

---

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

---

**THAIS YURI JO SANTOS**

**PRÁTICAS CORPORAIS COMPLEMENTARES:  
UM ESTUDO SOBRE A ANTIGINÁSTICA**



Rio Claro  
2012

THAIS YURI JO SANTOS

PRÁTICAS CORPORAIS COMPLEMENTARES: UM ESTUDO SOBRE A  
ANTIGINÁSTICA

Orientador: SILVIA DEUTSCH

Co-orientador: ADRIANA VALVERDE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Rio Claro  
2012

796.41 Santos, Thais Yuri Jo  
S237p Práticas corporais complementares : um estudo sobre a antiginástica /  
Thais Yuri Jo Santos. - Rio Claro : [s.n.], 2012  
74 f. : il., figs.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) -  
Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro  
Orientador: Silvia Deutsch  
Co-Orientador: Adriana Valverde

1. Ginástica. 2. Antiginástica. 3. Movimento. 4. Emoções. 5. Holista.  
6. Auto-cura. 7. Tensões. I. Título.

## *DEDICATÓRIA*

Dedicar este trabalho a alguém é o maior privilégio que um aluno poderia ter. Privilégio por dedicar o trabalho que resume todo o aprendizado e descobertas obtidos durante sua graduação. Claro que o aprendizado não se resume apenas a área acadêmica, mas também, e principalmente, ao aprendizado pessoal. Por que desde pequena carrego lembranças de frases, imagens e cheiros, mas somente do que me foi especial, do que realmente fez sentido, o aprendizado que as pessoas me passaram com o coração, porque um dia, o que me disseram, também fez muito sentido a elas, e hoje faz pra mim.

Dedico este trabalho a minha falecida mãe Luzia, que mesmo não presente em matéria, sempre se fez presente através das lembranças e dos ensinamentos que transmitiu, e com certeza, na insegurança de ter a certeza de que eu estava realmente aprendendo. Hoje sei que aprendi. Aprendi que existem pessoas que ensinam muito enquanto vivas, e ainda existem pessoas que continuam a ensinar muito enquanto mortas. Aprendi que o amor transcende o tempo, e é com ele que conseguimos absorver a maior pureza do saber. Aprendi com ela que o amor cria laços muito fortes, e que a palavra “adeus” não significa abandono. E que o “tempo”, também pode significar “aproximação”. Aprendi com ela todo o carinho em querer as pessoas bem. E é com esse carinho que concluo meu curso para semear o que um dia aprendi.

Com o meu carinho mais especial, dedico também este trabalho a minha orientadora Silvia Deutsch. Por que desde pequena carrego lembranças de frases, imagens e cheiros. Assim, desde o início da faculdade guardo muitas lembranças do que, acredito sem perceber o quanto, me ensinou. A união da sensibilidade e de seu conhecimento acadêmico fez dela a pessoa certa para me orientar. Porque um dia disse o quanto o trabalho de conclusão de curso deveria ser especial, como uma descoberta pessoal. Porque um dia me deu exemplos de modéstia num mundo onde o que mais se preza é a titulação. Porque a sua orientação, tanto acadêmica quanto pessoal, me mostraram que em qualquer situação existe o caminho do meio. E que o mundo não é branco e preto. Dedico este trabalho a professora capaz de desempenhar papéis que vão além do que lhe é remunerado. Como tenho a certeza disso? Porque muitas vezes senti-me aluna, paciente de terapia, amiga e filha.

Porque aprendi que existem pessoas que ensinam muito enquanto vivas, e ainda existem pessoas que continuam a ensinar muito enquanto mortas. Agradeço às duas.

## *AGRADECIMENTOS*

Agradeço aos meus tios que escolheram cuidar de pequenininhas que não eram esperadas e sempre fizeram de tudo para proporcionar o melhor que poderiam nos dar. Agradeço a eles que proporcionaram meu caminho até aqui.

Agradeço por ter a honra de viver com a minha melhor amiga, a da vida inteira, a minha irmã Yuka. Porque tenho certeza que ao contrário do provérbio, família não se escolhe, essa eu escolhi. Porque opostos se atraem, e assim a gente se completa. A mais perfeita sintonia entre o acordo e desacordo. O equilíbrio perfeito.

Agradeço aos meus melhores amigos que conheci na graduação. De lugares tão distantes que não poderia pensar em outro motivo a não ser o destino. Com eles quebrei barreiras que antes nem havia percebido que possuía. Com eles, conheci melhor a mim mesma.

Agradeço a minha querida professora Sara Matthiesen, que me inspirou com sua dedicação em todo seu trabalho, e que também foi essencial para despertar a minha sensibilidade com a escrita.

Agradeço a minha co-orientadora Adriana Valverde, que através de suas aulas pode transmitir um olhar mais atencioso sobre o outro. Que tanto incentivou os alunos a olhar pra dentro de si. Uma pessoa tão especial que não precisa dizer seu nome seguido de sua titulação para mostrar seu valor. Uma pessoa que ensinou o mais profundo dos saberes aprendidos em minha graduação. O saber do ser humano. O saber do humano.

Agradeço imensamente ao meu tio Benter, que como guardião, me mostrou qual o caminho de volta. Um caminho tão difícil e escondido. O caminho para a essência do meu ser. Caminho que ainda tendo a errar, mas que sempre acabo voltando a caminhar. Com suas orientações, e todas as discussões sobre os prazeres da vida, os prazeres do saber, me incentivava a continuar apaixonada pela descoberta. Com tantas madrugadas proseadas, me ajudou a ser o que hoje transmito neste trabalho por forma de palavra.

## *EPÍGRAFE*

“Metamorfose não quer dizer negar-se, esconder-se, mas sim ser plenamente com todas as suas possibilidades”  
(BERTHERAT, 2010, p.137).

## RESUMO

O conceito de educação física surgiu no século XIX através dos métodos ginásticos europeus, primeiramente com a finalidade de afirmar a soberania de nacionalidade dos países, por meio da exaltação do patriotismo das massas e a preparação física militar para as guerras. Atualmente, mudou-se o ideal de culto ao corpo, que tornou-se o desejo incessante dentro de cada sociedade, de acordo com suas características de padrões estabelecidos, negando na maioria das vezes as determinações genéticas de cada etnia. Este fenômeno social gerou abertura e incentivo para o mercado fitness em ascensão, desejosos em respaldar os anseios do “culto ao corpo”, representando a enorme busca pela ideia de corpo saudável e de uma aparência estética aceitável pela sociedade atual. Paralelo a este quadro, as Ginásticas de Conscientização Corporal, também conhecidas por Técnicas ou Práticas Complementares, foram introduzidas no Brasil na década de 70, apresentando como temas principais a consciência corporal, a relação corpo-mente, e contra os ideais de adestramento corporal. Segundo autores, a técnica pioneira dos movimentos das práticas alternativas no Brasil foi a Antiginástica de Thérèse Bertherat. Sendo assim, este trabalho tem por objetivo aproximar as práticas corporais complementares da área da Educação Física através da revisão de literatura das obras publicadas da autora Thérèse Bertherat, intituladas “O corpo tem suas razões”, “O correio do corpo”, “As estações do corpo”, “A toca do tigre” e “Quando o corpo consente”. O trabalho ainda conta com a contribuição de uma leitura particular da pesquisadora, a partir das vivências das práticas realizadas a fim de enriquecer o trabalho relatando através de seus registros, os resultados do processo vivencial obtido.

**Palavras-chave:** Movimento. Tensões. Emoções. Holista. Auto-cura.

## ABSTRACT

The concept of physical education emerged in the XIX century through the European gymnastic methods, initially for the purpose of asserting the sovereignty of the nationality of countries, by means of exaltation of patriotism of the masses and the physical preparation for military wars. Nowadays, the cult of the ideal body has changed, becoming the unceasing desire within each society, according to its characteristics of established standards, most of the time denying the genetic determinations of each ethnicity. This social phenomenon has generated openness and encouragement to the fitness market on the rise, eager in supporting the aspirations of the "cult of the body", representing the huge seek of the idea of a healthy body and an aesthetic appearance acceptable in today's society. Parallel to this, the Body Awareness Gymnastics, also known as Technical or Complementary Practices, were introduced in Brazil in the 70s, presenting as main themes the body awareness, the mind-body relationship, and against the ideals of body training. According to authors, the pioneering technique of the movements of alternative practices in Brazil was Antiginástica of Thérèse Bertherat. Therefore, this study aims to harmonize the complementary body practices of the physical education area through literature review of published works by the author Thérèse Bertherat, entitled "The body has its reasons", "The body communication system", "Stations of the body", "The Tiger's Den" and "When the body is consent". The work also includes the contribution of a particular reading of the researcher, from the experiences of the practices carried out in order to enrich the reporting work through their records, the results obtained from the experiential process.

Key words: Movement. Strains. Emotions. Holistic. Self-cure.

## RÉSUMÉ

Au XIX<sup>e</sup> siècle a travers des méthodes européennes de gymnastique, a émergé le concept de l'éducation physique dans le but d'affirmer la souveraineté du pays et de sa nationalité pendant l'exaltation du patriotisme des masses et la préparation physique pour les guerres militaires. À l'heure actuelle, il s'installe au culte du corps idéal, qui est devenu le désir incessant au sein de la société, en fonction de ses caractéristiques et de normes établies, en niant le plus souvent les déterminations génétiques de chaque groupe ethnique. Ce phénomène a généré l'ouverture sociale et d'encouragement pour le marché du fitness qui est en constant développement, désireux de soutenir les aspirations du «culte du corps» représente une énorme recherche par l'idée d'un corps sain et l'aspect esthétique acceptable par la société. Parallèlement à ce cadre, les Gymnastique avec conscience du corps, aussi connus sous le nom Gymnastique Douce a été introduits au Brésil dans les années 70, elle représente l'éveil du corps et de l'esprit par la prise de conscience de son « moi » et du bien-être qu'elle procure. Selon certains auteurs, la technique pionnière des mouvements de gymnastique holistique au Brésil était Antigymnastique de Thérèse Bertherat. Par conséquent, cette étude vise à harmoniser les pratiques corporelles avec la surface complémentaire de l'éducation physique par la revue de la littérature d'ouvrages publiés par l'auteur Thérèse Bertherat, intitulé "Le corps a ses raisons", "Courrier du corps", "Les saisons du corps", "Le repair du tigre » et « Corpus consentant ». Les travaux comprennent également la contribution d'une lecture particulière du chercheur, de l'expérience des pratiques mises en oeuvre dans le but d'enrichir le travail par rapport à leurs dossiers et les résultats obtenus à partir du processus expérientiel.

**Mots-clé :** Mouvement. Tendresse. Passions. Holiste. Auto-guérison.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Projeção dos órgãos no pé .....	27
Figura 2 – A força dos músculos rotadores mediais.....	52
Figura 3 – Costas curvadas .....	53
Figura 4 – Jogar os ombros para trás.....	53
Figura 5 – O tigre.....	53
Figura 6 – Massinhas .....	55

## SUMÁRIO

1	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>11</b>
2	<b>UM BREVE HISTÓRICO DA AUTORA.....</b>	<b>17</b>
3	<b>“O CORPO TEM SUAS RAZÕES”.....</b>	<b>18</b>
3.1	<b><u>Introdução ao livro.....</u></b>	<b>18</b>
3.2	<b><u>Capítulo I -Um convite para conhecer o próprio corpo.....</u></b>	<b>18</b>
4	<b>“O CORREIO DO CORPO” .....</b>	<b>32</b>
4.1	<b><u>Introdução ao livro.....</u></b>	<b>32</b>
4.2	<b><u>Capítulo II - Corpo, o contador de histórias.....</u></b>	<b>32</b>
5	<b>“AS ESTAÇÕES DO CORPO” .....</b>	<b>42</b>
5.1	<b><u>Introdução ao livro.....</u></b>	<b>42</b>
5.2	<b><u>Capítulo III - A árvore genealógica do corpo.....</u></b>	<b>42</b>
6	<b>“A TOCA DO TIGRE” .....</b>	<b>51</b>
6.1	<b><u>Introdução ao livro.....</u></b>	<b>51</b>
6.2	<b><u>Capítulo IV - Conhecendo suas raízes.....</u></b>	<b>51</b>
7	<b>“QUANDO O CORPO CONSENTE”.....</b>	<b>59</b>
7.1	<b><u>Introdução ao livro.....</u></b>	<b>59</b>
7.2	<b><u>Capítulo V – Renascimento.....</u></b>	<b>59</b>
8	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>67</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>72</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O conceito de educação física surgiu no século XIX através dos métodos ginásticos europeus. Primeiramente os métodos ginásticos originários da Alemanha, Dinamarca, Suécia e França tinham como finalidade, dentro do contexto histórico e social da época, afirmar a soberania de nacionalidade dos países, por meio da exaltação do patriotismo das massas, e a preparação física e militar para as guerras.

Cristoph Friedrich Guts Muths (1759-1839) introduziu na Alemanha a “ginástica natural” composta por três fases: exercícios ginásticos, trabalhos manuais e jogos sociais. Através dessas classes, procurava demonstrar a importância do corpo sobre a mente, e que a saúde, ao invés do conhecimento, deveria ser o objetivo básico da educação (BETTI, 1991, p.36). Diferentemente dos demais países da Europa, a Inglaterra devido a sua privilegiada posição geográfica e forte poderio naval, não teve grandes preocupações com o contexto militar de invasões da época. Dessa forma, a influência dos conteúdos da educação física não se deu no campo da ginástica, e sim no esportivo, gerando o que conhecemos hoje como movimento esportivo inglês.

O movimento esportivo está inserido com a decadência da aristocracia inglesa, devido às revoluções do século XVII, em favorecimento da burguesia que emergia juntamente com o novo desenvolvimento econômico capitalista. Assim, o que antes o esporte era apenas aristocrático, até o final do século XVIII, tornou-se popular entre outras camadas sociais.

Com o Ato de educação em 1870, sargentos militares passaram a ministrar instrução em Educação Física nas escolas. No entanto, o sistema implantado foi o método ginástico sueco de Per H. Ling, inserido oficialmente nas escolas em 1904, com o intuito de formar “bons chefes de empreendimento, através da disciplina e dos efeitos fisiológicos do exercício sistemático” (BETTI, 1991, p.46).

No Brasil, durante o período Império, Rui Barbosa em 12 de setembro de 1882 da o parecer da importância da educação física no projeto “Reforma do Ensino Primário e várias instituições complementares da Instrução Pública”. Neste projeto, apresenta farta documentação sobre o histórico da educação física desde a época grega e ainda analisa os problemas da época em diversos países, principalmente na Suécia. Assim afirmava que pretendia desenvolver nas crianças o “vigor físico essencial ao equilíbrio da vida humana, à felicidade da alma, à preservação da prática e à dignidade da espécie” (MARINHO, 1980, p.162).

O Congresso Nacional decreta em 1905 a criação de duas escolas de Educação Física, sendo uma militar e outra civil. O modelo educacional escolhido foi a ginástica sueca e as práticas de jogos ao ar livre, aplicados no Ginásio Nacional, Colégio Militar e Escola de Aprendizagem de Marinheiros (MARINHO, 1980, p. 169).

Anos depois, é criado o Centro Militar de Educação Física, 1922, com a finalidade de “dirigir, coordenar, e difundir o novo método de educação física militar e suas aplicações desportivas”. No entanto, este só foi efetivado quando entrou em funcionamento o Curso Provisório de Educação Física. Neste ano, pela primeira vez no Brasil, foi ministrada educação física com exercícios sistematizados, e ainda a realização de observações e coletas de dados para estudos (MARINHO, 1980, p.171).

Com a reforma do ensino secundário em 18 de abril de 1931 que tornava obrigatório os exercícios de educação física em todas as classes, foi seguido o ideal do Método Francês com forte representação até 1944. A finalidade da disciplina era “proporcionar aos alunos desenvolvimento harmonioso do corpo e do espírito, concorrendo assim para formar o homem de ação, física e moralmente sadio, alegre e resoluto, cômico do seu valor e das suas responsabilidades” (MARINHO, 1980, p. 174).

Contudo, a história da educação física, passou por várias tendências de movimento como o higienismo, militarismo, esportivismo, e também não poderia deixar de sofrer mudanças em sua área pedagógica, com os movimentos da psicomotricidade, desenvolvimentista, do construtivismo, da crítica superadora, até sua atual concepção conhecida como saúde renovada.

Atualmente, o ideal de corpo saudável tornou-se o desejo incessante dentro de cada sociedade, de acordo com suas características de padrões estabelecidos, negando na maioria das vezes as determinações genéticas de cada etnia. Este fenômeno social gerou abertura e incentivo para o mercado fitness em ascensão, desejosos em respaldar os anseios do “culto ao corpo”. Segundo sociólogos,

Herdamos nossos corpos, inteiramente feito por genes, não sendo, portanto um “resultado” da sociedade (...). Como tudo a nosso respeito, a condição de viver em sociedade faz uma enorme diferença para nossos corpos. Ainda que, independentemente de tamanho e forma, nossos corpos e suas outras características tenham sido determinados por genes, e não por nossas próprias escolhas e ações intencionais, as pressões sociais são tais que fazemos o possível e o impossível para levá-los a uma condição reconhecida como certa e apropriada (BAUMAN; MAY, 2010, p.157).

Pensando em medicina, podemos dizer que somos submetidos a uma norma que qualifica nossa saúde e bem estar, considerando que ela impõe um limite de risco superior e

inferior. Estar fora desse limiar é que qualifica um quadro capaz de gerar uma doença, ou seja, não podemos ultrapassar o limite superior, ou ficarmos abaixo do que consideram inferior. Este limiar pode ser exemplificado no caso da pressão sanguínea muito alta (hipertensão) ou muito baixa (hipotensão). Ser saudável é permanecer na faixa de tolerância da norma estabelecida (BAUMAN; MAY, 2010, p.162).

Entretanto, corpo saudável e a estética corporal preconizada pela atual fase fitness, fazem parte de quadros e buscas sociais bem diferentes. Enquanto pensamos em estética corporal, os seguidores desse ideal não possuem limites ou normas que deem saciedade a sua busca.

Ainda no século XXI, a Educação Física vem contribuindo com as formas mais tradicionais de educar o corpo, através dos esportes e das ginásticas, e atualmente com o crescimento de inúmeras academias e inovações da área de fitness, representando a enorme busca pela idéia de corpo saudável e de uma aparência estética aceitável pela sociedade atual.

Aurélio (2008) define ginástica como sendo “arte ou ato de exercitar o corpo, para fortificá-lo ou dar-lhe agilidade”. No entanto, no decorrer dos anos, esta definição tornou-se insuficiente em relação à exposição dos conteúdos desenvolvidos pelas ginásticas que passaram a ser divididas por campos de atuação, dentre os quais: 1) Ginástica de condicionamento físico, “englobam todas as modalidades que tem por objetivo a aquisição ou a manutenção da condição física do indivíduo normal e/ou atleta”; 2) Ginástica de competição, “reúnem todas as modalidades competitivas”; 3) Ginásticas fisioterápicas, “responsáveis pela utilização do exercício físico na prevenção ou tratamento de doenças”; 4) Ginásticas de Conscientização Corporal, “reúnem as Novas Propostas de Abordagem do Corpo, também conhecidas como Técnicas Alternativas ou Ginásticas Suaves (Souza, 1992)”; 5) Ginástica de demonstração, representada pela “Ginástica Geral cuja principal característica é a não competitividade, tendo como função principal a interação entre os participantes” (PAOLIELLO, [19-?], p.3).

As Ginásticas de Conscientização Corporal, também conhecidas por Técnicas ou Práticas Alternativas, foram introduzidas no Brasil na década de 70. De acordo com Lorenzetto e Matthiesen (2008, p.10), paralelo a este quadro,

as práticas corporais alternativas, que, numa relação estreita com as terapias corporais, registram um vocabulário próprio em que encontramos termos como “consciência corporal”, “lentificação”, “eutonização”, “controle corpo-mente”, “pontos gatilhos” e “energia”.

Segundo Lorenzetto e Matthiesen (2008): As práticas alternativas, “posicionam-se firmemente contra o puro adestramento corporal, o desenvolvimento de músculos já superdesenvolvidos e a estereotipagem de gestos em prol da instauração de movimentos capazes de soltar os músculos, liberando a energia contida”.

Feldenkrais (1904, p.22) relata que como a tendência a uniformidade em nossa sociedade cria inúmeros conflitos com as características individuais, se realiza ajustamento ou pela supressão das necessidades vitais do indivíduo ou pela identificação do indivíduo com as necessidades da sociedade. Essa “autoeducação” causa “conflitos estruturais e funcionais como distúrbios na digestão, evacuação, respiração, ou estrutura óssea” (FELDENKRAIS, 1904, p.25).Atualmente, as práticas corporais alternativas, advindas muitas vezes de medicinas e artes marciais orientais, vêm sendo rotuladas com o nome de “práticas corporais complementares”. A influência na área da educação física começa no final da década de 1980, e início da década de 1990, vindo contrapor aos ideais de adestramento adotados desde então, e como uma possibilidade de educação corporal. (LORENZETTO; MATTHIESEN, 2008, p.11).

