado com as iniciais **[R.C.]**

# OFICINA UM

## [CHEGAR]



CAMINHADA LENTA: SINTO MAIS AS TENSÕES (RESPIRAÇÃO CONFUSA)  
 CAMINHADA RÁPIDA: MAIS CONFORTÁVEL



Angústia  
 I. frequência, mais intensidade  
 II. calma - paz - menos intensidade  
 - corpo presente - contato  
 - sentimento

**E reconhecer quem somos e quem é este trabalho****[D.O.]**

Montamos a primeira oficina pensando num primeiro contato com o próprio corpo e com as forças o atravessando. Sentir o próprio movimento, experimentar-se nele. Sempre começamos as oficinas com o andar pela sala: colocar os corpos em movimento, deixá-los interagir com o espaço, com os outros corpos e com o seu próprio mover-se. Inclusive em muitos momentos em que montamos as oficinas andávamos pela sala e o que sentíamos é que os andares movimentavam os afetos, pensamentos e a partir deles é que conseguíamos criar o próximo encontro.

O trabalho com a percepção da respiração também vem a princípio, trazendo a atenção para o movimento de pulsação dos corpos, a sensação de estar vivo através do movimento de contração e expansão. O próprio trabalho com os andares e respiração já aproxima os participantes de suas tensões, seu movimento e interações, trazendo a questão de COMO cada um se coloca naquele espaço, naquele instante, naquela experimentação. Toda essa oficina começa com esses primeiros movimentos: Preparação para o trabalho que irá se desenrolar, criação de uma zona comum de experimentação. Movimento básico que busca afirmar: Estamos aqui e trabalhamos juntos a partir de agora.

Buscamos começar todas as oficinas com o andar pela sala: colocar os corpos em movimento. O aquecimento é o momento em que se chega no trabalho: estou aqui, estou fazendo algo, o que é isso que estou fazendo? A partir desse primeiro movimento de chegada vamos mapeando os vetores que emergem e traçando as interferências a seguir. É muito comum, a partir do comando de andar pelo espaço, as pessoas começarem a andar em círculos, formando fila indiana, passando pelos mesmos lugares, evitando contato visual. Aos poucos colocamos em

evidência esses modos, as pessoas se surpreendem, tentam sair do traço acostumado. Vamos experimentando, então, graus de variações, saindo de uma zona de conforto e chegando naquele espaço de oficinas. É importante reconhecer nesse primeiro momento um certo enquadre: Quem? Configurando-se os participantes e as delimitações da proposta. Por mais que esse enquadre seja provisório há uma afirmação e uma contratação de quem está participando e o que estamos fazendo ali juntos. Seguindo os relatos do [D.O.] observamos que

### [D.O.]

O silêncio é um comando permanente, buscando atentar-se as forças, afetos e pensamentos que nos atravessam. As únicas pessoas que falam nesse momento são a coordenação e o apoio, em seus comandos e que também se intercalam com momentos de silêncio. Precisamos sentir como nossos corpos são afetados pelas nossas falas e pelos outros em movimento para coordenar os seguintes. É esse silêncio e percepção que guiará os próximos movimentos, o esmiuçamento dos comandos, a partir do que ocorre na oficina. Há um trajeto a ser percorrido na oficina, mas que sofre alterações a partir das experimentações e efeitos de cada movimento, de cada participante e das sensações provocadas naqueles que coordenam.

Ao convocarmos o silêncio para oficina deslocamos a atenção para outros modos de sentir o corpo. Às vezes o silêncio é um comando difícil de ser seguido, as pessoas conversam e riem nos primeiros momentos. Insistimos para que se aquietem, como que para escutar que outros sons compõe as melodias de nossos corpos e daquele grupo. Esse momento também é aquele em que nós,icineiras, percebemos como as pessoas chegam para o trabalho do dia, dando contorno a uma certa composição do grupo. A maneira como essa percepção nos afeta – e que também diz respeito a como nós chegamos no grupo naquele dia – modulará a maneira que preparamos a oficina, conferindo um tom, um ritmo e uma melodia à harmonia que havíamos composto para aquele encontro.

### [D.O.]

No entanto, esse silêncio não significa uma introspecção, um voltar-se para um suposto corpo-indivíduo, para tal entra outro comando: Não feche os olhos (a não ser que esse seja o comando), o contato com o outro, a busca pelos olhares, a experimentação de como é olhar o outro, como cada um olha e é olhado. O contato é outro guia para a experimentação, produzir contatos. Trabalhar com um grupo e produzir a confiança para permitir-se experimentar exigem certa exploração daqueles que nos acompanham nas oficinas. Quem são esses que experimentam comigo, até onde posso ir, até onde me sinto confortável, até onde o outro parece confortável.

O contato sempre se produz entre fronteiras. Se estabelece entre um fluxo que corre e um limite, uma fronteira móvel que determina até onde me permito chegar e até onde o outro me permite chegar. Como é se permitir ser olhado e olhar os seus próprios movimentos e os dos outros? Como eu suporto as forças que faço contato, produzindo outras formas com elas e como os outros ao meu redor a compõe, limitam-na, suportam-na também. Os exercícios de contato visual costumam gerar incômodos e muitas reflexões nas rodas de conversa finais. É muitas vezes a parte mais difícil de se produzir em oficinas, muitos fecham os olhos e insistentemente a coordenação e apoio precisam lembrar os participantes de fazerem os movimentos de olhos abertos. No registro da OFICINA CINCO iremos nos aprofundar nessa discussão acerca do contato. No trecho a seguir abordamos as alterações provocadas em oficina:

### **[D.O.]**

A partir de então se desdobra a segunda parte do trabalho: a alteração das forças em movimento, mudança dos vetores já conhecidos e experimentação de outros modos. Numa primeira oficina algo simples, experimentar andar devagar, diminuindo as velocidades de movimento, desacelerando o corpo, andando cada vez mais devagar, sempre em graus, lentificando gradualmente e experimentando cada grau de desaceleração até chegar ao mais vagaroso possível, experimentar essa variação de velocidade e suas provocações. Sentir as variações no andar, na respiração, no contato, sentir o fluir das forças em movimento. E então começar a experimentar seu movimento de aceleração, aumentando gradualmente e experimentando cada grau de aceleração, chegar

ao mais rápido possível, sentindo sempre as variações, como respiro, como movimento, como caminho, como faço contato. Desacelerar até voltar ao ritmo inicial, muitas vezes os participantes acham esse um comando difícil: Voltem a andar normal. Não conseguem se lembrar qual era o dito “movimento normal”, o anterior a todos os experimentados, ponto de impossível retorno. Essa é a finalização da primeira oficina: não há retorno possível, mover-se é irreversível, nunca mais se é aquele que já se foi. A oficina se fecha com a escolha de um lugar da sala para sentar e construir o Somagrama.

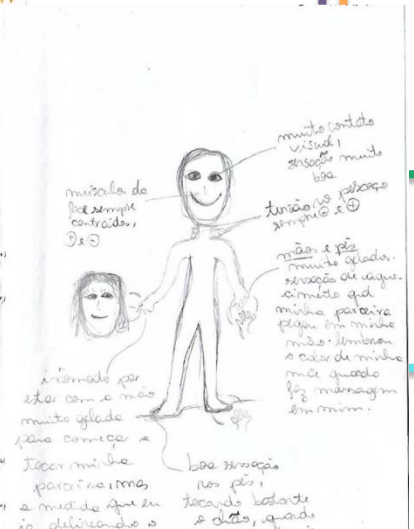
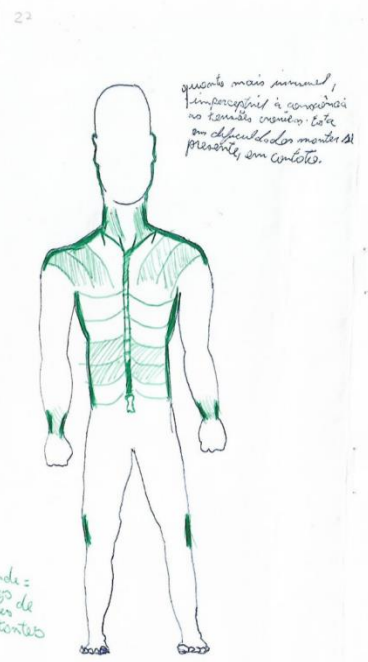
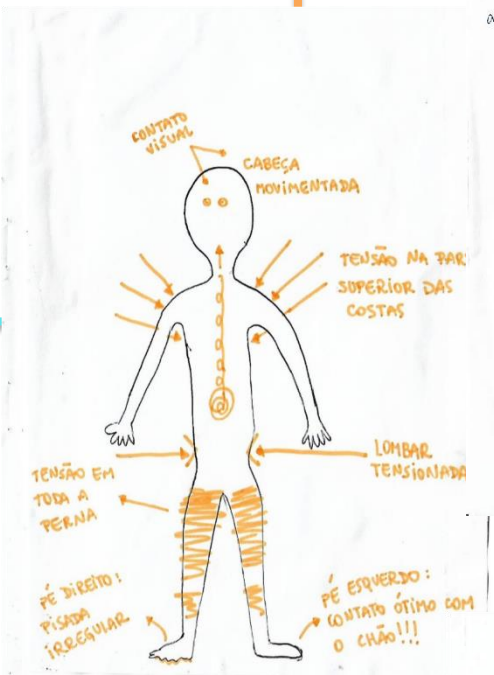
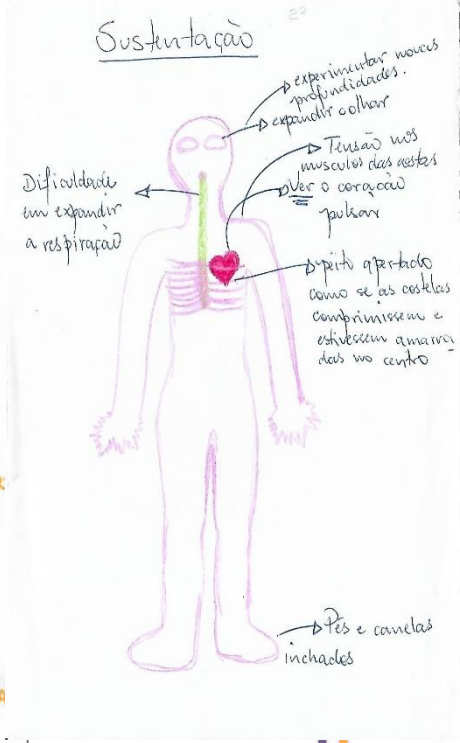
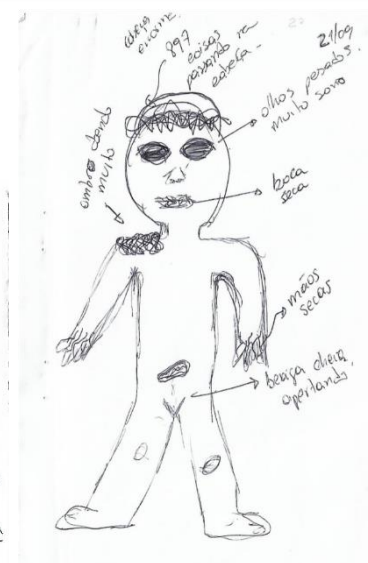
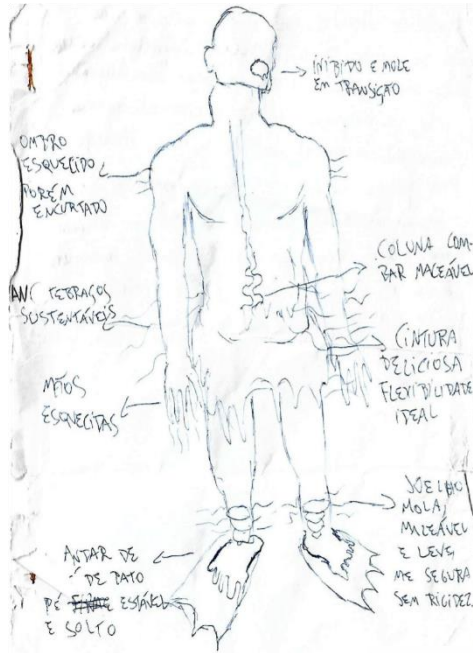
Como apontado no GESTO UM, somos sustentados por vetores de forças. A partir delas que formamos um corpo. Essas forças são sociais, históricas, biológicas, químicas e constroem as formas que nos compõe. Quando pedimos para alterar a velocidade do movimento estamos modulando justamente o como, o modo de funcionamento de um corpo em relação as forças atuantes. Ao pedir aos participantes para produzirem essas variações de velocidade, intensidade, direção, começamos a experimentar de que maneiras nossos corpos estão arranjados em determinadas composições que funcionam, que se sustentam. É reconhecer essa composição e sua provisoriedade.

Chegar a esta OFICINA UM diz de um reconhecimento. Reconhecer quem somos e quem é este trabalho, os contornos de si e da proposta. Reconhecer nos remete à três ideias: primeiro ao ato de re-conhecer, conhecer novamente, observar de que maneira estamos funcionando, vivendo; em segundo, remete a ideia de admitir, afirmar, nos cabendo afirmar a forma que nos coube, que nos é possível, em meio as pedras no caminho assim me formei; por último ser reconhecido, ser valorizado, produzindo valores e sentidos singulares a essas formas que nos compõe, a partir da experimentação de sua provisoriedade seguimos nossos processos formativos.



OFICINADOIS

[SUSTENTAR]



**OFICINA DOIS****[SUSTENTAR]****Um *grounding* para si e para o grupo****[D.O.]**

Dia de segunda oficina. A tensão já começou pela manhã quando ficamos sabendo da greve de ônibus. A pergunta tamborilava em nossas cabeças: cancelar a oficina? Tínhamos receio de o trabalho perder a consistência, de essa passagem de uma semana a outra se estender demais. Se mantivéssemos o encontro, tínhamos medo de que poucas pessoas aparecessem, e como ficaria a questão de não faltar nos primeiros encontros? E se o trabalho não se sustentasse? Eram os dois medos que nos percorriam para tomar a decisão. Ao meio dia foi anunciado o retorno às atividades normais dos ônibus e decidimos manter a oficina. Mesmo assim o resto do dia foi imerso em tensões de como seria o trabalho e se ele se firmaria.

Na segunda oficina começamos a sustentar um trabalho, afirmando o contrato feito no primeiro encontro. Refletimos sobre uma sustentação desse trabalho com essas Oficinas de Movimento, seus imprevistos e tensionamentos que estes provocam. Como colocado no GESTO UM, há uma ideia de que as forças só existem a partir de uma relação de tensão umas com as outras, constituindo um corpo. Para sustentar uma proposta de Oficinas é necessário uma certa quantidade de tensão, não necessariamente uma rigidez, e nem uma frouxidão, mas um tensionamento que permita uma coesão suficiente para que o trabalho se desenvolva em grupo. A definição de contrato, como o que firmamos como grupo, deriva da palavra contração (Item 1.2.1), exigindo essa tensão colocada nesse primeiro trecho do **[D.O.]**.

Com apenas uma oficina realizada não havia uma forma grupal constituída, uma estabilidade, já que os participantes ainda não estavam fixos. Participantes novos chegaram e outros saíram, pois, o grupo ainda permitia essa movimentação, como explicitado no Item 1.2.1 Tínhamos a impressão de ser muito cedo para cancelar uma oficina, dando um espaçamento muito grande

entre um trabalho e outro. Sentíamos correr o risco de que a proposta perdesse a ressonância gerada pelo primeiro encontro e se dissipasse com um intervalo de 15 dias da primeira experimentação corporal até a segunda. Ao mesmo tempo, caso fossemos muito rígidas com o contrato, sem que os participantes tivessem condições de chegar à oficina, o trabalho poderia não se sustentar. Em seguida, com o retorno do transporte público, apostamos em manter o encontro, mas o medo acompanhava nossos corpos de coordenadora e apoio. Os participantes conseguiram chegar a tempo, apenas duas pessoas faltaram e, conforme estabelecia o contrato, outras duas – que estavam na lista de espera – entraram em seus lugares. Assim, começamos a segunda oficina ainda imersas nesses tensionamentos e dúvidas.

### [D.O.]

Começa o movimento, a segunda oficina. De repente me vem um branco de tudo que havia combinado. Como que começamos mesmo? Putz! Vamos andar pela sala. Preciso me lembrar. Minha cabeça está bagunçada, meio perdida, meu corpo levemente gripado me deixa distante do grupo. Enquanto todos andam, confiro meu bloquinho com a sequência de exercícios a seguir. Era para começarmos alongando em roda, e agora, como alongo caminhando? Ok! Mudança de planos. Reelaborando. Foi tudo diferente apesar de seguir a mesma trajetória.

Há um preparo de nossos corpos como coordenadora e apoio para guiar uma oficina. Há que se fazer uma preparação, que diz de como pensamos e planejamos uma oficina, como chegamos nela, como esperamos seus participantes, como começamos os movimentos, como enunciamos os comandos, de maneira a sentir as forças em atuação em todas essas esferas. As forças políticas, sociais, históricas compõe os movimentos de todas essas experimentações. Sendo assim, não basta chegar e apenas começar, como se aquele espaço fosse isolado de tudo, isento de interferências de todas as ordens que nos compõe. Afirmamos insistentemente essa composição heterogênea dos corpos no GESTO UM e DOIS. Nessa OFICINA DOIS, a situação quente do dia bagunçava todo esse movimento preparado por nós, deixando esse momento de chegada penoso. No [D.O.] aparece uma sensação de distância que produziu um esquecimento dos movimentos preparados para o dia. Fazia-se necessário, então, se presentificar. Sentir-se

chegar, se apropriar daquele espaço, criar uma sustentação para o trabalho para, então, dar continuidade à proposta. Dessa forma, começamos os exercícios.

### [D.O.]

Primeiro preparando o corpo, sentindo as maneiras de andar, de respirar, o mover-se. Colocar-se presente naquele espaço e para a experimentação. Fizemos o mesmo trabalho de preparação da primeira oficina, mas, dessa vez, passando um pouco mais rápido por essa etapa já conhecida. Começamos, então, a partir dos pés, trabalhar as alterações, sentindo como os pés pisam no chão, que partes deles tocam o chão para, então, começar a andar apenas na ponta dos pés. Em seguida, apenas com os calcanhares; apenas com a borda externa dos pés e, por último, apenas com a borda interna. Variamos os andares, sempre alternando esses movimentos com voltar a pisar normalmente. Dos pés passamos para os joelhos, buscando andar sem movimentá-los, travando-os, para depois andar como se os joelhos fossem como molas, dobrando-os ao máximo. Dos joelhos passamos ao quadril, primeiro tentando não mexer o quadril enquanto andava, para depois jogá-lo de um lado para o outro o máximo que conseguisse. Como observamos que alguns tinham dificuldade em fazer o exercício, pedimos para que colocassem as mãos nos quadris para sentirem essa parte do corpo e seu movimento. Assim, começamos a aquecer as articulações e musculaturas, trabalhando a contração e a expansão das partes do corpo, sentindo esse *continuum* da pulsação.

Começamos a experimentar, através desse trabalho com as pernas, essas camadas que nos sustentam na forma atual, experimentando também o *continuum* da pulsação dessas camadas e suas conexões. As partes do corpo que nos sustentam não são independentes umas das outras. Ao travarmos os joelhos para andar, contraímos ou expandimos outras partes, há uma articulação entre os diversos segmentos do nosso corpo que produzem tensionamentos e nos mantêm em pé, em movimento, em nossa forma atual. Não há um isolamento, mas partes em composição que configuram formas. Trabalhamos, assim, essas camadas que permitem com

quem pisemos no chão e caminhemos pela sala, de tal ou qual maneira, experimentando suas variações.

