



A Atenção através do Movimento: o método Feldenkrais como disparador de um pensamento sobre a atenção

Marie Bardet

Université Paris 8 – Paris, França

RESUMO – A Atenção através do Movimento: o método Feldenkrais como disparador de um pensamento sobre a atenção – O presente artigo propõe retomar certos aspectos teóricos e práticos do método Feldenkrais, compreendendo-o como método somático que pretende deslocar a perspectiva do trabalho corporal sobre um corpo-objeto para a de uma educação centrada na atenção através do movimento. O estudo filosófico de tal deslocamento permite discutir seus efeitos conceituais e concretos a partir de uma tripla caracterização dessa atenção (*awareness*): dinâmica, diferencial e tendencial. Cada uma dessas características é estudada uma a uma, a partir de exemplos concretos da prática, de citações de textos de Feldenkrais, e retomando uma referência fundadora: a lei de Weber-Fechner. Palavras-chave: **Atenção. Sensação. Fechner. Feldenkrais. Filosofia.**

ABSTRACT – Awareness through Movement: Feldenkrais method as a way of thinking awareness – Our proposal in this paper aims at clarifying some of the theoretical and practical assumptions of the Feldenkrais method, considering the change implied by his project of a somatic method that does not want to exercise a body-object, but much more to teach what he named awareness through movements. A philosophical study of such a change allows us to discuss its concrete and conceptual effects, from a triple characterization of this awareness: dynamic, differential, and made of tendencies. Each one of those three aspects is successively considered studying some examples of the lessons, some Moshe Feldenkrais writings and a historical reference: the Weber-Fechner law.

Keywords: **Awareness. Sensation. Fechner. Feldenkrais. Philosophy.**

RÉSUMÉ – L'Attention à travers le Mouvement: de la méthode Feldenkrais comme amorce d'une pensée de l'attention – Le présent article propose de reprendre certains aspects théoriques et pratiques de la méthode Feldenkrais, en tant que cette méthode somatique annonce déplacer la perspective d'un travail corporel sur un corps-objet vers celle d'une éducation à certaine attention à travers le mouvement. L'étude philosophique d'un tel déplacement permet d'en discuter les effets conceptuels et concrets à partir d'une triple caractérisation de cette attention (*awareness*): dynamique, différentielle et tendancielle. Chacun de ces caractères est étudié tour à tour, à partir d'exemples concrets de la pratique, de citations de textes de Feldenkrais, et en revenant sur une référence fondatrice: la loi de Weber-Fechner.

Mots-clés: **Attention. Sensation. Fechner. Feldenkrais. Philosophie.**

As pesquisas sobre a *Somática* (Hanna, 1995, p. 341) exigem abordagens necessariamente multidisciplinares e uma reconsideração da relação entre teoria e prática. É nessa direção que se inscreve o trabalho do grupo de pesquisa Soma&Po¹, que reúne, no Departamento de Dança da Universidade de Paris 8, pesquisadoras provenientes de diferentes disciplinas acadêmicas (filosofia, biologia, ecologia, estudos da dança etc.) e de diversas práticas (Feldenkrais, *Body-Mind Centering*[®], dança-improvisação, dança/natureza, ativismo *queer* etc.). Esse trabalho coletivo visa fazer emergir uma ou mais epistemologias dos métodos somáticos a partir de dispositivos teórico-práticos que interrogam, essencialmente, as consequências e os limites da questão do político nos discursos e práticas somáticas. O presente artigo, mesmo que escrito individualmente, deve muito a esse trabalho em equipe.

Além disso, este texto inscreve-se mais largamente numa pesquisa em filosofia que se interessa pelas práticas somáticas (em particular a partir de minha própria experiência como aluna do método Feldenkrais por mais de dez anos) e pela prática e pela teoria da improvisação em dança. É nesse quadro que surge a questão inicial deste trabalho: em que medida e ao preço de quais deslocamentos práticos e conceituais pode-se dizer que os diferentes métodos somáticos (dos quais os mais conhecidos são Alexander, Feldenkrais, BMC, Eutonia) podem ser compreendidos como métodos corporais que, paradoxalmente, não dizem respeito diretamente *ao corpo*? E, mais particularmente aqui, quais efeitos podem ter esse deslocamento quando Feldenkrais declara trabalhar com uma *tomada de consciência através do movimento*?

A questão dessa mudança de paradigma (efetiva ou anunciada) coloca-se conjuntamente ao nosso ponto de vista, nossas análises e nosso pensamento, que deveriam, então, focar menos *o corpo* do que procurar exercitar-se *através do movimento* (por conseguinte, os dispositivos necessariamente teórico-práticos), não podendo considerar *o corpo* como um puro objeto de estudo.

Com efeito, o desafio dessas pesquisas coletivas e individuais é, então, duplo: de um lado, elaborar epistemologias dessas práticas somáticas o mais próximo de seu pensamento/prática, exigindo processos de pesquisa que misturem leitura de textos, experiências concretas, retorno à prática com profissionais e alunos e diálogos entre

diferentes campos de pesquisa; por outro lado, dar certa consistência ao que essas experiências produzem como conceitos e podem deslocar na filosofia contemporânea – no sentido de copresença às experiências atuais. Mais uma vez, então, a filosofia que se envolve com essas práticas se encontra menos frente ao aparecimento do corpo como novo objeto de estudo do que se vê confrontada à exigência de um pensamento situado e à emergência de concepções renovadas, entre outras, de sensação, de consciência, de experiência.

