

## Ensaio

# (In)tensões em fluxo no corpo vivo

## (In)tensions influx in the living body

## (In)tensiones que fluyen en el cuerpo vivo



**Flávio Soares Alves**

Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP), Rio Claro, São Paulo, Brasil

e-mail: flavio.alves@unesp.br



**Juliana Ota**

Escola Movimento Absoluto (MOVA), Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil

e-mail: juotabozano@gmail.com

**Resumo:** Este artigo traz reflexões sobre o sistema fascial na aproximação com os estudos somáticos e a Educação Física. Deste escopo, apresenta-se um caminho de sensibilização que pretende dar visibilidade para a perspectiva facial na orientação do trabalho corporal. Tal caminho chama a atenção para o fato de que somos seres de natureza viscoelástica, e, enquanto tais, embora sejamos amplamente sujeitos à lógica biomecânica newtoniana, pulsamos nas entrelinhas dessa leitura calculista de compreensão da vida, de modo a afirmar a linguagem das (in)tensões, de onde se evidencia o sistema fascial. Neste sentido, as fâscias oferecem possibilidades interessantes para ingressarmos a fundo na linguagem e na compreensão do movimento humano, ao oportunizar a composição de visões mais amplas e conectivas acerca do corpo, que se apresentam à percepção como um universo fluído (aquoso), no qual irrompem as energias sutis, no ebulir das sensações, das

emoções e dos sentimentos que preenchem de sentidos a experiência de movimento.

**Palavras-chave:** fásia; somática; educação corporal; educação física.

**Abstract:** This article brings reflections about the fascial system in the approach to somatic studies and Physical Education. From this scope, a path of awareness is presented, which aims to give visibility to the fascial perspective on bodywork orientation. This path draws our attention to the fact that we, as human beings, have viscoelastic properties, and, as such, although we are widely prone to the Newtonian biomechanical logic, we pulse in between the lines from its calculating classical literature of life comprehension, in such a way as to reaffirm the language of (in)tensions. In this sense, the qualification of the Physical Education intervention, which involves the need to seek greater attention and awareness of this (in)tensions flow, without which we do not ascend into the language and comprehension of the human movement, by providing the opportunity for the composition of broader and more connective views about the body, that are presented to the perception as a fluid (watery) universe, in which erupt the subtle energies, in the ebullition of sensations, emotions and feelings that fill of meaning the movement experience.

**Key words:** fascia; somatic; body education; physical education.

**Resumen:** Este artículo trae reflexiones sobre sistema fascial en la aproximación con el estudio somático y la Educación Física. Desde este ámbito, se presenta un camino de sensibilización, que pretende dar visibilidad a la perspectiva fascial en la orientación del trabajo corporal. Este camino llama la atención sobre el hecho de que somos seres de naturaleza viscoelástica y, como tal, aunque estamos en gran parte sujetos a la lógica biomecánica newtoniana, pulsamos entre las líneas de esta comprensión calculadora de la vida para afirmar el lenguaje de las (in)tensiones. En este sentido, la calificación de la intervención en Educación Física implica la

necesidade de buscar una maior atención y conciencia de este (in) tensionalidades, sin las cuales lo llegaremos al fondo em el lenguaje y comprensión del movimiento humano, al brindar oportunidades para la composición de miradas más amplas y conectivas sobre el cuerpo que se presentan a la percepción como un universo fluido (acuoso), en el que irrumpen energias sutiles, en la ebullición de sensaciones, emociones y sentimientos que llenan de sentidos la experiencia del movimiento.

**Palabras clave:** fascia; somática; educación corporal; educación física.

Submetido em: 2022-02-03

Aceito em: 2022-11-12

## Introdução

A Educação Física, como área de conhecimento, tem uma tendência histórica de validar excessivamente o enfoque disciplinar, que tende a segmentar os pensamentos, reiterando as distinções, comparações e hierarquizações entre procedimentos, conhecimentos, estratégias e práticas.<sup>1</sup> Tal tendência é inerente à própria instituição universitária, haja vista que o academicismo raiz – que remonta à lógica clássica aristotélica – é amplamente disciplinar, mas no caso da Educação Física, essa tendência é reforçada pela herança higienista e militarista, tão intrincada em sua história, assim como pela sua herança esportivista, biologicista e biomédica, que ainda permeia amplamente nosso campo de formação e atuação.

Tendo em vista esse cenário disciplinar hegemônico, um desafio nos é colocado na prática, como educadores que somos: precisamos colocar em jogo esses conhecimentos disciplinares, pois sem esse jogo tornamo-nos surdos, cegos e mudos às relações que se passam em nossos encontros com a Educação Física.