Na roda de conversa ao final da Oficina, surgiu uma discussão em torno do quadril nesse exercício acima descrito. Os homens se mostraram surpresos em descobrir essa parte do corpo. Em um primeiro momento confundiam cintura e quadril, tendo dificuldade em conduzir o exercício. Aos poucos, quando foram colocando as mãos nos quadris e sentindo as regiões e diferenças entre esta parte e a cintura, as partes foram se destacando umas das outras e essa região do corpo tomou forma e dimensão. Cabe aqui pensar que formas estamos constituindo no CMI. Que modelizações imperam, atuam e limitam essa forma-homem e que forçam sua constituição a um determinado destino, a uma maneira de ser homem no contemporâneo. Apontamos aqui a dimensão política do mover-se, retomando o GESTO UM. Não se trata aqui de um corpo-indivíduo, mas da formação de um corpo político, histórico, biológico, filogenético, pessoal. Tomar posse desse processo de constituição dos corpos é reconhecer – em todos os sentidos apontados na OFICINA UM – esse quadril que sustenta uma forma-homem em suas dimensões políticas, sociais, históricas, suas limitações e potências. Continuando a pensar esse processo de constituição dos corpos trazemos a continuação dos movimentos da OFICINA DOIS:

### **[D.O.]**

Os comandos sempre se intercalavam com algumas perguntas que emergiam da própria experimentação do apoio e da coordenação da oficina. Como cada um sentia o movimento? Tal movimento provocava dor? Há formigamentos? Que áreas eram ativadas? Como olhávamos e respirávamos enquanto nos movíamos de determinada maneira? Passamos a focar os exercícios nos ombros, pedindo que os levantassem, como que escondendo o pescoço com eles, sentindo a contração, sentindo o encurtamento da respiração nesse movimento. Pedimos, então, que inspirassem e expirassem soltando os ombros, vocalizando um “Aaaahh!” com a expiração.

A partir de nossa experimentação, comoicineiras, dos movimentos da oficina, modulamos as próximas intervenções. Não é que fazíamos os exercícios iguais aos participantes, mas

ensaiávamos alguns movimentos, sentindo como eles reverberavam em nossos corpos. Isso nos dava pistas do que o exercício poderia provocar e como intervir. A partir dessa própria experimentação jogávamos perguntas para cada um se atentar aos modos como faziam o exercício.

### **[D.O.]**

Voltamos a trabalhar o contato, os olhares. Pedimos para que cada um olhasse quem estivesse presente na oficina, sentindo, assim, como é olhar e ser olhado, sempre em caminhada, andando pela sala. Propomos, então, um jogo: só andar pela sala enquanto seu olhar estivesse cruzando com o de outra pessoa. Se não encontrasse o olhar de ninguém para cruzar devia-se permanecer parado. Todos começaram devagar, passando mais tempo parados, sem encontrar os olhares, do que em movimento. Os olhos vagueavam pela sala numa hesitação entre a busca e a esquiva do olhar do outro. A partir dessa constatação, pedimos para que permanecessem o menos parados possível, buscando sempre o olhar de alguém para cruzar e se movimentar. Aos poucos, pedimos também para que mantivessem o maior tempo possível o olhar sobre a mesma pessoa, demorando-se nessa sustentação do contato visual. Pedíamos para que eles sentissem como esses movimentos compareciam nos corpos. Indagávamos se era difícil. Como era? Quem cortava primeiro o olhar, você ou o outro? Como você se sentia com esse corte? Aumentamos a velocidade do exercício e pedimos para formarem duplas com a próxima pessoa que cruzasse o olhar, se aproximando do colega até uma distância confortável e parar. As duplas ficaram se olhando um tempo, só olho com olho e prestando atenção ao modo que respiravam ao fazer esse contato visual. Lembrávamo-los de que deviam prestar atenção nos pés plantados no chão, sentindo sua própria sustentação. Fazer contato com o outro, sustentar esse olhar, em contato consigo, com a sustentação de seu corpo. Não perder o contato com a respiração e com o próprio pulsar, as contrações e expansões que emergiam desses olhares. Por fim, fizemos um exercício de contorno, no qual uma pessoa da dupla sentia e amassava a superfície do corpo do outro,

da cabeça aos pés. Assim, pretendíamos que cada um entrasse em contato consigo, com os seus contornos, a partir do contato do toque do outro.

Na discussão em roda ao final da oficina surgiram questões em torno do contato, de estar ou não com vontade de olhar no dia, emergindo falas como: “estava com preguiça de olhar hoje”, “estava sem vontade de fazer contato”. Outras falas como: “As pessoas não me olhavam”, “não queria ser invasivo com o olhar” pareciam mostrar uma suposta tentativa de contato com o outro, afastando-se da percepção de suas próprias sensações. A questão que se coloca é a de como cada um se relaciona com a diferença e com os contrastes que os outros apresentam. Como cada um percebe, sente e se organiza diante da aspereza da alteridade? Como cada um sustenta um contato consigo ao mesmo tempo que produz um vínculo com os outros participantes? Como então fazer contato com fluxo, permitindo que os afetos, sensações passem, conectem-se com os outros participantes e com o grupo? Como a forma com que olhamos ressoa no espaço das oficinas e rebete em mim, produzindo efeitos, sensações, que modulam novamente nossos olhares?

Qual o nosso objetivo quando trabalhamos a produção de contato? O contato aqui não tem como meta uma maneira melhor, mais entregue, mais genuína de se mostrar ao outro. Não se trata de apresentar ou desvelar o verdadeiro eu por detrás de um olhar, um toque, como se o olho fosse a “janela da alma”. Trata-se de produzir encontros e interferências entre as formas singulares que compõe cada um dos corpos. Estamos sempre produzindo aproximações e distanciamentos com relação aos participantes e ao grupo nas oficinas. O contato diz desses modos e graus de aproximação e distanciamento, que escancaram as singularidades dos gestos e a aspereza da alteridade, como colocado no Item 3.2.2, atentar-se a produção de contato é, como já dissemos, um cuidado com as fronteiras. É, ao mesmo tempo, produzir formas de perceber e interagir com as mudanças e movimentos que constantemente se dão em nós e no mundo.

Continuamos, agora, o desenrolar da oficina com a apresentação do movimento do *grounding* ao grupo:

**[D.O.]**

Pedimos ao grupo para fazer um círculo para introduzirmos a posição do *Grounding*: Pés paralelos, abertos na distância dos quadris, dedos levemente voltados para dentro, joelhos flexionados um pouco. Fazendo um balancinho para a esquerda e direita para sentirem se estavam na distância certa entre os quadris. Depois, flexionando um pouco mais os joelhos, para depois alongá-los, num movimento de sanfona, sentindo se há vibração em algum ponto. Se sentissem uma vibração correr, deveriam parar na posição, experimentando essa sensação. Ficamos um pouco assim, respirando, trabalhando também a respiração abdominal, como se a barriga fosse um balão que enchesse com a inspiração e esvaziasse com a expiração. O exercício não durou muito, pois o nosso tempo estava acabando. Assim, finalizando a oficina, cada um foi montar o Somagrama.

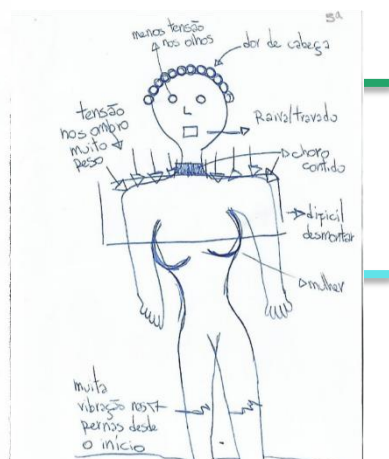
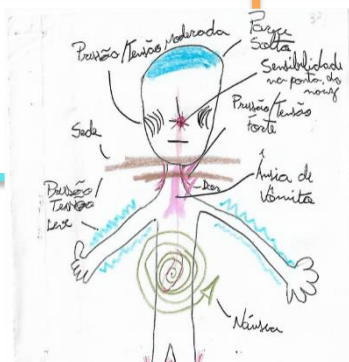
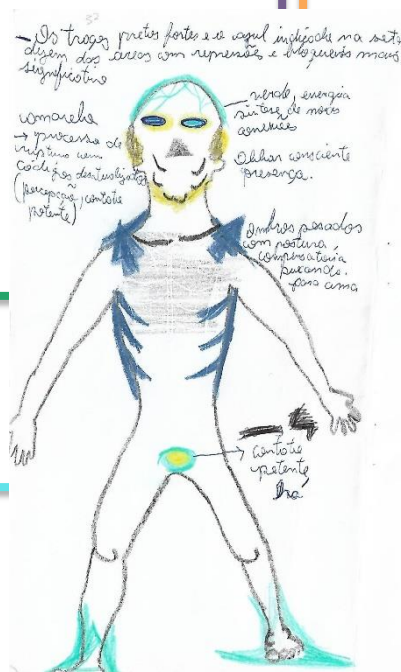
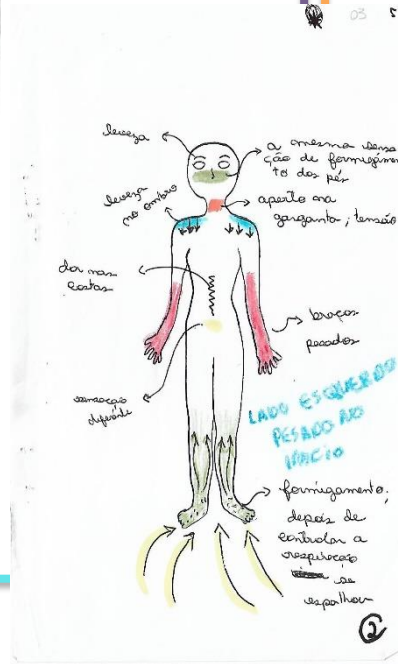
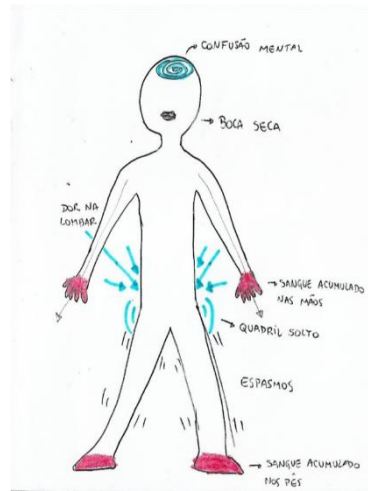
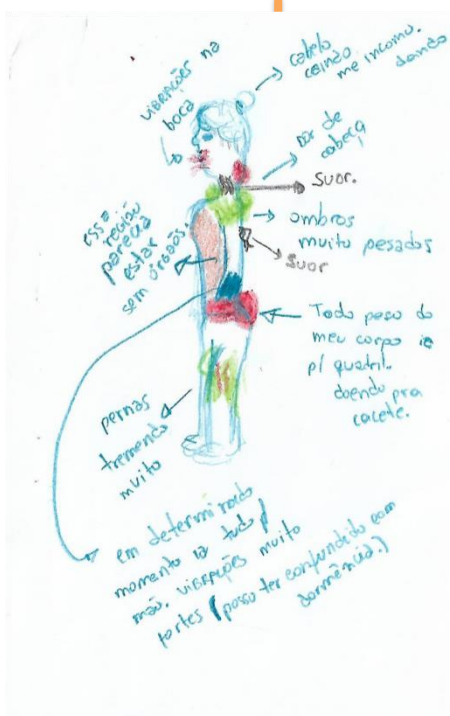
Esse foi o primeiro momento que introduzimos o exercício do *grounding*, que era novo para a maioria dos participantes ali presentes. É interessante perceber que nossos corpos não são sustentados apenas por nossas pernas. Há outros vetores de forças que lutam contra a gravidade e nos mantêm eretos. Compensamos em nossa lombar, pescoço, ombros, cada um à sua maneira, nessa luta para erguer-se em pé. Com o *grounding* transferimos a base de sustentação do corpo para as pernas, buscando sentir a vibração que vinha dessa construção. Estabelecíamos com a apresentação desse exercício uma forma diferente de fazer contato com a sensação de sustentação do próprio corpo, dando passagem aos fluxos e diferenças que emergiam na experimentação.

Começamos também a criar um *grounding* para o grupo que ia se constituindo e ganhando consistência com a proposta. O contrato ainda delimitava certos contornos acordados, ajudando a sustentar uma proposta como apontado no início do [D.O] dessa Oficina. Caminhávamos no sentido de criar uma zona comum de experimentação, de sustentação de um trabalho grupal.



# OFICINATRÊS

## [ACESSAR]



**OFICINA TRÊS****[ACESSAR]****As camadas e descascar a si e ao grupo****[D.O.]**

Nesse encontro começamos trabalhando em roda. Sentindo a própria respiração, sensação corporal e os pés pisando no chão. Fizemos um "alongamento" a partir dos pés, joelhos, pernas, coxas, quadril, ombros, braços, pescoço, boca, rosto, olhos, movimentando esses músculos e articulações, aquecendo e lubrificando o corpo. Ao chegar no trabalho corporal na região do rosto pedimos para fazerem caretas um para o outro e colocarem a língua para fora. Com o olhar buscamos movimentar a musculatura da região dos olhos, forçando o olhar para cima, direita, esquerda, baixo, sentindo o movimento da musculatura ao redor da região. Algumas pessoas se sentiram tontas no exercício e vimos a necessidade de trabalhar *grounding* antes desse momento em oficinas futuras.

Essa foi a última oficina que possibilitou que novas pessoas entrassem, de acordo com o que havíamos estabelecido no contrato. Esse movimento já era pouco, apenas uma pessoa saiu e outra entrou em seu lugar. O grupo ganhava consistência, começava a se reconhecer enquanto tal. Experimentávamos e refletíamos em nossas reuniões e supervisões sobre as propostas e os efeitos relatados nas rodas de conversa finais, nos fazendo pensar sobre o que estava dando certo ou não nas oficinas. Esses momentos nos faziam refletir sobre o próprio movimento de construção de uma proposta de Oficinas de Movimento, que elementos eram necessários ao trabalho de cada exercício, por exemplo. A partir de um “fracasso” (as pessoas ficaram tontas e não conseguiram continuar muito tempo no exercício) ao exercitar o olhar nesta OFICINA TRÊS, observamos a importância de o exercício do *grounding* preceder os trabalhos com os olhares. O aterramento se fazia importante antes da abertura aos fluxos para que estes não se dissipassem, se perdessem, produzindo tontura, confusão, dispersão. Retomamos, então, os diários produzidos:

**[D.O.]**

Fizemos um exercício que chamamos de "rugido do leão" em que ao inspirar contrai-se bem os olhos, boca fechada e ao expirar arregala-se os olhos, coloca-se a língua para fora emitindo o som de um rugido.

Pedimos para cada um construir o *grounding*, como já havíamos explicado na oficina anterior. A partir desse exercício, fizemos um trabalho de cada um descolar a pele dos ossos, diferenciando e sentindo as camadas que compõe seus corpos, sentindo a autonomia e relação entre as partes, diferentes texturas, os limites entre as camadas. Trabalhamos apenas a região do crânio e base da cabeça devido ao tempo.

Buscamos experimentar, assim, o acesso as camadas que compõe nossos corpos. Esse trabalho de diferenciação das camadas é muito interessante, apontando a autonomia entre as partes do corpo, bem como as relações de dependência. Mostrando as conexões. Diferencia-se o que é pele, o que é músculo, o que é osso, o que são vísceras. Qual a consistência de cada camada, profundidade, temperatura, onde elas estão mais grudadas, onde possuem mais independência.

Nessa oficina começávamos, também, a criar camadas de um trabalho de Oficinas de Movimento. Uma proposta ia ganhando contornos, camadas, a partir da experimentação. Exercitávamos uma certa maneira de se chegar, se preparar e se sustentar no trabalho que permitia o acesso a outras camadas de composição da oficina. As experimentações das oficinas iam se sobrepondo, os encontros e contatos entre os participantes produziam aproximações que permitiam o acesso a essas camadas.

**[D.O.]**

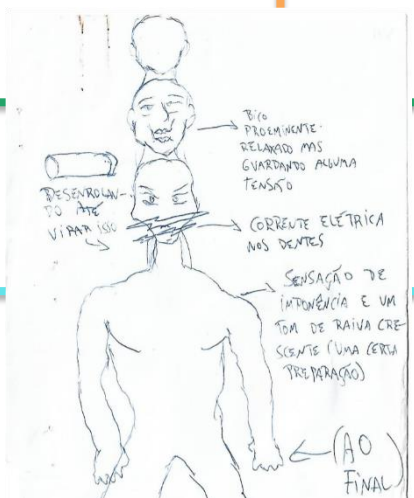
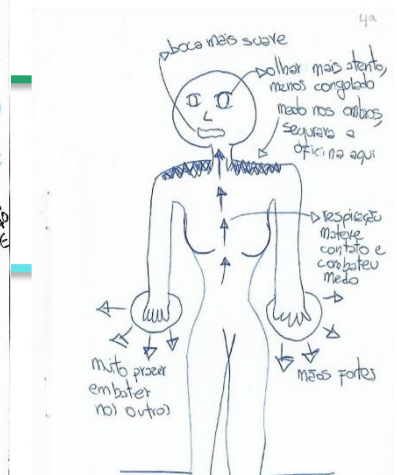
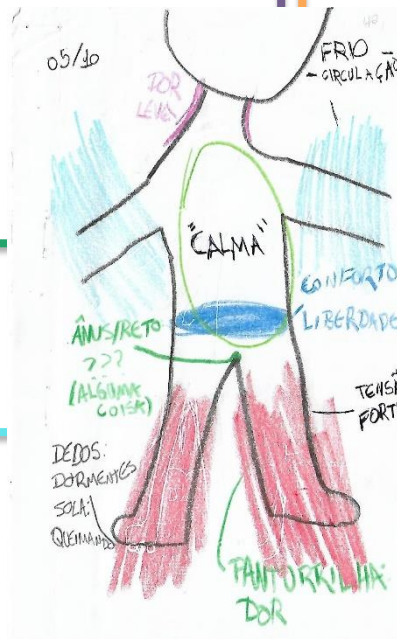
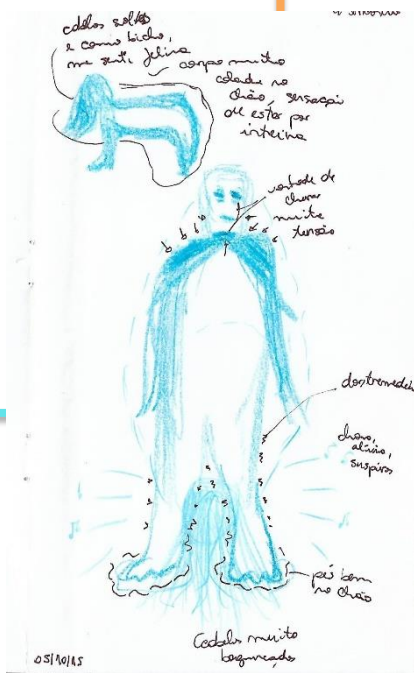
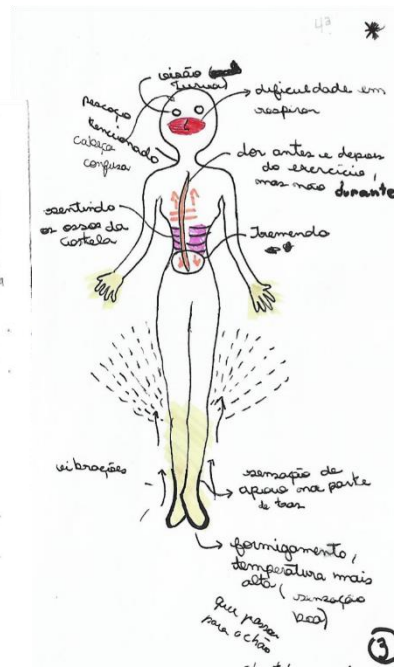
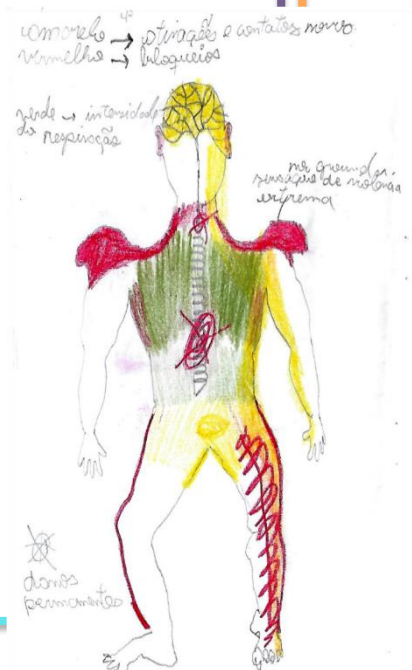
Trabalhamos a respiração abdominal, ainda no *grounding*. Sentindo a expansão da barriga na inspiração e seu esvaziamento na expiração. Após um trabalho mais delongado com a respiração pedimos para que fizessem o *grounding* invertido, apresentando esse novo movimento ao grupo. *N.* conta

na roda de conversa final o quanto sua respiração superficial e seu pescoço travado faziam com que ela vibrasse menos no *grounding* invertido.