A técnica pioneira dos movimentos das práticas alternativas no Brasil segundo Paoliello foi a Antiginástica de Thérèse Bertherat. O termo escolhido como antiginástica não foi elaborado com o intuito de denegrir a ginástica tradicional existente, mas sim ao fato de que considerava “certos exercícios como, por exemplo, aqueles que forçam a inspiração ou que projetam a coluna vertebral para trás para liberar a caixa torácica, só agravavam os problemas do diafragma e coluna vertebral” (ANTIGYMNASTIQUE, [19-?]). Houareau (1979) explica que diferente das ginásticas tradicionais que valorizam técnicas e musculatura, nesta, não há esforço pois o trabalho é baseado na sensação e no relaxamento.

O método consiste na exploração do sistema muscular despertando músculos que nunca são solicitados, ou usados conscientemente, no dia a dia ou em práticas desportivas. Portanto seria “tomar consciência do seu próprio corpo, com todas as respectivas articulações a fim de que ele possa exprimir-se livremente” (HOUREAU, 1979, p.8).

Podemos citar, de acordo com Houareau (1979), seis princípios das antiginásticas: 1) “Tomar consciência do movimento”, ou seja, é importante ter consciência daquilo que se faz no momento da execução para poder sentir o que há de defeituoso nas nossas atitudes e corrigir imperfeições; 2) “Trabalhar com relaxação e sensação”, rejeitando o esforço muscular e salientando o esforço da sensação e não da imitação; 3) “O corpo é um todo”, ou seja, o corpo humano é inteiro relacionado, sendo seus movimentos interdependentes; 4) “Deve dar-se prioridade as costas”, pois a coluna vertebral é o eixo dos nossos movimentos, além de

estar repercutida no psiquismo, tornando-se espelho das impressões do mundo afetivo; 5) “Trabalhar o seu ritmo e sem excesso”; 6) “Relaxar os músculos posteriores”, considerados os mais rígidos e superdesenvolvidos.

Thérèse Bertherat, fisioterapeuta, ingressou seus estudos de formação em cinesioterapia clássica, “onde em contato com disciplinas da área médica, aprofundou seus conhecimentos sobre o sistema ósseo, nervoso e muscular” (MATTHIESEN, 1996, p.29). No entanto estava descontente devido aos estudos separarem o homem em partes para melhor entendê-lo, ao invés de haver uma totalidade. Recebeu influências L. Ehrenfried, médica, que “considerava o corpo humano como um conjunto coerente, preocupando-se não só com o bem-estar físico do indivíduo, mas com as causas das desarmonias e disfunções”. A partir dessa relação, Bertherat aprendeu a relação de existência de que “o movimento de uma parte específica é vivido por todo o corpo” e “como sua unidade compõe-se da simultaneidade de movimentos não contraditórios, mas complementares” (BERTHERAT, 1979 apud MATTHIESEN, 1996, p.31).

No final de seu curso de formação, obteve contato Françoise Mézières, e pela primeira vez ouviu alguém falar sobre o “respeito do corpo humano, a vontade de fazer com que o outro descubra as próprias possibilidades, que se torne mais inteligente, mais independente e autônomo, dono de seu corpo” (BERTHERAT, 1979 apud MATTHIESEN, 1996, p.34).

A partir das influências de L. Ehrenfried, Françoise Mézières e outras terapias corporais como a bioenergética, a eutonia, o rolfing, a gestalt-terapia, a acupuntura, as teorias da medicina chinesa que vem complementar os conhecimentos dos psicanalistas Freud, Jung e Reich, que Bertherat cria o seu método da antiginástica, originando posteriormente seu primeiro livro “O corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si” (ANTIGYMNASTIQUE, [19-?]).

Sabendo da existência e repercussão que as práticas complementares exercem atualmente na área do movimento humano, este trabalho tem por objetivo aproximar as práticas corporais complementares da área da Educação Física através do aprofundamento dos estudos sobre a Antiginástica de Thérèse Bertherat.

Para isso será desenvolvida uma revisão de literatura baseada nas obras da autora Thérèse Bertherat, com as seguintes titulações: “O corpo tem suas razões”, “O correio do corpo”, “As estações do corpo”, “A toca do tigre” e “Quando o corpo consente”.

Paralelamente com a revisão de literatura, este trabalho terá a contribuição de uma leitura particular realizada pela pesquisadora a fim de poder vivenciar a prática dos estudos e enriquecer o trabalho relatando através de seus registros, os resultados e o processo vivencial

obtido por essa prática paralela a sua formação como profissional de educação física. Desta forma o trabalho apresentará uma construtiva ligação em que teorias e práticas se relacionam.

A partir das pesquisas efetuadas, serão analisadas quais as possibilidades de aplicações e implicações dessas práticas para a Educação Física, considerando que as mesmas não são abordadas no curso de graduação com a mesma frequência e intensidade comparadas às disciplinas denominadas como ciências tradicionais.

## 2 UM BREVE HISTÓRICO DA AUTORA

Thérèse Bertherat, nascida em 1931, francesa, esposa de médico, pretendia-se mudar para Paris a fim de ter uma casa própria. Por indicação de um amigo procurou Suze L., que até então sabia que dava aulas de ginástica, que morava num beco onde havia casas e ateliês de artistas, esperando encontrar uma para ela. Ao encontrar Suze L., é convidada para uma aula de “ginástica” que aceita a contra gosto. Após a aula, não encontrou a casa que esperava, porém encontrou uma que moraria pela primeira vez: o próprio corpo.

Após a morte de seu marido, resolve ingressar em um curso de fisioterapia a fim de receber um diploma e realizar um trabalho como o de Suze L. Desencantada com o curso, por recomendação de Suze L., decide procurar a doutora Lily Ehrenfried, reconhecida por trabalhar a musculatura de forma a soltá-la e liberar a energia contida nela.

Perto de finalizar a formação acadêmica, estava prestes a desistir do curso de fisioterapia, pois este se distanciava cada vez mais de sua intenção de desenvolver trabalhos parecidos com de Suze L. e L. Ehrenfried. Ao descobrir a existência do método Mézières, finalizou sua formação a fim de cumprir o pré requisito para dar início a este curso.

No seu trabalho, Bertherat faz a associação do método de Françoise Mézière com vários métodos, incluindo as teorias de W. Reich. Hoje Thérèse Bertherat é conhecida pela criação e aperfeiçoamento da Antiginástica e dedica-se a formação de fisioterapeutas (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010).

### 3 “O CORPO TEM SUAS RAZÕES: ANTIGINÁSTICA E CONSCIÊNCIA DE SI”

#### 3.1 Introdução ao livro

O livro intitulado “O corpo tem suas razões” tem por objetivo apresentar o desenvolvimento do trabalho da autora Thérèse Bertherat, desde a sua motivação em se tornar uma profissional da área, seu contato com Suze L. e a doutora Lily Ehrenfried, até suas descobertas envolvendo a associação do método utilizado por Françoise Mézières com estudos desenvolvidos pela massagista Eunice Ingham, com a reflexologia, e do médico psicanalista Wilhelm Reich, com sua teoria sobre as “courças” musculares e energia orgone. Após as experiências obtidas na área, a autora resume por meio de tratamentos e estudos realizados, o verdadeiro significado do corpo obtido através da sua ligação com a denominada “Antiginástica”. Seguindo esta breve introdução, serão relatados os principais acontecimentos no desenrolar de sua carreira até a consagração da “Antiginástica”.

#### 3.2 Capítulo 1- Um convite para conhecer o próprio corpo

Ao ler o título escolhido pela autora, é difícil imaginar qual seria o seu significado. Talvez não tão difícil imaginar quanto aceitar seu significado: “O corpo tem suas razões”. Pensava o que a autora pretendia dizer com isso. Será mesmo que quis atribuir uma justificativa para qualquer patologia ou deformação que o corpo pudesse ter? Será mesmo que quis tirar a possibilidade de alguma alteração postural, como a escoliose, por exemplo, não ser causa natural do desenvolvimento incorreto da coluna vertebral? Ao ler esta primeira obra que envolve tantos outros conhecimentos que serão citados posteriormente, foi possível compreender um pouco melhor do grande significado que tem por de trás da pequena frase “O corpo tem suas razões”.

Começamos a tratar do corpo. Este não é o mesmo corpo abordado fisiologicamente ou biomecanicamente nas disciplinas regulares da Educação Física, este corpo se chama “casa”, e ele tem um nome, que é o seu, o meu, o nosso corpo que habitamos, nossa casa.

Você é o único proprietário, mas faz tempo que perdeu as chaves. Por isso fica de fora, só vendo a fachada. Na casa que é o seu corpo, as paredes ouvem. As paredes que tudo ouviram e nada esqueceram são os músculos. Na rigidez, crispação, fraqueza e dores dos músculos das costas, pescoço, diafragma, coração e também do rosto e do sexo, está escrita toda a sua história, do nascimento até hoje (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 1).

A história do nosso corpo está construída em cada detalhe corporal, e não só em grandes alterações como uma postura incorreta em que a pessoa joga os ombros para frente e

para dentro do corpo tendo um andar todo recolhido. A história da nossa casa começa pelo bairro em que ela está, a cidade, o país. Bertherat e Berstein (2010, p.1) diziam que reagimos a pressões familiares, sociais e morais desde o nascimento. Essas pressões interferiam no nosso modo natural de fluxo corporal: “Ande assim. Não se mexa. Tire a mão daí. Fique quieto. Faça alguma coisa. Vá depressa...”. “Atrapalhado, você se dobrou como pôde. Seu corpo de verdade – harmonioso, dinâmico, e feliz por natureza – foi sendo substituído por um corpo estranho que você aceita com dificuldade, que no fundo você rejeita”. (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 1).

A imposição sobre nossa conduta corporal é ensinada não somente pelos nossos pais, mas também muito da nossa representação atual é fruto de ensinamentos das escolas e outros núcleos sociais em que vivemos. De acordo com Weber (apud RIBEIRO; CRUZ), “a educação escolar serve para que alguns indivíduos sejam reconhecidos socialmente através de honras sociais positivas ou negativas”. O sociólogo ainda afirma que a sociedade é dividida por estamentos, sendo assim, “os indivíduos se relacionam de acordo com seus interesses comuns, almejando uma determinada posição social”. Portando educar, seria uma forma natural de se adequar enquanto individuo pertencente a um núcleo social ou sociedade, e dessa maneira, podemos concordar com Bertherat ao perceber que as individualidades não possuem espaço para serem plenas enquanto precisamos ser regidos por regras para sermos identificados como parte de algum grupo social.

A autora afirma que conhecendo o nosso corpo, conhecendo a nossa musculatura, é possível acabar com vários males que são adotados como comum atualmente, como prisão de ventre, insônia e distúrbios digestivos, por exemplo. “Fazendo com que trabalhem para você, e não contra você, músculos que até agora você nem sabe onde ficam” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 4). Problemas ainda mais complexos como a frigidez ou impotência, em que não atribuímos a frase “O corpo tem suas razões”, são mostrados como questões passíveis de solução, e uma vez “liberto das proibições que emanavam de seu corpo, conhecer a rara satisfação que consiste em nele morar a dois” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 5). Para conhecer melhor o corpo e entender a antiginástica, precisamos entender como ocorreu o início do trabalho da autora.

Thérèse Bertherat nunca fora uma adepta da ginástica, porém, após conhecer uma mulher chamada Suze L. durante sua busca por residências em Paris, passou a frequentar suas aulas que por falta de melhor nome, chamavam-na de “ginástica”. Após a morte do seu marido, Bertherat procurou sua conhecida Suze L. almejando realizar um trabalho semelhante ao seu, que cuidasse do corpo com uma visão humana e não fragmentada, com que antes fora

baseado nos ensinamentos de L. Ehrenfried. Envolve a “ginástica” de uma forma nunca vista antes, com “movimentos suaves e precisos que a ajudavam a soltar os músculos, a liberar uma energia até então desconhecida” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 26). Para dar início ao trabalho, Thérèse matriculou-se em um curso de fisioterapia a fim de receber um diploma. Indignada com a visão abordada do curso, em que via ossos, músculos, órgãos e vasos do corpo humano de forma fragmentada e não conseguia ver como aquelas peças poderiam representar o corpo vivo cheio de energia, Bertherat também saiu a procura de Ehrenfried.

Louise Ehrenfried em 1933 havia migrado para Paris a fim de fugir do nazismo. Seu diploma de médica não era reconhecido na França sendo assim, só poderia praticar no próprio corpo. Percebendo que seu refúgio era o próprio corpo, desenvolveu um método que por falta de palavra que lhe atribuísse o sentido correto, foi nomeado como ginástica. Procurava através do método “explorar a experiência sensorial do corpo, tornar perceptível à sensação o que há de defeituoso nas atitudes e movimentos executados involuntária e habitualmente” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 31). Assim explicava que numa sala de aula não deveriam ter espelhos, porque todo aprendizado dos alunos deveria vir de dentro dele mesmo e não do exterior. “Toda atenção deve concentrar-se no desenvolvimento das percepções não visuais [...], os olhos só podem ver o que está adiante deles”. Foi então que ao fazer o curso de Ehrenfried, Bertherat pôde dar início as suas próprias aulas.

Atualmente, o conceito de ginástica ganhou grande repercussão no mundo inteiro. Nos últimos anos aumentaram muito o número de praticantes de atividade física, e conseqüentemente os estabelecimentos voltados pra a prática de ginástica, musculação, entre outros. A partir deste fenômeno social, muitos artigos foram desenvolvidos para entender o real objetivo da busca pela prática.

Na área da educação física “estudos epidemiológicos estabelecem uma relação positiva entre a prática da atividade física e a conduta saudável”, como comprovado em diversos estudos a relação da prática com o combate ao sobrepeso, obesidade e suas comorbidades, e o bem estar psicológico, por exemplo. Segundo Rocha (2008, p.12),

Nesta perspectiva, cresce o interesse em conceitos como “atividade física” e “qualidade de vida”, constituindo um movimento no sentido de valorizar ações voltadas para a melhoria do bem-estar do indivíduo por meio do incremento do nível de atividade física habitual da população.

De acordo com o artigo intitulado “Motivos de adesão à prática de ginástica de academia”, foi elaborado um questionário com o objetivo de descobrir qual seria a causa principal da frequência na academia selecionada para o estudo. Este questionário abrangeu 250 indivíduos, sendo 181 mulheres e 69 homens com a frequência igual ou superior a 3

vezes na semana. Dentre as opções sobre as causas dadas ao questionário como: A) indicação médica; B) Lazer; C) Estética; e D) Condicionamento para bem estar geral, a maior porcentagem de resposta com 53,6% foi para a opção “C - estética”, objetivando a melhoria da aparência física pelo exercício físico, tanto para homens como para mulheres. Observamos que apesar do aumento dos estudos mostrando os benefícios saudáveis à prática da atividade física, a maioria dos frequentadores de academia o fazem devido ao apelo estético que é extremamente influenciador nos dias de hoje. Apesar da facilidade de informações que possuímos atualmente, as pessoas não absorvem conteúdos que de fato cuidem de seu corpo, excedendo os limites do bem estar para a obtenção da tão sonhada imagem corporal. A falta de preocupação de um olhar mais interior que escute e respeite as necessidades do corpo são atropeladas pelo desejo incessante do “sentir-se bem”, que no entanto sabemos que esse sentimento é ilusório pois remete apenas ao desejo de obter uma imagem que na maioria das vezes não corresponde a realidade corporal do indivíduo.

A começar a falar da ginástica regular, Bertherat explica que o desejo de quem procura a ginástica quase nunca corresponde ao que se almeja: “perder a barriga, fazer exercícios porque a vida sedentária não deixa a gente bem, pôr-se em forma para as férias”. Falaremos um pouco sobre cada um desses desejos:

### 1. Perder a barriga

Exercitando o famoso abdômen de várias formas conhecidas hoje para obter a aparência do corpo sarado, “fixando-nos só neles, conservando pois a visão fragmentada do corpo, o que acabamos quase sempre conseguindo é prejudicar a região lombar”. Os movimentos que forcem a dobrar as costas empurram a barriga para frente, e ao invés da barriga quase reta e definida, você terá uma grande barriga rija (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 49).

Segundo Bertherat e Berstein (2010, p.49), a barriga não é a causa do problema, e sim as contrações das costas. A tensão da parte posterior da coxa é a causa da respectiva parte anterior ser mole e fofa. A rotação interna dos joelhos é a causa dessas placas de gordura dos quadris. Portanto, os exercícios que tem por finalidade fortalecer, acabam por gerar o efeito oposto, e também como seria impossível separar os membros para serem trabalhados, já que estão todos interligados.

### 2. Fazer exercícios porque a vida sedentária não deixa a gente bem

Podemos perceber que temos uma visão parcial do corpo, sendo assim, “quanto mais desconhecemos o corpo, mais desconhecemos a vida. Não tendo a posse do corpo, não podemos dele gozar. Falta-nos confiança”. A autora ainda afirma:

Em vez de aprofundarmos o conhecimento do corpo e de percebê-lo de dentro, acrescentamos-lhes elementos na superfície. Temos o máximo cuidado de escolher o que nos assenta melhor, o que favorece a nossa imagem, o que disfarça os defeitos do corpo e chega a compensá-los. Em vez de investirmos no corpo, investimos na roupa. Em vez de usarmos a roupa, é a roupa que nos usa, que nos sustém e que se encarrega de dar a aparência de unidade, o estilo (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 58).

Não paramos de construir nossa imagem, seja em público ou quando estamos a sós. Podemos pensar que “é justamente nesse esforço para nos esconder, proteger que revelamos toda a nossa vulnerabilidade. A imagem que pensamos projetar não é forçosamente a que o outro recebe” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 59). Podemos entender que construímos uma imagem justamente por não estarmos bem com a nossa, por não reconhecer e aceitar a nós mesmos. “Por trás dos enfeites, continuamos a nos sentir mal [...] e por não sentir o corpo, dizemos que não nos sentimos bem” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 59).

A construção de imagens corporais distorcidas da realidade mencionadas por Thérèse podem ser definidas como imagens sensoriais. Essas imagens representam a forma da mente expressar como entende os objetos a sua volta através de imagens ópticas, auditivas, olfativas e cinestésicas (TAVARES, 2003). A compreensão da mente segundo esses estímulos sensoriais varia de indivíduo para indivíduo. É necessário exercitar nossas percepções corporais. Portanto, nesse sentido se você não consegue sentir seu corpo para se reconhecer e se sujeita as de distorções da realidade, dificilmente se sentirá bem.

A atividade física está diretamente relacionada com nossa percepção corporal. A inatividade física há tempos que é recriminada devido aos males que causa a saúde. É imprescindível a prática da atividade física para conter as doenças ocasionadas e potencializadas por esse estilo de vida. A inatividade, ou “a imobilidade é um grande obstáculo à percepção do corpo” e sendo assim, “carregamos partes do nosso corpo que não se mexem há anos”. Segundo Bertherat e Berstein (2010, p.60), é somente “através da atividade que nossas percepções sensoriais podem desenvolver-se. Porém o movimento só serve como revelação de nós mesmo quando tomamos consciência do modo pelo qual ele se realiza ou não”.

### 3. Pôr-se em forma para as férias

A prática da atividade física e do exercício físico tem sinônimos de satisfação expresso em conceitos típicos, como o prazer de estar dolorido após um exercício, ou se a dor for incômoda, concluímos que não estávamos bem preparados ou aquecidos. Segundo a autora, nenhuma prática esportiva beneficia a totalidade do corpo, a não ser andar a pé. Exemplificando na natação, associa o esporte a um campo de batalha: “A água acalma, descansa, carrega-nos e nos faz esquecer o peso do corpo e até das preocupações. Mas se você transformar em campo de batalha, sempre acaba perdendo” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 58). Os nados da natação “requerem o grande dorsal e os músculos espinhais. Se antes de aprenderem esses movimentos os músculos não estiverem bem alongados, elásticos, a natação faz com que eles se contraíam e fiquem ainda mais curtos”. Thérèse ainda explica que quando nada “você exercita os músculos posteriores, justamente os que não têm necessidade e que, pelo contrário, já são superdesenvolvidos em quase todos nós”.

Antes de praticar esporte, antes de fazer expressão corporal, antes de interpretar gestos do outro [...] há um trabalho preliminar a fazer: a tomada de consciência do corpo. É o estado do corpo que a priori determina a riqueza das experiências vividas. O corpo lúcido toma iniciativas, não se contenta mais com receber, aguentar, “engolir”. Ao tomar consciência do corpo, damos-lhes a ocasião de comandar a vida (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 75).