Para compreender melhor essa discussão – que pretende deslocar a atenção para o domínio das relações, onde os estudos do corpo se movimentam – tomamos como exemplo a perspectiva anatômica clássica. Tal perspectiva é amplamente disciplinar e deriva das leituras de corpo realizadas no contexto das ciências biomédicas, que tão amplamente influenciaram a composição tradicional da chamada Ciência das Atividades Físicas (CRISÓRIO, 2015).

Para imprimir seu enfoque disciplinar, a perspectiva anatômica segmenta a verificação do corpo, observando-o em partes, para melhor visualização dos componentes, funcionalidades, fundamentos e princípios da ação física – inscreve-se aí a “teoria do músculo isolado” (MYERS, 2016, p. 1). E para que essa metodologia segmentar se sustente, o enfoque anatômico se ocupa com a dimensão orgânica do corpo, que é melhor evidenciada na inércia

<sup>1</sup> Na leitura de Morin (2015), o enfoque disciplinar tende a ser binário, linear e dicotômico, se constituindo como um sistema fechado muito preocupado com sua própria autopreservação. Para tanto, este enfoque tende a obliterar trocas externas, justamente para não se deixar influenciar por outras ordens que forcem sua reorganização e transformação constante.

do corpo morto, isso porque na imobilidade fica mais fácil atribuir ao corpo a condição de objeto passível de ser dividido em partes e reconectado apenas através dos conhecimentos da biomecânica newtoniana clássica.

Não há como negar que esse enfoque segmentar tem uma característica eminentemente lúdica, que instiga as práticas de pesquisa acerca do corpo, para tal, basta observar seus traços no âmbito do desenvolvimento humano. Imaginem, por exemplo, uma criança brincando com algum objeto: se esse objeto lhe permitir alguma possibilidade de segmentação, será aí, nessa dinâmica lúdica estabelecida entre a ação de montar e a ação de desmontar, que a criança vai encontrar motivações para alimentar sua brincadeira. A curiosidade acerca das partes deste objeto, suas conexões e funcionalidades movem o exercício da pesquisa, entendida como exploração e descoberta, oportunizando a composição de novos conhecimentos e aprendizagens.

Pois bem, essa mesma característica lúdica e curiosa, observada na exploração das partes que compõem um todo, se evidencia também nos estudos anatômicos clássicos, alimentando um trabalho de pesquisa que responde amplamente às demandas concernentes à lógica do pensamento segmentado. O grande problema dessa lógica é que ela perde de vista o corpo como unidade indissociável integrada em um meio, deixando escapar a vivacidade e multiplicidade que caracteriza o movimento humano.

É no bojo desta discussão, que busca por leituras mais complexas e vibrantes acerca do corpo, que propomos refletir sobre o sistema fascial, na interface com os estudos somáticos<sup>2</sup> e a Educação Física. Deste escopo, este artigo lança uma proposta de sensibilização que pretende dar visibilidade para a perspectiva fascial na orientação do trabalho corporal.

<sup>2</sup> Os estudos somáticos referem-se a um campo teórico-prático composto por inúmeras correntes, cujo eixo central é a atenção ao corpo, compreendendo-o em sua totalidade, como espaço relacional primordial. Cada estudo somático tem conceitos e linguagens próprias, assim como estratégias pedagógicas específicas que os caracterizam, mas independentemente das diferenças teóricas, conceituais e metodológicas, encontradas nesta área, é possível dizer que os estudos somáticos apontam para técnicas corporais realizadas de forma consciente, que integram as diferentes dimensões – sensorial, cognitiva, motora, afetiva e espiritual – que colorem e intensificam a existência, dotando-a de uma perspectiva ecológica (BOLSANELLO, 2010, 2016).

## Reflexões Preliminares

Em linhas gerais, o estudo das fáscias é abordado no âmbito da Anatomia Topográfica (MOORE; DALLEY; AGUR, 2014) e, de maneira geral, refere-se às redes tensionais que atravessam as tessituras microscópicas que envolvem os músculos de maneira superficial e profunda. Essas tessituras são compostas por material conjuntivo, colagenoso e fibroso, e por líquidos viscoelásticos de matriz extracelular, que se organizam em teias para transmitir “força tensional para todo o corpo” (KLINGLER; SCHLEIP, 2020, p. 3).

É importante reiterar, nesta definição preliminar acima observada, que muito mais do que uma estrutura formal – centrada na segmentação de componentes físicos –, o que define e caracteriza o complexo fascial é sua relação com as tensões que atravessam o corpo. Tal constatação é confirmada por Klingler e Schleip (2020, p. 3), quando afirmam que a fáscia “é formada pela predominância da carga tensional”. Esse ponto de clivagem, que evidencia as forças, isto é, as tensões, em detrimento das formas, é fundamental para compreender a fáscia.