O trabalho com a respiração procura abrir os espaços entre as camadas, tubos e paredes, possibilitando a passagem dos fluxos. Como colocado no Item 3.2.3 a respiração evidencia os padrões de pulsação de um corpo, suas contrações e expansões, seus ritmos e interrupções de fluxos. *N.* traz na discussão em roda essa relação, constatando a relação de seu pescoço e respiração superficial com a diminuição da sensação da vibração, ou seja, da sensação do fluxo correndo por suas camadas corporais. Ela, bem como outros participantes, vai percebendo padrões de organização que se estruturam em seu corpo, fazendo-o funcionar de certa maneira. No entanto, o contato com esses modos não garante a elaboração de a que eles servem a cada um, como se usam, nem como provocar suas alterações. Começávamos a acessar esses modos, mas uma aprendizagem ainda não se constituía, no sentido kelemaniano apontado em seus cinco passos (Item 3.1.3).

OFICINA QUATRO

[CONSTRUIR]



**OFICINA QUATRO****[CONSTRUIR]****Um andar sobre duas pernas****[D.O.]**

A partir dos efeitos da terceira oficina vimos que se fazia necessário trabalhar a sustentação do próprio corpo, trabalhando a criação de pernas. Assim como um bebê que aos poucos aprende a rolar, rastejar, engatinhar, para enfim dar os primeiros passos. Como cultivar pernas fortes para manter-se vivo, sustentar os caminhos a se seguir? Fomos trabalhando esse caminho do bebê com eles. Primeiro um aquecimento, andando pela sala, experimentando diferentes jeitos de andar. Trabalhando a respiração, aprofundando-a. Trabalhamos o exercício dos olhares para as quatro direções e olhando para o ponto mais perto de si e depois para o ponto mais longe. Fizemos um movimento de aquecer os quadris, rebolando, jogando de um lado para o outro e encaixando e desencaixando.

Trabalhar o cultivo de um corpo, bem como sua sustentação evidencia que não nascemos na postura ereta. Esta é uma aprendizagem evolutiva e pessoal como já apontado no Item 3.2.3 A passagem dos animais marinhos, aos terrestres, aos mamíferos, aos homens. Mas também a do bebê, à criança ao adulto. Essa passagem para conseguir se sustentar sobre dois apoios possui diversas variações e composições, muito singulares, que vão permitindo ao corpo a segurança de elevar-se contra a gravidade. Os vetores de força que nos mantêm eretos são construídos com nossa história de vida. Os pesos que carregamos, as maneiras com que compensamos nossas dores e que conseguimos continuar a sustentar uma postura, uma presença. Se observarmos as linhas de força, os vetores que mantêm cada corpo sobre as próprias pernas, em pé, percebemos uma lógica, uma organização que procura afirmar-se em uma forma corporal: emerge um personagem com seu figurino, seu texto, seu andar, seu falar. Continuando a exposição dos **[D.O.]** observamos como isso foi trabalhado no grupo.

**[D.O.]**

Foi uma oficina bem intensa, muito suor, dores e respirações. Começamos pedindo para que cada um sentisse o peso do seu corpo, que partes puxavam para baixo, pesavam mais, que partes o mantinham em pé, sentindo os vetores que puxavam seus membros e órgãos e o sustentassem em pé. A partir dessa sensação do peso e leveza pedimos para deixarem o peso tomar conta, a gravidade puxar para baixo cada vez mais até colarem o corpo no chão. Sentindo o corpo o mais colado possível, sentindo a sensação que esse contato traz. Logo em seguida, pedimos para que rolassem de um lado para o outro no chão, bem devagar, sentindo o movimento. Do rolamento pedimos para colarem a barriga no chão e rastejarem, mantendo a cabeça olhando os outros participantes, buscando formas de se movimentar rastejando. Aos poucos, descolando a barriga do chão para usar os quatro apoios, pernas e mãos e engatinhar, experimentando olhar para os outros, sentindo e movimentando o pescoço, explorando o espaço, o contato a partir dessa perspectiva.

Mudando os ângulos de visão, mudando as alturas, mudando as partes em contato com o chão mudam-se também os vetores de forças atravessando os corpos em movimento, experimenta-se outra maneira de estar na oficina. Dessas propostas de movimentos que havíamos preparado vão emergindo outras como apontado no trecho a seguir.

**[D.O.]**

A partir do próprio movimento do grupo vamos propondo outras experimentações nesse engatinhar, fazer um pescoço de tartaruga, como colocando a cabeça para fora do casco e depois colocando-a para dentro novamente; parar e encarar o outro, observar o corpo do outro também engatinhando, voltar a andar, olhar por cima dos ombros, quem vem atrás? Se aproximar do outro e sentir seu cheiro. Um exercício que passava pelos movimentos do bebê foi criando formas mais primitivas, cheirar, roçar, encarar, uma atmosfera animalesca percorria o ambiente. Nós enquanto

coordenação guiávamos, por hora, apenas com essas pistas que vinham dos próprios participantes.

Nesses movimentos a oficina aparece como campo aberto de experimentações. A abertura à passagem de fluxos faz com que os próprios participantes, seus corpos e seus encontros com a proposta, com os exercícios e com os outros, produzam outras movimentações, imprevisíveis. Nós, enquantoicineiras, captamos a atmosfera produzida para potencializar o acesso a essas formas, a esses blocos de memória e afetos que pedem passagem. Composto com esses novos elementos, trazíamos ainda a sequência que preparamos para essa oficina, como mostramos a seguir.

### [D.O.]

Pedimos, então, que focassem a atenção nos quadris, jogando o peso do corpo sobre eles. Aos poucos, esse exercício buscava tirar o apoio das mãos e passá-lo apenas para as pernas, fazendo com que os participantes conseguissem sentar de cócoras. Desse movimento, pedimos para levantarem devagar, construindo o *grounding* em pé. A questão do *grounding* foi difícil: como fazer contato com os pés, com suas próprias sensações, sem cortar o contato com o outro que fora produzido nos exercícios anteriores.

Neste momento, muitos já começaram a vibrar. Fizemos o movimento do arco, apresentando esse novo exercício: fechar os punhos e colocá-los sobre cada rim, nas costas, procurando juntar cotovelos, jogar sexo para frente, mantendo a cabeça e os olhos em contato com os outros, sem jogá-la para trás. Do arco passamos ao *grounding* invertido para depois subir e andar um pouco pela sala sentindo como estava o corpo.

Na roda de conversa final alguns participantes comentam sobre esse contato com os outros participantes no momento da construção do *grounding* e como isso afetou cada um de maneira distinta em seus modos de fazer contato com o grupo e consigo. Em algum momento dos exercícios do *grounding* alguém começou a chorar. Sobre o ocorrido, *I.* aponta que se sentiu muito sensível quando percebeu esse choro. *N.* também comentou que começou a chorar na



mesma hora em que o escutou. G. coloca que ao ouvi-lo parou de vibrar, voltando de uma viagem que estava. Percebemos aqui os efeitos que os movimentos de cada um produzem em outros participantes. O choro do outro atua como força que atravessa essa construção do *grounding*, compondo o processo formativo do grupo e pessoal. Voltamos a afirmar que não há objetivo a priori ou uma maneira correta de se executar o exercício, pois produz-se interferências incessantemente nos processos em curso nas oficinas. Essas interferências voltam a afirmar a potência do trabalho grupal em sua dimensão transindividual, como colocado no Item 3.2.2.

Após o trabalho, V. comenta na roda de conversa final sobre essa experimentação com o *grounding*:

[R.C.]

V. - Depois quando a gente estava andando eu senti, literalmente, que estava desbolando alguma coisa, e eu vi meu estado se transformar, e eu começar muito imponente. Comecei a me sentir muito imponente na hora, com os pés fincados no chão. Eu costumava sentir muito o pé de pato, no *grounding* parece que virava um pé de pato e eu sentia ele muito reto, mas agora parecia que estava fincado. Senti uma corrente elétrica bem aqui e comecei a me sentir meio imponente. Até um certo tom de raiva começou a surgir, de estar preparado assim, para alguma coisa.

C. - e como é que foi ficar nesse estado para você?

V. - meio assustador... foi totalmente assustador, porque mudou muito rápido. Eu comecei a andar e comecei a sentir e de repente virou esse estado, foi muito rápido.

V. aponta como o exercício de *grounding* abriu passagem a fluxos desconhecidos a ele. Esse contato com formas estranhas o deixou assustado. Como é abandonar uma forma acostuada? Experimentar a construção de outras formas sem o medo de dissipar, de perder consistência. Abandonar aquilo que nos serviu por tanto tempo, mesmo que esse abandono seja apenas um

lampejo, um instante, pode assustar. A pausa é acompanhada de um instante em que se cai no vazio, assumindo a provisoriedade das formas que nos constituem. Ao mesmo tempo, a construção de algo novo, uma nova experimentação de andar após um exercício de *grounding*, como V. coloca é imerso em incertezas do que se produziu, o que se pode registrar e aprender com esse processo. Não trabalhamos com V. essa elaboração e em muitos outros momentos deixamos escapar a afirmação e sustentação – ou não – dessas formas que se constituíam.

## UMA PAUSA

Nessas primeiras quatro oficinas trabalhamos ações, verbos que apresentam as maneiras como as propostas de oficinas foram se presentificando e ganhando consistência para um grupo que se formava. CHEGAR, SUSTENTAR, ACESSAR e CONSTRUIR. Chegar e reconhecer quem somos, quem é esse trabalho. Apresentar os movimentos que trabalharíamos e sendo apresentadas aos participantes; sustentar um corpo e uma proposta grupal. Conhecer o *grounding* e os modos como nos constituímos numa postura ereta, de maneira singular. Acessar as diferentes camadas que nos compõe, entrando em contato consigo. Experimentar como nossas constituições sempre atravessadas por forças imprevisíveis, a aspereza da alteridade. Construir maneiras de se andar consigo, se estranhando. Construir maneiras de andar com o grupo que se formava.

As primeiras oficinas do projeto de extensão caminharam por essa via: Sentir e experimentar esses contornos, essas peles, esse grupo. Conhecer um pouco de si e de seus movimentos e daqueles que experimentavam juntos. Trabalhando o contato com o que emergia, arriscando-se na curiosidade de um corpo já acostumado, mas sempre novo, assustando-se consigo e com os outros. Fazer contato com as formas que nos compõe, tensões, maneiras de andar, se apropriando de um modo de existir e experimentando-se com ele.

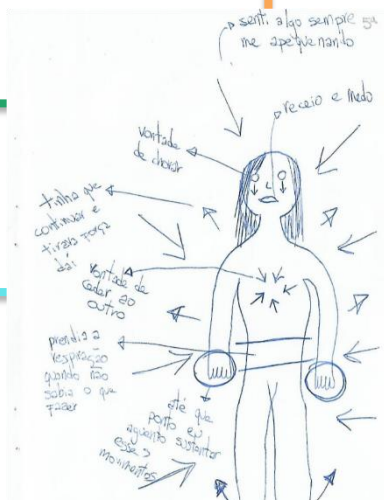
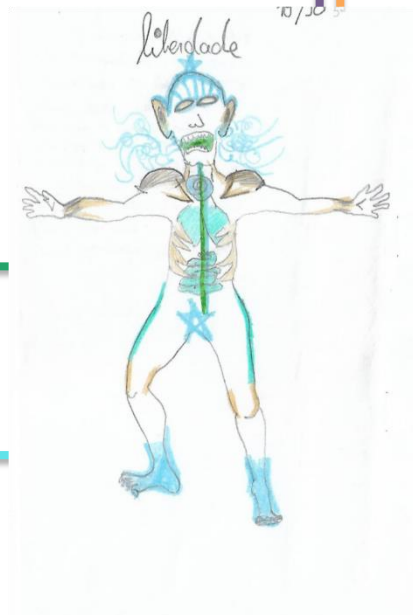
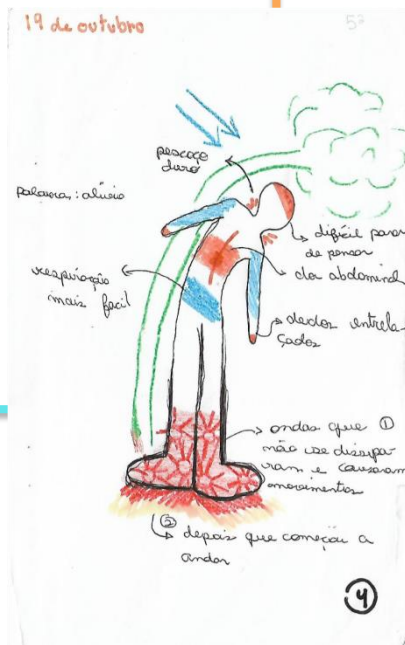
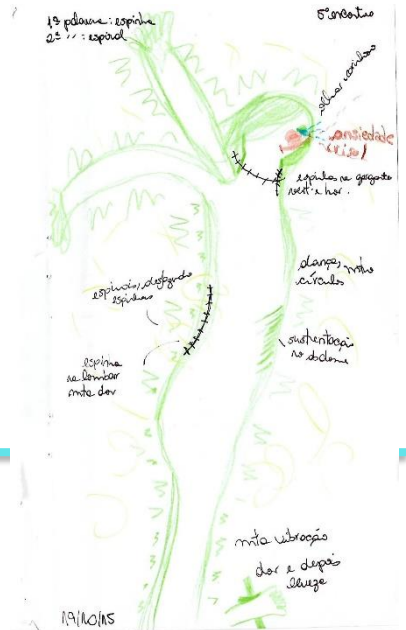
Essas oficinas já haviam sido preparadas como uma proposta inicial, antes mesmo da composição do grupo, juntamente com o professor Nelson Lucero. No entanto, as que se seguem foram pensadas a partir dos movimentos e questões que emergiram com o grupo que se formava em nossas supervisões com ele sobre as oficinas. O que se evidenciava nos corpos, nas falas, nos contatos. Como o fluxo passava? Como o *grounding* se construía? Aprendíamos a nos atentar ao que se passava, em termos expressivos, nas oficinas que acompanhávamos. Muitas vezes deixávamos escapar, em outras conseguíamos trabalhar esses processos que emergiam.

A partir das nossas observações dos vetores, das intensidades e das elaborações dos participantes nas rodas de conversa alguns “temas” foram saltando aos nossos olhos para guiar as oficinas seguintes. Captamos, assim, alguns caminhos que nos chamavam atenção e que achávamos que poderiam ser trabalhados com as oficinas seguintes. Assim, as próximas

oficinas tratam-se de: CONTATO, AGRESSIVIDADE, RAIVA, CUIDADO, APRENDIZADO, ENTREGA, LIMITES e as maneiras como o grupo experimentou entrar em contato com as nuances desses temas.

OFICINA CINCO

[CONTATØ



**OFICINA CINCO****[CONTATO]****Olha pra mim****[D.O.]**

Iniciamos com o aquecimento, pedindo para os participantes andarem pela sala, prestando atenção na respiração e começando a trabalhar a respiração abdominal, que já havíamos trabalhado nas oficinas anteriores. Continuamos pedindo para buscarem olhar as pessoas que compunham a oficina, prestando atenção em como estavam pisando no chão.

Começamos a focar um pouco mais nesse trabalho com os olhares, sentindo como o corpo ficava quando se olhava e era olhado, que partes tencionavam, onde travava, que partes cada um expunha ao outro ou protegia. Trabalhamos a intensificação desses movimentos que apareciam, expressando e tornando aparente ao olhar do outro o que esses olhares provocavam. Esse trabalho com os olhares já nos incomodava muito desde outras oficinas, por sentirmos como se os participantes olhassem através dos olhos dos outros. Pedimos, então, para que quando trocassem um olhar com o outro participante falasse: “Olha para mim”. O grupo começou o exercício e, sem nenhum outro comando, foi acelerando o passo, falando rápido e acelerando cada vez mais. Falavam e se olhavam muito rapidamente. Tivemos a sensação de que não experimentavam o contato. As pessoas começaram a rir.

A questão das maneiras de se fazer contato através do olhar já vinha emergindo em algumas oficinas. Buscamos na quinta oficina intensificar essas formas que costumavam surgir quando pedíamos para olhar e ser olhado. O que observávamos no decorrer das primeiras oficinas eram as seguintes maneiras de se fazer contato: olhar através do outro; olhar para baixo; olhar e desviar rapidamente; demorar-se a encontrar outro olhar; olhar cumprimentando o outro; etc.

A intensificação tornou aparente as formas que nos deram a sensação de falta de contato na oficina. Tentamos mudar os vetores, pedindo para trocarmos olhares e falarem quando se encontrassem: “olha para mim”. Esta mudança de vetores produziu efeitos diferentes em cada participante. Não objetivávamos um nível ou uma forma ideal de fazer contato, mas sim desestruturar um padrão que se organizava na forma com que se produzia contato na oficina. Os efeitos observados foram: aceleração do movimento, troca rápida de olhares, fala rápida do comando: “olha para mim”. Que formas de fazer contato são essas? O que essas formas nos apresentam? Nos recordamos de um dos padrões de velocidade do CMI: produção de padrões acelerados, objetivos, utilitarista e efêmeros, que não se sustentam, perdem logo seu valor. É uma velocidade que busca barrar outras maneiras de fazer contato com nossas formas, damos passagem aos fluxos, mas de maneira distanciada. Pode-se dizer de um padrão que não suporta a permanência. A alteração dos vetores de nada garante a produção de singularidades bem como a sua sustentação. A criação sempre pode ser capturada e se esvaír, efêmera, perdendo a consistência. A partir dessas observações propomos outras modulações, como observado no trecho a seguir:

**[D.O.]**

Pedimos para pararem e sentirem como o corpo estava após essa aceleração que eles mesmos criaram. Pedimos, então para voltarem ao exercício, intensificando o movimento, mas de forma lentificada, olhando para o outro e falando lentamente: “olha para mim”.