Ao terminar sua formação acadêmica em fisioterapia, Thérèse pôde dar início ao seu estágio com Françoise Mézière.

O método de Mézière fundamentava-se na “questão que não está absolutamente na insuficiência da musculatura posterior, mas no seu excesso de força. É preciso soltar os músculos posteriores para que eles libertem as vértebras mantidas num arco côncavo” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 85). Ainda explicava que “toda vez que levantamos os braços acima dos ombros, toda vez que afastamos as pernas num ângulo superior a 45°, os músculos das costas encolhem. A contração dos músculos posteriores são sempre acompanhados pela rotação interna dos membros como também pelo bloqueio do diafragma” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 86).

Mézière enfatizava a visão do corpo como totalidade quando afirmava que “ao alongarmos qualquer músculo posterior, fazemos encurtar o conjunto dos músculos posteriores que se comportam como um único músculo, estendendo-se do crânio até a planta dos pés” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 86). Além disso, aprofundava ainda mais seus conhecimentos ao atribuir ao corpo como a “única causa de todas as deformações: o encolhimento da musculatura posterior, o que é efeito inevitável dos movimentos cotidianos do corpo”. Essa teoria se afirma para todos os casos com exceção de fraturas e deformações

congênitas. Segundo Bertherat apud Mézière (2010, p.87), para as demais causas, quando encolhidos, os músculos repuxam os ossos em que estão inseridos e com o tempo fazem com que as superfícies articulares não reajam mais com a exata precisão e a cartilagem que envolve as extremidades dos ossos ficam desgastadas.

Para exemplificar a teoria, Bertherat conta a história de uma paciente de Mézière que sofria de doença de Parkinson, possuía cabeça entortada, e não conseguia manter-se de pé há anos. No dia do seu falecimento, Mézière observou a paciente deitada totalmente esticada no seu colchão evidenciando que a musculatura que estava presa aos ossos fora solta (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 88).

Aprofundando sua teoria, Mézière defendia a idéia da morfologia normal do corpo como aquela que correspondesse à relação das proporções entre as partes do corpo. Sendo assim, o corpo normal deveria corresponder as seguintes características e qualquer desvio em relação às descrições abaixo indica uma deformação postural:

- 1) “De frente, clavículas, ombros, mamas, espaços entre braços e costelas devem ser simétricos e estar no mesmo nível” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 91).
- 2) “De costas, a nuca deve ser longa e cheia (em vez de mostrar duas saliências verticais separando três goteiras paravertebrais). As omoplatas devem ser simétricas e não apresentar nenhum relevo. Os ombros e quadris também devem ser simétricos” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 91).
- 3) “Em posição de flexão do tronco para frente, com a cabeça largada e os pés juntos, a coluna deve ficar em convexidade total e regular. Os joelhos não devem apontar para dentro” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 91).
- 4) “Com os pés encostados do calcanhar a ponta do primeiro dedo, nessa posição, o alto das coxas, o interior dos joelhos, a barriga das pernas e os ossos internos dos tornozelos (s maléolos) devem encostar-se” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 91).
- 5) “O pé deve alargar-se do calcanhar à ponta dos dedos. As bordas laterais do pé devem ser retilíneas; a borda interna, encavada na arcada interna, que deve ser visível” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 91).

Essas características propostas divergem muito do que consideramos como defeito atualmente. O ideal de beleza que seguimos nada tem a ver com esse olhar atento ao corpo, e sim ao olhar do que implantar no corpo segundo a modelo que estiver mais na moda. É impossível ter um corpo morfologicamente saudável se seguirmos os padrões de beleza atual. Por exemplo, em relação aos pés, segundo Bertherat apud Mézière (2010, p.92), “não é possível conservar a morfologia perfeita do pé se usamos sapatos que o apertam em vez de protegê-lo. Os sapatos deveriam respeitar o formato do pé e deixar aos dedos ampla liberdade de movimentos”.

Resumindo, a finalidade do trabalho seria “tornar o indivíduo autônomo, dono de seu corpo” e para isso, “precisa tornar-se consciente da organização dos próprios movimentos”. Se não “aceitar a responsabilidade de conhecer-se melhor do que a ninguém, sempre irá procurar a autoridade fora de si: no médico, no remédio, no tratamento” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 95).

Curiosamente, mais tarde quando Thérèse Bertherat fora estudar acupuntura e as técnicas correlatas, pôde compreender que a técnica de Mézière só poderia se encaixar no contexto oriental.

Ao observar as pranchas dos meridianos ou trajetos de energia da medicina chinesa, fiquei admirada ao perceber que todos os meridianos de força (yang) situam-se na parte posterior do corpo, do crânio até a ponta dos pés, e todos os meridianos passivos (ying) na parte anterior (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 96).

Yin Yang são duas forças que representam o princípio da dualidade na filosofia chinesa. Podemos entender Ying como o princípio passivo, noturno, escuro, e enquanto Yang o princípio ativo, diurno, luminoso. Essas características não podem ser consideradas como definições ou também ser atribuído qualquer juízo de valor, pois não existe hierarquia entre os dois princípios, apenas seria uma maneira de exemplificar através de analogias os sentidos de cada uma (YIN-YANG, 2012).

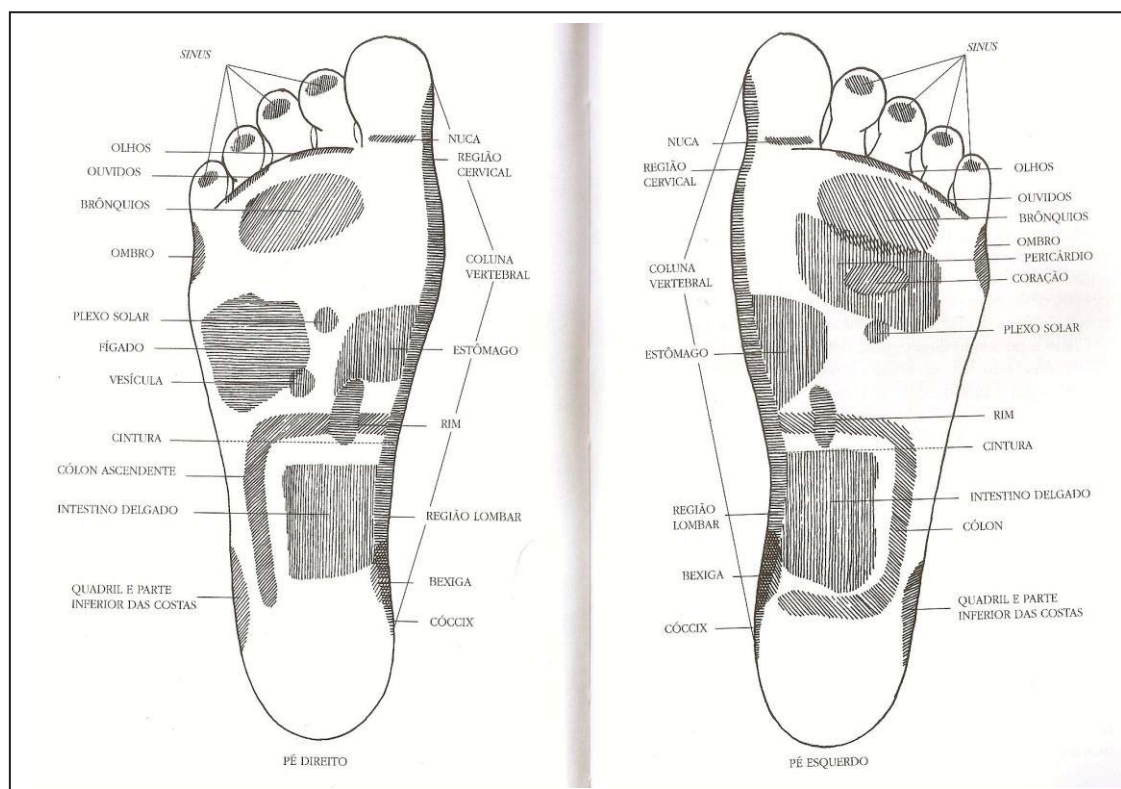
Perceber a interrelação entre as partes como observou Bertherat, a forma de definir, de pensar no corpo como totalidade e pertencente ao universo no ocidente, foi introduzida por Jan Smuts (1870-1950) com a criação do termo Holismo. Sustentava a existência de uma continuidade evolutiva entre matéria, vida e mente, questionando a limitação da noção mecanicista da natureza. Smuts dizia que “o todo está nas partes e as partes estão no todo, esta síntese do todo e das partes está refletida no caráter holístico das funções das partes tanto quanto no todo” (1926 apud CREMA, 1989, p.61).

A representação da energia também pode ser evidenciada nos trabalhos dos órgãos por exemplo. “Os fisiologistas clássicos explicam que cada órgão recebe sua ração de energia segundo as horas do dia e segundo as estações” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 106). Isso explicaria atividades corriqueiras do corpo como as crises de asma que se manifestam quase sempre de madrugada, horário em que o pulmão está no auge da atividade; ataques cardíacos são mais frequentes ao meio-dia, hora enérgica máxima para o coração; o funcionamento do intestino grosso entre cinco e sete horas da manhã, horário em que recebe o pico de energia (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 106).

Segundo a autora, é possível tratar as desordens vertebrais e as contrações musculares com massagens feitas nos pontos da acupuntura. “Na medida em que os pontos que acompanham os dois lados da coluna vertebral são os mesmos que se referem às vísceras, o funcionamento interno do organismo melhora quando são tratados os distúrbios vertebrais” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 109). Afirma também que podemos obter melhora do intestino, coração ou pulmões ao tratar a mão ou o braço, já que existem meridianos que passam pelas mãos.

Bertherat explica que todos os órgãos do corpo projetam-se na pele da planta dos pés, sendo que “a planta é como uma miniprojeção precisa e completa de todo o corpo. O pé é dividido por uma linha horizontal que corresponde à cintura. A colocação das projeções dos órgãos sobre a planta do pé é a réplica da colocação dos órgãos no corpo” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 113).

Figura 1 – Projeção dos órgãos no pé.



Fonte: Bertherat; Bernstein (2010, p. 114-115).

Esse método de tratar os órgãos do corpo projetados nos pés, chamado de reflexologia, é tão antigo quanto a acupuntura e ficou famoso após o lançamento do livro “Stories the feet can tell” (“Histórias que os pés podem contar”), da massagista Eunice Ingham (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 113).

Acidentalmente, durante o tratamento de um dos seus pacientes, Bertherat descobriu que a técnica utilizada por Mézière se relacionava com a descoberta de Wilhelm Reich sobre as couraças musculares e energia orgone.

De acordo com os autores Fadiman e Frager (1986, p.88), Wilhelm Reich (1897-1957) ingressou em medicina na universidade de Viena em 1918 e em um ano tornou-se membro da Sociedade Psicanalítica de Viena, iniciando a prática da psicanálise. Recebeu o diploma em 1922, ano em que Freud fundou uma clínica psicanalítica na qual Reich foi seu primeiro assistente.

A partir dos conceitos psicanalíticos de ego e super ego, criou o conceito de caráter e couraça caracterológica. Acreditava que o caráter era formado com o intuito de defesa do indivíduo contra ansiedade desenvolvida a partir dos sentimentos sexuais e o consequente

medo de punição. Assim, a primeira defesa do corpo contra esse medo seria a repressão que paralisa os impulsos sexuais por algum tempo. Conforme essa medida de defesa do ego se torna automática, evolui para traços ou couraças.

Observando seus pacientes, pode descobrir que o desenvolvimento do caráter estava intimamente ligado com uma alteração física correspondente. Este é apresentado no corpo por meio de rigidez muscular ou couraça muscular. A partir deste conceito iniciou os trabalhos de relaxamento muscular juntamente com o trabalho analítico. Trabalhando com o corpo, descobriu que a perda da couraça muscular libertava parte da energia libidinal e também auxiliava o processo da psicanálise.

A energia orgone, ou energia orgônica cósmica é definida como a energia biológica específica no organismo vivo. Responsável por reger o organismo, pode ser evidenciada nas emoções e nos movimentos biofísicos dos órgãos.

Mézière soube compreender e dar provas anatômicas de que nossas fraquezas e deformações são provenientes da má distribuição de nossa energia e que os bloqueios manifestados na parte anterior do corpo são causados por um excesso de força da musculatura posterior (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 123).

Concluindo a junção dos dois métodos, Bertherat afirma que para a solução de problemas, talvez apenas seja preciso tomar consciência do corpo em sua totalidade. Independente do tipo de energia (orgone, corrente vegetativa ou ying-yang), “é preciso não esquecer que em todo corpo vivo, bem ou mal, circula uma energia e que, ao impedi-la, sofremos, de algum modo as consequências” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 122).

Podemos exemplificar com casos comuns como o da frigidez. Muitas vezes quando a mulher se considera frígida acaba tentando solucionar o problema na troca de parceiros, pensando que talvez o outro seja o problema e a solução. No entanto, Bertherat (2010, p.125) afirma que “quase sempre, mais cedo ou mais tarde ela se acha diante do mesmo problema. A escolha do novo parceiro não foi feita com ampla liberdade e em função de seus verdadeiros gostos” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 125). Na realidade, a mulher precisa conhecer o seu próprio corpo, pois “ela não gosta do próprio corpo. Insatisfeita e não sabendo como satisfazer-se, ela se acha forçada sem perceber que é ela própria quem se força” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 125). Para o tratamento desses casos, Thérèse inclui a paciente em grupos comuns para a mulher perceber através do movimento como ela vive, ou como não vivia no próprio corpo.

Em seus relatos, Bertherat conta que em geral nas mulheres frígidas, uma das primeiras coisas que observa quando ela está deitada de costas no chão é que quase não é

perceptível o movimento das costelas, ou seja, quase não há respiração. “O diafragma está rígido, imóvel, amarrado nas costas e estático na frente” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 126). Segundo Reich apud Bertherat (2010, p.126), “A expiração profunda produz espontaneamente a atitude de abandono (sexual)”. Ainda propõe: “expire profunda e lentamente: a região pélvica começa a mexer-se para frente” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 126). Realizando a prática como recomendado, inspiro e expiro profundamente e observo que forçando o diafragma consigo obter uma leve movimentação da pelve para cima, mas esse movimento nunca me foi perceptível. No dia a dia, dificilmente temos tempo para respirar. Dificilmente temos tempo para conhecer a nossa própria casa como remete a introdução dessa revisão.

A mulher frígida não move a bacia independente das coxas ou do abdômen. Assim, “a curva contínua para frente, movimento ondulatório que aproxima cabeça e púbis, ela não consegue fazer, não sabe que pode fazê-lo, recusa-se a fazê-lo” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 127). É preciso conhecer o corpo e reconhecer que a bacia é articulada e abriga órgãos genitais variados e potentes, e assim poder avançar na busca do prazer que deseja ter (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 127).

Em vez de ficar sempre falando de si – de pensar e de existir, portanto, só por meio de palavras – resolve escutar as sutis e variadas mensagens do corpo. Descobre que o corpo é ele mesmo e que vai mais além; que é mais rico e profundo que as palavras. [...] Assim descobre uma nova linguagem, uma linguagem de amor que lhe é própria e cuja única fonte de referência é o corpo. Na multiplicidade de suas possibilidades e desejos, descobre a multiplicidade da sexualidade, de suas sexualidades. Hétero... homo... bi..., é a sexualidade, sua sexualidade que tem importância, seu corpo que se realiza (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 137).

O corpo pode ser pleno com todas as suas possibilidades. “Quem conhece o próprio corpo, só recusa o que é falso, o que não vive no seu corpo. Tendo-se libertado de definições, repressões, proibições, goza enfim da verdadeira liberdade sexual” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 137).

Imaginando qual seria a sensação de tonar pleno o corpo, de morarmos na própria casa como tanto preza a autora, realizamos alguns dos preliminares apresentados pela autora, encontrados ao final do livro, dos quais gostaria de citar dois deles em especial.

Antes de começar a prática, a autora recomenda certa preparação do material, referindo-se ao ambiente e a nós mesmos. Diversos elementos contribuem para aproximar os alunos de seus corpos, como o ritmo do terapeuta ao trabalhar, o ambiente escolhido ou se há pouco ou muitos alunos por exemplo. Para quem for fazer a prática, é essencial que deixe seu

corpo livre, desabotoando todas as roupas que o apertem, como por exemplo o sutiã, meias, calças, etc.

A primeira prática consistia em sentir o próprio corpo. Deitada de costas, com os braços estendido ao lado do corpo, palmas voltadas para cima e com os pés bem a vontade. Sentindo o conforto, era recomendado que fechasse os olhos enquanto tranquilamente sentia o corpo, ficando atento aos seguintes comandos da autora como: Quais as partes do corpo que encostam no chão? Como encostam os calcanhares, panturrilha, nádegas, costas, ombros, cabeça (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 154)?

A prática proporciona uma sensação de relaxamento e de introspecção, pois é raro o momento do dia em que se pode parar para ouvir a si mesmo. Pude perceber a tensão em partes do corpo que não conseguia se quer notar que existiam durante o dia, como os ombros, testa, maxilar e a língua. Notando a presença das “novas” partes, observei como é difícil mandar um comando para relaxa-lo, como se meu corpo desconhecesse essa palavra ou que na verdade, a natureza desses músculos já era contraída e eu estaria forçando a agirem do contrário.

Outro exercício extremamente interessante tratava dos pés. Com a utilização de uma bola de tênis, rolávamos a bola no chão com a planta dos pés, passando-a por todos os locais, desde o calcanhar à ponta dos dedos. Outrora também tentávamos envolver a bola com a planta dos pés, sentindo a musculatura plantar. Após um período de massagem, era recomendado que deitássemos no chão para comparar as duas partes do corpo. O resultado foi surpreendente, pois ao esticar meus braços acima da cabeça, pude notar que o lado direito que fora massageado estava maior do que o esquerdo! As mãos unidas mostravam a diferença, assim como os pés também, evidenciando como o trabalho com os pés pode relaxar a musculatura e conseqüentemente alongar o corpo.

A experiência foi muito enriquecedora já que faz parte de um universo até então desconhecido, e que a princípio causa espanto pela “simplicidade” do método e os resultados que apresenta. O momento de pausa e reflexão relembra aspectos da meditação, e também ilustra o argumento inicial da autora ao alegar que perdemos a chave da nossa casa, o comando do nosso corpo, porque é maravilhoso poder sentir partes do seu corpo que até então pareciam não estar presentes. Até então, pareciam locais esquecidos, como uma casa em que a muito tempo não visita. É sentir-se em paz de uma forma que ninguém poderia nos proporcionar, pois não há melhor forma de sentir-se bem do que estando ou sentido-se na sua própria casa.

Dentre os meus aprendizados, reconheço que não há melhor definição ou forma de se descrever por palavras, que muitas vezes estão carregadas de intenções contraditórias ao que se quer dizer, do que sentir o corpo para poder se descrever. Como conclui a autora: “É essencial sentir em nosso corpo quem somos, o que somos. Sejam antes de tudo corpo” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 147).

## 4 “O CORREIO DO CORPO: NOVAS VIAS DA ANTIGINÁSTICA”

### 4.1 Introdução ao livro

O segundo livro publicado pelas autoras Thérèse Bertherat e Carol Berstein intitulado “O correio do corpo: Novas vias da antiginástica” têm como objetivo esclarecer as dúvidas e más interpretações dos leitores a respeito do seu primeiro livro. Nesta obra a autora aprofunda os conhecimentos sobre a antiginástica, a distinção de seu tratamento em relação aos trabalhos de Moshe Feldenkrais, Gerda Alexander e técnicas de relaxamento. Reúne profissionais de diferentes áreas, formados por ela na antiginástica, como um astrólogo e uma massagista praticante de shiatsu, e também amplia sua forma de tratamento com a inclusão de grupos de antiginástica além das sessões individuais realizadas anteriormente.

### 4.2 Capítulo 2 - Corpo, o contador de histórias

A repercussão do primeiro livro “O corpo tem suas razões” foi tremenda. A autora chegou a receber mais de 15 mil cartas de pessoas que a através de palavras lhe confiavam a vida. Os casos eram tantos, e na maioria desesperados, jogando toda a autonomia do corpo, que teoricamente os pertencia, nas mãos de Thérèse Bertherat. Como dizia a autora, “a autonomia é desejável e atingível”, e frustrada com o sucesso de vendas e insucesso das interpretações do primeiro livro, publica o segundo livro três anos depois para desmistificar o romance encontrado pelos leitores e também para explicar melhor sobre a antiginástica.