Dentre as principais funções observadas no sistema fascial, interessa-nos evidenciar aqui aquela relacionada à hidratação e renovação dos fluídos corporais (SCHLEIP, 2020), isso porque, ao focar na carga tensional que percorre o corpo, observa-se que o meio através do qual essa carga é transmitida é de natureza fluída e viscoelástica, portanto, não é exagero afirmar que o enfoque fascial nos conecta com a água contida em nós: água que se movimenta em um jogo contínuo de tensões e expansões viscoelásticas.

A fáscia recobre e conecta não só as fibras musculares – formando a miofáscia – mas também toda interface que liga os músculos à cadeia ligamentar, capsular, articular, óssea e epitelial, de modo a compor um manto fluído e viscoelástico que se organiza como um órgão sensorial que compreende o corpo integralmente (SCHLEIP, 2020). Devido a essa característica integrativa, a dimensão fascial torna possível a conexão dos diferentes líquidos corporais, presentes tanto em nível micro quanto macro estrutural, de

modo a formar um meio comunicacional aquoso extremamente rápido e eficiente, capaz de lidar com os fluxos tensionais que passam pelo corpo (BORDONI; SIMONELLI; MORABITO, 2019).

É importante salientar, no entanto, que a fáscia não exerce apenas uma função conectiva e integrativa. Segundo Bordoni, Simonelli e Morabito (2019), o sistema fascial é a estrutura mais complexa e vital do corpo, pois está relacionada na recepção, canalização e transmissão de informações mecânicas e metabólicas que influenciam a forma e as funções do corpo todo, chegando a influenciar, inclusive, nos estados emocionais.

Os comandos fasciais ocorrem infinitas vezes mais rápido do que aqueles que demandam controle cortical, pois são acionados sem qualquer necessidade de mediação cognitiva baseada na transmissão de estímulo neuro-cortical. De acordo com Klingler e Schleip (2020), essa agilidade comunicacional se deve ao fato de que a fáscia é capaz de armazenar e liberar energia prontamente, o que garante uma pré-disposição para lidar com as demandas da imprevisibilidade.<sup>3</sup>

Tal pré-disposição revela que a fáscia tem seu próprio domínio de consciência, que fala a língua das tensões – a propriocepção (SCHLEIP, 2020). Essas tensões, por sua vez, estão relacionadas aos processos de armazenamento, transmissão e liberação de energia, a qual, em uma escala macroestrutural, revela a plasticidade vívida, mecânica e complexa do corpo humano, e em uma escala micro estrutural revela um universo aquoso, em meio ao qual fluem os processos metabólicos que conectam e intensificam as relações psicofísicas (BORDONI; SIMONELLI; MORABITO, 2019).

## Forças em fluxo

As fáscias orientam a atenção na direção das forças que garantem a mobilização e intensificação dos componentes físicos.

<sup>3</sup> É preciso observar, no entanto, que essa discussão aqui registrada considera como principal escopo reflexivo a função da fáscia saudável. Parafraseando Myers (2016, p. 242): “disfunção fascial, patologia e meandros da dor do corpo estão fora do escopo” deste artigo. Não obstante, é importante reconhecer que o enfoque nas disfunções e patologias fasciais são temáticas centrais no desenvolvimento de estudos e pesquisas acerca do treinamento fascial. Composto com esse universo reflexivo, é cada vez mais frequente o aparecimento de práticas corporais mais conscientes às propriedades e respostas fasciais, o que vem alimentando exponencialmente o interesse dos educadores físicos neste contexto de estudos.

E que forças são essas? Em se tratando das fâscias, essas forças dizem respeito às (in)tensões – que, em uma escala macro estrutural, falam a língua dos movimentos, e na escala micro, falam a língua dos fluídos, das energias sutis, das sensações e das emoções – que passam pelo corpo quando em movimento. Convém salientar que o termo “(in)tensões” aqui afirmado faz um jogo de palavras com a expressão “intenção”, pra demarcar a vigência de um outro domínio perceptivo mais visceral, vívido e pulsante, alheio à cognição veiculada no circuito neuro-cortical, de onde se articulam as intencionalidades.

Para compreender melhor essas (in)tensões, é preciso se permitir experimentá-las na prática, pois do contrário não alcançamos esse domínio perceptivo intensivo. E um tema interessante para este fim é aquele que nos coloca em relação com os fluxos expressos quando buscamos manter a estrutura corporal alinhada e adequada em pé, na posição ereta.