Após um tempo, pedimos para formarem duplas. Fizemos um exercício em que um ficava parado, enquanto o outro o olhava, explorando, com o olhar, sem tocar, os cantos e detalhes dessa pessoa. Explorava-se tudo o que conseguia para depois inverter o exercício. Desfizeram-se as duplas e todos voltaram a andar pela sala, sentindo que efeitos esse exercício provocava em si.

Pegamos bastões de bambu, de aproximadamente 40 cm, e distribuímos pela sala. Cada um massageou um pé de cada vez com o bastão, subindo em cima do bambu, rolando-o pela extensão do pé, sentindo desmanchar os nós

musculares. Após fazerem no primeiro pé, colocaram os pés paralelos e sentiram a diferença entre os lados para, só depois, fazerem com o outro pé. Esse exercício serviu de preparação para a construção do *grounding*, trazendo a percepção para o contato da planta dos pés com o chão.

Quando massageamos os pés com o bastão de bambu aumentamos as zonas de contato deles com a superfície. Os nossos pés calejam, pois insistimos em pisar da mesma forma, o calo se forma nessa repetição, nessa insistência. Ao fazermos contato com a extensão da planta do pé percebemos partes que nunca tocaram o chão, outras por demais calejadas. Partes que doem ou fazem cócegas, se contraem ou expandem nesse contato. Prepara-se um terreno de contato diferente do costumeiro. Presentificamos essa parte do corpo, os pés, para trabalharmos o *grounding*.

#### [D.O.]

Passamos para o *grounding* em pé. Primeiramente com um exercício para puxar carga, mobilizar energia no corpo: pedimos para sentirem como se uma força puxasse seus corpos para cima, desde a cabeça até os pés, juntamente com a inspiração, puxando cabeça, pescoço, braços, barriga, pernas, até ficarem na ponta dos pés. Quando sentissem que haviam puxado tudo deveriam soltar de uma vez, junto com a expiração e ficar no *grounding*. Repetimos algumas vezes até as pessoas começarem a vibrar e entrarem no *grounding* para fazer, então, o arco e o *grounding* invertido. O *grounding* pareceu mais difícil de ser sustentado nesse encontro, pelas pessoas e por nós que coordenávamos. Difícil como? X. vomitou<sup>9</sup>, mas se desequilibrou menos que nas oficinas anteriores. Ele contou que o exercício com o bastão de bambu foi importante nesse processo de não cair. As pessoas vibraram menos, desistiam logo do movimento, seus joelhos se fechavam e elas apoiavam os braços no chão, dobrando os joelhos, levantando as costas ou a cabeça, fechando os olhos. Todos esses movimentos faziam cortar a vibração. O que

---

<sup>9</sup> Abrir essa passagem de fluxos também é abrir nossos processos metabólicos, digestivos, etc. Efeitos como vômito, pode acontecer em alguns participantes.



se passou para que esse movimento se generalizasse? Como foi a condução, os exercícios e seus efeitos antes do *grounding*?

As formas que observamos parecem apontar para um fechamento dos corpos, um processo de contração de si. As pessoas vibravam menos, logo menos fluxo perpassando, motilidade reduzida, movimento congelado. Quando esse contato com a própria vibração começava a se estabelecer era cortado por formas que retomavam a contração, o fechamento em si. O contato com o movimento expansivo parecia ser boicotado. Essa luta que se travava tornava o processo penoso e doloroso. Os exercícios pareciam ativar as tensões, intensificando a contenção dos fluxos que pediam passagem. Continuemos observando o desenrolar da oficina através do [D.O.]:

[D.O.]

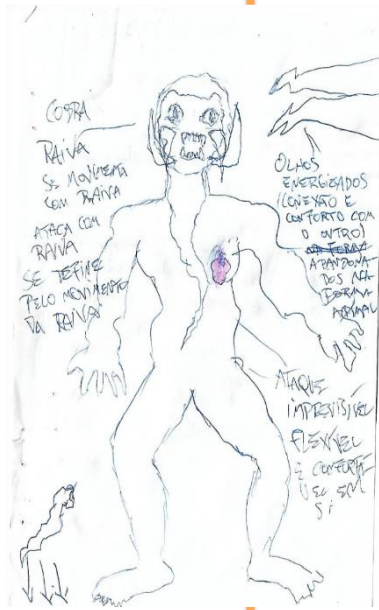
Após o exercício do *grounding*, voltamos a andar pela sala, pedindo para que sentissem uma palavra que expressava a experimentação do exercício. Pedimos para corporificarem essa palavra, dando expressão somática a ela. Orientamos para que sentissem em que partes do corpo essa palavra se fortalecia e se presentificava, ganhava forma de expressão; e em que outras partes ela se esvaziava, não estava presente, se dissipava. Pedimos, então, para falarem, primeiramente em voz baixa, qual palavra era essa. Aos poucos, pedimos para aumentarem o tom de voz e se apresentarem aos outros com essa palavra, repetidamente. *R.* fica quieta durante todo o exercício, enquanto os outros repetem suas palavras ela silencia. Na roda de conversa final ela aponta a dificuldade que teve em expressar sua palavra, que era Ansiedade, que parecia entalada na garganta ao longo do exercício.

Esse exercício com a corporificação de palavras emerge como uma forma de acessar os afetos e expressá-lo. Toda forma é composta por afetos, intensidades que produzem sensações. As palavras ajudam a acessar a história que compõe essas formas. Um estado de humor, uma postura podem ser compostos de nomes que ajudam a mear, dar um contorno aos afetos e intensidades que compõe nossas experiências e produzem formas. Ao mesmo tempo, certas palavras remetem associativamente a determinado grupo de afetos que nos compõe e que

sustentam nossas formas. Quando falo em ansiedade, por exemplo, há um conjunto de referências que constituem essa palavra. Algumas delimitações históricas, sociais, políticas que buscam apontar um comum, um eixo que generaliza: falamos da mesma coisa. No entanto, essa experimentação é sempre singular, sempre parcial. Cada um experimentará somaticamente, afetivamente, essa organização da ansiedade de maneira específica, atribuindo-lhe sentido e valor não apenas a partir de um referente coletivo, mas de experiências que constituem uma história pessoal.

OFICINASEIS

[AGRESSIVIDADE]

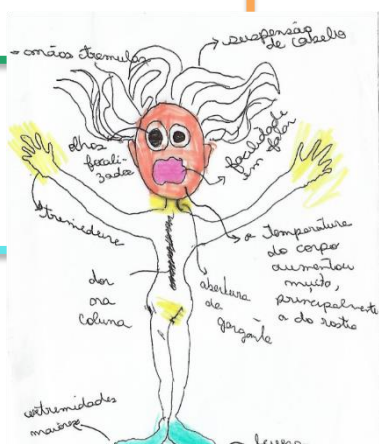


UNIÃO COMO GRUPO  
CONFRONTO COM COMPLEXIDADE  
SERES HUMANOS SEM MÁSCARAS SOCIAIS:  
ANIMAIS, SERES DA NATUREZA,  
UM GRUPO DE SERES, NÃO ALGUNS SERES  
EM GRUPO.

ME  
EMOCIONA

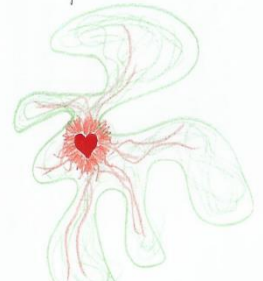
26/OUT

O QUE  
É  
SER  
HUMANO  
?  
DESPINDO-  
SE  
DO HUMANO  
E TORNANDO-SE  
SER?



Cavalo

"Porque a força não precisa  
ser agressiva."  
"Ela pode ser uma estêcia."



**OFICINA SEIS****[AGRESSIVIDADE]****Desorganizar as formas****[D.O.]**

Tem sido interessante coordenar as oficinas com *L*. Em alguns momentos em que ela coordena fico pensando em coisas que ela poderia ter falado e quero falar, mas em outros ela faz movimentos e falas que eu não havia pensado e é interessante sentir que outras coisas podem acontecer com outra pessoa junto, com outro olhar. Ao mesmo tempo fico confusa porque como estamos em número ímpar muitas vezes uma de nós (geralmente ela) acaba participando das oficinas. Isso gera alguns efeitos interessantes, algumas coisas que ela percebe ao fazer o exercício que eu não percebo, se determinado exercício foi muito prolongado ou muito curto, etc. Em outros momentos isso se torna confuso quando, por exemplo, no final ela coloca algumas falas sobre como foi para ela e às vezes eu fico confusa com relação as interferências e ao grupo, pois ela ocupa esses dois espaços de coordenação e participação.

Não acreditamos que deva ocorrer uma separação hierárquica, em que nósicineiras estamos em uma relação de superioridade aos participantes. No entanto, não apostamos na relação vertical, não quer dizer que não haja uma diferença entre os personagens das oficinas. Há uma distinção das funções que ocupamos nas oficinas: coordenação, apoio e participantes. Essa distinção não se fazia muito clara ainda naquela época, provocando uma certa confusão entre as funções que ocupávamos. Por mais que tenhamos um número par de participantes, possibilitando que os trabalhos em dupla ocorram sem que o apoio precise assumir a posição de participante, sempre pode acontecer de uma pessoa faltar. Mesmo assim, por mais que o apoio participe da execução dos exercícios, sugerimos que no momento em roda final, nos detenhamos aos processos formativos do grupo, sem pessoalizar ou individualizar o que se passou com relação a participação do apoio nos exercícios.

**[D.O.]**

Na sexta oficina fizemos um trabalho sobre agressividade e expressão. Começamos com um aquecimento andando pela sala, trabalhando cada articulação dos pés à cabeça, suas contrações e expansões, suas diferentes movimentações, relações com as outras partes do corpo. Buscamos fazer um aquecimento bem intenso, para mobilizar carga para esse trabalho de expressão de uma agressividade. Trabalhamos com os olhares, olhando no olho do colega, sentindo como era, o que os olhares suscitavam. Depois experimentamos um exercício de um olhar de invasão do outro: olhar o mais perto possível, invadir o outro com o olhar e depois virar, desviando o olhar, assim trabalhou-se as distâncias entre olhar muito próximo e desviar o olhar. A partir dessa experimentação formamos duplas. Muitas questões com relação ao olhar ainda surgiram na roda de conversa final, apesar de o grupo ter colocado que o olhar mudou, que as pessoas estavam se olhando mais, ainda era muito forte uma certa sedução no olhar, uma evitação do contato visual ou o aparecimento do riso nessa troca de olhares.

Pensamos em trabalhar a expressão dos afetos de agressividade nessa oficina. Observávamos um movimento de contenção dos fluxos que atravessavam o grupo. Nas discussões em roda sempre emergia dores, tensões, contrações e assim pensamos em uma oficina que fosse possível abrir passagem ao que chamamos de agressividade, de um impulso a ação (LOWEN, 1985). No CMI certos padrões de expressão corporal da agressividade são vistos de forma negativa, enquanto outros são exaltados. Ao mesmo tempo que contemos nossos fluxos destrutivos quando nos deparamos com uma frustração, somos incessantemente incitados pelas mídias a consumir violência, através de filmes, reportagens, guerras. Esse tensionamento pode criar altas cargas energéticas que não encontram passagem para descarregar. A agressividade se aloja em nossos músculos, vísceras e peles produzindo altos níveis de excitação, mas que têm dificuldade em encontrar formas de expressão.

Começamos, então, a trazer alguns elementos e exercícios que produzissem essa atmosfera de enfrentamento, de expressão de uma agressividade, como colocado no trecho do **[D.O.]** a seguir:

**[D.O.]**

Fizemos um trabalho que Lowen apresenta em seu livro de exercícios (LOWEN, 1985, p. 105) do “quadril arrebitado”, modulando essa proposta. O exercício foi realizado em dupla: um de frente para o outro, formando, assim, uma posição de prontidão. Cada um deveria olhar nos olhos do outro, sustentando esse olhar por um tempo. Logo após, pedimos para que expressassem esse olhar de enfrentamento, mostrando os dentes e fazendo o exercício do rugido do leão.

Pedimos para que todos voltassem a andar e começamos a trabalhar a desorganização da forma, a partir do rosto, boca, barulhos com a boca, cabeça, tronco, quadril, pés e braço. Dessa desorganização passamos para a segunda parte da oficina, experimentando a ação da gravidade nos corpos. Pedimos para sentirem como ela puxava os corpos em direção ao chão. A cada expiração deveriam deixar-se levar por essa força até que colassem seus corpos no chão, sentindo esse contato ao máximo. Deitados fizemos ainda alguns exercícios de respiração, os barulhos vindos da expiração do movimento em dupla ainda permaneciam. Através de uma música pedimos para começarem a puxar um movimento da coluna, começar a se desgrudar do chão a partir desse movimento.

Esse trabalho de desorganização de formas buscou trabalhar a desmontagem das formas conhecidas como humanas. Bagunçando as figuras que nos sustentavam numa determinada forma corporal. A partir de caretas, desorganização de um rosto, chegando a maneiras de andar que não lembrassem a forma humana, usando as diferentes partes do corpo de maneira não usual. Essa desmontagem dos gestos auxilia a desarticular as nossas formas já conhecidas, possibilitando a experimentação de outros modos de estar presente nas Oficinas.

**[D.O.]**

Nesse momento começou a terceira parte da Oficina, no qual pedíamos para cada um, lentamente, começar a assumir uma forma animal. Cada um ia

dando passagem ao animal que estava surgindo, sem pensar. Pedimos para que sentissem de onde vinha o movimento desse animal, de onde vinha sua força, de qual parte do corpo, qual movimento. Cada um foi criando o seu animal a partir daí e experimentando com ele, seus modos de andar, olhar, respirar. Quando estavam todos aquecidos começamos um jogo de territórios, onde cada um em sua forma animal deveria defender seu território dos outros animais que percorriam a oficina.

Os animais que apareceram foram Hipopótamo, Coelho, Tartaruga, Taruíra, Cobra, Cavalo, Leoa, Leão, Tigresa, Leão. Esse exercício de experimentação de formas animais procura dar passagem para os fluxos parciais que nos compõe. Desfazemos a forma humana para acessar essas parcialidades, o que temos habitando em nós que desfaz os nossos nomes, os nossos rostos. Nessa oficina trabalhamos a formação dos territórios com esses animais. Como cada um expressava essa construção de um território, circunscrevendo um espaço, percorrendo-o e entrando em contato com os outros animais que compunham a oficina. Como expressar ao outro essa formação de limite? Cada animal foi criando suas estratégias para os encontros que ocorriam na oficina. *R.* e *N.* incorporaram leões, as duas expressaram a agressividade de maneira mais impositiva, enfrentando os outros animais da oficina e demarcando muito bem seus espaços. *A.* que incorporou um coelho foi se esquivando entre os territórios, percorrendo os espaços da oficina rapidamente. Cada um vai à sua maneira criando essas estratégias em seus encontros com os outros animais, como eles se usam com essa forma que apareceu, o que eles podem aprender com ela, o que elas estão afirmando enquanto parcialidade que nos compõe? Tivemos dificuldade de trabalhar essas elaborações na roda de conversa final, transpondo essas experimentações para a elaboração e afirmação das histórias que compõe os participantes. Continuemos então observando o desenrolar da Oficina:

### **[D.O.]**

Com o desenvolvimento dessa parte aos poucos cada um foi tomando uma forma humana, mas uma forma humana que tivesse resquícios desse animal, uma força que advinha dele. Com essa forma mais tribal pedimos para começarem a bater os pés no chão, as mãos no peito, criando uma atmosfera coletiva de guerra. A partir desses movimentos mais “agressivos”,

impositivos, começaram a construir um corpo guerreiro para si. Formaram-se duplas para se encarar e mostrar seu corpo guerreiro e a partir das duplas duas fileiras, como se fossem duas tribos diferentes. Pedimos para eles darem os braços aos colegas de tribo e mostrarem sua força com o olhar para a tribo a frente. Depois, expressarem através de gritos de guerra para então, desenlaçarem os braços do colega do lado e começar a lutar com quem estava a sua frente, com as mãos dadas. O movimento foi ganhando intensidade até chegar à exaustão. Todos estavam muito cansados, então pedimos para usarem suas últimas forças para uma última luta e quando usassem caíssem no chão.

Dessa forma animalesca fizemos a passagem a uma forma humana, mas que trouxesse elementos tribais, primitivos. Experimentar como a agressividade pode se colocar de outros modos, em outras sociedades, em outras construções políticas, sociais, históricas. Toda sociedade possui certos limites no qual a agressividade é aceitável. A guerra, a caça, são alguns exemplos. O que podemos aprender experimentando algumas dessas formas, abrindo passagem para uma agressividade que se constitui de maneira mais grupal e não individualizada como no CMI?

### **[D.O.]**

A partir do chão, pedimos para começarem a puxar uma dança do guerreiro, que deveria vir de onde cada um sentisse sua força e a força do animal que o acompanhou, dessa parte do corpo. Até se levantarem e irem dançando com essa força. Após um tempo pedimos para cantarmos juntos e fizemos uma roda de braços dados olhando uns nos olhos dos outros e rodando. Nesse movimento, enquanto tocava uma música todos começaram a cantar juntos e a bater os pés no chão. Sentamos e montamos os Somagramas.

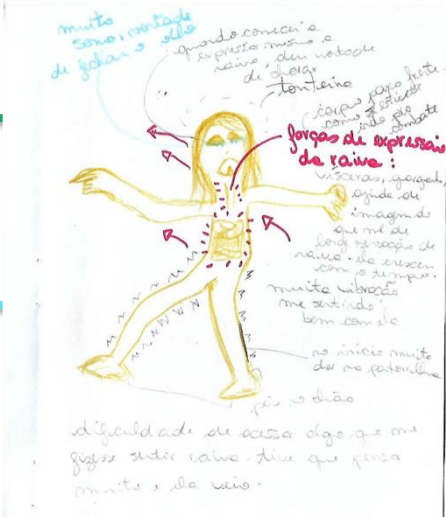
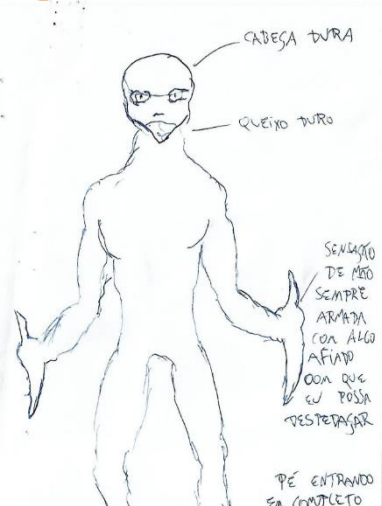
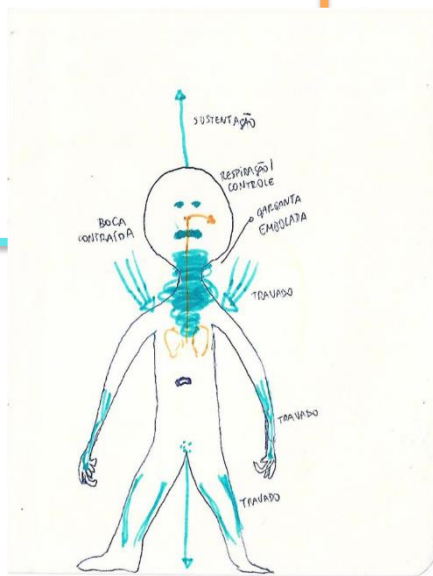
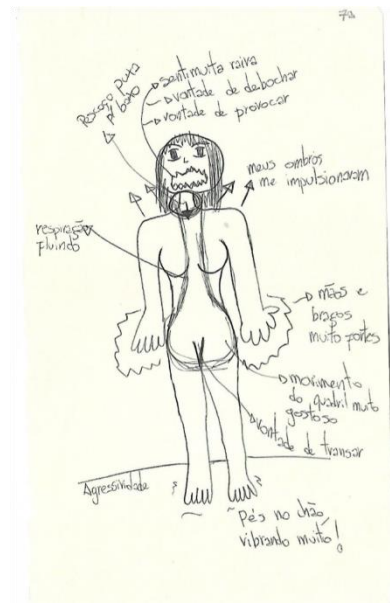
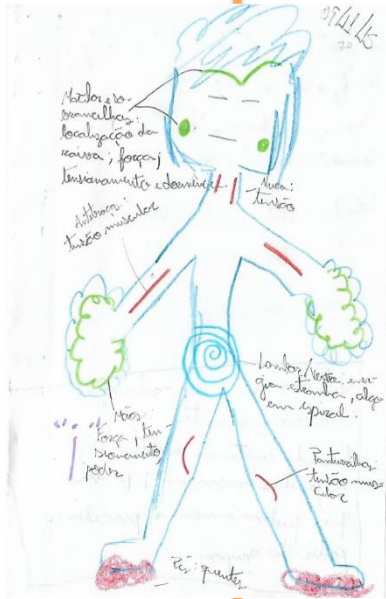
Assim, a partir da desorganização dessas formas pensamos: Como essa questão da agressividade é trabalhada no CMI e como podemos utilizar dessa desorganização das formas e incorporação de formas arcaicas, tribais, animais para acessar outras formas de agressividade? Que não seja a da competição, por exemplo, a da individualização. Qual é a agressividade



tolerada no CMI? Qual, não é? Desorganizar as formas que conhecemos como agressividade, incorporando essas formas arcaicas, tribais, para experimentar outras formas de agressividade. Outras referências.