Ao dizer que somos responsáveis por todas as doenças e deformações exceto as consideradas congênicas, Bertherat explica que a causa delas nunca ocorre de forma arbitrária. “São fabricadas criadas, a partir de dentro do corpo e por você mesmo. Resultam de um bloqueio de energia, da estagnação e das consequentes compensações dessa estagnação” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2001, p. 16). Thérèse não desconsidera a possibilidade de adoecer vítima de micróbios ou bacilos, mas afirma que eles não se instalam em qualquer pessoa, que para isso ocorrer, é preciso ter uma pré-disposição proporcionada quando o corpo está com o desequilíbrio energético. Reconhecendo a capacidade de nos deformar, também é possível reconhecer que temos a mesma capacidade para curar nosso corpo.

A deformação, no entanto é uma forma de nos expressarmos enquanto corpo. “Ao nos deformarmos, damos forma visível a nosso mal-estar” que não poderia ser transmitido por palavras, e assim, enviamos um sinal de socorro para nos protegermos, sermos tratados (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2001, p. 17). A autora ainda afirma que “somente o confronto

consigo mesmo e o reconhecimento de sua responsabilidade para com a pessoa que se é, aqui e agora, podem abrir caminho para cura” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2001, p. 17).

Com o sucesso do seu primeiro livro, a autora recebeu muitas cartas a respeito dos seus preliminares (práticas corporais encontradas no final do livro para uma introdução ao corpo do próprio leitor). As práticas foram absorvidas por muitos como “passo a passo” para a auto-cura. Na realidade, a importância dos preliminares estava em integrar as mudanças cotidianas que eles “podem trazer ao modo de movimentar-se, à inteligência muscular, ao modo de perceber a si próprio em relação aos outros” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2001, p. 20). Ao usar diversos preliminares envolvendo práticas com os pés ou língua, Bertherat era reconhecida como praticante do método de Moshe Feldenkrais. Ao usar bolas ou bastões, era comparada ao trabalho de Gerda Alexander, com seu método da eutonia. Ao descrever exercícios numa aula sem demonstrá-los antes, diziam que ensinava relaxamento. A fim de erradicar esses embasamentos, a autora explica cada um dos métodos.

Moshe Feldenkrais (1904-1984), acreditava que o ser humano só usa uma pequena parte de seu conhecimento físico e intelectual. Fazia com que seus alunos descobrissem novos caminhos entre o cérebro e as extremidades do corpo objetivando melhorar seu rendimento. A autora acredita que a “arte de Moshe Feldenkrais consiste em adotar o caminho mais curto para a realização do movimento, caminho que se acha contornando os obstáculos que são as tensões profundas do corpo” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2001, p. 63). De acordo com a autora, o especialista procurava ensinar seus discípulos a organizarem suas tensões e a compensarem seus encurtamentos, o que diverge do trabalho da antiginástica que prioriza dissolver as tensões e alongar os encurtamentos causados pela musculatura posterior.

Gerda Alexander (1908-1994), alemã, criadora da eutonia, que tem como significado o prefixo grego “Eu” traduzido em “bom, harmonioso” e “Tonia”, correspondente ao tônus corporal e psíquico (LORENZETTO; MATTHIESEN, 2008). O objetivo da técnica é “dar a quem pratica uma melhor consciência de suas sensações e permitir-lhe descobrir seus gestos naturais”, aqueles que qualquer pessoa teria se não houvesse passado por algum tipo de repressão por exemplo. “A eutonia pretende ser um método de equilibrar as tensões e da busca da causa dessas tensões” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2001, p. 67). A divergência entre o método da eutonia e da antiginástica, segundo a autora, é que em casos de distúrbio gástrico por exemplo, Gerda Alexander acredita que este pode ser causado por uma postura incorreta da cabeça projetada para a frente, e o medo seria a causa das tensões. Por outro lado, Bertherat afirma que “a cabeça avança para frente porque é empurrada para frente pelo excesso de tensão na nuca que, por sua vez, é mantida arqueada para trás pelos músculos

encurtados” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2001, p. 67). O medo, no entanto, não é descartado. A autora afirma que ele é causa de tensões, porém este medo reprimido por muito tempo assumiu a forma de tensão profunda e que não poderá ser liberto se não descobrir onde ele se encontra, que no caso de “todas as tensões que determinam a forma do corpo situa-se precisamente na musculatura posterior” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2001, p. 67).

Práticas de relaxamento, segundo a autora, são comparadas a práticas ilusionistas, já que o terapeuta envolve seu paciente com sua voz, além de que, o paciente não consegue se desprender do terapeuta conforme o tempo de tratamento ou mesmo para realizar uma prática com sucesso sozinho. A prática diverge do objetivo e método da antiginástica, pois não realiza alterações na musculatura posterior.

Independente do grau de cooperação por parte do paciente, acho que sua dependência é inevitável, simplesmente porque o trabalho profundo nunca foi feito, os enrijecimentos que determinam a forma do corpo e seu comportamento permanecem intactos e o paciente permanece na expectativa de uma mudança que não pode ocorrer (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2001, p. 72).

Outra terapia corporal muito interessante que se assemelha ao método Mézière é o método criado por Ida Rolf, conhecido como Rolfing ou integração estrutural. O primeiro contato da autora com o método foi através de textos escritos por Ida que na época só existiam em inglês.

Ida P. Rolf (1896- 1979), nova iorquina,

recebeu o título de Ph.D em Química Biológica pela Universidade de Columbia em 1920. Em 1927, estudou Matemática e Física Atômica na Universidade Técnica Suíça, em Zurique, e Medicina Homeopática em Genebra, além de se aprofundar em Medicina Quiroprática, Osteopatia, ioga e outras técnicas durante a década de 40, através do trabalho científico e das descobertas intuitivas que realizou com pessoas cronicamente incapacitadas, Ida começou a desenvolver o trabalho que viria a ser conhecido como Integração Estrutural (IE). Nos 30 anos seguintes, dedicou-se a desenvolver o método Integração Estrutural - rolfing® e seu programa de treinamento (RUGGI, A.; BRETONES, H.; ORLANDO, L.; CASPARI, M.; LANZ. S.; CAVALCANTI, S. ROLFING, 2012).

Semelhante a Mézières, Ida Rolf acreditava que a estrutura do corpo que determinava sua função, no entanto, sua preocupação não era fisiológica como Mézières, e sim emocional. Dessa forma, todos os problemas emocionais afetariam a musculatura que se organizaria de forma incorreta. Assim, acreditava que “todo o comportamento do ser não pode deixar de mudar, se a estrutura corporal muda” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2001, p. 76). A estrutura corporal seria o comportamento do indivíduo.

Para melhor entendimento, Bertherat exemplifica um caso,

Um homem de quarenta anos pode ter pernas de criança de cinco anos – idade em que, por um motivo bem determinado, a organização muscular de suas pernas se fixou. Pode ter levado um tombo perigoso ou pode ter sido convencido pelos pais de que, se corresse, levaria um tombo perigoso. Pode ser que para não contrariar a vontade dos pais, ele tenha abandonado os jogos ativos passando horas na escrivaninha ou, ainda, pode ser que tenha ficado “sem pernas” por causa de um medo inaudito. Reestruturar-lhe as pernas é pôr pra fora uma criança de cinco anos [...] é dar a possibilidade de eliminar do comportamento do homem de quarenta anos o estado emocional da criança de cinco anos (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2001, p. 76).

Para a terapia ser realizada, é preciso que haja uma mudança corporal, afastamento dos obstáculos energéticos, e que o corpo possa se mover mais livremente. Fisiologicamente, quando ocorre uma intervenção emocional, esta atinge as fâscias (lâmina de tecido conjuntivo) responsáveis por envolver cada músculo e osso, que deixam de manter sua forma fina e elástica para aderirem uma com as outras e também nas superfícies musculares que evoluem a fim de protegê-los. Neste caso, o corpo não sabe como reverter o processo e “descolar” as fâscias, sendo assim é preciso ação de um profissional de rolfing. Assim, quando “as fâscias estão descoladas (e podem deslizar como seda), os músculos podem tornar-se mais leves e longos, as articulações encontrar seu lugar exato e a plena mobilidade; as massas do corpo podem enfim manter-se alinhadas e o corpo encontra sua verticalidade” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2001, p. 77). Portanto, o rolfing atinge as camadas de fâscias do corpo todo, dos pés a cabeça, sendo trabalhado principalmente pelas mãos de um rolfer (profissional do rolfing).

Certa vez, após a popularidade de seu primeiro livro, uma californiana praticante do método rolfing procurou Thérèse para conhecer melhor sobre a antiginástica e também sobre o método Mézière. Em troca do pedido, Bertherat pediu que lhe aplicasse as dez sessões de rolfing.

Durante o tratamento, quando a profissional começou a trabalhar sua perna direita, Thérèse soltou um grito de dor, o qual comentou com a terapeuta sobre como esse tratamento tinha fama de ser doloroso. Esta, de forma impassível, respondeu-lhe que “no fundo, dor física, psíquica, o que você queira vem da recusa de vivenciarmos plenamente um acontecimento quando ele ocorre. A gente se crispa e essa crispação aumenta a dor” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2001, p. 79). Ainda comenta que podemos com muita força de vontade fingir e nos convencer de que não estamos sentindo nada, mas que isso, no final, de nada adianta, a não ser ferir o amor próprio.

Ao pensar em corpo, acredito que a primeira imagem que venha a mente seja um corpo sem cabeça. Na verdade um corpo que tenha pernas, quadril e tronco, mas que não dê

ênfase para a cabeça. Inclusive quando Thérèse cursou seu curso de fisioterapia, a única parte do corpo que era além dos limites para se estudar era o crânio. Por isso, outro exemplo muito interessante para entender melhor como o método abrange o corpo, seria pensar na cabeça, que ao contrário do que se aprende, a autora afirma que a cabeça pode mudar de estrutura independentemente da idade de uma pessoa. Na sua experiência com a terapeuta rolfiing, Bertherat relata que:

ao mexer os ossos do meu crânio, a terapeuta rolfer fez com que eu reencontrasse as sensações que tive na hora de nascer, tirada com fórceps. Compreendi que havia conservado vestígios do meu nascimento não apenas na cicatriz da testa, mas também num ferimento profundo dos tecidos sob a pele, sem falar de outros ferimentos ainda mais profundos (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2001, p. 80).

Indo ainda mais além, pensemos nas fâscias no interior da boca. Elas também aderem à musculatura conforme sofrem alguma repressão, ou trauma emocional, como por exemplo: “O golpe da auto-repressão; porque a pessoa não se permite gritar, chorar, falar e fica revirando na boca sete vezes cada frase até perceber a espontaneidade e sacrificar a mobilidade da língua” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2001, p. 81).

Conforme os estudos na revisão de literatura vão se aprofundando, fico me perguntando o porquê da falta de uma disciplina que abranja conteúdos como esses. É extremamente frustrante pensar que passamos tanto tempo estudando o corpo sem nunca ao menos ter morado nele. Que passamos tanto tempo aprendendo como é feita sua construção (ossos, fâscias, músculos, órgãos, metabolismos...), sem ao menos entender quais as interferências que acontecem no seu corpo, na sua casa. E não que precisássemos unir corpo e mente para entendê-los, porque não há o que unir quando este já é a totalidade. Com estudos avançados desde antes da década de 70, porque será que mal vemos a introdução desses conhecimentos em universidades em que tem tanto potencial para pesquisas? Por que será que continuamos a criar e treinar mentes para verem apenas uma vertente da Educação Física?

Estudando diversas terapias citadas anteriormente, como a de Moshe Feldenkrais, Gerda Alexandre, Wilhmen Reich, e técnicas de relaxamento, Thérèse Bertherat continuou se aproximando de tudo o que poderia envolver o corpo, na busca de uma terapia global, inclusive frequentou tratamentos de psicanálise freudiana, além de citar criticamente outras vertentes como Fritz Perls, psicanalista alemão criador da gestalt-terapia, Alexander Lowen, criador da bioenergética, e os vegeto-terapeutas, seguidores de Reich.

Influenciada por diversas áreas de conhecimentos, a antiginástica pode levar o paciente a aprender a real sensação de bem estar, a movimentar-se livremente, a liberar

qualquer inibição que o impeça de agir, e todas essas sensações possam ser gravadas na memória corporal do paciente e este restabelecer seu equilíbrio natural (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2001, p. 108). Segundo a autora, para a maioria das pessoas, o corpo só existe para elas quando este apresenta sinal de dor. Estar sem dor também não quer dizer que sentem o corpo no pleno bem estar, portanto sem essas lembranças prazerosas das sensações para serem armazenadas no cérebro não temos como buscar nosso equilíbrio natural.

Para isso, nos seus grupos de antiginástica, a autora utiliza a conduta terapêutica não diretiva em que não força o paciente a avançar e aproximar-se de si mesmo. “Espera que o indivíduo o faça porque acha que só as descobertas vindas de dentro da pessoa conduzem a mudanças profundas e evolutivas” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2001, p. 112).

Anos depois de iniciar seu trabalho, com o aprimoramento dos estudos, a autora criou grupos coletivos, além das sessões individuais que possuía. Nas sessões individuais, o terapeuta modela o corpo do paciente, ocasionando mudanças em sua forma que acabarão sendo incorporadas pelos mesmos. Nas sessões em grupo, “o trabalho se faz de dentro para fora, isto é, o participante é quem faz os movimentos que só ele pode sentir e dos quais só ele, através das sensações, pode avaliar a amplitude e exatidão” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2001, p. 128). Essas sessões são mediadas pela voz do terapeuta que procura descrever os movimentos com a maior precisão possível, tentando mostrar a simetria natural do corpo, e sem tentar encantar os pacientes com alguma voz hipnotizante.

Os resultados esperados do trabalho da antiginástica são que o corpo aprenda movimentos novos e assim gradativamente os ossos encontrem o lugar exato das articulações; que os músculos posteriores percam um pouco de sua força excessiva; que os músculos anteriores possam se unir e recuperar sua força que antes fora tomada pelos músculos posteriores; e que partes do corpo (pé, nádegas, costas, lado do corpo), possam encontrar apoio amplo independente da posição que estiver (em pé, sentada, deitada) (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2001, p. 129).

Para um tratamento mais completo, Thérèse deixou de trabalhar sozinha para unir-se a outros profissionais da área, praticantes da antiginástica (formados por ela) e do método Mézière (aprendido diretamente com Mézière). O critério mais rigoroso para sua seleção foi escolher pessoas apaixonadas pelo que fazem e conseqüentemente, pessoas interessadas, abertas a novas possibilidades, responsáveis e que não saciam a busca por novos conhecimentos do corpo, pela busca em tratar o corpo de forma mais completa.

Um dos colaboradores interessantes da autora foi uma astróloga. Pretendia mostrar aos pacientes sua existência enquanto corpo e também, com a inserção da astrologia, mostrar a

dependência natural que todos os seres possuem do sol, como única fonte de energia (segundo a autora) e da terra enquanto base, na qual devemos nos apoiar ao invés de nos apoiarmos, criarmos dependência, em outros seres como terapeutas, médicos, etc. (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2001, p. 125).

O conceito de energia, segundo Bertherat, é de que a única energia existente é a solar. Esta que transformada pelas plantas em energia química, e posteriormente absorvidas por nós, é armazenada em nosso corpo para manter nossa estrutura. De acordo com Henri Laborit (apud BERTHERAT; BERNSTEIN, 2001, p. 120),

a energia biológica vem da energia luminosa solar, que os carnívoros absorvem ao comer herbívoros, que os herbívoros absorvem ao comer ervas e que as ervas sabem, como únicos organismos vivos do planeta, transformar a partir da energia luminosa solar.

“O corpo humano não produz, portanto, energia; não cria. Ele armazena, depois de recebê-la, por meio de algumas operações intermediárias do sol” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2001, p. 121). Outro colaborador interessante foi a escolha de um profissional de Shiatsu, que é uma técnica que se utiliza, assim como a tradução de seu nome, da “pressão com os dedos”. Assim como a astrologia, esta técnica “reconhece a dependência do ser em relação ao cosmo”. Praticada com as mãos, as pressões são feitas nos terminais nervosos que apresentam sensibilidade especial, assim como a acupuntura (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2001, p. 127). Segundo Bergson e Tuchak (1982, p.11), as origens do shiatsu estão perdidas no tempo no ato simples de se esfregar uma parte dolorida do corpo para obter alívio. Assim como na acupuntura, “parte-se da constatação de que certos pontos do corpo se relacionam com outras regiões aparentemente independentes e que, através da prática de pressão sobre esses pontos, pode-se minorar a dor e a doença das regiões correspondentes”.

É muito interessante observar o processo de construção acadêmica da autora que está diretamente incentivada por sua busca pessoal. A relação acadêmica e emocional foi essencial para desenvolver seu trabalho terapêutico. Analisando o processo, com um demonstrativo muito mais específico sobre a antiginástica, a formação dos conhecimentos e ideias da autora, até a forma como organizou seus grupos terapêuticos, apresenta coerência e dificuldade em entender o corpo como totalidade.

Durante o processo da leitura, são tantos os exemplos de casos citados no livro que não foi possível deixar de pensar qual seria o meu caso. Como estaria guardada a história da minha vida na minha musculatura? Por que desenvolvi escoliose quando criança? Por que torci meu tornozelo num dos anos mais conturbados da minha graduação? Por que meus ombros são caídos para frente?

A respeito das práticas dos preliminares, citarei dois em especial dos quais me chamaram atenção. A princípio, pensei em realizar todos, mas por orientação do livro, escolhi apenas quatro para não ficar desgastante o trabalho corporal. Lembrando-me de meu questionamento, ultimamente incomodava-me ao observar como sentia meu ombro deslocado para frente, mostrando uma má postura, e então, para a seleção, escolhi um que Bertherat dizia ser um exercício para os ombros. O exercício era descrito da seguinte forma:

- Deite-se de lado, com o ombro direito no chão, com os joelhos flexionados encostados no chão. O joelho esquerdo deve ficar sob o direito.
- Deixe o braço direito estendido, perpendicular ao corpo. A lateral da cabeça e se possível a face direita devem encostar chão.
- Sinta-se confortável, ajeite seu corpo confortavelmente, como se fosse dormir.
- Preste atenção na sua respiração. Não modifique o seu fluxo natural de respiração.
- Levante o braço esquerdo para o teto. Deixe o cotovelo esticado e a mão aberta.
- Preste atenção na sua respiração.
- Acompanhando o movimento da respiração, devagar, erga o braço e o ombro para o teto.
- Desça o braço.
- Inspire para erguer o braço. Expire para descer o braço, calmamente, pelo nariz. Não force o movimento nem a respiração. Façam 10 vezes.

Após a prática, senti minha omoplata encostada com mais firmeza no chão. Como se eu a tivesse esticado e ela fosse muito maior a ponto de perceber a largura dela no chão. Fiquei alegre ao pensar que minha postura pudesse melhorar a partir disso. Alguns dias depois, durante uma tarde pensativa, comecei a relacionar diversos fatos ocorridos na minha vida. Relembrei do assalto que havia sofrido há dois meses atrás.

Da forma como foi executado, com uma arma apontada na minha direção a troco de uma bolsa com alguns vinte e poucos reais e objetos sentimentais, fico imaginando se o assaltante imaginava que iria levar muito mais do que meus pertences materiais, que invadiria o que tenho de mais pessoal e mudaria meu equilíbrio emocional deixando marcas e lembranças negativas até então sem data para irem embora.

Com algumas alterações emocionais durante os dias após o assalto, não havia tido vontade de escrever sobre o assunto, mesmo ouvindo recomendações de minha orientadora para que percebesse as mudanças que ocorreram em mim. Dois meses depois e com mais acontecimentos para incentivarem meus insights, consigo perceber que o assalto me fez voltar

pra dentro. Na hora em que o assaltante apontou a arma na minha direção, senti que minha alma recuava para o mais dentro possível do corpo com medo de ser atingida por uma bala. Meus ombros, costas e braços ficaram tensos, e eu contraía essas musculaturas o máximo que conseguia em segundos, como quem fosse virar uma pedra pra se defender e não ser atingido por nada. Nem por uma bala. Durante essa contração, lembro-me como direcionei meus ombros para frente e o peito para dentro. Parecia ser a única forma de lutar contra a maior vulnerabilidade, incapacidade, impotência, medo.

Esse mesmo sentimento e modo corporal foi uma repetição de um acidente que havia sofrido em anos atrás. Na ocasião, o automóvel que estava viajando de passageira, rodopiou e saiu da estrada. Durante o descontrole do automóvel, me comportei da mesma forma, contraindo a musculatura onde podia, recuando para dentro de mim, e esperando o pior, como se a qualquer momento pudesse entrar algo cortante em mim.