Em resposta à força gravitacional que incide sobre o corpo na posição ereta, acionamos a capacidade viscoelástica, com a qual adentramos o domínio das tensões – onde é evidenciada a perspectiva fascial. Quando esse acionamento acontece, desencadeia-se um “campo de tensão” (MYERS, 2016, p. 69), que distribui as forças para o corpo inteiro. Neste campo, irrompe a atuação de fluxos que mudam continuamente, tanto para reforçar as bases (enraizando e estabilizando o corpo no chão) quanto para resistir e interagir ativamente com a força gravitacional, de modo a garantir a manutenção da postura correta. Esses fluxos promovem uma progressiva contenção de energia, o que aumenta a carga tensional, que precisará ser liberada sem prejuízo à integridade corporal.

Quando esse fluxo de liberação de energia circula, se canalizado e transmitido adequadamente pelo próprio tecido fascial, provoca uma exploração ergonômica e inteligente da estrutura corporal. Por outro lado, quando essa liberação é mal orientada, a energia é desperdiçada, o que acaba desencadeando uma série de desequilíbrios e descompensações que comprometem a integridade tensional (AVISON, 2020).<sup>4</sup>

4 A aplicação da perspectiva fascial no treinamento desportivo ensina que o mover-se é essencial para que haja essa liberação e integração reorganizada das tensões sem desperdício de energia. Entender corporalmente esse corolário é essencial na busca pelo movimento consciente e eficiente (SCHLEIP, 2020).



Então, nota-se que o deslocamento da atenção para essa relação entre fluxos tensionais ajusta o trabalho corporal da direção do sistema fascial. Se não nos preocupamos com esse ajuste perceptivo, não adentramos um nível de apreensão que se ocupa da integridade das tensões, isto é, das (in)tensões, que promovem a circulação e o eterno retorno das energias, evitando desperdícios.

## (An)estésias e o trabalho de pesquisa corporal

Os estudos somáticos, de uma maneira geral, chamam a atenção para a seguinte injunção: com o desenvolvimento humano, vamos deslocando o foco para outras demandas, alheias ao corpo, e assim a percepção corporal vai sendo anestesiada (BOLSANELLO, 2010, 2016). Ousamos dizer que essa mesma injunção também reduz drasticamente a sintonia com a perspectiva das fáscias.<sup>5</sup>

É justamente neste processo de progressiva precarização do enfoque fascial que se constitui a fixação dos hábitos. Os estudos somáticos ensinam que a fixação dos hábitos pouco dialoga com as demandas em curso no momento presente, se resumindo a apenas acionar padrões já memorizados, sem se preocupar com sua atuação consciente (BOLSANELLO, 2010, 2016). Conseqüentemente, os hábitos se tornam incapazes de lidar com as sensações e com o fluxo de energia sutil<sup>6</sup> que passa no momento presente, reduzindo ao máximo a ótica do sistema fascial.

A única forma de não sucumbir à fixação dos hábitos é se lançar ao cultivo, na existência, de trabalhos de pesquisa corporal que nos sensibilizem. Olhando esse corolário somático sob a ótica do sistema fascial, pode-se dizer que as práticas de sensibilização buscam despertar novamente a sintonia com aquilo que tensiona em nós e que reconecta o corpo com as sensibilidades.

5 Os estudos somáticos mobilizados dentro do enfoque fascial consideram que esse deslocamento atencional vai gerando progressivamente uma cadeia infinita de descompensações e debilidades, que atingem tanto a dimensão muscular e esquelética quanto as dimensões psíquicas e emocionais. É no bojo deste engodo que os estudos fasciais situam suas preocupações investigativas, buscando aplicá-las amplamente dentro de um contexto terapêutico, ergonômico e funcional, que tem despertado o interesse de muitos educadores físicos, principalmente no contexto do treinamento desportivo (SCHLEIP, 2020).

6 A energia sutil refere-se àquele fluxo tensional ainda não predicado e consolidado pela consciência e que, portanto, é pura sensação, que torna mais cristalina (dinâmica e imediata) a relação desta sensação com as emoções e sentimentos que atravessam a experiência de movimento, abrindo caminho para a construção de novos circuitos neurais, que dissolvem os maus hábitos, qualificando e intensificando a experiência de movimento (STAUGAARD-JONES, 2018; SCHLEIP, 2020).