OFICINAS SETE

[RAIVA]



**OFICINA SETE****[RAIVA]****Acessar e expressar****[D.O.]**

Resolvemos começar essa oficina diferente, já andando pela sala antes mesmo dos participantes chegarem. A medida que as pessoas foram chegando já foram entrando no trabalho dos andares, em silêncio. Trabalhamos um longo tempo com exercícios de respiração enquanto esperávamos todos chegarem. Após esse trabalho e um trabalho de massagear os músculos faciais e ao redor dos olhos, fazendo caretas, apertando e arregalando os olhos, dentre outros, começamos a trabalhar a experimentação de alguns olhares. Primeiro suscitando a sensação no corpo de três palavras, trabalhando um de cada vez: primeiro medo, depois raiva, por fim enfrentamento. Na passagem por cada palavra pedíamos para os participantes expressarem com o olhar, como era olhar para outro com cada sensação que essas palavras mobilizavam? Essa parte da oficina marcou muito os participantes, desmontando um olhar já acostumado de reconhecimento e cumprimento que foi se criando após sete oficinas. Alguns participantes tiveram dificuldade de sustentar o olhar de raiva e medo, começando a rir e evitando olhar para os outros. Pedimos então para todos começarem a rir juntos, um riso de deboche, gastando esse riso frouxo que aparecia.

A oficina em que trabalhamos raiva se colocava diferente da anterior, em que havíamos trabalhado a agressividade. A raiva aparece aqui como uma contração da agressividade. Agressividade é o impulso para a ação, para mover-se, impor-se, demarcar um território. A raiva pode aparecer, aqui, quando esse impulso é bloqueado por forças internas ou externas, impedindo essa manifestação. Queríamos agora trabalhar a expressão da raiva, dos modos de funcionamento dos corpos dos participantes, como eles experimentavam e expressavam raiva. Não se tratava mais de acessar formas agressivas animais, guerreiras ou tribais, mas de acessar

essas formas em nossas vivências, entrando em contato com memórias, sensações que ativassem raiva. Esses modos como a raiva vem são como nós energéticos, condensados. Assim, faz-se necessário abrir o fluxo e acumular carga para que esse fluxo de memórias, sensações que se conectam a raiva pudessem ganhar força e darem forma de expressão ao que emergia.

Nessa primeira parte da Oficina, o exercício do olhar foi o que mais suscitou discussão. Se experimentou um estranhamento com esses novos jeitos de olhar. Esse tipo de experimentação desloca o olhar já acostumado de reconhecimento e cumprimento colocado na oficina, fazendo contato com outras formas em si e com os outros, que pareciam não existir, ou estavam por demais entranhadas, misturadas. Em nossa roda de conversa final, *G.* relata que ficou bastante incomodado com esse olhar e disse que não conseguiu fazê-lo, como aponta nesse [R.C]:

[R.C.]

G. - acho que aquela parte do medo foi muito perturbadora. A parte que tinha que expressar medo.

C. - do olhar?

G. - É...

C. - por que perturbadora?

G. - ah, eu não consegui...

C. - e o que você sentia que te impedia?

G. - no primeiro momento eu pensei em sair da sala, mais no começo. Aí depois eu fui tentando fazer contato, mas não conseguia expressar medo.

C. - onde você sentia que cortava?

G. - onde eu sentia que cortava? Não sei...

C. - tenta fazer para mim, olha pra mim com medo.

G. - Não consigo...

C. - Não, sem falar, não precisa falar... Pensa em alguma coisa que você tenha medo e como é fazer contato com isso... Olha pra mim.

(G. para por um instante e retoma a experimentação do olhar)

G. - Ah... agora eu vi onde cortou...

C. - onde cortou?

G. - Vem uns pensamentos de moleque, de infância. Eu meio que não consegui...

C. - Você corta aqui né... (aponta para a boca)

G. - é... dá uma vontade de rir, mas cria uma defesa...

C. - que é o que fazia nos exercícios...

G. - e na hora que tinha que rir... depois do medo tinha que rir. Eu me senti desconfortável de ter de me expressar daquela maneira, muito desconfortável.

Aqui aparece na fala de G. alguns nós que compõe algumas camadas de experimentação de sua história pessoal. Ao experimentar o exercício dos olhares esses nós e camadas se atualizam. Somos formados nos registros dessas experimentações. Alguns exercícios nos fazem acessar essas histórias que nos constituíram, não habitando um passado. Não se trata de G. elaborar a experiência passada dos pensamentos de infância, no sentido de apontar o que ela quis dizer. O

trabalho com os processos formativos em oficina trata-se mais de produzir um aprendizado, produzir valores e sentidos singulares. Nesse caso, com a atualização das memórias, o que delas nos constituem. Em nossa roda de conversa, G. preferiu não trabalhar no grupo as questões que emergiram para ele. Assim, pedimos para ele registrar para si o que não queria compartilhar com o grupo para poder trabalhar em outros espaços. Apesar de a oficina, em muitos momentos, atuar de forma terapêutica, esse não se trata de um espaço de terapia, mas um espaço onde experimenta-se processos formativos.

Retomando o relato dos movimentos propostos a partir do **[D.O.]**:

### **[D.O.]**

Puxamos o exercício de ir sentindo que partes do corpo pesam, bem como o que sustenta cada um para cima, o mantém em pé. Quais são esses vetores? Pedimos para exagerarem essas formas, tornando visível, experimentando esse jogo de forças e sentindo como é. Depois, fizemos alguns exercícios com o quadril, movimentando-o em círculos, para os lados (como se batesse uma porta com o quadril), encaixando, experimentando diferentes velocidades, lento e muito rápido. Pedimos para fazerem um exercício de encaixar e desencaixar o quadril batendo o pé no chão, sem sair do lugar e depois andando pela sala fazendo esse movimento. Depois, pedimos para fazerem o mesmo movimento de bater o pé no chão, mas jogando o quadril para o lado. Após esse exercício fizemos o *grounding* e o exercício do rabinho de pato (LOWEN, 1985, p. 105). Pedimos, então, para andarem de quatro com pés e mãos plantados no chão, como o passeio do urso (LOWEN, 1985, p. 100), olhando o outro por entre as pernas e cumprimentando com um roçar de bundas.

N. ficou com refluxo logo que desceu para o *grounding* invertido e deixamos ela no *grounding* apoiada na parede. X. já levantou se desmanchando e com o olhar muito perdido e também pedimos para que ele se apoiasse na parede. Ele relatou sentir muita náusea. Assim, X. não fez os exercícios seguintes, ficando apenas no *grounding* apoiado na parede. Na discussão da oficina ele

coloca que suas sensações se resumem a sensações físicas e não consegue, por exemplo, acessar emocionalmente o que vem com a náusea (Vontade de colocar para fora? Colocar para fora o que? Como?).

Em nossa roda de conversa final X. fala das sensações e propomos uma experimentação com esse movimento que já vinha a algumas oficinas de desequilibrar, sentir náusea e vomitar. Ao expressar novamente os seus movimentos em Oficina ele relata que sente como se houvesse uma máscara, como se ele estivesse atuando. Sentia dificuldade em acessar os afetos que vinham com a sensação corporal de náusea e a expressão do vômito. Como fazer essas conexões? Observando os modos de funcionamento, o como, mas conectando esse movimento com o de uma elaboração desses movimentos, dos afetos, memórias, histórias que eles carregam. Dos valores e sentidos que configuramos a esses modos, que se aproximem cada vez mais da experimentação.

Continuamos, então, vendo o desenrolar da Oficina, através do [D.O.]:

### [D.O.]

Desse movimento fomos subindo pelo quadril para fazer o *grounding* em pé. Fizemos o balanço com os joelhos experimentando os pontos em que vibrava mais e um exercício de pular sem tirar os pés do chão. As pessoas já estavam vibrando um pouco, fizemos um pouco do arco para abrir a respiração e descemos para o *grounding* invertido. Na posição do *grounding* invertido pedimos para fecharem os punhos, manterem os olhos abertos, e colocamos almofadas embaixo para socarem. Pedimos para começarem devagar e aos poucos aumentar o ritmo. Ficaram um tempo no exercício e depois pedimos para subirem, desenrolando pelo quadril, mantendo a vibração. Todos em pé, fizemos o exercício do “Sai das minhas costas” gritando SAI! Acompanhado de um movimento como se dessem cotoveladas para trás (LOWEN, 1985, p.109). Depois pedimos para fazerem um exercício de jogar os punhos para baixo gritando NÃO! (LOWEN, 1985, p.110). Por último fizemos exercício de torcer a toalha, colocando a sua força nessa torção.

Ao longo da realização da Oficina percebemos que os exercícios de expressão de raiva foram se cortando, cortando o fluxo que se formava em cada um, pois foram muitos exercícios para um tempo curto de trabalho. Assim, logo após um exercício criar um ritmo, uma intensidade, uma forma, já propúnhamos o seguinte. Parecíamos disparar uma experimentação com pouco contato, com pouca elaboração e sustentação dessas formar que se constituíam no trabalho. Apostamos, atualmente, em trabalhar com menos exercícios em Oficinas, havendo maior tempo para gestação, digestão e registro das experimentações que ali se constituíam. *S.* traz um pouco disso em nossa roda de conversa final, quando coloca que sentiu muita dificuldade em acessar a sensação de raiva, pois não conseguia encontrar motivos para expressá-la. No entanto, quando conseguiu acessar, a partir da fala de *L.* para acessar a sensação de raiva a partir das vísceras, logo pedimos para trocar o exercício, quebrando o movimento que ela estava construindo ali. Segue seu relato sobre a experimentação dos exercícios de raiva:

[R.C.]

*S.* - eu percebi que eu tenho dificuldade em expressar raiva, inclusive eu tenho dificuldade em encontrar motivo pra expressar raiva. Então na hora de expressar a raiva eu sempre sinto dificuldade, a questão da máscara... e ali na hora que era pra pensar e focar eu falei: agora eu vou descobrir alguma coisa pra me deixar com raiva, porra. E aí eu fui tentando acessar alguma memória, alguma coisa que pudesse me fazer raiva. E aí quando eu consegui, quando começou... eu comecei a sentir que tava realmente assim soltando você pediu para mudar o movimento. E aí eu falei: que merda! E eu tinha, eu comecei a sentir um choro, né, vontade de chorar. E quando eu comecei.... a raiva começou a sair, mas foi bem pouco, sei lá, segundos, começou a soltar a raiva, veio uma vontade de choro, de expressar totalmente, de bater na pessoa, sabe? Quando você falou isso, quando você falou pra sair das vísceras. Aí eu comecei a fazer força, começou a sair, fazer força pra poder soltar. É como se tivesse assim na garganta, pescoço e garganta um pouco retraídos. Como se tivesse abrindo um cano grosso, assim e aquela coisa toda tivesse: VRUM! Eu até coloquei – no somagrama – a boca aberta, a garganta....

[D.O.]



Quando pedimos para fazerem o exercício de socar muitas pessoas desmontaram, caíram no chão. O soco partia muito das mãos e dos cotovelos, principalmente das meninas e elas paravam de bater em vários momentos, cortando o fluxo que vinha. Nesse momento senti raiva, pois sentia a dificuldade de acessar essa sensação vindo do grupo e comecei a provocá-los. Falava que não havia pedido para ninguém cair, que eles não estavam batendo direito, fui aumentando o tom de voz. Pensei naquele momento: “bom, se eles não acharam nada para sentir raiva pelo menos vão sentir raiva de mim”.

Observamos neste trecho o quanto a formação dos corpos não passa por uma dimensão pessoal, privada, familiar. Essa história é sempre política. Observamos a dificuldade das mulheres em acessar e expressar uma raiva. Elas desmontavam, cortavam o exercício no meio, ou usavam poucas partes do corpo, parecendo não fazer contato. Na discussão em roda final essa temática surgiu. Assim como na OFICINA CINCO, em que os homens tiveram dificuldade em acessar o movimento dos quadris, aqui aparece as forças políticas que nos configuram enquanto mulheres no CMI. Opera então uma certa codificação desses corpos, demarcação do que é aceitável, dessas heranças sociais, históricas que afirmam: Isto é uma mulher. Entender como essas heranças se articulam e nos formam faz-se necessário para nos afirmarmos enquanto parcialidades, constituídas por essas forças também. Como apontado no GESTO UM E DOIS, essa é uma, não A forma. Experimentarmos a força dessa constituição, experimentando também como operar sua desmontagem, afirmando valores e sentidos singulares. Assim, propusemos os exercícios a seguir:

### **[D.O.]**

Após esses movimentos pedimos para voltarem a caminhar e experimentando esses movimentos que surgiram da raiva a partir de quatro perguntas: Como acesso minha raiva? Onde se forma minha raiva? De onde vem a minha raiva, de que sensações, memórias? Como eu expresso minha raiva? Ou quais dificuldades se encontra nesse processo todo. A partir daí, pedimos que todos fossem construindo e intensificando essas formas que iam aparecendo. Pedimos, então, para irem transformando essa energia da raiva para como ela pode me mover, me impulsionar para a ação? Onde? Como? Ou como ela

pode me congelar. Onde ela me congela? Onde ela me move? Depois de um tempo curto nesse exercício por conta do tempo cada um montou seu somagrama. Na discussão já eram 8 horas e apenas 3 pessoas puderam ficar para conversarmos.

Aqui se constitui o momento final da pausa. Caminha-se pela sala como em espera. Digerindo as experimentações do dia de Oficina. Um estado aberto em que se espera ativamente os indícios do aprendizado da experiência. As perguntas que disparamos emergem como maneira de estarem atentos aos processos que vão se dando nos corpos, no entre de uma experimentação e a concretização de uma possível aprendizagem.

A partir do **[D.O.]** a seguir começamos a elaborar a importância da roda de conversa final nas Oficinas:

**[D.O.]**

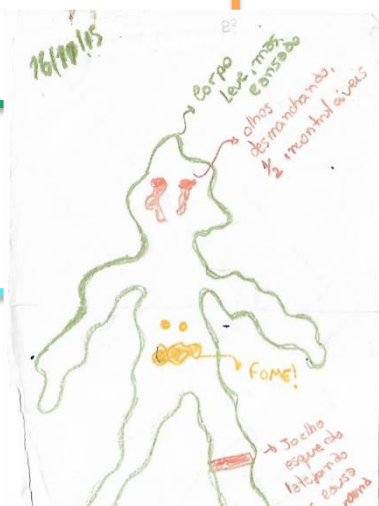
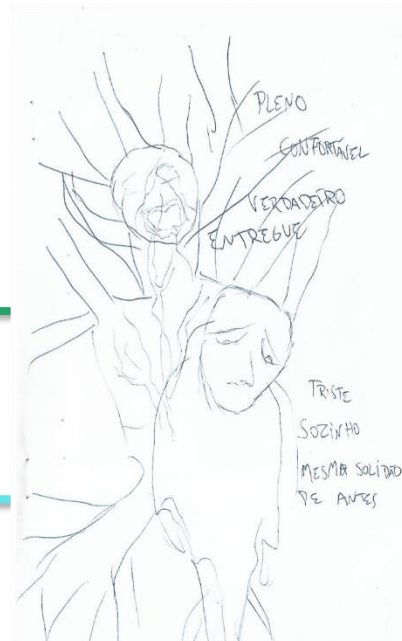
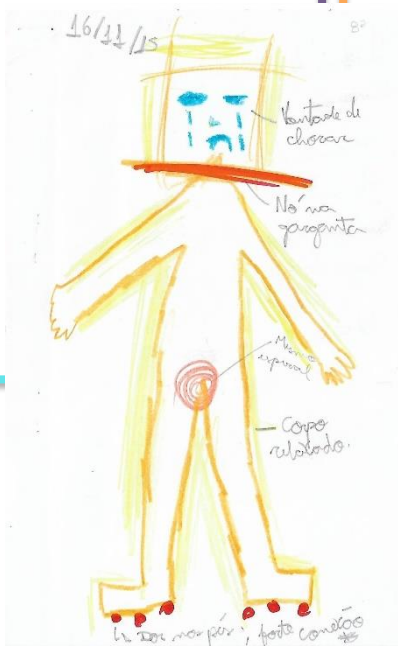
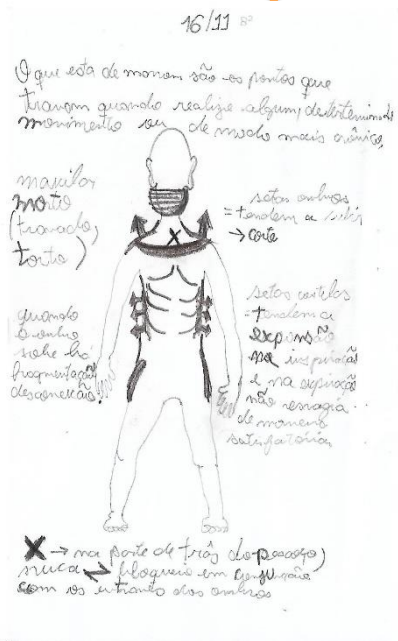
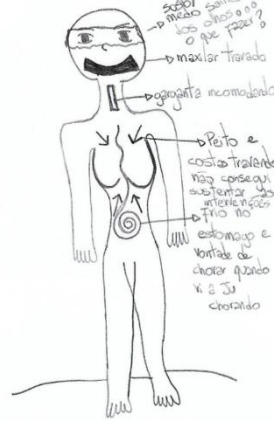
Começo a perceber um pouco a importância dessa conversa final para a minha elaboração. Quando escrevo consigo pensar nos movimentos de *S.*, *G.* e *X.* que ficaram para a discussão e lembrar desses movimentos, mas não consigo pensar sobre os outros e lembro pouco de como modulamos nossas intervenções com os outros participantes. Não há interpretação a se fazer aqui. Até mesmo o movimento do *G.* que me passava uma impressão ao longo do exercício, quando ele foi elaborando com a fala suas dificuldades e etc esse movimento foi se transformando. Como eu posso analisar essa passagem de movimentos e passagem do meu olhar de quando se fala para quando se faz e vice-versa?