Depois do assalto, e do acidente, qualquer impressão de acidente no trânsito me faz sentir tudo isso em milésimos de segundo. A minha parte superior trava, contrai. Meus olhos não fecham para nenhuma das situações as quais assisti todas de “camarote”. Nem no acidente, nem no assalto, nem nas impressões. Sempre observo a cena e fico vidrada como quem é hipnotizada. Vendo tudo acontecer e só podendo me contrair, jogar os ombros para frente e me voltando pra dentro. Vulnerabilidade, incapacidade, impotência, medo.

Voltando a relação com meus ombros caídos para frente e a informação apresentada pela autora, imagino quais seriam as minhas couraças musculares. Quantos anéis energéticos possuiria no meu corpo? Como desbloquear essa energia? A prática regular da antiginástica deve solucionar essas questões conforme o tempo de atividade, porque com apenas alguns estudos e com um convite para morar no próprio corpo já desencadearam processos bastante gratificantes de reflexão que me fizeram sentir mais completa ao perceber que pude querer me compreender melhor.

Thérèse Bertherat termina este livro com a seguinte pergunta: “Um livro sobre o corpo, por mais claro que seja, pode ser bem lido?”. Segue argumentando que o leitor lê livros de formas imaginárias, sonhadora, pois caso se identifique com algum caso, é porque “está reconhecendo nessas palavras o seu corpo sonhado”, pois nós acrescentamos nosso entendimento para toda leitura. Então a autora responde a sua própria pergunta: “Escrevi este livro para colocar o leitor diante da sua resistência à mudança e para sugerir-lhe uma via de acesso ao seu corpo possível, esse corpo tão desejado quanto temido” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2001, p. 153).

Essa finalização reflete a angustia da autora à sua frustração de não ter sido bem compreendida por seus leitores no seu primeiro livro. A frase que termina este capítulo e ilustra meu maior entendimento sobre as descobertas deste livro é muito bem representada por outra frase da autora: “ao tocar o corpo de um ser, tem-se em mãos a sua vida e todo o seu passado. Quanto mais completa for a técnica utilizada para tocar o corpo, maiores serão portanto as probabilidades de atingir todo o ser” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2001, p. 85).

## **5 “AS ESTAÇÕES DO CORPO: APRENDA A OLHAR O SEU CORPO PARA MANTER A FORMA”**

### 5.1 Introdução ao livro

“As estações do corpo” aproxima o olhar sobre o corpo com a natureza a fim de mostrar como observa-lo para manter a forma, isto é, a forma natural do corpo. A autora demonstra que não somos corpos isolados na Terra e possuímos ligação com a terra, astros, e tudo em que há ao redor. Para isso relaciona o desenvolvimento de espécies animais com o homem, relata como nossos órgãos e sentidos tem uma estação própria para sua melhor atividade, e quem sabe assim demonstrar que o corpo tem regras e forma que na maioria das vezes, nada tem a ver com as que desejamos e forçosamente tentamos obter.

### 5.2 Capítulo 3 - A árvore genealógica do corpo

Se qualquer pessoa lesse o subtítulo deste livro ficaria no mínimo curiosa. Como podemos manter a forma? Será um novo método? Em tempos que observamos o surgimento de novas dietas a cada dia em qualquer veículo de informação como sites, revistas, jornais, este subtítulo teria lugar de destaque. Foi exatamente isso o que pensei ao ler a capa deste livro: uma maneira de manter a forma bela do corpo, torneável, segundo os parâmetros de hoje. Depois, pensando que se tratava de Thérèse Bertherat, conclui que a forma não poderia ser outra, a não ser a natural do próprio corpo.

A publicação original desta obra em português foi em 1985. Desde essa época Thérèse menciona que não se falava em outra coisa a não ser sobre o corpo, sobre entrar em forma. Décadas depois continuamos a cultivar a imagem ideal do corpo sem ao menos conhecer ou respeitar a real forma de cada um. Podemos afirmar essa frustração com o corpo ao observar o número de cirurgias estéticas realizados no mundo, como apresenta os dados da pesquisa realizada pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, o Brasil é um dos países que mais realiza cirurgias no mundo, atendendo 1,2 mil plásticas ao dia (SANT’ANNA, 2009). O crescente número de dietas e dietéticos que surgem frequentemente no mercado evidenciam a valorização estética do corpo. Em pesquisa no Google, ao digitar a palavra dieta no local de pesquisa, podemos encontrar aproximadamente 136 milhões de resultados mostrando o interesse dos leitores pelo assunto. Mas para começar a falar da forma do corpo, precisamos saber observar as suas manifestações.

Primeiro precisamos observar que o corpo não está sozinho no universo, que fazemos parte de um conjunto maior de relações, que não existe um corpo isolado. Apesar de sofremos

influência dos astros, das leis da Terra, do Sol, da Lua e de tudo ao redor, não nos deixamos levar pelas leis naturais e nos impomos outro ritmo biológico. Bertherat (2001) relata que cada célula do nosso corpo se relaciona com as demais, e se por vezes temos mal funcionamento do corpo, os verdadeiros responsáveis somos nós por entravarmos nossas funções biológicas naturais ao impor leis que nada tem a ver com as do corpo.

Pensando em ritmo biológico, a autora nos conta sobre as estações do corpo. O corpo tem estações para cada atividade, portanto temos horas diurnas e noturnas. Segundo a medicina tradicional chinesa, “O olfato, por exemplo, desabrocha no outono, e a visão na primavera. A audição prefere o inverno, e o paladar, o verão” (BERTHERAT, 2001, p.19). Assim como os sentidos, nossos órgãos também possuem suas estações: “o coração é mais ativo no verão, o fígado na primavera, os pulmões no outono, e os rins no inverno. Os músculos, ossos, unhas, pele, sangue, glândulas também tem ritmos exatos para ativar, consertar e renovar” (BERTHERAT, 2001, p.19). Assim nosso sistema nervoso controla todas as ações biológicas para nos manter no ritmo saudável necessário.

No inverno, as energias frias da terra trabalham os grãos, trabalham os corpos por dentro. Somos feitos assim. Mesmo se há muitas gerações você é um cidadão, o seu corpo continua a variar como no tempo das colheitas, da semeadura, da neve; a programação dele não foi modificada. Ele pulsa de acordo com a terra, não com o cimento armado (BERTHERAT, 2001, p.26).

A autora menciona experimentos em que pessoas permanecem trancadas em salas com ausência de sons, temperatura fixa, sem acesso às horas, com luz constante, em ambiente totalmente controlado, afastadas de qualquer relação com o mundo. Mesmo assim, mantiveram seus ritmos biológicos diurnos e noturnos, mostrando a relação que possuem com o mundo afora.

Ainda afirma que nossos corpos são comandados segundo leis antigas, tempos em que cidades nem sequer existiam, e sim a vida natural, no campo. Dessa forma nossas células não são regidas de acordo com a vida atual regrada, elas possuem alguns séculos de existência, e funcionam seguindo o ritmo empreendido há mais de um milhão de séculos. Por isso indaga:

Quem foi que disse que o outono é o melhor momento para se começar algo? Por que iniciar as coisas quando as folhas das árvores começam a cair, quando a seiva arrepia caminho na terra, quando o Yin, a força fria e calma da lua, das águas nos invade? [...] Por que não consultar o corpo? (BERTHERAT, 2001, p.24).

O contato com a natureza aproxima a nossa percepção do corpo. Bertherat (2001, p.31) diz que pessoas que vivem junto com a natureza tem mais facilidade de reconhecer que o corpo faz parte dela. Em tratamentos observa que os corpos de mulheres do campo

normalmente são rígidos, doloridos e deformados, mas, no entanto, não tem preconceito quanto à forma do corpo e conseguem perceber com facilidade os locais de rigidez.

Para perceber os pontos de rigidez, basta olhar a superfície da pele. Eles estão “no côncavo de nossas curvaturas, que são forradas de músculos apertados. [...] Às vezes concavidades e saliências se acentuam, [...] e o nosso corpo encolhe, achata-se sobre si mesmo” (BERTHERAT, 2001, p.32). Como exemplo de concavidade, podemos pensar na lordose, e em casos mais acentuados, a hiperlordose.

A musculatura posterior interfere em toda a forma do corpo, desde a base do crânio aos pés. Thérèse tem uma opinião rigorosa sobre o assunto: “Por que privar nossas extremidades do contato com a terra, ou seja, do seu melhor sustentáculo, e gastar forças depois no fabrico de apoios artificiais?”. Afirma que se um pé é chato, é devido à contração excessiva da musculatura posterior da perna e costas que entortam as articulações do pé fazendo com que ele “deite para dentro”. “Se você dá aos músculos da perna uma possibilidade de se alongarem, o pé se liberta e a arcada de ergue” (BERTHERAT, 2001, p.47).

Sobre quando há uma perna mais curta do que a outra, a autora afirma que são raros os casos em que ela seja realmente mais curta do que a outra ou que o pé seja realmente chato. Mais uma vez, “são os músculos contraídos dessa perna e os das costas que não a deixam pousar no chão normalmente ao lado da outra. Se os músculos se descontraírem, a perna readquire o comprimento natural” (BERTHERAT, 2001, p.48).

Pés chatos são apresentados naturalmente nas crianças. Elas nascem com os pés chatos. Porém, assim que começam a caminhar, são bloqueadas do contato com a terra já que introduzem calçados para “firmar” seus pés.

A arcada plantar se forma naturalmente assim que a criança começa a andar; ela se forma se lhe dão oportunidade para se formar. [...] Ela deixa os braços maternos, a terra lhe oferece apoio mais natural; com esse apoio, é a independência que lhe é oferecida. [...] Por que fazer com que ela seja privada ao mesmo tempo do apoio materno e do apoio da terra, mãe simbólica? (BERTHERAT, 2001, p.48).

Contudo a autora exclama: “não deixe que um objeto qualquer se interponha entre a sola dos seus pés e a terra. Mesmo se a terra não passa de asfalto das cidades, esse apoio lhe é precioso, absolutamente vital. O seu aspecto, saúde, liberdade dependem disso” (BERTHERAT, 2001, p.55).

Segundo Bertherat (2001), na estação do outono ocorre a inversão do fluxo da seiva nas plantas. Naturalmente a seiva circula na direção das raízes. Assim como as plantas, também

sofremos influência da estação. “No nosso corpo, durante o outono, a energia tem dificuldades para fazer esse caminho: bloqueia os maxilares, o pescoço, a respiração, e tem maiores dificuldades pra circular mais embaixo, nas costas, no sexo, nos pés”. O grande problema é que nesta época, é comum o aparecimento de males como cansaço, angústia, insônia, dores de estômago e distúrbios da vista, devido a uma causa comum: “o fluxo perturbado de nossa energia vital” (BERTHERAT, 2001, p.50). Para o tratamento, a autora recomenda massagear o ponto chinês, localizado abaixo do joelho, responsável por ajudar a liberar a energia, o San Li. Além disso, também utiliza para aquecer o local folhas da planta artemísia enroladas no tamanho de uma ervilha e queimada próximo a pele. Podem ser aquecidas de sete a cem vezes por dia.

Além das estações acentuarem alterações corporais, a forma do corpo é constantemente modificada pela musculatura. Essa também se modifica, partindo da etapa da rigidez, tornando-se mais contraída e por fim encolhida. A força da musculatura sobre os ossos é tremenda, sendo que devido à tensão, “ao aproximar as articulações, os músculos são capazes de dobrar a coluna, mantê-la arqueada, exagerar as curvaturas e achatam as vértebras” (BERTHERAT, 2001, p.66). A autora ainda ressalta que quando as bordas ósseas das vértebras sofrem ação da tensão muscular e são aproximadas à força, comprimem os discos e a raiz dos nervos gerando muita dor. Se pudéssemos ver a musculatura, constataríamos “que se as costas entortam, se ficam dobradas, é pela força, pelo excesso de força, e nada mais” (BERTHERAT, 2001, p.66).

É preciso soltar, alongar a musculatura posterior enquanto que não há nada a fazer com a musculatura anterior. Se os músculos anteriores são fracos, “é porque as contrações dos seus antagonistas impedem que, por sua vez, eles se contraíam”. Soltando a musculatura posterior, “na frente, os músculos deixados em liberdade conseguirão, sozinhos, mudar de forma, mudar de aspecto. É atrás que a forma do nosso corpo se decide” (BERTHERAT, 2001, p.66).

Bertherat (2001) conclui que as deformações ósseas ocorrem em nosso corpo devido a sua constituição que só permite articular, e quando sofre ação do músculo enrijecido, o osso é obrigado a desviar, já que não possui as maleabilidades musculares capazes de diminuir, encolher.

Levando em consideração nosso passado histórico, nosso desenvolvimento biológico, Thérèse compara a coluna humana à da serpente. A serpente possui entre 130 a 400 vértebras, e atrelada a elas sua cadeia muscular. Não possui musculatura ventral. Desta forma, a autora pretende mostrar a força da musculatura posterior, para tentar diminuir a preocupação quanto à fraqueza desses músculos (BERTHERAT, 2001).

O movimento ondulatório da serpente pode dar a impressão de flexibilidade, no entanto a autora afirma justamente o contrário, a flexibilidade não se separa da rigidez, uma está diretamente relacionada com a outra.

Quando as serpentes se locomovem, por ondulações laterais da coluna vertebral, os músculos dorsais se contraem, bloqueiam um segmento de algumas vértebras, e esse segmento bloqueado serve de alavanca para que outros segmentos, mais adiante, mais acima, mais abaixo, se ponham em movimento (BERTHERAT, 2001, p.79).

Assim como as serpentes, andamos por ondulações quase que imperceptíveis. “A nuca flexiona-se para um lado, as costas flexionam-se para outro, e a bacia se flexiona enquanto o pé se ergue”. Portanto é evidenciada uma prova de rigidez, e não de flexibilidade: “se o corpo ondula assim, é para preservar a sua rigidez, para mantê-la no côncavo dos músculos que estão demasiado curtos” (BERTHERAT, 2001, p.80).

Para movimentar devidamente o corpo, precisamos utilizar um dos nossos sentidos mais predominantes, a visão. A autora enfatiza o sentido da visão porque necessitamos dela para mexer os músculos sem prejudica-los. Ressalta que não está valorizando a visão excepcional, pois de nada adianta possuir uma boa acuidade visual se se deixa enganar por qualquer armadilha encontrada no dia a dia. Pensando no oposto, em deficiências visuais como miopia, astigmatismo, entre outras, coloca em questão a possibilidade dessas doenças não serem consequência inevitável da hereditariedade ou da idade: “Por que não seriam a expressão escolhida por nosso corpo para manifestar determinadas dificuldades? Podemos infelizmente bloquear nossa respiração, bloquear a nuca, bloquear as costas. [...] Por que não poderíamos bloquear também os olhos?” (BERTHERAT, 2001, p.100).

A colocação da autora é tão intuitiva quanto lógica. Hoje temos estudos que afirmam este argumento, como o da escritora Louise Hay conhecida por livros de auto-ajuda como “Você pode curar sua vida”, no qual relata como nossa mente subconsciente aceita todos os pensamentos que possuímos, ou seja, o que pensarmos que é verdade sobre a vida ou sobre nós mesmos se tornará verdade para nós. Assim, no caso das deficiências visuais, os olhos representam a capacidade de ver claramente, o passado, presente e futuro. Para não possuir problemas de visão, o pensamento deve ser positivo com um olhar amoroso e alegre para todos os fatos da vida.

A terapeuta Cristina Cairo em seu livro de autoria “Linguagem do corpo” também relata a relação do nosso emocional na formação da nossa estrutura corporal. Sobre as deficiências visuais, seu desenvolvimento viria de pensamentos, do inconsciente, de desejos emocionais de bloquear a visão a fim de proteger-se de algo que gerou ferimento e

sofrimento. Como exemplo de doença, temos a miopia que segundo definição seria “defeito de refração de luz”. “O olho focaliza melhor as imagens mais próximas porque o eixo do globo é muito mais longo”. Através da análise psicológica, a autora relata que pessoas míopes “não conseguem aceitar fatos determinados, acontecimentos que saiam fora do alcance de sua crença. Normalmente enxergam ‘curto’ quanto a determinados problemas e nunca reconhecem que são radicais em suas posições” (CAIRO, 1999, p. 58).

Para curar-se, basta querer ver, se autoconhecer. . É preciso mandar à mente “desejos e emoções com absoluta reflexão”, ou ela “preferirá manter como resposta o pedido anterior, ou seja, os sentimentos convictos que você mais frequentemente manifestou, mesmo que tenham sido negativos” (CAIRO, 1999, p. 56).

Observar, comparar, copiar e desejar é algo que fazemos com naturalidade, ainda mais se for algo considerado como bom, saudável. Deste desejo de possuir é que nosso sistema de consumo é alimentado. Assim como objetos materiais que estimulam o consumo no mercado, a moda do corpo vem ganhando espaço e assim o corpo consumado e consumido está sempre na moda. Desde a época de Bertherat, não houveram muitas modificações na moda do corpo. Segundo sua crítica sobre o corpo da época,

Não tem necessidade de ser belo para ser crível. Pode estar todo empenado, indisposto, infeliz. Para ser figurante da saúde, do bem estar, só é preciso que não seja muito gordo, que esteja bronzeado e com bons dentes da frente por causa do sorriso. Se abaixo do corpo que sorri o corpo está fazendo careta, não tem importância. As pessoas não olham tanto assim (BERTHERAT, 2001, p.111).

Indignada com o papel que assumiu o corpo, Thérèse relata como seria se o corpo desempenhasse outro papel, o papel principal e não secundário e submisso a tantos desgastes como usual. “Seria aquele que expressa com o gesto, com a voz, com o olhar, as emoções profundas, complexas, da vida, e todos saberiam que, se as expressa tão bem, é porque são vividas e sentidas. [...] O corpo seria o autor da peça” (BERTHERAT, 2001, p.111).

Contudo não é esse o papel que desempenha o corpo. O corpo desempenha o papel do corpo que está na moda. A cada troca de informação visual, sejam em cartazes ou propagandas de televisão, trocamos o nosso corpo pelo primeiro que aparece. Passamos a imitá-lo, desejá-lo, quase que involuntariamente. Segundo Bertherat (2001, p. 112), “Imitar é o que fazemos desde sempre, sem pensar. É pelos olhos que o processo se desenrola. Basta olhar, o cérebro faz o resto”.

Imitar modelos de corpos “saudáveis” praticando exercícios pode ser errôneo para a saúde. A autora explica que afastar 45 graus a perna do eixo do corpo, pode gerar

encurtamento da musculatura posterior além de causar lesões no corpo. Se erguermos os braços 60 graus à frente ou 90 graus para os lados, também encurtamos a musculatura posterior. “Não pense que seu corpo está alongado porque o braço está acima da cabeça. Pelo contrário, está mais curto” (BERTHERAT, 2001, p.113). Braços e pernas estão ligados a coluna vertebral, e assim, cada vez que afastamos nossos membros os músculos encurtam e arqueiam. Bertherat (2001) explica que podemos realizar movimentos como esses, elevando e abaixando nossos membros, no entanto indaga de como a repetição dos exercícios desses movimentos pôde simbolizar a idéia de saúde. Contudo, finaliza dizendo que os corpos da moda são os mesmos “que querem insistentemente nos mostrar o caminho da saúde, e que, na mesma ocasião, mostram-nos os pés doentes e as costas fora do eixo” (BERTHERAT, 2001, p.113).

Para saber a melhor forma, devemos usar nosso hemisfério cerebral direito. Assim como mencionado anteriormente a diferença entre os hemisférios, é ao hemisfério direito que atribuímos a maneira de perceber todas as formas, inclusive a forma do nosso corpo. “Ele tem um senso agudo dos pormenores sem jamais perder de vista o conjunto. Sua visão é concreta, completa, sintética. As minúcias, os fragmentos, ele os integra no conjunto da imagem e, imediatamente, vê se são dela ou não” (BERTHERAT, 2001, p.120).

Por outro lado também possuímos o hemisfério esquerdo. Este predomina sobre o direito, “toma a palavra em lugar dele para traduzir o mundo em letras, números e símbolos”. Na sua pressa, muitas vezes interpreta uma leitura errada, e do “seu engano inicial, decorrem todos os enganos seguintes, do seu engano decorrem as teorias rotineiras sobre forma nas quais, em seguida, acreditamos firmemente” (BERTHERAT, 2001, p.122).

O cérebro esquerdo fala, não há dúvida. Ele contém o precioso “centro da linguagem”, e por muito tempo pensou-se que o outro, o direito, não continha nada, nada de notável. Sabe-se agora que sem ele não temos consciência do nosso corpo. Se alguém for atingido no cérebro direito, metade do corpo fica paralisada, e às vezes, ao tentar levantar-se da cama, a pessoa cai, levanta, cai de novo e torna a levantar-se e a cair, sem conseguir entender o que se passa com ela (BERTHERAT, 2001, p.122).