A pesquisa corporal orientada sob a ótica das (in)tensões abre possibilidades interessantes para nos tirar do lugar da comodidade. O problema é que: a depender do nível de anestesiamento pelo qual somos acometidos, a desacomodação proporcionada pelo trabalho de pesquisa corporal nem sempre é uma experiência convidativa e agradável. Tal injunção, também apontada nos estudos somáticos, alerta que quanto mais anestesiado estamos pela fixação dos hábitos, maior é sua força atrativa, que privilegia a comodidade estática em detrimento do esforço dinâmico da mobilização (BOLSANELLO, 2010, 2016). Isso porque a mobilidade exigida pelo trabalho visceral, vívido e criativo, que implica corpo amplamente, e se há implicação de corpo, há um mergulho no domínio das sensações, que passa pela dor, pelos desconfortos, mas também pelo prazer, pela satisfação, pelo gozo e pela alegria de se autoconhecer por meio do movimento. É na variação entre essas diferentes sensações – que, em última análise, são fluxos tensionais – que se mobilizam as energias sutis, ou seja, as energias que se articulam fora do circuito neuro-cortical, e que respondem às demandas do momento presente, flertando com a dinâmica da imprevisibilidade.

Para tangenciar essa energia sutil, é preciso romper com a imobilidade que, em essência, é lugar de energia contida, por onde nada passa, mas que apenas estaciona, congestionada, anestesia e faz travar. Como em uma represa d'água, o lugar da imobilidade comporta um certo volume, que quando chega ao limite se rompe abruptamente, trazendo calamidades. O mesmo se dá com o corpo que habita o lugar da imobilidade: até onde comporta, o corpo aguenta calado e inerte, pra não sentir, mas em algum momento essa comporta estoura, agravando o quadro das imobilidades, que vão ficando cada vez mais drásticas, descompensadas, estáticas e disfuncionais.

## Despertando as sensibilidades a partir das fáscias

Existem inúmeros caminhos de sensibilização que criam condições interessantes para nos ajudar a romper com o lugar da imobi-

lidade. Cabe ressaltar, no entanto, que esses diferentes caminhos de sensibilização não definem regras gerais, mas apontam pistas, caminhos por vir só mobilizados na experiência de movimento.

Os estudos somáticos, em consonância com os milenares saberes holísticos orientais, se ocuparam amplamente com a investigação destas pistas, revelando diferentes caminhos de sensibilização. O campo das artes cênicas e presenciais é uma outra área, próxima à Somática, que também se interessou por essas práticas na mobilização dos processos criativos. Composto com esses diferentes campos de estudo, encontramos, na contemporaneidade, a perspectiva das fáscias que, à luz do paradigma da complexidade, também contribuem para consolidar o interesse do campo acadêmico e científico na sondagem acerca do sensível.

Assim, considerando esse amplo espectro de conhecimentos e práticas, delimitamos, a seguir, dois momentos que podem servir de ponto de partida para subsidiar o trabalho de despertar das sensibilidades. A mobilização desses momentos pode ser flexibilizada amplamente, a depender dos propósitos assumidos.<sup>7</sup>

## Momento de Despertar

Trata-se de um momento de exploração assistemática para “acordar” o corpo. Tal como uma experiência ritual, o despertar se intensifica progressivamente, na medida em que permite recenter a atenção sobre nossa própria corporeidade.

O despertar é um trabalho de retorno às bases, que garante a estabilidade e plena otimização das possibilidades de criação de movimento. Exige uma atitude de humildade, sem a qual não nos demovemos da fixação dos hábitos e dos vícios que insistem em acomodar a percepção nos trilhos do enrijecimento e das disfuncionalidades.

<sup>7</sup> As discussões desenvolvidas nesta seção são derivadas das pesquisas realizadas pelos autores deste artigo, em diálogo permanente com os estudos somáticos. No que tange às contribuições da segunda autora, professora Juliana Ota, essas discussões remontam um trabalho de mais de 20 anos de experiência prática, no âmbito do treinamento artístico e desportivo, considerando os estudos fasciais. No que se refere às contribuições do primeiro autor, Prof. Dr. Flávio Soares Alves, essas discussões ampliam os estudos acadêmicos desenvolvidos em sua prática de pesquisa e exercício docente, como responsável pela disciplina de graduação “Práticas Corporais e Autoconhecimento”, dos cursos de Educação Física da UNESP, Campus de Rio Claro.