Como acessar essa experimentação corporal? Nesse último **[D.O.]** começamos a elaborar a importância desse momento final de roda de conversa para acessarmos a experimentação de constituição dos processos formativos nas Oficinas. De certa maneira, estávamos atentas a expressão dos corpos, o que as formas nos apontavam e que sensações provocavam em nós. No entanto, há uma outra dimensão que é a da elaboração dos participantes do que eles experimentaram, a diferença entre aquilo que eles expressavam com os corpos e as sensações,

percepções, modulações que experimentavam. Muitas sutilezas não eram percebidas e esses momentos de roda de conversa final eram também momentos de surpresa com o que havia se produzido em Oficina. É porque esse espaço de experimentação de processos formativos a que as Oficinas se propõe a ser não se reduz a uma dimensão do visível, daquilo que se enxerga nos corpos, como se com as oficinas esses corpos nos revelassem algo a olho nu. Há uma camada visível da expressão, mas que não significa nada a priori. Há uma produção de sentidos a partir da experimentação em oficina e desse momento de partilha, de roda final de conversa, acessando uma dimensão singular e provisória, seja enquanto grupo, enquantoicineira, enquanto participante, dos processos formativos em curso.

# OFICINA OITO

## [CUIDADØ



**OFICINA OITO****[CUIDADO]****De si e de um grupo****[D.O.]**

Havíamos preparado a oficina buscando retomar os animais da oficina seis, no entanto houve um protesto na UFES e sabíamos de duas coisas: não poderíamos cancelar a oficina, pois já estávamos na reta final e uma oficina a menos faria diferença; e algumas pessoas usariam suas faltas para irem no protesto, pois a mobilização frente ao acontecido estava grande. Concluímos que seria melhor adiar a oficina dos animais para que o maior número de pessoas estivesse presente, mas a questão era: o que faríamos então? Já eram 17 horas e não conseguíamos fechar uma proposta de oficina, não conseguíamos pensar no que trabalhar. Vieram algumas ideias de exercícios, mas parecia que aquilo não fechava, não havia uma proposição de trabalho, apenas exercícios soltos que não se conectavam com uma proposta. Vieram algumas ideias de exercícios como o Vem cá, Sim e Não, Cuidado, mas Pensamos e pensamos e acabamos por fechar um trabalho em cima desses exercícios com um aquecimento parecido com o da oficina anterior, pois havia sido bem bacana.

Os imprevistos mais uma vez comparecem a Oficina. Apesar de uma preparação e vontade de retomar o trabalho com os animais experimentados na OFICINA SEIS, o número reduzido de participantes que provavelmente iria nos fez pensar uma outra proposta em cima da hora para o trabalho. No entanto, como já apontado no Item 4.1, apenas um conjunto de exercícios não define uma oficina de movimento. Há outras camadas que compõe essa construção e nesse dia não conseguíamos pensar numa atmosfera que pudesse disparar algumas questões emergentes do processo que o grupo vinha passando.

**[D.O.]**

No início da Oficina falei que trabalharíamos com a Lentidão nesse encontro, procurando observar que micro-movimentos passavam pelos corpos. Trabalhamos novamente o aquecimento da oficina anterior, com respiração abdominal, respirar em três tempos e depois em um, soltar o ar de uma vez pelo nariz e depois pela boca, vocalizar a letra “A”. Nesse momento pedimos para cada um fazer em separado, pois estava com dificuldade de ouvi-los, parecia que alguns não estavam fazendo o exercício. Fizemos depois uma corrida da lentidão, primeiro colando as costas na parede, roçando-as na sua superfície e ir tocando os lugares que inicialmente não encostavam. Então, grudar o máximo de superfície corporal na parede e começar a corrida até a parede oposta, quem chegasse por último ganhava.

Como já apontado anteriormente, ao mencionar exercícios que trabalham as velocidades dos corpos, a lentificação se propõe a fazer contato com os fluxos. Nos propusemos aqui a trabalhar a percepção dos micro-movimentos que surgiam na lentificação dos gestos, trazendo a experimentação de que nunca estamos parados, há sempre fluxos percorrendo. Nesta oficina o fluxo agitado da concentração para o protesto que ocorreria mais tarde dificultava esse contato com os próprios fluxos. Alguns participantes tiveram dificuldade com essa lentificação, principalmente R., X. e G.. R. e G. expressaram essa angústia com o movimento da lentidão ao final da oficina, falando que estavam muito agitados e não queriam fazer os movimentos devagar. A fervorosa agitação em torno do protesto que se formava na UFES rachava as lentidões propostas na oficina.

**[D.O.]**

Fizemos um trabalho com os olhares e com o quadril, como já havíamos feito em oficinas anteriores para construir o *grounding* em pé. A partir daí voltamos a andar e montamos duplas fazendo o exercício de chamar e ser chamado, enquanto um chama falando “Vem cá”. O outro então escuta e sente como é ser chamado, mantendo os olhares um no outro. Voltamos a andar e fizemos novas duplas fazendo o exercício do cuidar e ser cuidado, um senta

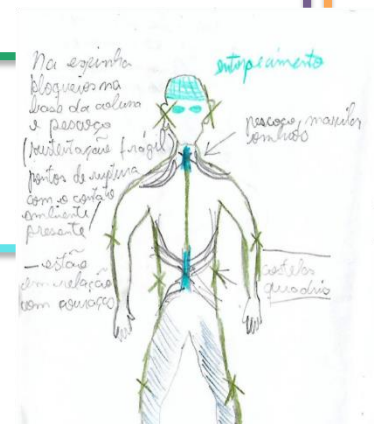
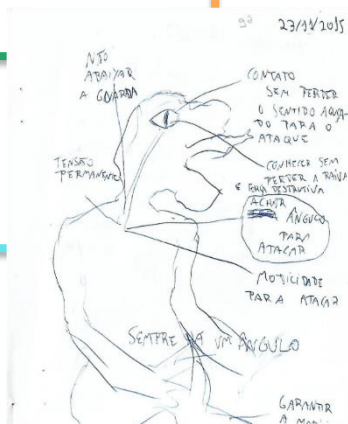
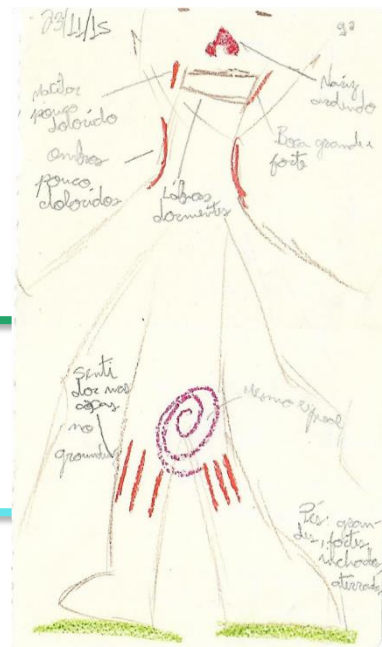
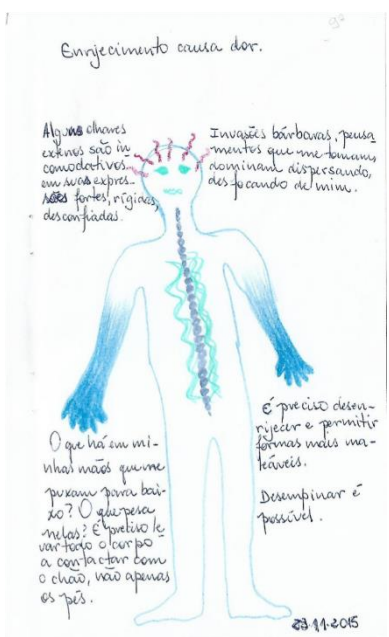
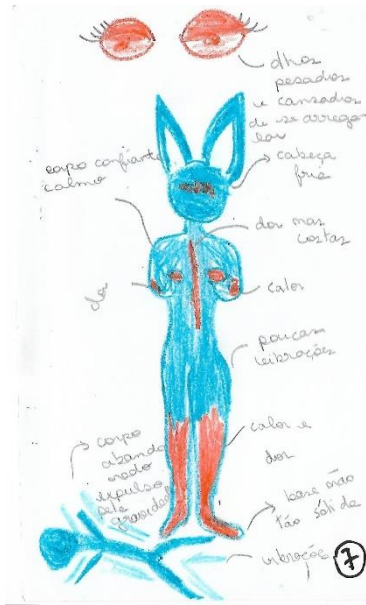
e o outro deita no colo do outro, sendo amparado pelas mãos, mantendo os outros fixos um no outro, ficando um de cabeça pra baixo em relação ao olhar do outro. O exercício se propõe a como se cuida do outro com o olhar, com as mãos e como se deixar, se entregar ao cuidado do outro, como é ser cuidado. Finalizamos a oficina assim e cada um montou seu Somagrama.

Fomos elaborando a importância de se trabalhar o cuidado nas oficinas. Em muitos momentos apareciam falas de dores, tensões, etc que eram extrapoladas. Os exercícios algumas vezes eram tratados como uma meta a se chegar e acabava-se por ultrapassar os limites do próprio corpo. Isso se evidenciou em X. na última oficina, que não conseguiu fazer alguns dos exercícios propostos, pois o *grounding* suscitou a náusea e o desequilíbrio. Para trabalharmos com ele, o apoio passou o resto da oficina dando o suporte enquanto a coordenação continuava os exercícios. Percebemos que deveríamos exercitar esse exercício de cuidado consigo, entendendo seus limites e trabalhando-os para que se sustentasse o trabalho da oficina.

Como dar forma aos processos em curso, mas também criar condições de sua sustentação, de sua permanência. De que adianta uma puta vibração, se não consigo caminhar com minhas pernas vibrando a tal ponto. De que adianta uma catarse, se não consigo juntar meus pedaços após essa desconstrução. A oficina com o cuidar buscou colocar em evidência o modo como estávamos cuidado de nós mesmos e daquele grupo ao longo dos encontros.

OFICINA NOVE

[APRENDIZADO]





**OFICINA NOVE****[APRENDIZADO]****Bichos que nos habitam e suas simplicidades****[D.O.]**

Buscamos nessa oficina retomar o contato com os animais que surgiram na oficina seis. Primeiro retomando o trabalho de construção de pernas, sentindo o peso do corpo até colarem todo o corpo no chão, rolar, rastejar, engatinhar, levantar de cócoras e construir o *grounding* em pé. Pedimos para desfazerem, aos poucos, as formas corporais. Primeiro a partir da boca, fazer caretas, ir se deformando e estranhando o próprio corpo, a forma humana pré-estabelecida. A partir dessas deformações de si, pedimos para começarem a trazer as formas dos animais trabalhados na OFICINA SEIS, não como uma imitação desses animais, mas uma presentificação deles no corpo atual. Diferente da OFICINA SEIS, em que os participantes rastejavam, andavam de quatro pela sala, imitando os animais escolhidos, na OFICINA NOVE buscamos sentir em nossas formas humanas onde esses animais compareciam. Em que partes nos construímos bichos? Como experimentar uma parcialidade bicho, que não diz de imitar, nem identificar-se, nem corresponder, nem produzir por filiações, ou parecer, ou equivaler, diz de um devir, que age por contágio.

Essa oficina buscou intensificar o trabalho de experimentação da construção e desconstrução de formas, fazendo com que os participantes entrassem em contato com essas forças estranhas que os compunham, com suas parcialidades, como colocamos no Item 3.2.2 Para tal havíamos programado um aquecimento para ativar os movimentos, trazer de volta os bichos já trabalhados anteriormente. Depois nos guiaríamos pelo próprio movimento do grupo, atentas aos gestos, aos encontros, as sensações para fazer as proposições, num improviso coletivo.

Assim, jogávamos algumas perguntas que permeavam as experimentações, como apontado no trecho do **[D.O.]** a seguir:

**[D.O.]**

Como é o andar desse animal? Como ele respira? Como ele se desloca? Como é o encontro da tarúira com a cobra? O encontro dos leões, o encontro do coelho com o cavalo e de ambos com os leões? Como é o encontro do Hipopótamo com a tartaruga? Como uma tartaruga rebola o quadril? Como ela pode amolecer seu casco? Como que é andar entre esses animais? Como é roçar nesses animais? Roçar sua parte mais dura e amolecê-la. Devir que precisa do outro para ocorrer, que diz de como sair de si mesmo, do dizer “EU” para desarranjar e arranjar potência naquilo que o outro compõe comigo. Roubamos e somos roubados pelos outros. Aos poucos pedimos para voltarem a forma humana, de cada um, vendo onde havia um resquício animal presentificando-se nessa forma. O que te serve desse animal, o que não te serve? O que podemos aprender com eles? Por isso, não imitar, devir-animal não passa por SER o animal, por algo que se TORNOU, mas por um tornar-se que nunca cessa de produzir-se nessas parcialidades que nos habitam.

Diferente da OFICINA SEIS, que trabalhamos a agressividade através da incorporação dos bichos, queríamos trabalhar as parcialidades que compõe nossas formas atuais com esses bichos. Assim, trabalhamos a relação com eles de forma muito mais sutil. Buscando evocar em nossos andares, respirações e interações esses animais já trabalhados. Como a maneira que eu ando pela sala pode ter um quê de leão, coelho, hipopótamo. E o que essa parcialidade diz de minha história, de um aprendizado e como produz sentido para essa experimentação, para esse contato com essa força estranha dos bichos. X. comenta um pouco desse processo no **[R.C.]** a seguir:

**[R.C.]**

X. - Foi bom reestabelecer o contato com o animal.

C. - como é que foi reestabelecer?

X. - foi tudo muito familiar, parece... O hipopótamo me habita assim muito facilmente.

C. - e o que você acha que te ajuda?

X. - eu acho que os pés. As mãos e a boca. Sempre tem uma tensão com a boca. E o hipopótamo consegue comer uma melancia inteira. Nas outras oficinas eu sempre tive um negócio assim no maxilar, ou boca, sei lá. Grande.

C. - e como é que são suas mãos?

X. - São grandes, elas ficam na água, ficam na terra. São assim, poderosas e cascudas.

C. - você quer engolir e dar conta de tudo, da água, da terra?

X. - é uma boa observação. Às vezes me pego querendo dar conta de tudo.

C. - você queria ser um hipopótamo pra dar conta de tudo?

X. - se eu fosse um hipopótamo eu ia ficar de boa, o negócio é que eu sou um ser humano.

C. - o que você acha que pode aprender com essa situação?

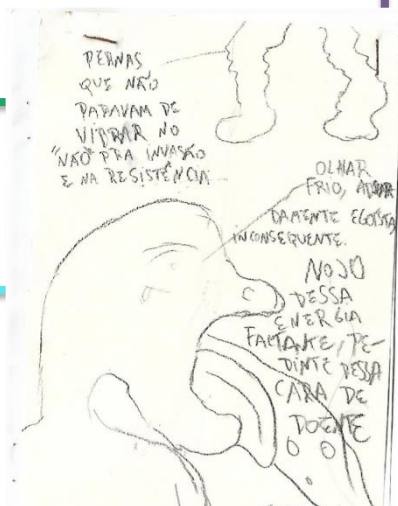
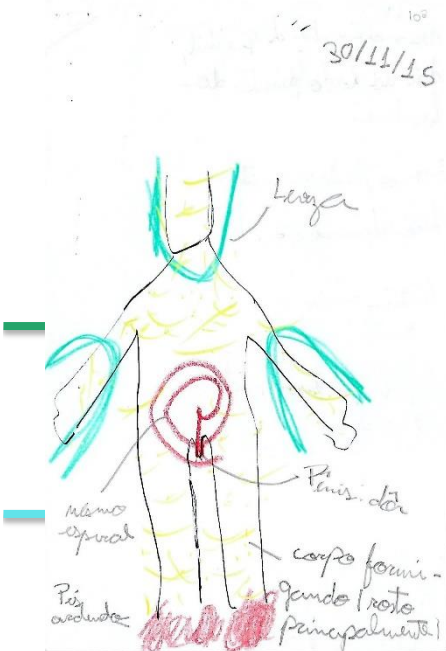
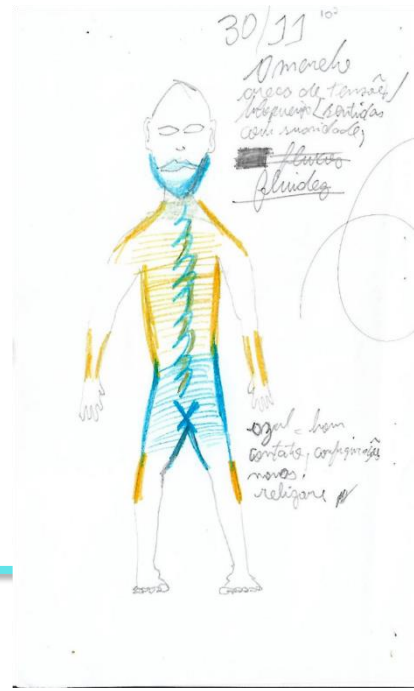
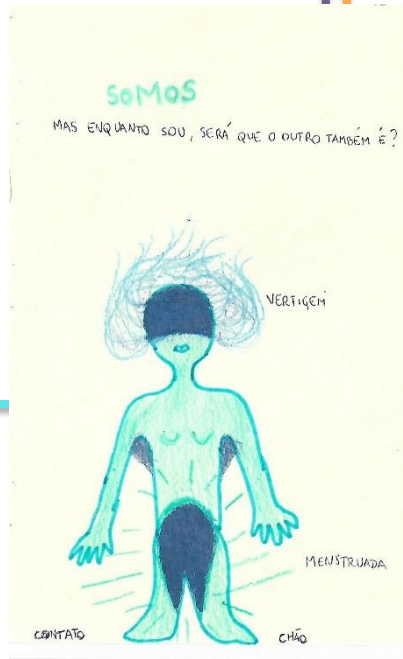
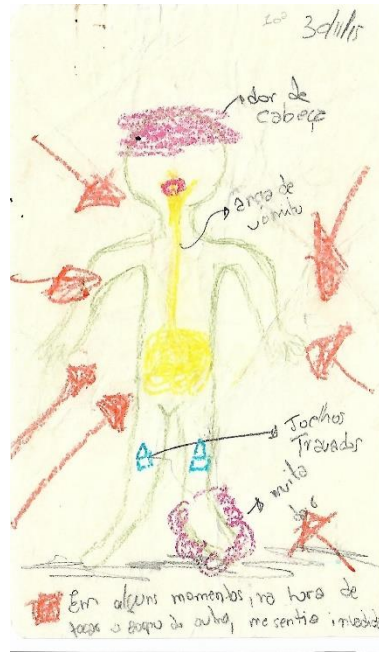
X. - A ficar de boa... Não sei, eu acho que eu poderia voltar a nadar, sabe? Não sei, agora me fez falta.