O ideal seria o equilíbrio entre os hemisférios para observar melhor e atingir a forma. Thérèse (2001) conta que observa nos seus trabalhos que pessoas que sabem reconhecer como os músculos estão organizados recuperam-se mais rápido do que as outras. Portanto o equilíbrio seria envolver igualmente os dois hemisférios cerebrais para acompanhar tudo o que se passa nos músculos e também reconhecer como funciona a nossa cadeia muscular. Assim, “para unir as duas faces do nosso corpo, o melhor elo é o olhar atento, o pensamento

que aceita refletir sobre a forma, as sensações que vamos deixar percorrerem os nossos músculos” (BERTHERAT, 2001, p.126).

Como encontrar a forma prometida no subtítulo do livro? Bertherat explica que “não há muito a fazer porque a sua forma é perfeita e o seu corpo não tem necessidade de ser constantemente amolado e vigiado. O seu corpo tem necessidade de ser liberado, é só”. O passo a passo essencial e indicado para fazer todos os dias independente das estações do corpo seria: 1) “manter os pés no chão”, pois combateríamos o uso de calçados inadequados aos pés e evitaríamos as deformações que surgem a partir deste; 2) “orientar os seus membros como os de um ser humano”, já que nossas coxas normalmente estão voltadas para dentro como lagartos, e nossos ombros encurvados para a frente, com as mãos soltas a frente das coxas lembram a pose dos chimpanzés; 3) “soltar-se, deixar o corpo brincar com a sua aliada, a gravidade” (BERTHERAT, 2001, p.128).

O passo a passo não é tão simples de ser seguido, na verdade é extremamente complicado. Há poucos dias atrás me vi numa situação delicada em que teria que colocar todo aprendizado do trabalho de conclusão de curso em prática, todo ensino dos livros de Thérèse Bertherat em prática, ou seguir os padrões vividos por todos a minha volta. Infelizmente, segui a esses padrões e paguei um preço alto por isso.

O preço alto foi consequência de um treinamento para rendimento em provas de natação. Na ocasião, foi pedido que realizasse um exercício abdominal conhecido como “nadador”. Deitado em uma camada de espuma com as pernas e pés unidos e estendidos, braços elevados acima da cabeça, o exercício consistia em elevar as pernas unidas ao mesmo tempo em que elevava os braços. O movimento assemelhava-se a um alicate abrindo e fechando.

A recomendação era para “fortalecer” o abdome. No momento da explicação já discordava do exercício, pois sabia que iria prejudicar a região lombar além de fortalecer as costas, como já dito anteriormente por Bertherat sobre os exercícios abdominais. O músculo abdominal passaria por esforço absurdo para adequar a exigência de força exigida pelo exercício e também em relação aos membros posteriores. Executei os cento e vinte abdominais alternados entre o “nadador” e o abdominal regular com os joelhos flexionados. O restante do treinamento também foi feito em esforço máximo e ao final do treino o corpo inteiro estava dolorido.

No dia seguinte participei do novo treinamento, porém desta vez integralmente na piscina, também em esforço máximo. Ao final do dia, sentia dores fortes no abdome e

dificuldade para sentar e levantar. As próximas trinta horas foram seguidas de dores constantes que se assemelhavam a câimbras, sem nenhum momento de relaxamento muscular.

Saúde e rendimento esportivo são totalmente distintos. Para alcançar o rendimento, priorizamos resultados e assim o que for necessário para consegui-los. A saúde nem entraria em discussão, como relata o artigo intitulado “Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade”, que descreve os benefícios da prática de atividade física para a saúde, devido a melhora do sistema cardiorrespiratório, muscular e mental, além de que, exercícios em intensidades moderada melhora o humor, a cognição, ansiedade e qualidade de vida em indivíduos saudáveis. No entanto, o alto nível é composto por exercícios exaustivos em que para obter melhora no rendimento e alcançar resultados, os atletas precisam passar por uma série de fatores estressantes (CEVADA et al., 2012).

Para a recuperação da lesão o mais indicado seria o relaxamento muscular, que foi feito através de compressa quente em toda a região durante quinze minutos e também através da fitoterapia com a utilização de tintura mãe de arnica. Também realizei o preliminar de Bertherat dos pés, com uma bola de tênis com a qual massageei toda a região plantar. Os pontos mais doloridos eram os correspondentes ao intestino delgado, estômago, plexo solar e a região lombar da coluna vertebral. Após a prática, pude finalmente deitar o corpo inteiro esticado no chão, o que até então era difícil devido a contração abdominal.

A segunda prática consistiu em flexionar os joelhos, colocar a bola de tênis embaixo do cóccix e relaxar por alguns minutos. A região estava bem dolorida. Após retirar a bola, ainda com os joelhos flexionados, a região lombar que antes não encostava totalmente no chão agora estava relaxada e em contato por toda a sua superfície.

Observando meu corpo, acredito que os preliminares ajudaram a relaxar a musculatura anterior ao soltar a musculatura posterior. Antes para ficar ereta, fazia grande força abdominal para quase atingir a posição desejada. Após o preliminar, pude atingir a posição com mais facilidade.

A experiência foi muito enriquecedora para os estudos, tanto mentalmente como corporalmente. Mentalmente, senti-me hipócrita por ir contra meus novos princípios, por ideais que nem ao menos eram os meus. Corporalmente, pude perceber como utilizamos a região abdominal para executar qualquer tarefa. Isso não é tão simples. Seria como diferenciar a palavra entender de compreender. Anatomicamente, já possuía o conhecimento dos músculos abdominais para o corpo, já entendia seu funcionamento, porém sentir a deficiência deles e a impossibilidade de agachar, levantar, tossir, rir, evacuar, e até mesmo respirar sem sentir dor foi uma compreensão profunda que os livros de anatomia não costumam descrever.

## 6 “A TOCA DO TIGRE”

### 6.1 Introdução ao livro

O quarto livro de Thérèse intitulado “A toca do tigre” foi publicado no ano de 1990. Neste livro a autora conta com a colaboração de cinco voluntários para realizar diversos exercícios para poder demonstrar os efeitos e como se comporta a musculatura posterior, esta que nomeia de “tigre”.

Comparando nosso corpo a um tigre, explica toda a sua composição e enrijecimento das costas, olhos, boca, respiração, coração, também citados em livros anteriores. Neste livro, de forma específica e mais científica, a autora explica como ocorrem os processos de bloqueio do corpo e apresenta exercícios para a liberação do mesmo. No entanto, o interesse atual não seria aprofundar os detalhes do corpo humano. Sendo assim o capítulo segue inovando e apresentando novos conhecimentos.

### 6.2 Capítulo 4 - Conhecendo suas raízes

Bertherat (2002) relata que todos nós carregamos um tigre no corpo desde o nascimento. Fechar os olhos, ignorá-lo, não adianta, é impossível livrar-se de seu tigre. O tigre é lindo e cheio de força, nos dá forma, beleza e elegância. Procure domesticá-lo e terá um grande aliado para vida toda.

A domesticação do tigre começa na nossa mente. Pensar, filtrar ideias e estar aberto para novas concepções é o primeiro passo para observar e dar espaço para o tigre se mover. “O tigre obriga a refletir, perturba a rotina, desfaz a monotonia, subverte literalmente os conceitos estabelecidos. Muita coisa muda quando se percebe que, em vez de uma porção de fraquezas a corrigir, tem-se no corpo um tigre cheio de vida” (BERTHERAT, 2002, p.4).

A mudança é notável. Os movimentos mudam, “tornam-se mais coerentes e exatos. Deixamos de nos machucar. É isso mesmo: há movimentos – e muitos exercícios que julgamos benéficos que nos são prejudiciais” (BERTHERAT, 2002, p.4). Para entender melhor o tigre, comecemos a analisar melhor a sua forma.

A anatomia do tigre compreende desde a nuca aos dedos do pé. Pela sua composição, é totalmente conectado de uma extremidade a outra, funcionando como um todo. Essa ligação é possível devido às garras do tigre que nunca se soltam.

As garras do tigre são representadas pelos tendões, tecido fibroso encontrado na extremidade do músculo, pelo qual a musculatura se implanta nos ossos e articulações. Os músculos “nascem de um lado da articulação e acabam do outro. As articulações mantêm as

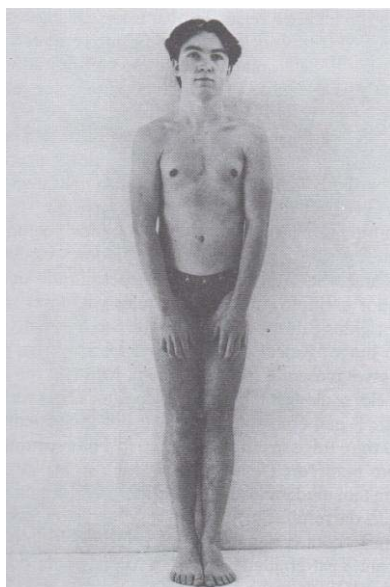
extremidades de nossos ossos em contato; as cartilagens, os ligamentos, os envoltórios fibrosos de nossas articulações possibilitam o contato e protegem” (BERTHERAT, 2002, p.24).

Como explicado nos capítulos anteriores, os pontos mais problemáticos do tigre são os locais côncavos da parte posterior do corpo, locais onde a musculatura está mais rígida, locais onde as pessoas mais sentem dor: nuca e a região lombar. Comparando as duas faces do corpo, temos dez músculos na parte posterior e na face anterior apenas os abdominais. “Nossos músculos mais fortes nascem diretamente nas vértebras da nuca e da região lombar. Os que nascem na nuca descem pelas costas até a cintura. Os que nascem na região lombar sobem para a nuca até o crânio” (BERTHERAT, 2002, p.29). Essa composição da musculatura permite que eles se cruzem, e se reforcem. Apesar da grande força, as concavidades continuam sendo os locais que mais geram dor.

Além de possuírem garras fortes, com duplos e triplos tendões, a força do tigre é ainda mais reforçada com “cúmplices”, os músculos chamados rotadores mediais, cuja função seria “fazer girar ‘para dentro’ os ombros e as coxas”.

Com os músculos realizando sua função, temos a seguinte posição anatômica:

Figura 2: A força dos músculos rotadores mediais.



Fonte: Bertherat (2002, p. 33).

Os ombros voltados para dentro, dorso das mãos voltadas à frente, coxas e joelhos voltadas para dentro. Apesar dos rotadores mediais fazerem parte dos músculos anteriores,

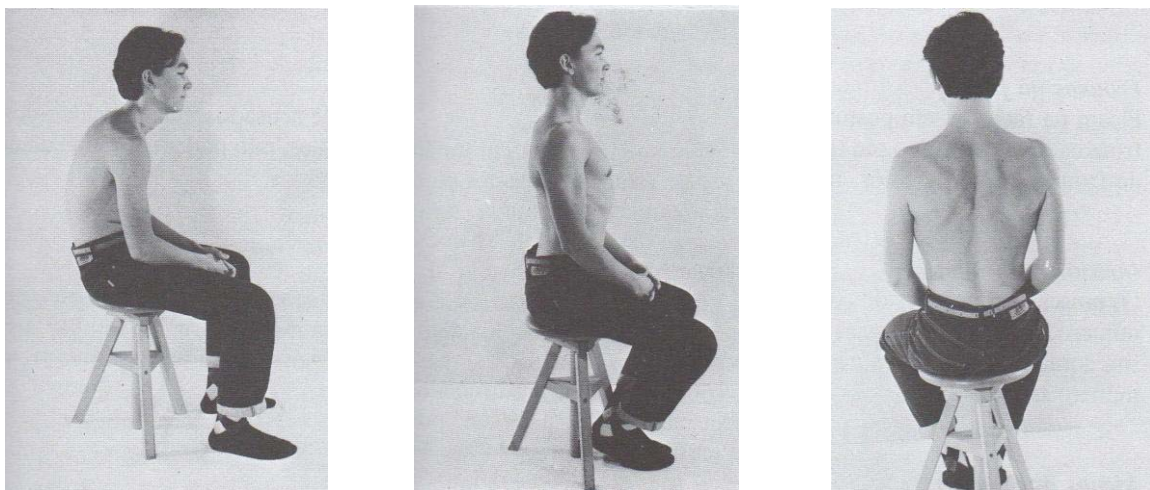
colaboram com o tigre como se fizessem parte do mesmo lado anatômico. Bertherat (2002, p.32) cita um caso corriqueiro que até então havia passado por mim sem maiores atenções:

Se as mães preocupadas e irritadas com o filho adolescente de costas abauladas e ombros vergados tivessem idéia do que está ocorrendo, deixariam de insistir: “Endireite as costas, ponha os ombros para trás!” Usariam outros termos, mais adequados... O que está ocorrendo? Ao receber a ordem de endireitar-se, a pessoa empurra os ombros para trás e, ao mesmo tempo, ergue-os, cavando as costas. É automático, é fatal.

Quando a nuca e a lombar apresentam-se em arcos côncavos, as costas encurvam-se em arcos convexos. Devido a essa posição, as costas não podem endireitar-se porque estão “presas”, “comprimidas” entre as duas cavidades com a musculatura rígida e curta. Segundo a autora, a rigidez nas concavidades são importantes para manter nossa coluna ereta, caso contrário, nosso perfil seria encurvado para trás, com o nariz apontado para o céu. A questão seria exatamente o excesso da rigidez.

Na tentativa de endireitar a postura, a pessoa poderia “jogar os ombros para trás” a fim de deixar as costas retas. Os músculos peitorais também agem como rotadores mediais e auxiliam os ombros a permanecerem a frente. Ao “jogar os ombros para trás”, os peitorais alongam-se momentaneamente. Este alongamento não dura muito tempo, pois ao alongar, as costas encurtam. “O tigre finge se esticar para, no instante seguinte, contrair-se com mais força” (BERTHERAT, 2002, p.34).

Figura 3- costas curvadas.      Figura 4 – Jogar os ombros para trás.      Figura 5 – O tigre.



Fonte: Bertherat (2002, p. 35).

Resumindo, a ação dos músculos anteriores diante desse quadro é mínima devido a quatro fatores: 1) Tornam-se “frouxos” mediante a forte ação dos posteriores; 2) São inferiores em número quando comparados em qualquer parte do corpo a parte posterior; 3) Anatomicamente, não possuem uma organização que facilite sua união para uma ação conjunta; 4) Possuem menos garras, tendões menores em número, espessura e resistência (BERTHERAT, 2002).

Dentre as diversas formas de deformar o corpo, uma maneira simples de fazê-la seria respirar incorretamente. A respiração é algo que fazemos sem pensar, sem muitas vezes perceber, sendo natural e essencial para a vida. No entanto o movimento não é tão simples. Muitas vezes quando vamos “respirar fundo”, estufamos o tórax na pretensão de colocar mais ar nos pulmões, entretanto Thérèse explica que essa maneira não tem nada a ver com respirar fundo.

O diafragma, músculo grande e forte, que separa os órgãos, cérebro, coração e pulmões do estômago, intestinos e sexo, colabora com o tigre. Da mesma forma que o tigre, nosso diafragma se liga as mesmas vértebras que ele, porém na parte da frente do corpo, e também no contorno das costelas. Dessa forma, as vértebras estão sujeitas a duas grandes forças, dos posteriores e também do diafragma. “Assim, é por seu intermédio que as costelas e as vértebras estão arrumadas juntas; elas se movem juntas; se as costelas são projetadas para frente, a coluna vai também” (BERTHERAT, 2002, p.66).

Levantando os braços a fim de “respirar fundo”, a musculatura posterior responderia da seguinte forma: 1) o tigre se contrairia principalmente na região lombar e entre os ombros; 2) Durante a inspiração, o corpo tem a tendência de se inclinar para trás, acentuando mais a região lombar e pendendo a barriga para frente; 3) Ao inspirar, ocorre a contração e encurtamento dos músculos espinais, além do que, ao expandir o tórax no sentido da largura, os músculos espinais diminuem no sentido de comprimento. Concluindo, os músculos retraem, deformam o tórax e o diafragma (BERTHERAT, 2002).

A autora relata que a grande dificuldade em adestrar o tigre está muitas vezes pela falta do seu reconhecimento, conscientização. Essa falta de atenção não é voluntária, pois fisiologicamente nosso córtex cerebral não tem áreas responsáveis por reconhecer o tigre.

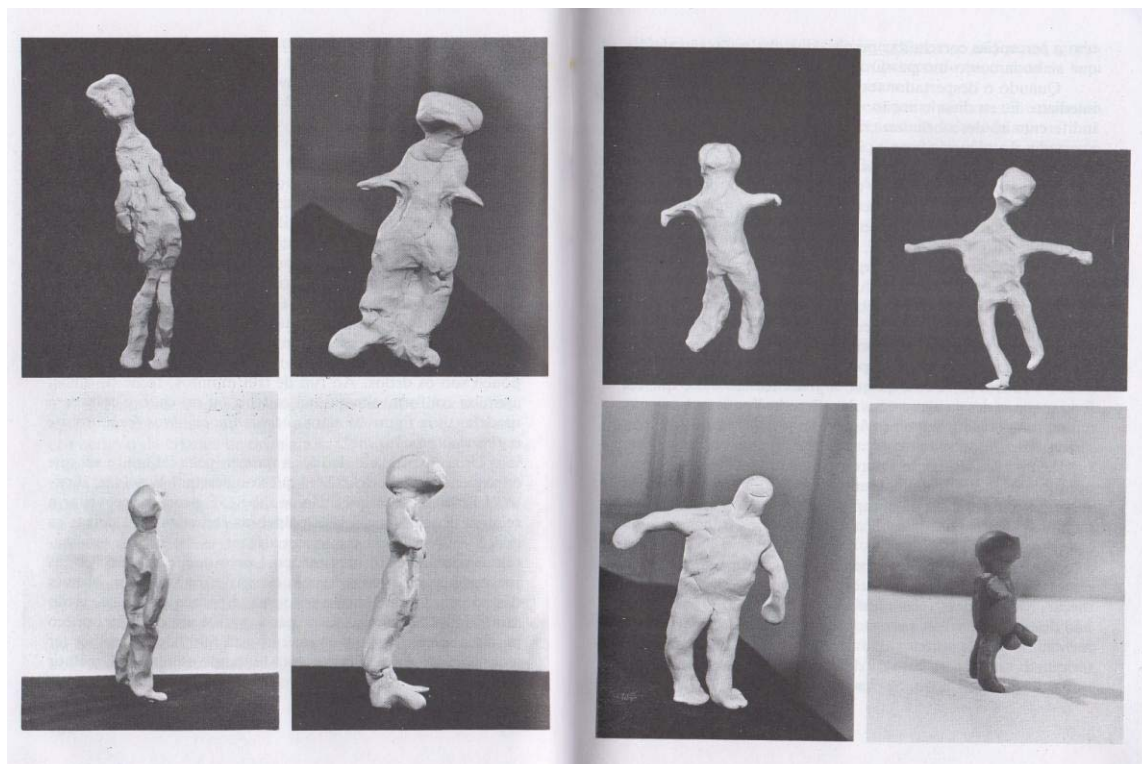
O lobo frontal é responsável pelas áreas da “motricidade voluntária. Todas as partes do corpo que somos capazes de mover voluntariamente” [...]. O lobo parietal é responsável pelas áreas sensoriais. “Todas as partes do corpo que podemos conscientemente perceber estão aí representadas” (BERTHERAT, 2002, p.103). As partes que temos uma representação consciente na área motora são: pálpebras, globos oculares, mandíbula, língua, lábios, parte da

testa, mãos com sensibilidade maior no polegar. Pulsos, cotovelos, e nos membros inferiores possuímos menos sensibilidade. As costas nem conseguimos sentir.

Entendendo a falta de sensibilidade nas costas, a autora propõe testes que colaborem para o reconhecimento do cérebro, considerando que a matéria nervosa não é estática e que possui bilhões de neurônios que se relacionam.

Para o primeiro teste é necessário em média 250 gramas de massa de modelar. Em local isolado e tranquilo, fazendo uso de um cronômetro, deve-se programar 15 minutos. Durante os 3 primeiros minutos deve-se amassar a massa de modelar procurando formar uma bola. Após este tempo, os olhos devem permanecer fechados enquanto procura-se reproduzir uma figura humana. Bertherat relata que dificilmente as pessoas conseguem permanecer os 15 minutos sem espiar a massa a fim de tentar acertar a forma da figura humana. Assim a autora garante que “é melhor mostrar-se sem pernas do que continuar ignorando que não se tem a percepção correta das pernas [...]” (BERTHERAT, 2002, p.110). As figuras abaixo representam testes realizados com pacientes de Thérèse.

Figura 6 – Massinhas.



Fonte: Bertherat (2002, p. 108-109).