Para Schleip (2020), não ascendemos a um trabalho de retorno às bases sem disposição à dissolução dos hábitos. Quando o despertar é acionado, emerge a dinâmica da adaptabilidade, por intermédio da qual nossa percepção corporal vai sendo apresentada a outros novos caminhos, que rompem com os velhos circuitos neurais, na busca de novas e mais eficientes conexões que possam proporcionar maior longevidade ao corpo.<sup>8</sup>

Considerando o sistema fascial, começamos a adentrar um trabalho de despertar, quando damos vez e voz, de forma lúdica, curiosa e guiada, à pesquisa e exploração de dois conjuntos de exercícios: Respiratórios (que despertam o foco sobre a musculatura diafragmática, ancorando toda e qualquer movimentação a partir da pulsação vital da respiração) e Pélvicos (que despertam o foco sobre a região corporal compreendida entre a base anterior do diafragma e o púbis). A exploração lúdica desses dois conjuntos de exercícios oferece possibilidades interessantes de ampliação da nossa capacidade comunicativa, ao permitir um trabalho de pesquisa das possibilidades de movimento que combina ações lineares (constituídas no plano coronal e no plano sagital) e rotacionais (constituídas no plano transversal), sem perder de vista o foco no centro corporal e nas reverberações que partem deste centro para o corpo todo.<sup>9</sup>

O movimento de pesquisa corporal precisa reclamar por uma atitude curiosa e lúdica de si sobre si mesmo, sem a qual o despertar da sensibilidade não se encaminha amplamente. Convém salientar, no entanto, que, do ponto de vista da intervenção profissional do educador físico, essa atitude lúdica e curiosa não se sustenta por si só e demanda por um trabalho delicado e cuidadoso do professor – que, muitas vezes, requer anos de prática para se consolidar – sem o qual o aluno terá dificuldades de sair do lugar da imobilidade, onde impera a fixação dos hábitos.

8 A dinâmica da adaptabilidade aponta para uma variação infinita da potência, que se diferencia continuamente a cada nova atualização de uma ação. Neste sentido, a dinâmica da adaptabilidade promove a reatualização dos padrões de movimento memorizados, conforme as situações em ato dentro de uma determinada situação (SCHLEIP, 2020).

9 Dentro dos estudos somáticos, o centro corporal vem sendo chamado de “core”, que é composto “por um grupo de músculos dispostos ao redor da coluna vertebral”. Em linhas gerais, o “core” funciona para manter a conexão integral do corpo, garantindo o equilíbrio, a estabilização e o correto alinhamento da coluna vertebral em relação ao corpo como um todo (STAUGAARD-JONES, 2018, p. 1).

Esse trabalho talhado no cuidado e na delicadeza só se avizinha com a mobilização de conhecimentos teórico-práticos, que têm a função de estender uma tênue linha de condução do trabalho corporal, forte o suficiente para intensificar a prática, mas delicada o bastante para evitar a cristalização, a padronização e o arrefecimento da ação investigativa. É no bojo desta tênue linha de condução da prática que se estendem os estudos somáticos, assim como as pesquisas recentes sobre treinamento fascial, que têm mobilizado conhecimentos potentes para orientar a sistematização das práticas corporais de modo consciente e eficiente (SCHLEIP, 2020; BOLSANELLO, 2010, 2016).

Considerando, então, essa tênue e delicada linha de condução da intervenção, a prática de pesquisa corporal pode ser melhor e mais amplamente acionada quando direcionamos a nós mesmos questionamentos que nos ajudem a interrogar nossas relações com o corpo, de modo a mobilizar uma postura mais sincera, ativa, crítica e reflexiva acerca dos modos, por intermédio dos quais fazemos uso de nossos próprios corpos ao longo da existência.

Neste contexto interrogativo, cabe perguntar: “O que estou sentindo neste momento?”; “Que sensações passam pelos meus sentidos, me instigando de alguma maneira, me desacomodando?”. Desses questionamentos mais gerais, pode-se partir para outros mais específicos sobre a respiração, como por exemplo: “Como está minha respiração neste momento?”; “Qual sua extensão?”; “Por onde ela passa?”; “Que reverberações aciona para além das vias ventilatórias?”. Ou ainda, questões mais focadas na pesquisa de movimentos que partem da pelve, como, por exemplo: “Que movimentos se projetam a partir desse lugar constituído entre o diafragma e o púbis?”; “Que reverberações suporta?”. “Por qual caminho meu corpo se move com mais liberdade?”

Ao “dar corda” para questionamentos desta natureza, a linha tênue e delicada do trabalho corporal vai sendo talhada, ao mesmo tempo em que tece a indissociabilidade das ações do pensar e do agir. Para que esse tear se constitua, ao mesmo tempo em que indagamos para nós mesmos essas questões, será preciso verificar

no corpo como estas questões se dão e se diferenciam na prática. Só assim, na busca por essa integralidade “pensamento-ação”, que vamos calibrando, progressivamente, a atenção nas intensidades do despertar corporal. Conseqüentemente, a percepção vai ascendendo para um plano de forças – campo tensional – que nos coloca à prova continuamente na experiência de movimento.