A simplicidade desse relato evoca que aprender, formar não um processo complexo, difícil. Ocorre incessantemente em nossas vidas. A oficina como espaço da pausa, o espaço do entre a experimentação e uma aprendizagem, no qual uma pequena torção, uma afirmação ou um reconhecimento dessas histórias que formamos é produção de autonomia, afirmando nossos

processos singulares. Distinguir o que queremos manter conosco, que formas e histórias nos compõe e queremos que perdurem. Que outras, já caducas, podem ser reavaliadas, reescritas, que novas histórias podem se compor com esse corpo, essa vida que construímos. Em meio a forças que não temos controle, que nos constituem, há um que de uma afirmação e de uma escolha dos processos que queremos bancar, dando passagem as singularidades. Criamos assim sentidos e valores as histórias que nos compõe, nos apossando dessa aprendizagem. X. coloca que poderia voltar a nadar, uma parte de sua história comparece nessa experimentação. Não trabalhamos esse aprendizado com ele, aprofundando as camadas, mas ele fez um registro de como essa experimentação se produziu em seu corpo, pedindo passagem a uma aprendizagem antiga que ele havia abandonado, constrói-se, assim, um processo formativo, um aprendizado, mesmo que simples.

OFICINA DE Z

[ENTREGA]



**Confiar seu corpo ao outro, sem esquecer de si****[D.O.]**

Procuramos trabalhar um movimento de entrega com essa oficina. Após o aquecimento, trabalhando as articulações e os andares pela sala, fizemos alguns trabalhos com o olhar. Primeiro, através do olhar, trabalhamos a intimidade formada pelo grupo, experimentando as zonas de conforto criadas naquele espaço. Um certo jeito de olhar, de cumprimentar que já estava posto após três meses de trabalho juntos, os participantes pareciam não se olhar de outras maneiras que o já habituado no grupo. Pedimos para procurarem olhar o outro sem pudor, desfazendo essa intimidade, olhando de maneiras que ainda não havia olhado, chegando mais perto, primeiro o mais perto possível de determinada parte do corpo do outro, usando graus de aproximação, e aos poucos, dando maior distância, até o mais distante possível dentro do limite da sala, focando nessa mesma parte. Então, variarem as partes, os olhares, as duplas.

Em discussão ao final os participantes descobrem tatuagens, sinais, marcas, cores no corpo do outro que antes não eram percebidos. Descubrem seus limites que variam de acordo com as interações, com cada encontro que se faz, até onde me permito olhar e ser olhado.

Após dez oficinas trabalhando juntos fomos percebendo o quanto a intimidade também se constrói em meio a certos limites. Um certo jeito de compor em conjunto aquelas oficinas foi se constituindo, uma certa zona de conforto, uma ativação de um corpo que se preparava para aquela experimentação. Queríamos gastar um pouco essa zona, experimentando seus limites, extrapolando-os para sentir outros modos de se estar nas oficinas, sair do traço acostumado, apontando para o que se construiu até então. As surpresas ecoam na discussão em roda final

quando os participantes relatam perceber muitas diferenças com o exercício, coisas que nunca haviam visto antes em contato com os demais. Da aspereza desse contato emergem as singularidades de um trabalho grupal. Continuemos a observar a constituição do [D.O.]

### [D.O.]

Fizemos então uma roda para que um ficasse no meio, fechasse os olhos, deixasse o corpo firme e se jogasse como um “joão bobo” de um lado para o outro, se deixando ser amparado pelas mãos dos colegas. Alguns tiveram mais dificuldades, outros menos. Alguns amoleciam demais a parte superior do corpo, mantendo as pernas rígidas, o que fazia com que não se jogassem realmente; outros enrijeciam e continham o movimento antes de cair, como que numa hesitação. Perguntávamos e explorávamos a questão e como se sentiam cuidados pelo grupo e como podíamos cuidar desse corpo que caía. Após todos passarem pelo centro construímos o *grounding e o grounding invertido*.

No GESTO UM apontamos como o CMI se constrói nessa relação de desconfiança com a diferença, com o outro. Produz-se um contato paranoico, no qual o outro é sempre uma ameaça em potencial. Experimentamos nessa oficina esse contato com entrega, em que se confia seu corpo ao cuidado do outro. Os gestos que se produziam na oficina apontavam para a dificuldade em confiar no outro, dificuldade em se lançar. Rolnik (1994) traz a confiança como um desabamento de si, trazendo o movimento da queda, do cair e ser amparado pelo outro para falar da relação entre entrega e confiança:

Amparar o outro na queda: não para evitar que caia, nem para que finja que a queda não existe ou tente anestesiá-lo seus efeitos, mas sim para que possa entregar-se ao caos e dele extrair uma nova existência. Amparar o outro na queda é confiar nessa potência, é desejar que ela se manifeste. Essa confiança fortalece, no outro e em si mesmo, a coragem da entrega. (Rolnik, 1994, p.8)

Assim, exercitar essa coragem, percebendo-se e percebendo o movimento do grupo nesse cair e sustentar o outro era a aposta dessa oficina.

**[D.O.]**

Desse movimento pedimos para sentirem o peso do quadril puxando para o chão até se deitarem, mantendo os joelhos dobrados e pés no chão. Fizemos então o *grounding* deitado (LOWEN, 1985, p.125) com uma respiração enchendo a barriga com a inspiração e esvaziando com a expiração, juntamente com um movimento de quadril, encaixando e desencaixando. Pedimos para jogarem as pernas para cima, fazendo um ângulo de 90 graus com o chão, sentindo a vibração que percorria o corpo. Logo após, voltaram com os pés no chão e fizeram um exercício de bater a bunda no chão, sentindo o movimento de encaixe e desencaixe do quadril acompanhando a respiração.

Então pedimos para começarem a se tocar, sentir o próprio corpo, todas as partes dele. Passar a mão pelos seus contornos, sentindo a pele, sua temperatura, textura, densidade. Aprofundar um pouco a camada, sentindo os músculos, os nós e tensões, as consistências. Por fim, sentir as vísceras, seus movimentos, tamanhos. Após esse contato consigo, começaram a se mover pela sala procurando sentir os outros corpos também. Tudo isso sem sair do chão, sentindo também o toque do corpo com a superfície do ambiente, sua dureza, temperatura e aspereza. Se entregar ao seu próprio toque e ao do outro, explorando esses novos contatos. Como é tocar e ser tocado? O que é mais fácil? Fomos desfazendo aos poucos para montar o Somagrama.

Trabalhamos aqui a questão do toque e contato consigo, com o outro e com o espaço. Passando por essa relação de aspereza do encontro com a diferença, como apontado no Item 3.2.2. Tanto os estranhamentos que encontramos em nosso próprio tocar-se, quanto tocar os outros corpos, tocar diferentes partes do corpo no chão, etc. Como se experimenta esses limites de contato com o grupo. Em nossa discussão em roda ao final muitos comentam sobre esse momento de contato corporal com os outros participantes da oficina:

**[R.C.]**

V. - na hora de largar foi muito triste. Triste pra caramba.



C. - o que te deu?

V. - Não sei. Acho que eu tava muito conectado, muito misturado. Eu não sabia direito onde tava minha perna, meu braço, não sabia quem era quem. Só via linhas retas, assim. Tava muito confortável, muito bom. E quando eu saí foi meio que uma solidão, assim, a sensação de voltar ao ponto que eu tava...

(...)

X. - no final eu me senti um pouco desorganizado, não sabia nem o que por aqui no papel...

C. - desorganizado como?

X. - Não sei, a perna de alguém em cima de mim, com a mão encostando em outra coisa. Parecia que tomou uma unidade, como as pernas ficaram entrelaçadas... aí quando separaram, não sabia mais usar meu corpo. Eu senti muita dor, em alguns momentos, porque minha perna tava embaixo de todo mundo.

S. - Essa parte final eu fiquei bem tranquila também. Só que como a gente tava mais pro canto, eu ia sentindo a galera se atracar toda aqui e ia sentindo meio que na borda. Ai eu tentava entrar, mas aquele monte de perna, uns quatro pés na minha cara, aquele monte de fuzuê, e eu com o braço todo assim, ruim. Aí eu tentava, mas parecia que tava muito rígido. Parecia que tinha uma rigidez num canto e no outro tava mais exposto...

C. - o que você tá chamando de rígido?

S. - rígido enquanto barreira. Assim, eu não consegui botar, colocar a perna porque não tinha espaço. Você vai tentando um espacinho pra colocar, mas aí não entra. Aí vale a pena você se juntar de outra forma.

(...)

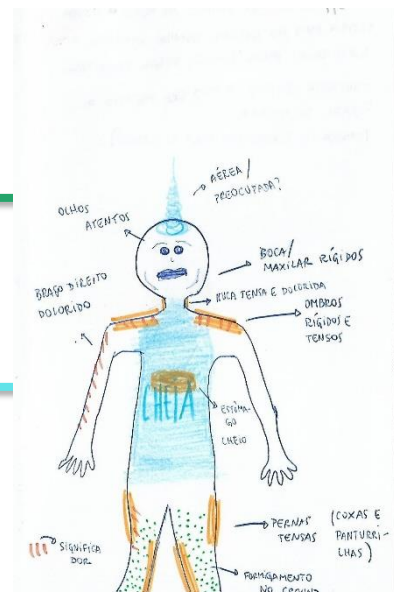
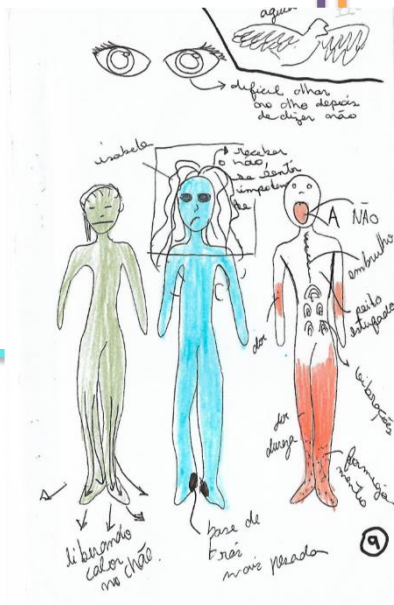
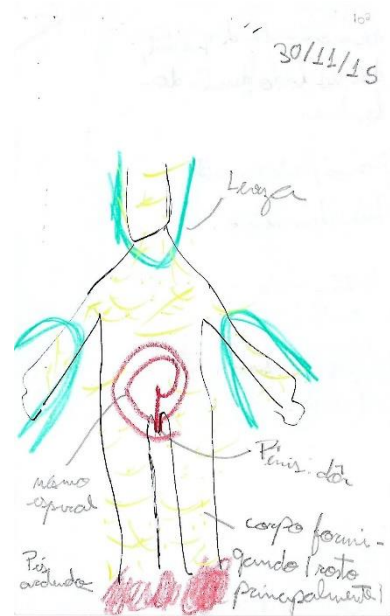
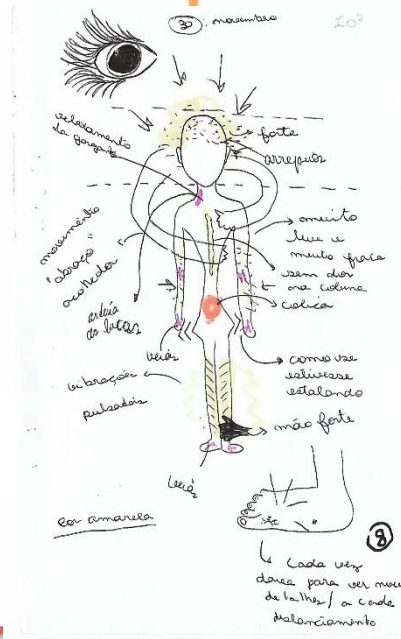
V. - de fato... nesse momento que eu saí desamparado assim, eu não me preocupei nessa saída, também, no amparo. Não tava sentindo muito...

Os relatos dos participantes nos levam a pensar como cuidávamos dos processos que se formavam naquele grupo. Os três relatos trazem alguns componentes para a análise. *S.* fala de uma rigidez no movimento final, em que ela não conseguia fazer contato com uma parte do grupo que gostaria de fazer; *X.* fala que sentiu dor e não conseguiu mexer a perna, pois ela ficou embaixo de outros corpos; *V.* fala de uma sensação de desamparo ao sair desse mesmo movimento final. Como cuidamos de nós e desse grupo? Como que cuidamos um do outro? Como a gente percebe o outro? Como estávamos fazendo contato com esses fluxos que passavam pela oficina, que nos constituíam? Como foi se embrenhar e daqui a pouco não sentir mais a própria perna? Como colocado no Item 4.1 as oficinairas coordenam e cuidam da formação de um grupo, mas como é que todos participam e se responsabilizam por esse cuidar? Nós, enquanto coordenação, não estávamos no meio do movimento final para experimentávamos o que se passava. Então, como entre os participantes, podiam se gestionar e fazer um movimento que trabalhasse esse cuidado, esse amparo e essa entrega.

Ao mesmo tempo observamos que essa interação nada tem a ver com um si mesmo, de forma determinada, como se houvesse um Eu que é aquele que experimenta. Esses limites e zonas de aproximação são criados e experimentados, variando-se com as diferentes interações. Não devemos nos esquecer, então, que o si do qual falamos constitui-se sempre enquanto provisoriamente, enquanto experimentação, cuidando-se daquilo que experimentamos, das formas que damos contorno e sustentamos e, assim, cuidando do grupo que compomos entre nós.

OFICINA ONZE

[LIMITE\$



**OFICINA ONZE****[LIMITES]****Conhecer e delimitar nossas fronteiras****[D.O.]**

Experimentamos uma Oficina sobre Limite. Fizemos um aquecimento para acumular energia. Primeiro sentindo o corpo naquele dia e começando a levar a atenção a sua respiração. Pedimos para fazerem, então, o exercício do balão, em que se inspira enchendo a barriga de ar e se expira esvaziando. Trabalhamos a respiração com a vocalização das vogais enquanto andávamos pela sala, aumentando cada vez mais a velocidade. Fizemos, então, algumas experimentações do exercício de invadir o outro com o olhar: enquanto caminhavam, chegando o mais próximo possível um do outro, sem se tocarem, para depois desviar e ir em busca de outro olhar. Fomos aumentando os graus de velocidade até quase correrem pelo espaço. Pedimos para pararem e fazerem o *grounding*, o arco e o *grounding* invertido.

Voltamos a andar aumentando novamente os graus de velocidade, novamente até quase correr. Paramos. Fizemos então, no *grounding*, um exercício para juntar carga com as mãos: braços na altura dos ombros, paralelos com o chão, cotovelos não tensionados. Ir apertando e relaxando as mãos, como se estivesse bombeando algo com elas.

Pedimos para que formassem duplas para um exercício de colocar o limite no outro e o outro escutar: “Não! O que você está olhando? Esse é seu limite! Daqui você não passa. Não chega mais perto. Vá embora”. Voltar a andar, formar nova dupla, fazer exercício do chamar (Vem cá) e o outro responder (Não vou!). Voltar a andar, recuperar seu ritmo, sentar e montar o Somagrama.

Após todos os trabalhos consideramos importante uma oficina que trabalhasse os limites. Por um lado, conhecer e delimitar nossas fronteiras, até onde permitimos que o outro se aproxime, até onde queremos que o outro se aproxime. Por outro lado, conhecer e experimentar como é esse encontro com as fronteiras dos outros corpos, esbarrar com a distância ou invasão do espaço do outro ou do seu. O trabalho com limites se propõe a experimentar essa membrana, sempre móvel, sempre permeável, mas que delimita um si e um mundo. Sempre há um corte no fluxo, que possibilita com que esse fluxo não se dissipe, perca suas bordas. No CMI há um movimento de dissipação constante, onde as velocidades correm muito rápidas a ponto de não fazermos contato, ou se letificam ao ponto de estagnarem como na burocracia. Ao mesmo tempo que há uma sensação de que tudo pode, há uma captura dos processos singulares para que caibam nos modos de produção e consumo do CMI. Não conseguimos criar nossas próprias referências, nossos próprios limites, uma normatividade que se erija da própria experimentação, como colocado no Item 2.2.

Na roda de discussão final U. elaboramos com U. algumas questões que apareceram para ela nessa oficina, como podemos ver no [R.C.] a seguir:

**[R.C.]**

U.- eu gostei de impor limites. Eu achei que não ia conseguir e depois parecia que cada vez que eu aumentava a minha voz, ele ficava mais, não sei, vibrava mais, parecia que eu tava afetando ele. Isso é muito legal, eu sou muito pequena e ele é muito grande, então ele tava quieto. Eu tava mandando ele ficar quieto e ele tava. Foi muito bom! (...) Mas eu gostei porque todo mundo corria, a gente fazia e corria, corria e o tempo inteiro as pessoas ficavam olhando com uma cara fechada. Sabe, uma agressividade depois de todo mundo ter se sentido frágil pelo menos uma vez, parecia que a vibe tinha mudado, parecia que todo mundo tinha se colocado no lugar do outro. Eu também senti, muito legal... porque eu sinto muito o meu pé e na hora que ele delimitava espaço também, eu sentia muito o calcanhar pesava, parecia que eu ia pra trás o tempo inteiro...

C. - como se você fosse cair?

U. - não cair, mas pesava. Parecia que me jogava um pouco pra trás e na hora de falar eu ando muito assim (encurva os ombros) e eu percebi que eu consegui...

C. - impor?

U. - É. A coluna ficava mais reta e falava mais pra cá, esticava mais essa parte.

C. - e que sensação te deu?

U. - empoderamento. Eu sinto a mania de inclinar pra baixo, sempre foi assim, de andar. Sinto muita dor aqui.

C. - porque o teu pescoço tá muito duro...

U. - Não, o meu pescoço é muito duro. Só em ter condição de fazer isso aqui, deu uma aliviada. Foi alívio também que trouxe essa sensação boa de poder sabe, fazer alguma coisa.

(...)

C. - Eu estava pensando U. você falou da diferença que vivenciou, depois de ficar assim (gesto com o corpo que eu esqueci). E lembrei um pouco do coelho, você traz muito do coelho nas oficinas, do receio, do medo, de ficar mais encolhido. Me lembrou muito esse movimento retraído que você trouxe no início. E nessa oficina apareceu como se você se transformasse em outra coisa. Você quer fazer um exercício?

U. - Pode ser...

C. - Faz um pouco desse movimento que você falou, que você geralmente anda. Sente esse movimento, de ficar bem para baixo, encolhida, intensifica

bastante os ombros. Sente o movimento desse coelho, como ele é? Como se movimenta? Como respira e olha nesse movimento. Intensifica mais um pouco esse movimento. Agora vai desfazendo e tomando posse desse outro movimento que vem, esse outro que você fez na oficina. Devagar, bem devagar. Faz mais. Volta um pouco o pescoço para você olhar as pessoas. Sente como você olha para as pessoas, como você respira, se sente. Vem algum outro animal com esse movimento?

U. - A águia.

[...]