Os resultados do teste são impressionantes. A autora realiza algumas observações a partir das esculturas criadas e apresentadas acima, como a falta de proporção da cabeça, membros do corpo, e do tronco; muitas vezes faltam quadris, nádegas; pernas que são tão finas que seriam incapazes de sustentar um corpo. Bertherat ainda relata que “as pessoas que têm dor na nuca costumam modelar um personagem sem pescoço. A cabeça, uma bola, é colocada em equilíbrio precário sobre o tronco. Ou a nuca, se houver, é bem arqueada” (BERTHERAT, 2002, p.111). A partir da figura construída, podemos realizar análises profundas de como inconscientemente a pessoa se reconhece enquanto forma.

Comparando as duas metades do corpo, a autora explica que segundo a tradição milenar médica chinesa os lados direito e esquerdo possuem uma simbologia. Recentemente os Psicanalistas como Jung e Reich também trabalharam com este simbolismo.

Ao lado direito, atribuem tudo a que se refere o pai. Ao lado esquerdo tudo o que se refere à mãe. Não me perguntem porque mistério a pessoa que não conviveu com o pai sempre modela uma figura com a perna direita mais curta, ou tão fina que é como se não existisse (BERTHERAT, 2002, p.112).

Além das contrações musculares e rigidez da musculatura posterior, também possuímos rigidez dos músculos e tecidos dos olhos. Essa rigidez, segundo Bertherat (2002), vem desde o impacto da luz aos olhos do recém nascido, até impressões como formas e cores que podem proporcionar sensações nem sempre agradáveis, que no entanto, na vida adulta já não lembramos mais. As sensações não são esquecidas pelo nosso corpo, apenas permanecem “escondidas”, camufladas quando adulto. Assim, todos possuímos rigidez nos olhos que bloqueiam a liberdade de movimento.

Um tecido muscular que a autora faz crítica que considero polêmica seria o músculo do miocárdio, o coração. Indaga que aparentemente os tigres não devem possuir coração já que as pessoas fazem milhares de exercícios para fazer bater o coração como se fossem máquinas que necessitassem de uma grande sacudida para funcionar. Relata que não adianta exercitar o órgão para deixá-lo mais musculoso e jogar mais sangue nas artérias, e que a saúde do coração não depende do número de batimentos que ele faz por segundo. A autora afirma esses dados segundo o cardiologista americano Dr. Henry Solomon,

Os indivíduos que se entregam a exercícios para a “saúde do coração” estão muito enganados. Não levam em conta o que circunda o coração – artérias coronárias e pulmões – e pensam que basta aumentar o desempenho do músculo cardíaco para terem boa saúde. Mas um coração “mais forte” não significa obrigatoriamente um coração melhor. Pode fornecer mais sangue, mas isso não quer dizer que as células do corpo se tornem capazes de utilizar o oxigênio desse sangue (BERTHERAT, 2002, p.169).

O doutor relata os efeitos do treinamento aeróbio obtidos através dos exercícios como: diminuição do ritmo cardíaco em repouso; menor pressão arterial e ritmo cardíaco mais lento mesmo em exercício de alta intensidade; retorno mais rápido da pressão arterial após exercício extenuante. No entanto afirma que

...não há nenhuma prova de que um ritmo cardíaco mais lento em repouso seja mais sadio do que um ritmo cardíaco mais rápido, nem de que um retorno mais rápido ao ritmo cardíaco de repouso, após ter feito o exercício, seja intrinsecamente benéfico. Ninguém nunca provou nenhuma vantagem biológica decorrente de um coração que bate mais lento (BERTHERAT, 2002, p.170).

Thérèse concorda com o médico e levanta mais um aspecto, porém sobre outra perspectiva. Ela coloca que os esforços para obter um coração saudável também servem para enrijecer os músculos do pescoço e costas, “capazes de nos contundir a coluna e o tórax, bastariam para atrapalhar o funcionamento do coração que está colocado diretamente sobre o diafragma” (BERTHERAT, 2002, p.171).

O artigo intitulado “Exercício físico e síndrome metabólica” explica que a prática regular de atividade física tem sido recomendada justamente para prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares. Nos casos em que a redução do batimento cardíaco pode não ser benéfico para a saúde, o artigo contradiz que estudos epidemiológicos e clínicos tem demonstrado efeitos positivos sobre a pressão arterial. “Alto nível de atividade física diária está associado a menores níveis de pressão arterial em repouso”, excelente para casos de hipertensão arterial (CIOLAC; GUIMARÃES, 2004 p.321).

Atualmente é quase incomum aquele que negue os efeitos benéficos da atividade física. O Dr. Solomon descreveu todas as reações decorrentes do exercício aeróbico e no entanto parecemos óbvio que as reações fazem bem para a saúde. Como a diminuição do batimento cardíaco em repouso não seria saudável para alguém que sofre de hipertensão arterial? Ao mesmo tempo, é compreensível a colocação da autora sobre os danos à musculatura posterior e conseqüentemente ao coração. Difícil encontrar o limiar entre a atividade física benéfica ao corpo e ao mesmo tempo sem fortalecer o tigre. Questiono também a posição do cardiologista ao argumentar contra os exercícios aeróbicos. Será que duas décadas atrás carecíamos de estudos que comprovassem os efeitos benéficos da atividade física? Ou será que mais uma vez Bertherat nos mostra outro caminho de cura que nada tem a ver com o pensamento convencional?

Thérèse descreve diversos exercícios para liberar a musculatura dos olhos, das mãos, das pernas, da respiração, para enfim conseguir alongar o tigre. O desenvolvimento desse trabalho é demonstrado pelos alunos voluntários da prática, e ao final a autora relata os

resultados. Ao alongar o tigre, pela primeira vez, a parte anterior do corpo, até então macia, se afirma, desde o pescoço até as coxas. Após essa nova posição, recomenda para não movimentar demais o corpo, para que nosso sistema nervoso observe as novas sensações do corpo: “costas soltas, a nuca maleável, a respiração fácil, a segurança do contato com o chão, ele registra tudo. Para ele é indispensável palpar as sensações de prazer e bem estar; é assim que elas podem durar as variações benfazejas, tranquilizadoras em nosso músculo” (BERTHERAT, 2002, p.200).

O tempo para a adaptação do corpo e também para desfazer os efeitos da prática é incerto. Algumas pessoas podem passar a vida inteira fazendo a antiginástica, como outras podem parar de fazer durante um mês até terem que recomeçar o trabalho. Tudo depende de cada sistema nervoso. Thérèse relata que alguns compreendem com mais facilidade e outros demoram mais tempo para “relaxarem suas defesas” (BERTHERAT, 2002, p.201).

Analisando os exercícios propostos pela autora, imagino qual seria a dificuldade em realiza-los sendo que alguns pareciam tão básicos. O primeiro deles é solicitado ao voluntário permanecer em pé, com os pés alinhados do calcanhar até o dedão, coluna ereta, braços alongados ao longo do corpo com a palma das mãos viradas para frente e os polegares apontados perpendicularmente ao corpo. A autora relatou que viu atletas suando, tremendo para realizar a tarefa. De frente ao espelho, tentei realizar o mesmo exercício. Como imaginar que não conseguiria colocar os braços ao lado do corpo e apontar os polegares para a lateral? A impressão era de que estava presa. Realizava muita força nos braços para alinha-los ao mesmo tempo em que “jogava” os ombros para trás a fim de manter a postura. Os braços ao invés de alongados pareciam realizar um ângulo de 30 graus em relação às pernas. Os pés não conseguiam manter contato, pois quando juntos, os dedos não permaneciam colados. Nesta posição básica já pude observar diversas limitações corporais.

Como recomenda a autora, os livros incitam o leitor a desvendar verdades que não tem interesse ou não quer enxergar sobre seu próprio corpo. Realizar os preliminares descritos é o primeiro passo para reconhecer que existe um bloqueio maior, que “endireitar” as costas não significa deixa-la ereta, que a flexibilidade também é rigidez. Reconhecer o tigre foi o primeiro passo.

## 7 “QUANDO O CORPO CONSENTE”

### 7.1 Introdução ao livro

O último livro, escrito com a colaboração da autora, pode ser considerado muito íntimo e especial. Disfarçado de livro, este na verdade é o diário de Marie Bertherat, filha de Thérèse Bertherat, contendo suas impressões sobre seu corpo, o seu consentir, durante os nove meses de gestação de sua filha. Relatando suas impressões, sensações e aflições, Marie conta com o apoio de sua mãe, pela primeira vez como sua terapeuta, ajudando-a a confiar em si mesma através do conhecimento de seu corpo como totalidade. Ainda conta com a ajuda de Paule, uma parteira muito experiente que explica a Marie como receber uma criança com um corpo que consente. Neste livro fala-se de magia. Quando o corpo consente.

### 7.2 Capítulo 5 – Renascimento

Trata-se de magia. O início de um novo ser. A energia que não vemos, mas podemos sentir. Energia sem forma, sem cor. Energia. É assim que Thérèse nomeia as sensações de presenciar um parto. “Energia que, por um breve instante, é palpável. Um instante muito rápido. Algo selvagem, grandioso, violento como a vida e a morte” (BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, 1997, p.8).

A autora conta que no momento da gestação é muito comum ficarmos frágeis, inseguras e entregar as responsabilidades do nosso corpo a autoridades que supostamente sabem o que ocorre nele, como médicos, especialistas, ou até exames como uma ultrassonografia, ao invés de confiarmos em nós mesmos. Sem poder apreciar nossos sentidos, atendemos a outras vontades, que teoricamente conhecem o que é melhor, então aceitamos, anestesiados e adormecemos. Desistimos do parto. A grande indignação de Thérèse reflete o excesso de confiança na medicina moderna, ao invés de confiarmos na natureza.

Depois disso e de tantas outras façanhas destinadas a preservar nossa reprodução, como imaginar que, na última etapa, ela vá sabotar todo esse seu projeto? Como imaginar que o corpo dos mamíferos humanos não seja capaz de dar passagem ao fruto admiravelmente cultivado durante meses? Como imaginar que a natureza tenha justamente esquecido de prever a saída? (BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, 1997, p.9).

Enquanto terapeuta, Thérèse não fazia idéia do quanto havia ajudado suas alunas em seu desenvolvimento no decorrer dos anos. Os ensinamentos da antiginástica manifestaram-se durante o período de gestação e até mesmo durante o parto de seus filhos. Descobre que seu trabalho é preparar as pessoas para o próprio nascimento, e não somente para os filhos que

iriam nascer. Para as alunas em parto, reconhece que elas “nasceram para si mesmas na hora em que lhes nascia o filho” (BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, 1997, p.10).

Sentir outro ser se desenvolvendo dentro de seu próprio corpo não é fácil. Quase como um estranho, para poder viver junto ao novo ser, é preciso estabilidade. Segundo Thérèse (1997), durante a gravidez a mulher dispõe afluentemente do sexto sentido, capaz de perceber mais sensitivamente seu corpo, estando presente para o novo ser, ao estar atenta as próprias sensações. É com o sexto sentido que leremos a história de Marie.

#### Primeiro mês

Nesta etapa o livro descreve as primeiras impressões relatadas por Marie a respeito de seu modo de pensar sobre a gravidez.

Para Marie, a palavra gravidez ainda não possui tanta familiaridade. Dizer pela primeira vez “estou grávida” ao invés de “ela está grávida” soa um tanto estranho quanto a palavra “mãe”. “Filha” é a única palavra da qual se sente próxima.

Conforme os dias passam, tem a impressão de sentir seu bebê decidido, determinado em conquistar seu lugar. Enquanto confia na criança, desconfia de si própria, da capacidade de ser mãe: “A ansiedade me aperta o coração. E me vira o estômago... Náusea de mulher grávida, náusea de mãe ansiosa. Há horas em que me digo que não vou conseguir nunca, que ainda não estou preparada. Hoje adquiri confiança” (BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, 1997, p.14).

#### Segundo mês

Marie realiza sua primeira ultra-sonografia e fica indignada com a insensibilidade médica. Durante o exame, foi diagnosticado “descolamento das membranas com hematoma no polo inferior do ovo” (BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, 1997, p.16). Com apenas mais alguns questionamentos e sem mais explicações sobre o assunto, a médica encerra a consulta. Frustrada, e sem poder falar qualquer frase devido a sua língua que “colou” no céu da boca, Marie deixa o consultório secando os olhos para disfarçar.

Thérèse (BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, 1997) explica que o bebê passou por semanas conturbadas, lutando dentro de seu corpo para alimentar-se e tentar se instalar no interior uterino. O hematoma seria algo corriqueiro, como qualquer mancha rocha que se cura sozinha. Neste momento, oferece à filha o trabalho da antiginástica.

O primeiro passo do tratamento seria cuidar da boca, do maxilar, devido às palavras reprimidas por Marie diante da frieza do seu atendimento médico. “Muitas vezes não

encontramos as palavras. [...] Mais tarde, fica-se horas e horas ruminando tudo o que se queria ter dito. Por fim, acaba-se esquecendo. Nosso corpo, porém nunca esquece nada” (BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, 1997, p.21).

Segundo a autora, a contração dos maxilares pode chegar a uma pressão de oitenta quilos, e comprometer a musculatura do pescoço, costas ou pernas. Cada deglutição exerce nos dentes o peso de dois quilos. Em vinte e quatro horas, teriam exercido um peso de quatro toneladas.

Após os movimentos recomendados para liberar os maxilares, é natural que palavras travadas sejam soltas, assim como melhora a visão e audição. No caso de Marie, movimentá-los ajudou a tirar de si a raiva, conseguindo assim melhorar sua respiração e acalmar o coração (BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, 1997).

### Terceiro mês

O terceiro mês é marcado por náuseas, vômitos dentre outros distúrbios de gestante. Thérèse comenta que quando o sistema nervoso se manifesta, a mulher grávida não consegue reprimir suas ações, sendo totalmente positivo não “lutar” contra o corpo. Quem tenta bloquear as manifestações, bloqueia o corpo todo.

Da mesma forma como os maxilares de Marie, bloquear o corpo é enrijecer a musculatura, formando barreiras energéticas. Conflitos de forma física ou psíquica contraem a musculatura, e se não relaxada posteriormente pode permanecer dessa forma impedindo o fluxo energético (BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, 1997).

As zonas bloqueadas são nomeadas por Thérèse por “zonas mortas”. Em tratamentos de seus pacientes, observou a pele “presa” às camadas musculares, as fibras musculares rígidas e contraídas. Relata que a resposta do organismo a essas ações são o aparecimento de edemas, celulite, órgãos das regiões bloqueadas congestionadas e culotes. O culote, por exemplo, “nada mais é que o indício externo do bloqueio dos músculos das coxas, da pélvis, e da parte inferior das costas. [...] No lado de dentro, na profundidade da bacia, o ovário, o útero, os órgãos genitais estão sofridos” (BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, 1997, p.38).

Segundo Thérèse (BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, 1997), durante a gravidez e até o momento do parto, a mulher precisa conservar suas energias devido ao trabalho intenso, sendo assim, bloquear qualquer musculatura seria desperdiçar energia para manter-se bem.

### Quinto mês

O bebê de Marie se mexe pela primeira vez. Nesta fase já possui rosto, mãos e pés.

Bertherat explica que para carregar uma criança é preciso ter maior igualdade entre a força da musculatura anterior e posterior do corpo. Ressalta a preocupação comum das pessoas em fortalecer as costas por sentirem dor nas costas, atribuindo a fraqueza como a causa dessa dor. Mais uma vez explica que as costas doem justamente por serem fortes demais. Em oposição, a barriga, parte anterior, fica mole, relaxada. “As leis da fisiologia proíbem qualquer ação a um músculo enquanto seu “antagonista” estiver contraído. Os antagonistas dos abdominais são os músculos lombares”. Dessa forma, enquanto a lombar se contrai, os músculos da barriga permanecem “soltos” (BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, 1997, p.54).

### Sexto mês

Neste mês, Marie percebe uma alteração na predominância de seus sentidos. Como já explicado em capítulo anterior, o sentido predominante do homem é a visão. No caso de Marie, após 30 anos de predomínio de um sentido, o olfato começa a se sobressair perante os outros mostrando o que lhe agrada, e o que lhe enjoa. Os ouvidos ficaram mais exigentes ao “proibir” sons muito altos. O paladar tornou-se seletivo. A visão mais fraca.

Thérèse explica que as mudanças sensoriais nas mães são artifícios da natureza para a proteção do bebê. Limita-se a visão, para reduzir os movimentos da mãe. Melhora-se a audição, para tornar a voz calorosa para a criança. Essa mudança acontece devido a região lombar que se arqueia em resposta ao peso da barriga que é projetada para frente. “Tal contração na base das costas tem a vantagem de liberar a nuca de suas costumeiras contrações. Se a nuca não estiver contraída, pode alongar-se”, e assim a voz da gestante é liberada. Todas as mudanças sensoriais, que segundo a autora, devem ser resquícios desde os primórdios da humanidade, pois hoje não precisamos mais de tanta proteção (BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, 1997).

Com receios sobre como será o momento do parto, Thérèse explica a Marie que dar a luz não restringe apenas ao útero, mas também a outros caminhos por onde deve ter a livre passagem da energia, como os “olhos, ouvidos, nariz, boca, pescoço, diafragma, barriga, pélvis [...]” (BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, 1997, p.63). Os locais mencionados pela autora correspondem aos sete anéis energéticos estudados por Reich.

W. Reich acreditava que para obter o livre fluxo de energia no corpo, era preciso dissolver as couraças musculares, adquiridas como defesa do indivíduo, e representadas como

tensões musculares. As couraças eram projetadas horizontalmente no corpo em sete regiões, como olhos, boca, pescoço, tórax, diafragma, abdômen e pélvis. Dessa forma, restringem o fluxo livre de energia que deveria ser circulante vindo da cabeça até os pés, causando alterações no indivíduo (FADIMAN; FRAGER, 1986). Para compreender a rigidez dos olhos e desbloquear a energia, Thérèse relata que a origem do bloqueio começa na infância.

Após meses dentro do útero da mulher, quando os bebês enfrentam a passagem para o “novo mundo”, são expostos a luz ficam “meio” cegos e surdos. Relacionando com características encontradas em adultos, Bertherat explica que, “há pessoas que parecem nunca se acostumar, e continuam a sentir medo de todas as passagens, de todos os encontros, como se estivessem sempre do outro lado, à espera durante toda a vida de que algo lhes aconteça, de que alguém as liberte” (BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, 1997, p. 64). Movimentar os olhos mexeria com nosso sistema nervoso e traria os sofrimentos da infância.

Em casos inversos, quando a gestante sofre traumas na região inferior do corpo, o fluxo de energia também pode ser alterado. Thérèse relata que segundo seu amigo psiquiatra, era muito frequente o estado de depressão pós-parto em mulheres que haviam feito anestesia peridural.

O relaxamento artificial e brusco da pequena bacia altera o equilíbrio energético. A energia sobe subitamente para o alto do corpo que, atrapalhado, já não consegue superar a desordem. A depressão que atinge o psiquismo atinge o corpo, e bem concretamente já que a superfície da cabeça fica dolorida; quem fica deprimido tem o contorno dos olhos e das têmporas congestionado, endurecido (BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, 1997, p. 64).

Ainda no sexto mês, temos o aparecimento de Paule Brung, parteira e amiga de Thérèse desde a década de 80. Conheceu Bertherat através de uma amiga parteira que indicou o livro “O corpo tem suas razões” para toda a equipe de trabalho. Após o primeiro encontro, participou dos grupos de Thérèse e compreendendo que o trabalho seria importante para as gestantes, resolveu ensinar movimentos da antiginástica para suas pacientes (BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, 1997).

A princípio imaginou que a antiginástica iria atuar no relaxamento corporal e amenizar o medo das pacientes. Depois percebeu que também poderia facilitar o parto, favorecendo o bebê a ter um trajeto facilitado na hora de nascer. Assim ensinou a Marie como relaxar e movimentar o corpo para tornar esse caminho mais fácil: “O seu corpo deve consentir [...]. Se sua bacia for receptiva, o bebê passará com facilidade. É a vida natural” (BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, 1997, p.71).

#### Oitavo mês

Em conversa com uma amiga, Marie conta que não tem medo de sentir a dor do parto. Paule conta que durante o parto as mulheres “se debatem com a contração. Só quando conseguem entrar em contato com o sofrimento que trazem em si é que elas se entregam e a dor diminui. Só quando reconhece que o sofrimento faz parte de nós, tudo volta à serenidade” (BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, 1997, p.113).

Bertherat afirma que a dor que sentimos no parto é a própria dor que trazemos no corpo, adquirida com a nossa história. Para esta afirmação, usa como base os “sustos” que ocorrem no corpo de seus pacientes “quando músculos repletos de emoções acabam cedendo e quando a memória, represada por muito tempo, sobe do fundo do corpo” (BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, 1997, p.113).