Na medida em que ascendemos neste lugar de intensidades, vamos nos tornando mais sensíveis ao domínio das sensações, que se organiza em um nível fascial e, portanto, pré-reflexivo e em constante modificação e diferenciação. É deste nível perceptivo que acionamos também a capacidade adaptativa, que, por sua vez, abre caminhos para uma certa memória de futuro, na tentativa de dialogar não com o que se tem – enquanto padrão assimilado e já memorizado –, mas com o que se pode fazer, criar e compor, no diálogo com a imprevisibilidade.<sup>10</sup>

Assim, nesse movimento prospectivo, o despertar vai sendo alimentado a partir das pistas encontradas lá no encontro com a respiração e com a dinâmica vívida que parte do centro na mobilização lúdica, curiosa e guiada acerca da pelve e sua conexão com o corpo todo.

## Momento de Intensificar

Antes de ir para esse segundo momento, convém salientar que no momento anterior, de iniciação à prática, ainda há resquícios de uma intencionalidade, que afirma: “Eu quero despertar!”, o que nos leva a definir pontos de partida, que, aliás, podem ser dos mais diversos, a depender das intenções da prática. Mas à medida em que nos colocamos em movimento, essa intensão vai sendo transformada em atenção, ou seja, em atitude investigativa lúdica e curiosa, e é justamente aí que a perspectiva das fáscias se (in)tensifica, como um desaguar que dissolve as intenções pressupostas.

10 A expressão “memória de futuro”, observada neste trecho do texto, é paradoxal, pois remete a um registro ainda não vivenciado no corpo, mas que está em vias de composição e expressão na experiência de movimento. Remete à uma orientação prospectiva que é própria do sistema fascial, por intermédio da qual a nossa capacidade adaptativa emerge. É graças a esse perfil prospectivo da memória – que se orienta para o que advém – que os padrões previamente memorizados se diferenciam continuamente, ao responder aos ajustes tensionais constantes – sentidos pelos mecanorreceptores, em nível fascial – que atravessam o corpo, seja durante a manutenção postural ou na composição sempre cambiante da trajetória gestual (SCHLEIP, 2020).

Surge, então, esse segundo momento, que desagua naturalmente do trabalho de iniciação ao despertar corporal. Não adentramos intencionalmente nesse nível, somos nele desaguados, quando pensamento e corpo, em uníssono, transformam-se em água.

Ousamos dizer que tal transformação nada mais é do que uma atenção mais adensada na perspectiva fascial que, convenhamos, é amplamente constituída por água. Segundo Klingler e Schleip (2020, p. 8), “dois terços do volume dos tecidos fasciais são constituídos por água”, e tal constatação reforça a ideia de que uma maior percepção do sistema fascial passa pela necessidade de agirmos como se água fôssemos, isso porque, sendo água, rompemos com os contornos da identidade, na medida em que deixamos passar os fluxos de sensação e de energia sutil que dialogam amplamente com a perspectiva fascial que, em última análise, conecta os fluidos corporais integralmente.

Quanto mais água somos, mais mobilidade e integridade levamos à estrutura corporal, e é nesse momento, portanto, que começamos a ter uma maior consciência das nossas próprias potencialidades e limitações, bem como de nossa mobilidade e disfuncionalidades, pois é quando começam a aparecer as narrativas corporais, entremeadas pelas sensações de prazer, mas também de dor, dificuldades e desconfortos, que ajudam a contar uma história pessoal acerca das relações estabelecidas com nossa corporeidade.

É nesse contexto que cabe o seguinte indagar: Quando estamos conseguindo “ser água”? Encarar uma resposta a essa questão, no entanto, pode ser uma experiência bastante difícil, pois nos faz encarar também nossos próprios limites, o que, por outro lado, pode ser também uma experiência bastante libertadora, pois a qualidade do trabalho de sensibilização depende diretamente da otimização dos fluídos que encharcam o corpo de vida. E só ascendemos nesse nível de trabalho quando deixamos de pensar em termos de ossos, músculos, articulações e ligamentos, para pensar em termos de fásCIAS, onde esse universo fluído entra em cena, integrando o corpo amplamente (SCHLEIP, 2020).

Se não houvesse esse domínio tensional, não saberíamos lidar com as tensões que nos atravessam, o que comprometeria a integridade da estrutura corporal. É por isso que não é exagero pontuar que a perspectiva das fâscias transforma o corpo em água. Só sendo água é que conseguimos integrar pensamento e ação, o que irá desencadear a composição de uma percepção mais fluída e maleável, por intermédio da qual os hábitos e vícios corporais poderão ser dissolvidos. É sendo água que descongestionamos os canais de transmissão de movimento e energia sutil, abrindo caminho para novas plasticidades corporais, o que é particularmente importante, não apenas para as terapias corporais e práticas de reeducação postural, mas também nas práticas de sensibilização e nos processos criativos no âmbito do fazer artístico.