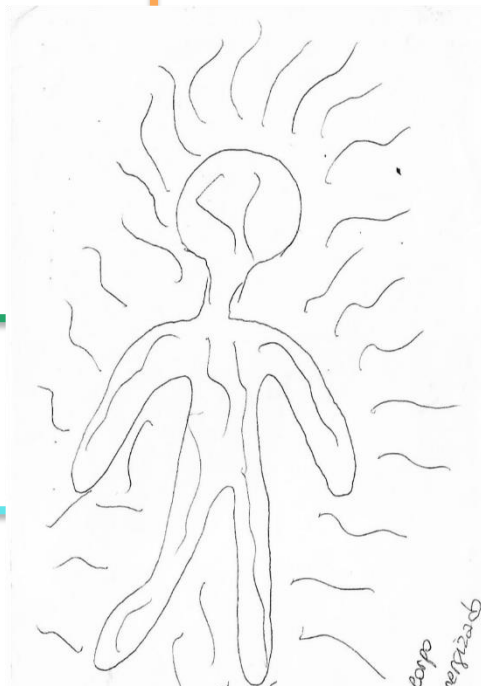
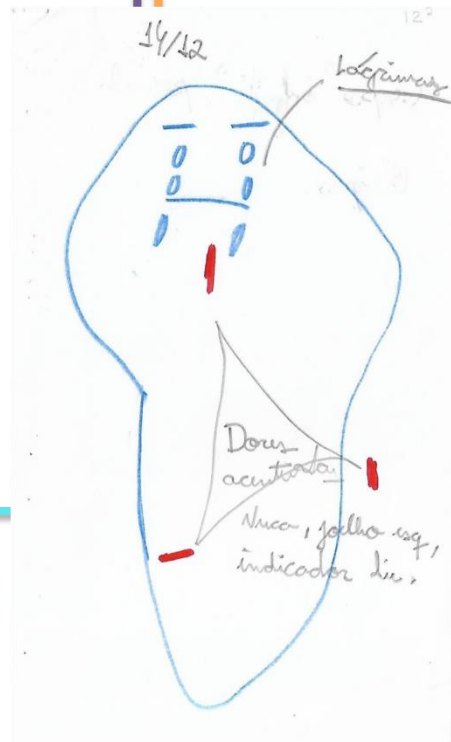
C. - Como é que você sente esses dois movimentos?

U. - Não sei, uma noção de liberdade. Respiro melhor quando encaixa. Aqui embaixo você não vê tanto e aqui em cima você vê.

U. experimenta um movimento diferente do habituado na experimentação com os limites. Ao final ela consegue criar um registro dessa aprendizagem, um processo de transformação e sustentação dos corpos e parcialidades que a habitam. Ao trabalhar o movimento de sanfona, intensificando e sentindo o *continuum* na experimentação do exercício U. consegue acessar um outro animal que a habita e que compõe juntamente com o coelho – animal que ela havia experimentado nas OFICINAS SEIS E NOVE.

OFICINA DOZE

[DESPEDIDA]





**OFICINA DOZE****[DESPEDIDA]****Que fica e ressoa****[D.O.]**

Começamos a última oficina olhando os Somagramas produzidos ao longo dos três meses de trabalho junto. Qual o seu corpo agora, o que daí se construiu, modificou, tomou posse, qual o corpo de cada um dentro desse grupo. Pedimos para andarem pela sala com esse corpo que construíram ao longo do trajeto com o projeto. Passar por esses corpos. Após um tempo, pedimos para formarem duas filas, uma de frente para a outra. Fechar olhos e com esse novo corpo andar em direção ao outro sempre que sentissem que podiam usar esse corpo si. Sempre que sentissem que tomaram posse de um processo, dar um passo à frente. Até encostar no outro, num leve contato. Aproximar uma dupla da outra. Deixar, então, o movimento da respiração ir formando uma pulsação coletiva, um movimento do grupo. Um corpo que esse grupo proporcionou a cada um. O que aprendemos com nossas tensões, que compõe esse corpo. Tomar posse desse corpo, do nosso desejo para afirmarmos eles e não cairmos na reatividade, na culpabilização do outro. Nós construímos uma relação com esse grupo, um corpo que foi criado com esse grupo. Cada um tomou posse de gestos e movimentos. Conheceu e criou limites no corpo, pele, olhos, desejo. Como foi lidar com os medos, com a exposição do grupo. Encarar. Lidar com os estranhamentos, se habituar a sala, aos companheiros. Chegar até aqui. A oficina termina com um abraço coletivo que fica e ressoa. O abraço perdurou durante muito tempo, sendo desconectado bem lentamente. Alguns participantes ficaram por mais tempo ainda nesse contato.

Nessa oficina trabalhamos a despedida do grupo, colocando uma finalização no processo formativo que desenvolvíamos em conjunto, nos limites da Oficina. Uma finalização que não diz de um fim, mas apenas do fechamento desse processo formativo. Nessa Oficina não pedimos para realizarem Somagramas, nem fizemos a roda de conversa final. Ao final do abraço sentamos e compartilhamos um lanche. No entanto, alguns participantes fizeram o Somagrama mesmo assim.

Esse processo de finalização das Oficinas, de encerramento do trabalho construído até ali é parte importante do processo. Keleman (1997) afirma que toda finalização implica em estar face a face ao desconhecido, nos forçando a fazer novas conexões. Ao mesmo tempo, é dar um contorto às experimentações compartilhadas até ali, sentindo o que se criou e sustentou-se como grupo até então, numa pulsação coletiva. Uma última pausa, atualizando os processos formativos experimentados naquela zona comum e como eles foram ressoando ao longo de três meses de trabalho. Apesar da despedida do que partilhávamos ali as oficinas continuaram ressoando em nossos corpos, em nossa formação enquanto grupo, enquanto pessoas e na produção desta dissertação.

#### 4.3) OFICINA DE MOVIMENTO: EXPERIMENTAR, FORMAR, SUSTENTAR

A partir dos registros das Oficinas de Movimento experimentadas, observamos a constituição de um processo formativo, bem como a partilha desse processo. Ele é composto não apenas pela experimentação ou pela criação de novas formas, mas passa também pela sustentação e afirmação de formas que queremos que permaneçam conosco. Assim, as Oficinas de Movimento se constituem enquanto três eixos: experimentação, formação e sustentação.

Pensamos, como primeiro eixo, que as oficinas operam como espaços de **experimentação**, criando uma zona comum de experimentação entre os participantes. Ao abrir o corpo para a experimentação, estando presente nas oficinas, atento às sensações, encontros, respirações, tensões, efeitos de todo o processo e de cada parte dele consigo e com os outros, pudemos perceber, ao longo dos registros, diversos efeitos produzidos com as Oficinas de Movimento. Nos detemos em nossas análises no registro dos efeitos formativos: como estamos formando, deformando, sustentando formas incessantemente em nossas experimentações. Cabe pensarmos se esses processos estão nos fortalecendo, se atualizando ou se insistimos em formas caducas, desatualizadas de vivermos.

Como podemos criar aberturas para dar passagem aos fluxos que permitem que façamos contato com essas formas que se constituem conosco. É essa abertura para a experimentação que trabalhará o segundo eixo: a perspectiva de **formar** um corpo, colocando em cheque nossas formas pré-estabelecidas já caducas. Pensando em um formar-se mais autônomo, menos sujeito aos modelos capitalísticos. Um formar-se nos desvios. Que se produza a partir da produção e afirmação de valores e sentidos singulares, a partir da experimentação de que nos servem e não de referências do CMI. As formas que suporte, as que quero abandonar, as que vieram de herança, as heranças que devo aceitar, outras que posso deformar, e as que consigo abandonar.

Analisando o registro também atualizamos uma maneira de conduzir Oficinas de Movimento, apontando os pontos interessantes no Item 4.1. Observamos também alguns pontos que poderíamos melhorar. Primeiramente, hoje acreditamos que menos é mais. Quando as oficinas foram executadas queríamos encher os encontros de exercícios para conseguir abordar a gama de repertórios que tínhamos acumulado, apresentar um material para colocar nesta dissertação.

Fomos garimpando exercícios em vários materiais da psicologia, teatro, dança, psicodrama e queríamos reuni-los de alguma maneira. No entanto, as oficinas foram recheadas de exercícios que as vezes eram trabalhados muito rapidamente, não contando com o elemento da Pausa que apontamos como tão importante para a sustentação de uma proposta de Oficinas. Isso reverberou também nas análises e nas rodas de conversa final, contando com muitos momentos de dissolução e criação de formas, mas poucos momentos de sustentação e experimentação dessas formas criadas. Sustentação e afirmação de uma história.

Assim, a discussão da incessante criação de novas formas, impulsionadas pelo CMI, que apontamos no GESTO UM frente a sustentação dessas formas, que apontamos no GESTO DOIS, emerge como eixo importante dessa dissertação. Emerge então o terceiro eixo: para além da criação, cabe sempre pensarmos a **afirmação e sustentação** das formas que queremos conosco. Em meio ao modo de produção capitalística essas formas são logo arrastadas pela corrente, ora dissipadas ora endurecidas demais. Pensar a produção de autonomia é pensar esses três eixos: EXPERIMENTAR, FORMAR E SUSTENTAR modos de vida singulares no contemporâneo. Como temos produzido e nos constituído com essas três linhas atualmente.

Por fim, como podemos perceber que essas formas se atualizaram? O trabalho com Somagrama, a roda de conversa final e o registro dos diários de oficinaira atuam como forma de cartografar essa atualização, o *continuum* desse processo. Cabe pensar como é que as pessoas ganharam forma disso? Como podemos mostrar que isso foi um processo de aprendizagem? Aprendizagem pessoal, grupal e da formação de um instrumento. Não é dizer que essa forma era melhor do que a outra, mas a atualização que aparece. Como aprender com o que se passou? Fazer memória.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS****OS TRÊS GESTOS DO PROCESSO FORMATIVO****GESTAR, DIGERIR E REGISTRAR**

*E aquele que não morou nunca em seus próprios abismos nem andou em promiscuidade com os seus fantasmas não foi marcado, não será marcado, nunca será exposto às fraquezas, ao desalento, ao amor, ao poema.*

***Manoel de Barros***

*Arar a terra.  
Arando, removo.  
E nessa aragem  
encontrar coragem  
pra plantar o novo.*

***Aline Travaglia***

## 5) CONSIDERAÇÕES FINAIS

Há um final para o movimento? Seu ponto de esgotamento do qual a única saída possível é a imobilidade, o repouso? Em meio as entradas que criamos nesse percurso, as trajetórias que percorremos, só nos resta fazer múltiplas saídas. Não há, portanto, retorno ao repouso. O movimento não só se abre aquém do seu começo, como continua para além de seu fim, saindo sem cessar de uma paragem (GIL, 2004). Assim, essa dissertação também se faz incessantemente saindo de si, como fazendo com que eu saia de mim. Desloca-me para uma escrita infinita, criando conexões e querendo sempre mais, sempre outros movimentos, outros trechos de diários, outros registros, outros teóricos, outros conceitos. Digo: Chega! Me basta por hora!

Não há uma totalidade do que aconteceu, muito menos um recorte, um ponto de vista. Essa escrita também se faz enquanto uma parcialidade. Apenas uma entrada para pensarmos corpos e processos formativos na formação de um instrumento: Oficinas de Movimento. A partir do escrever fomos percebendo que questões nos convocavam e como essas questões se articulavam. O movimento de partilhar, através da escrita, a produção com Oficinas fazia com que essa partilha fosse possível também comigo mesma, ao atualizar o que, afinal, é isso que chamo de Oficinas de Movimento, como ela se constrói? Como ela pode ser potente para pensar os processos formativos no contemporâneo? Essas questões que percorreram o texto só foram possíveis por me forçar a escrever. Fazer o esforço não apenas de gestar, mas ruminar/digerir o que estava propondo. Dessas questões algumas tomaram forma ao longo da dissertação, foram modeladas e sustentadas. Outras, incipientes perderam forma e ficaram pelo texto, como resquícios, para quem sabe um dia amadurecerem ou perderem forma. Muitas outras foram desarticuladas, abandonadas. Esse é apenas um caminho, no qual formaram-se os gestos desse Oficinar, um corpo dessa oficineira, num processo de afirmação, construção, desconstrução e sustentação de um trabalho com Oficinas de Movimento.

Essa dissertação foi composta por pausas. No qual o escrever convocava a se deixar envelhecer, em espera, deixando-se sentir o que eu experimentava com a produção de Oficinas, o que havia aprendido com o SomosKorpuz e como eu poderia organizar e partilhar as experimentações corporais que havia proposto. Assim, em muitos momentos, quando olhava o que havia escrito, o que havia experimentado com as Oficinas de Movimento, não me reconhecia. Primeiro, de

uma forma desagradável, eu pensava: “Não era isso! Está tudo errado!”. Depois, e com o tempo essa ideia foi tomando forma, ficava interessada, curiosa com os próprios processos formativos da construção desta dissertação. Vi que só era possível pensar: “Não era isso!”, pois havia chegado até ali, gestado, digerido e registrado mais um instante, uma pista a frente das trajetórias. Esse processo de atualização, de retorno incessante às Oficinas que havia produzido, é pelo qual bifurcam-se mais saídas, pedem sempre por mais conexões. Conexões que também independem de mim, esse trabalho faz-se autônomo ao querer conectar-se agora com o leitor e bifurcar-se nessas conexões.

Dizendo isso, pensamos que esse trabalho também se constitui enquanto provisoriedade. Ao analisarmos as oficinas observamos muitas coisas que faríamos diferente, interferências que perdemos, propostas que se atropelaram, modos que faríamos diferentes, alguns já apontados ao longo deste texto. No entanto, não estamos aqui para dizer se fizemos algo de certo ou de errado, mas afirmar que essa elaboração faz parte daquilo que chamamos de processo formativo. Só pudemos pensar diferente, pois caminhamos com essas experimentações, pois experimentamos compô-las e escrevê-las. Assim, formamos essas camadas de história, de experimentações, produzindo sentidos para as Oficinas de Movimento, afirmando-as como um modo, uma maneira de se trabalhar os processos formativos no contemporâneo.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BARROS, R. B.; PASSOS, E. Clínica e biopolítica na experiência do contemporâneo. **Revista Psicologia Clínica**, v.13, n. 1, p. 89-100, 2001.

BARROS, R. D. B de. **Grupo: a afirmação de um simulacro**. Porto Alegre: Ed. da UFRGS, 2007.

BORGES, H. **Sobre o Movimento, o corpo e a clínica**. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro. 2009.

DELEUZE, G. **A ilha deserta e outros textos**. São Paulo: Iluminuras, 2006.

DELEUZE, G. **Nietzsche e a Filosofia**. Rés-Editora, 2001.

DELEUZE, G.; GUATTARI, F. **Mil Platôs: capitalismo e esquizofrenia**. Vol. 3. Tradução Aurélio Guerra Neto et. al. São Paulo: Ed. 34, 1996.

EIRADO, A.; PASSOS, E. A noção de autonomia e a dimensão do virtual. **Psicologia em Estudo [online]**, v. 9, n. 1, p.77-85, 2004.

FAVRE, R. Apresentação. In: KELEMAN, S. **Corporificando a Experiência: Construindo uma vida pessoal**. São Paulo: Editora Summus, 1995. p. 11-14.

FAVRE, R. Viver, pensar e trabalhar o corpo como processo de existencialização contínua. **Rev. Reichiana**, v.12, n.13, p.75-84, 2004.

FOUCAULT, M. **Ética, sexualidade e política**. Ditos e Escritos V. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2004.

GAMA, M. E. R.; REGO, R. A. Grupos de Movimento. **Cadernos Reichianos**, n. 1. 2ªed. São Paulo: Instituto Sedes Sapientiae, 1996.

GIL, J. **Movimento Total**. São Paulo: Iluminuras, 2004.

GUATTARI, F. **Plan sobre el planeta: Capitalismo mundial integrado y revoluciones moleculares**. Traficantes de Sueños: Madrid, 2004.

GUATTARI, F.; ROLNIK, S. **Micropolítica: Cartografias do Desejo**. Petrópolis, Vozes, 1996.



KELEMAN, S. **Anatomia Emocional**. São Paulo: Editora Summus, 1992.

KELEMAN, S. **Corporificando a Experiência**: Construindo uma vida pessoal. São Paulo: Editora Summus, 1995.

KELEMAN, S. **Padrões de Distresse, agressões emocionais e forma humana**. São Paulo: Summus editorial, 1989.

KELEMAN, S. **Viver o seu morrer**. São Paulo: Summus editorial, 1997.

LIBERMAN, Flávia. **Delicadas coreografias**: instantâneos de uma terapia ocupacional. São Paulo: Summus, 2008.

LOWEN, A; LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética**: O caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Agora, 1985.

MATURANA, H.; VARELA, F. **A Árvore do Conhecimento**: as bases biológicas da compreensão humana. 8ª ed. São Paulo: Palas Athena, 2010.

MENEZES, Y. **Linhas de Estudos e intervenções em corporalidades**: uma invenção coletiva em psicologia corporal. Texto apresentado em Grupo de Trabalho no ENEP 2011, não publicado.

MENEZES, Y.; RABELLO, E. **Corpo, clínica e complexidade**: pistas para uma clínica corporal Contemporânea. Monografia não publicada (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2014.

PASSOS, E.; BARROS, R. B. B. A cartografia como método de pesquisa-intervenção. In: PASSOS, E; KASTRUP, V; ESCÓSSIA, L. (Orgs.). **Pistas do método da cartografia**: pesquisa intervenção e produção de subjetividade. Porto Alegre: Sulina, 2010, p.17-31.

**Os Deuses devem estar loucos**. Direção: Jaime Uys. Botswana, África do Sul, 1980. 109 min.

## ANEXO I



***Projeto de Extensão COMPOR***  
***(Coletivo Oficina de Movimentos Poéticos à Revelia)***  
***Oficinas de Movimento***

**Declaração de Participação e Compromisso**

Eu, \_\_\_\_\_, portadora do RG: \_\_\_\_\_, venho, por meio deste documento, me inscrever nas Oficinas de Movimento do Projeto de Extensão COMPOR (Coletivo de Movimentos Poéticos à Revelia).

Assim, declaro estar ciente dos objetivos deste projeto e das suas condições para minha participação, abaixo descritos:

- a) Este projeto, com duração de um semestre letivo (12 encontros), visa possibilitar a aprendizagem e experimentação de Oficinas de Movimento, trabalhando com as temáticas Formação, Corporalidades e Produção de Subjetividade/Clínica, no qual os participantes ajudarão na elaboração das Oficinas ao longo dos encontros.
- b) Como tal, o projeto pretende trazer vivências que possam enriquecer a sensibilidade de seus participantes, assim como contribuir para sua formação.
- c) É imprescindível que haja presença integral durante os três primeiros encontros.
- d) A ausência em um desses encontros implicará em desvinculação do projeto e automática abertura da vaga correspondente para quem está inscrito na lista de espera.
- e) É exigida a presença em 80% dos encontros.
- f) Após os três primeiros encontros, a ausência em dois encontros consecutivos implica em perda da possibilidade de participação no projeto.

\_\_\_\_\_  
Assinatura

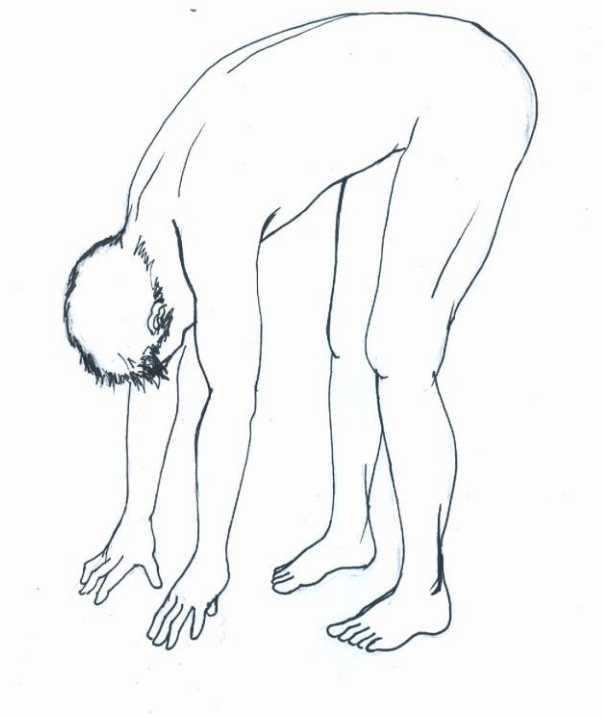
Vitória,

de 2015.

ANEXO II



*Figura 1ARCO*



*Figura 2Grounding Invertido*