Além de revivermos nossa dor, segundo Paule, também revivemos o nosso nascimento. “Ao dar a luz, a mãe revive o trauma de sua chegada ao mundo. Se nasceu com a ajuda de fórceps, vai ter medo do fórceps. Se nasceu por cesariana, vai ter medo de cesariana” (BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, 1997, p.115). O trabalho com a antiginástica serviria para trabalhar as emoções ocultas do corpo.

#### Nono mês

Em uma noite conturbada de Paris, Marie sente fortes contrações que indicavam o parto. As pressas é levada pela ambulância e chega a tempo no hospital, sendo atendida por uma parteira que nunca tinha conhecido antes. Está quase não deu atenção a Marie, que também preferiu dessa forma, orientando-se apenas com os conselhos aprendidos de Paule e Thérèse.

Seguindo as práticas vivenciadas nos meses de gestação, Marie inspira e expira mexendo a barriga no “ritmo da contração para diminuir o arqueamento da coluna vertebral”. Os movimentos ajudaram a se concentrar, acalmar a dor fortíssima que nunca havia sentido, e após três horas nasce Julie (BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, 1997, p.128).

#### Três meses depois.

Com a experiência adquirida pelos nove meses consentindo outro corpo, o aprendizado da gestação e do trabalho com a antiginástica, Marie confirma o depoimento da parteira citada anteriormente sobre como vivenciamos a dor que trazemos no nosso corpo, escondida, oculta. Analisando sua dor perante o parto, sentiu dores muito fortes que lhe

soaram familiares. Sentiu a dor vivida por ter perdido o pai (BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, 1997).

Marie considera seu parto como uma terapia, já que aflorou uma dor adquirida na infância e que até então não podia imaginar a profundidade do seu sofrimento. Todo aprendizado só foi possível porque desejou sentir o corpo. Sem interferência, apenas corpo. E sendo corpo, pôde afastar-se do medo devido a grande confiança em si mesma.

Ao descobrir a mais segura realidade – a de seu corpo -, você vai adquirir confiança em si, como eu mesma consegui durante nove meses. Vai descobrir que seu corpo foi feito para dar a vida. Faça isso por você e seu bebê. É um nascimento a dois, um co-nascimento; seu relacionamento futuro será melhor e mais confiante (BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, 1997, p.133).

Durante o processo da gestação, Marie foi adquirindo confiança nela mesma encerrando o confronto com as expectativas da gestação e as frias mensagens transmitidas pelos médicos. Os diálogos que trocava com seu bebê provavelmente levou-a a uma interiorização e uma reflexão maior sobre seu filho, e sobre quem realmente era. O processo reflexivo provavelmente a tornou mais confiante.

A reflexão que antes era feita pensada à dois, passou a ter distinção, e seu bebê começou a mostrar que também tinha opiniões a serem relevadas. E com o tempo o corpo da mãe mudou, conforme também mudava o do bebê. O autoconhecimento intensificava-se conforme o período da gestação.

A confiança nos ensinamentos de Thérèse e Paule foram tão fortes que no momento do parto, o que até então seria seu momento mais vulnerável e assustador, Marie não teve medo e pôde realizar o trabalho de parto praticamente sozinha. A segurança possibilitou a tranquilidade do momento, apesar do sofrimento sentido.

Em determinado momento do livro, Marie conta sobre a morte de seu pai. Disse que o sofrimento não veio no momento da morte, mas sim depois. Acredito que esse sentimento reprimido, mesmo que por um breve período, deva ter causado bloqueios na autora, já que esta mesma anuncia ter sentido a mesma dor no momento do parto. Imagino a relação entre a dor do nascimento e a dor da morte. Como eles poderiam se relacionar para a autora? O sofrimento da perda do pai e a alegria do nascimento do filho.

Não posso evitar pensar em ler esse assunto sobre outra perspectiva, sobre a perspectiva da ausência. Pensar na dor do parto e no nascimento de um filho que jamais teria um avô, e de uma mãe que jamais diria “seu neto” é doloroso o bastante.

Para Marie dizer que pôde se libertar, num momento que talvez houvesse mais frustração, em pensar na saudade e desejo em querer ter o ente querido no momento de felicidade, deve ter sentido algo tão intenso que seria incapaz de transmitir por palavras para nossa compreensão.

Pode-se concluir que as manifestações corporais são surpreendentes, e nada posso concluir, porque praticamente nada sei. Tentar entender a compreensão corporal, emocional, que Marie teve oportunidade de sentir será um processo que só passando pela vivência da antiginástica para se tornar realmente compreensível, verdadeiro. Porque não se trata somente de interpretações. Trata-se de liberdade. Sentir a própria liberdade, e não somente observar a do outro. Acredito que só quem é livre, pode descrever a sensação de não ter amarras no corpo. Sensação essa, que ainda pretendo descobrir.

## 8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os cinco livros descritos por capítulos nesse trabalho relataram o nascimento do trabalho da autora, a partir de seu desenvolvimento pessoal, passando pela sua formação acadêmica, até a criação do que consagrou-se como antiginástica.

Passamos a conhecer melhor a casa em que moramos e que insistentemente trabalhamos de diversas formas sem levar essa nossa casa, nosso corpo, em consideração. Então é proposto que passemos a tratar o corpo com inteligência, entendendo sua organização para usá-lo a nosso favor, e até mesmo os músculos que nem fazíamos ideia que existissem.

Entender a consideração que a natureza tem pelas costas é o primeiro passo para compreender como tratar nosso corpo. Bertherat (2002) explica essa consideração ao falar sobre os pelos ou escamas dos animais que são extremamente enfeitados e coloridos enquanto a face anterior, a barriga, normalmente é neutra ou sem pelos. Ou como também os animais não gostam de mostrar a barriga a não ser em caso de submissão ou perigo, mostrando a fragilidade da face anterior sempre voltada para dentro como alternativa de proteção. Dessa forma a autora relaciona a serpente e o ser humano explicando sobre a forte musculatura dorsal, sua maneira de articular, e como não necessitamos de mais fortalecimento nessa área.

No entanto nós homens evoluímos, saindo de quatro apoios para o andar bípede, e deixamos à mostra toda nossa fragilidade para confronto com o mundo. Sem entender nossa formação, continuamos a fortalecer nossas costas alegando sua fragilidade enquanto na verdade esses músculos são os mais fortalecidos de todo nosso corpo.

Por não conhecer a nossa forma corporal, assumimos diversos tipos de imagens que nos fazem acreditar ser a forma ideal. Mas de quê forma é que todos estão falando? Forma que incentiva todos os tipos de exercícios e dietas para adquirir uma imagem que nunca corresponderá igualmente para todas as pessoas. A autora explica qual seria a nossa bela forma ideal, a que satisfaz, a que permite amplo movimento e conhecimento de si.

Relacionando os conhecimentos aprendidos por Mézière, a autora soma os estudos sobre os conhecimentos psicanalíticos de W. Reich e a interferência do emocional na construção histórica do corpo; estudos da medicina oriental chinesa com seus meridianos energéticos e energia ying yang; e também a reflexologia encaixando-se na concepção holista de pensar no corpo.

Relata também sobre a ligação entre o corpo e a natureza, explicando como não somos corpos isolados no mundo e como cada órgão ou sentido tem relação e recebe interferências das estações do ano, da Terra, e tudo que existe ao redor.

Finalmente morando em seu próprio corpo é possível levar uma vida com autonomia, entendendo cada movimento e libertando-se de amarras que antes o impediam. Os exercícios da antiginástica tornam a pessoa tão inteira, presente no seu corpo que trazem benefícios para a vida em todas as suas etapas, inclusive na gravidez.

A gestação da mulher a partir do momento em que vive num corpo que consente, adquire confiança em si mesma, no seu corpo, e proporciona uma gravidez consciente, facilitando o momento do parto e a passagem do bebê para o mundo externo.

Por fim a aplicação da antiginástica ocorre em sessões individuais ou em grupos orientadas pelo terapeuta que conduz por meio da sua voz os movimentos da prática a fim de que cada um adquira, conforme seu tempo, o conhecimento de seu corpo. Pode-se dizer que a antiginástica é um processo de desenvolvimento pessoal através do autoconhecimento, pois a motivação em transformar a forma, precisa vir de dentro, da vontade do paciente em querer mudar.

Quanto as relações encontradas entre a antiginástica e a educação física em diversos momentos do livro, Thérèse aparenta ser contra a prática de exercícios físicos como natação, ciclismo, exercícios aeróbios e resistidos, e até mesmo o yoga ao exemplificar os males trazidos pelos praticantes dessas atividades durante suas consultas. No entanto, na área da Educação Física, esses exercícios são considerados desde os mais completos para serem praticados, até os “salvadores” de diversas doenças adquiridas. Cabe comparar como as duas visões são apresentadas em relação a algumas práticas.

A começar a falar de ginástica, o nome “antiginástica” já causa impressão de uma prática totalmente contra a maneira de fazer ginástica, enquanto na verdade prioriza o conhecimento e aplicação de outra maneira, diferente das ginásticas como conhecemos hoje.

A diferenciação das práticas começa deste o ambiente em que são realizadas. A sala para realizar antiginástica é totalmente neutra, evitando proporcionar qualquer tipo de estímulo externo ao praticante, porque toda a atenção deve vir de dentro, e não do mundo exterior. Para isso, as paredes são pintadas em cor clara, como bege e branco, e limpas, sem qualquer objeto pendurado para chamar atenção. O piso é todo revestido de carpete claro, confundindo o limite entre o piso e o início da parede. No teto não existe um sequer ponto de luz, todos são vedados. A iluminação passa a ser de forma indireta, vinda da claridade da luz do dia, que ilumina a sala e nossos olhos. Dessa forma, a prática que é realizada muitas vezes com o indivíduo deitado, não é atrapalhada pelo foco de luz acima de sua cabeça.

O ambiente para a prática de ginásticas de academia em geral, é totalmente revestido de espelhos e piso adequado para o uso de diversos tipos de calçados. Os espelhos servem

como recurso para os alunos copiarem exatamente o movimento realizado pelo professor, e poderem avaliar se executam da mesma forma. O movimento fica restrito, a imagem contemplada é a do outro, e não parte do aluno que realiza a ação. A imagem do professor é a principal fonte de estímulo, assim o aluno absorve o que é do outro, sem sentir qual seria o seu movimento ou se está fazendo da maneira que lhe é mais correta e corresponde as suas limitações.

Academias em geral possuem muitas fotografias que proporcionam estímulos aos seus praticantes. Podemos encontrar fotos de corpos com todos os músculos tonificados e aparentes, comprando a ideia de que os exercícios propostos levarão o sujeito a adquirir o mesmo corpo da imagem prestigiada. A “forma” é tão incentivada e idealizada que todos desejam possuir.

As duas vertentes de práticas (ginástica e antiginástica) também seguem estímulos ou reflexões correspondentes as suas características. Em sessões de antiginástica, o terapeuta usa de reflexões enquanto rege os exercícios. Para exemplificar, durante a participação em algumas sessões, enquanto nos era dirigido que massageássemos o músculo trapézio, a terapeuta explicava que esse músculo era considerado o músculo da “responsabilidade”, sendo bem rígido em pessoas que tem muitos afazeres e também por carregar todas as nossas tensões. Já nas aulas de ginástica, a reflexão em geral é estética e o estímulo é baseado em frases que incentivem o término das séries de exercício, alegando que terão uma grande perda de gordura, o corpo desejado para o verão, ou que terão os músculos tonificados tanto quanto modelos famosos. Todo estímulo estético é valido para incentivar os alunos a cumprir com o planejado em aula.

Os objetivos das práticas desde sua concepção podem ser considerados bem distintos. A ginástica regular, assim como o significado da palavra de origem grega “gymnázsein”, “treinar”, “praticar”, visa a melhoria do condicionamento físico, a saúde do corpo (NUNOMURA, 2008, p.137). A antiginástica trabalha o corpo de outra forma, a partir do conhecimento e percepção da cadeia posterior, porém com o mesmo objetivo de melhorar a qualidade de vida.

O livro intitulado “Ginástica de academia” representa muito bem os objetivos de muitos praticantes de ginástica, e alega a seguinte recomendação de atividade física: “se você for iniciante, deverá começar devagar, fazendo somente metade do número mínimo de repetições para cada exercício. Também não é necessário um começo tão lento, pois assim você perderá o entusiasmo” (ELBAS; LIMA, 1986, p.4). Fica clara a mensagem de que o

volume de atividade física não está relacionado se é adequado ou não para o iniciante, e sim se será cansativo para dar “entusiasmo”.

A respeito das dores musculares em consequência do exercício físico, os autores ainda fazem uma indicação: “procure levar suas dores musculares na esportiva. Essa é a maneira da mãe natureza retribuir por você tê-la negligenciado por tanto tempo” (ELBAS; LIMA, 1986, p.4). Entende-se que a punição por não exercitar a musculatura é a dor muscular adquirida através do exercício. Esta ainda é ofertada pela natureza devido à negligência em ignorá-la por tanto tempo. A natureza de que referem diverge em todos os sentidos da natureza apresentada por Bertherat.

As considerações dos autores, apesar do ano de publicação, são tão atuais quanto os ideais de hoje. Muitas pessoas acreditam que o exercício só tem validade se a faz suar ou cansar. O desgaste muscular é sinônimo de saúde e consequência para atingir a tão sonhada “boa forma”, a estética.

Em relação aos exercícios resistidos, enquanto a ginástica utiliza alteres para ajudar a tonificar músculos e trabalhar o corpo, a antiginástica, apesar de não ter o objetivo de tonificar, possui movimentos tão intensos quanto se utilizasse pesos em academias. Durante uma das práticas em que realizei movimentos para alongar o tigre, a sensação era de um cansaço tão grande quanto se estivesse numa academia, no entanto, o movimento era realizado sem qualquer peso adicional. Cada vez mais me conscientizava da limitação corporal imposta pela musculatura posterior e também da grandeza de sua força.

Opostamente a ginástica regular, a antiginástica é um processo de desenvolvimento pessoal. Não tem nada a ver com exercícios conhecidos pela educação física. Nela não se fala de exercícios, porque exercícios têm a ver com repetição, quantidade e superficialidade. Nela se fala de movimento, que são contínuos, fluídos, sem fim.

A antiginástica proporciona autonomia ao praticante que passa a conhecer seu corpo e assim usá-lo a seu favor. Não é um trabalho que causa dependência. Este tem a ver com liberdade. A liberdade em sentir o corpo livre de amarras e poder movimentar-se livremente. A liberdade de movimento que pode ser obtida através de diversas práticas corporais.

Apesar das divergências entre as práticas, não podemos negar os efeitos positivos encontrados nas atividades físicas quando levado em consideração a obtenção da saúde e a qualidade de vida. A contribuição para casos de obesidade, diabetes, dislipidemias, entre outras doenças faz das atividades físicas o tratamento mais benéfico não farmacológico.

A partir de todos os estudos apresentados neste trabalho, podemos concluir que não existe uma única ou a melhor maneira de proporcionar saúde. O equilíbrio entre as duas práticas seria o mais adequado para atingir tal objetivo.

As práticas corporais complementares deveriam ser mais contempladas pela área da Educação Física, que tem como principal objeto de estudo o corpo. Como falar e tratar do corpo sem nunca ter morado nele? Como tratar com qualidade e inteligência este corpo se nem ao menos é conhecido sua forma?

Aproximar as práticas complementares da área da Educação Física só teria benefícios a somar para os praticantes de atividades físicas e também para aqueles que dependem dos educadores físicos para ajudar a proporcionar um pouco de qualidade de vida.

Conhecer como o corpo é constituído e articulado possibilitaria realizar todos os demais exercícios existentes de maneira consciente e também levar o indivíduo a reflexão sobre o que está reproduzindo. De meros executantes de exercícios físicos, passariam a ter consciência de seus atos já que possuiriam em mãos o maior divisor de águas entre o “executar” e o “não executar”. Possuiriam o conhecimento.

## REFERÊNCIAS

- BAUMAN, Z; MAY, T. Aprendendo a pensar sociologia. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editora, 2010.
- BERGSON, A; TUCHAK, V. Shiatzu: massagem japonesa dos pontos de pressão. Cidade: Rio de Janeiro: Technoprint Ltda, 1982.
- BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, P. Quando o corpo consente. Edição 1. São Paulo: Martins Fontes, 1997.
- BERTHERAT, T.; BERNSTEIN, C. O correio do corpo: aprenda a olhar o seu corpo para manter a forma. Edição 10. São Paulo: Martins Fontes, 2001.
- BERTHERAT, T. As estações do corpo: novas vias da antiginástica. Edição 6. São Paulo: Martins Fontes, 2001.
- BERTHERAT, T. A toca do tigre. Edição 2. São Paulo: Martins Fontes, 2002.
- BERTHERAT, T.; BERNSTEIN, C. O corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si. Edição 21. São Paulo: Martins Fontes, 2010.
- BERTHERAT, T. Antigymnastique, [19-?]. Diretor de publicação: Marie Bertherat de Halleux. Disponível em: <<http://www.antigymnastique.com/pt/>>. Acesso em: 30 mar 2012.
- BETTI, M. Educação física e sociedade. São Paulo: Editora Movimento, 1991.
- CAIRO, C. Linguagem do corpo: aprenda a ouvi-lo para uma vida saudável. Edição 1. São Paulo: Mercúrio, 1999.
- CEVADA, Thais et al. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. Revista de psiquiatria clínica, São Paulo, v.39, n.3, p.85-89. 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-60832012000300003&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832012000300003&lang=pt)>. Acesso em: 8 set. 2012.

CIOLAC, E.G; GUIMARÃES, G. V. Exercício físico e síndrome metabólica. Revista brasileira de medicina do esporte, Santo André, v. 10, n. 4, p. 319-324, jul. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/rbme/v10n4/22048.pdf>>. Acesso em: 8 set. 2012.

CREMA, R. Introdução a visão holística: breve relato de viagem do velho ao novo paradigma. São Paulo: Summus, 1989. p. 59-105

ELBAS, M.; LIMA, P. Ginástica de academia. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

FADIMAN J.; FRAGER R. Teorias da personalidade. São Paulo: Habra, 1986. p. 390.

FERREIRA, A. B. H. Mini Aurélio: o dicionário da língua portuguesa. Edição 6. Curitiba: Editora Positivo, 2008.

HAY, L. L. Você pode curar sua vida: como despertar ideias positivas, superar doenças e viver plenamente. Edição 14. São Paulo: Best Seller Ltda, 2009.

HOUAREAU, M. J. Ginásticas suaves ou antiginástica. São Paulo: Verbo, 1979.

LORENZETTO, L. A.; MATTHIESEN, S. Q. Práticas corporais alternativas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

MARINHO, I. P. Historia geral da educação física. São Paulo: Cia. Brasil Editora, 1980.

MATTHIESEN, S. Q. A educação do corpo e as práticas corporais alternativas: Reich, Bertherat e antiginástica. 144. Dissertação (Mestrado em História e Filosofia da Educação) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, 1996.

PAOLIELLO, E. O universo da ginástica, [19-?]. Disponível em: <[http://www.sescsp.org.br/sesc/hotsites/sesc\\_forum/dyn\\_files/O%20UNIVERSO%20DA%20GIN%C3%81STICA2.pdf](http://www.sescsp.org.br/sesc/hotsites/sesc_forum/dyn_files/O%20UNIVERSO%20DA%20GIN%C3%81STICA2.pdf)>. Acesso em: 30 mar 2012.

RIBEIRO, S. C. V; CRUZ, J. A. O papel da escola na sociedade: algumas concepções de Weber e Bourdieu. In: Seminário educação, n. 17, 2009, Cuiabá. Disponível em:

<<http://www.ie.ufmt.br/semiedu2009/gts/gt10/ComunicacaoOral/SUELLEN%20CELINA%20VITCOV%20RIBEIRO.pdf>>. Acesso em: 8 jul. 2012.

ROCHA, K. F. Motivos de adesão à prática de ginástica de academia. *Motricidade*, Santa Maria da Feira, v. 4, n. 3, p. 11-16, set. 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/mot/v4n3/v4n3a03.pdf>>. Acesso em 21 jul. 2012.

RUGGI, A.; BRETONES, H.; ORLANDO, L.; CASPARI, M.; LANZ, S.; CAVALCANTI, S. ROLFING. **Ida Rolf**. Disponível em: <<http://www.rolfing.com.br/index.php?p=ida-rolf>>. Acesso em: 30 jul 2012.

SANT'ANNA, E. País registra 1,2 mil plásticas ao dia. *Estadão de S. Paulo*, São Paulo, 13, fev. 2009. Notícias, Coluna Vida, p. A15.

YIN-YANG. **YIN-YANG**: Princípios complementares, mar. 2012. Wikipédia, a enciclopédia livre. Disponível em: <[pt.wikipedia.org/wiki/yin-yan](http://pt.wikipedia.org/wiki/yin-yan)>. Acesso em: 19 jul. 2012.