## Sendo “Água” na Educação Física

O trabalho corporal orientado a partir do enfoque fascial apresenta um intrigante imperativo aos profissionais de Educação Física: “Sejam ‘água!’”. Tal imperativo parte do princípio de que são os fluxos que oportunizam a constante alteração e adaptação das formas corporais, sem as quais não há movimento, tampouco expressão da potência de ação em nós. É a água que consegue ir e vir, se transformando continuamente, a partir de sua ampla propriedade plástica e adaptativa. É por isso que, muito mais do que aço, precisamos almejar ser água, pois só assim lidamos com o movimento sem quebrar, ou seja, sem colocar em risco, a integridade corporal.

O enfoque fascial acentua as leituras somáticas, chamando a atenção para o fato de que somos seres de natureza viscoelástica e, enquanto tais, embora sejamos amplamente sujeitos à lógica Newtoniana, como tudo aquilo que compõe o mundo físico, pulsamos nas entrelinhas dessa leitura clássica e calculista de compreensão da vida e da realidade, de modo a afirmar uma potência primordial, que é irreduzível a toda e qualquer existência.



Somos muito mais potentes sendo água! Pois é quando afirmamos a capacidade adaptativa, que é essencialmente fluída e, por isso mesmo, orgânica, sem a qual não há movimento, mas sim pura imobilização. Neste sentido, a adaptabilidade não enxerga fim, mas sempre um meio, por onde corre e escorre, tensionando a integridade corporal na direção de outras plasticidades, sempre em processo de diferenciação.

Essa discussão é extremamente provocativa, pois nos desacomoda, exigindo um trabalho tenaz e visceral, que nos prepara para lidar com o novo, isto é, com as imprevisibilidades, que nos acometem enquanto houver vida. E essa construção só é possível se ela começa na humildade, pensando nos detalhes mais ínfimos e simples, até que a construção vá se tornando cada vez mais complexa. O importante é trilhar esse caminho de forma consciente, cuidadosa e delicada, tal como reiteram os estudos somáticos, e ter paciência, tenacidade e disposição para enfrentar os obstáculos que aparecem e que orientam a atenção na direção do fluxo das (in)tensões.

## Referências

AVISON, J. Forma facial na Yoga. *In*: SCHLEIP, R. **Fáscia no Esporte e no Movimento**. 1. ed. Barueri: Manole, 2020. p.119-129.

BOLSANELLO, D. P. (org.). **Em Pleno Corpo**: Educação Somática, movimento e saúde. 1. ed. Curitiba: Juruá, 2010.

BOLSANELLO, D. P. **Educação somática**: Ecologia do movimento humano – pensamentos e práticas. Curitiba: Juruá, 2016.

BORDONI, B.; SIMONELLI, M.; MORABITO, B. The Fascial Breath. **Cureus**, San Francisco, v. 11, n. 7, e5208, 2019. Disponível em: <https://www.cureus.com/articles/21576-the-fascial-breath>. Acesso em: 20 ago. 2022.

CRISÓRIO, R. O ponto de vista cria o objeto: atividade(s) física(s) e práticas corporais. **Revista Por Escrito**, Rio das Pedras, SP, v. 9, n. 10, p. 24-31, nov. 2015.

KLINGLER, W.; SCHLEIP, R. Fáschia como uma rede tensional para todo o corpo: anatomia, biomecânica e fisiologia. *In*: SCHLEIP, R. **Fáschia no Esporte e no Movimento**. 1. ed. Barueri: Manole, 2020, p. 3-12.

MORIN, E. **Introdução ao pensamento complexo**. 5.ed. Porto Alegre: Sulina, 2015.

MOORE, K.; DALLEY, A. F.; AGUR, A. M. R. **Anatomia Orientada para Clínica**. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

MYERS, T. **Trilhos Anatômicos**: Meridianos miofasciais para terapias manuais e do movimento. 3. ed. Barueri: Manole, 2016.

SCHLEIP, R. **Fáschia no Esporte e no Movimento**. Barueri: Manole, 2020.

STAUGAARD-JONES, J. A. **O músculo PSOAS**: bem-estar físico e emocional. 1. ed. Barueri: Manole, 2018.

## Publisher

Universidade Federal de Goiás. Faculdade de Educação Física e Dança. Publicação no Portal de Periódicos UFG. As ideias expressadas neste artigo são de responsabilidade de seus autores, não representando, necessariamente, a opinião dos editores ou da universidade.