Formularemos aqui, então, as questões para o caso particular do método Feldenkrais, levando necessariamente em conta, ao mesmo tempo, a experiência dos cursos em grupos e a leitura de seus textos. Se esse método não trabalha *o corpo*, o que ele faz ou pretende fazer? E de que forma isso pode questionar nossos conceitos habituais de consciência e alimentar um pensamento filosófico ocidental? O método fundado por Moshe Feldenkrais (1904-1984) expandiu-se através da transmissão que ele mesmo fez e depois pelas pessoas que o sucederam, que organizam a formação de profissionais em numerosos países desde então. Os profissionais de Feldenkrais ensinam o método a pessoas que eles geralmente chamam de *alunos* – e não de *pacientes*, o que pode denotar a intenção de certa orientação para uma aprendizagem mais do que para a cura – sob a forma de cursos que podem ser individuais ou em grupo. Feldenkrais, mais particularmente, nomeará as sessões em grupo como *awareness through movement*, habitualmente traduzido em francês pela expressão *tomada de consciência pelo movimento*. *Awareness*, entretanto, não é *consciousness*, e prefere-se a palavra *atenção* para traduzir esse termo. Resta saber quais seriam alguns dos deslocamentos conceituais e práticos de um trabalho não sobre o corpo, mas pelo movimento, desenvolvendo uma atenção mais através do movimento do que uma consciência de alguma coisa, do corpo.

Uma Relação mais do que uma Coisa

Se dizemos que o método Feldenkrais não trabalha sobre o corpo, é porque ele explica que o método opera mais com base em relações do que em coisas. De fato, ele não afirma que trabalha sobre o corpo como um objeto único, definido, separado, mas sobre uma relação múltipla e mais abrangente: entre “[...] o esqueleto, os músculos, o sistema nervoso e o meio ambiente²” (Feldenkrais, 2010b, p.

59). Ele retoma essa ideia num outro texto escrito no mesmo ano de 1979, com uma leve variação nos termos (aliás, é uma característica dos textos de Feldenkrais como em numerosos textos teóricos de fundadores de métodos somáticos: a grande variabilidade dos termos utilizados, tornando o *corpus* pouco sistemático e sistematizável):

[...] devemos considerar os seres humanos na sua integralidade. Uma pessoa é composta por três entidades: o sistema nervoso, que é o núcleo; o corpo – esqueleto, vísceras e músculos –, que é o envelope; e o meio ambiente, que é o espaço, a gravidade e a sociedade³ (Feldenkrais, 2010a, p. 32).

Feldenkrais anuncia, então, que pretende levar em consideração o humano por inteiro – ou mais precisamente ainda como uma *relação* entre diferentes elementos. Essa relação é profundamente dinâmica, modificável, porque ela é a variação entre os diferentes elementos. Então, se o trabalho do método Feldenkrais explica que os cursos em grupo trabalham com a *atenção através do movimento*, é mais uma atenção a uma relação variável entre diferentes elementos do que uma tomada de consciência de um corpo-objeto-físico. E, se há aprendizagem, é da experiência da “variabilidade” possível, a partir dessas pequenas variações (Bardet; Ginot, 2012, p. 22-23). Isso exige, então, a admissão, do ponto de vista filosófico, de uma atenção dinâmica e diferencial, que se distingue já nesse ponto de uma consciência *de* alguma coisa. A fim de, nesse âmbito, considerar os fundamentos, os deslocamentos e os limites, tanto concretos quanto conceituais, partirei da situação dos primeiros momentos da sessão coletiva: o *scanning*, fazendo-a dialogar com textos de Moshe Feldenkrais, principalmente *Mind and Body* (Feldenkrais, 2010a).

Uma Atenção Dinâmica

Deite-se no chão. Qual sua sensação geral? Quais partes do corpo estão em contato com o chão? Por exemplo, de que maneira seu pé toca o chão? Qual é a zona de contato? O que você sente com esse contato? Com que qualidade ele toca o chão?

Que parte da sua bacia está em contato com o chão? Há um lado que toca mais do que o outro? Qual é a qualidade do contato?

O *scanning* do início da sessão em grupo, que será retomado em diferentes momentos da mesma sessão, procuraria tanto esclarecer a imagem de algumas partes quanto prestar atenção às maneiras de

estar em relação com o chão, de tocar, mas, sobretudo, de tornar-se atento às alterações que ocorrerão ao longo da sessão. Assim, a frase “[...] a postura não é um estado estático, mas uma atividade dinâmica⁴” (Feldenkrais, 2010a, p. 42) expressa muito bem a ideia de que a postura é sempre adotada numa relação entre vários elementos constitutivos da pessoa e numa relação essencialmente dinâmica e, portanto, variável. A atenção dada à postura não pode ser da postura, mas deve ser a atenção de uma relação e se revelar pela relação.

Trata-se, então, essencialmente, de uma atenção dinâmica e voltada para pequenas mudanças. Isso parece ser, em todo caso, o sentido desse *scanning*:

Começo pedindo às pessoas para deitarem em decúbito dorsal (de acordo com o mesmo princípio de redução da gravidade) e de aprender a olhar para si mesmos [*to scan*]. Isso significa que eles devem examinar atentamente o contato de seus corpos com o solo e aprender, pouco a pouco, a perceber as diferenças marcantes – pontos nos quais o contato é fraco ou inexistente e outros nos quais é forte e distinto⁵ (Feldenkrais, 2010b, p. 76).

Esse *scanning* de partida, que pretende não só dizer como o corpo deve repousar sobre o solo, mas também fornecer um elemento de autoaprendizagem, se repetirá durante a sessão e estabelecer, assim, as premissas subjetivas para desenvolver a sensação da diferença. Desse modo, pode-se compreender que Feldenkrais colocará o foco perceptivo sobre as diferenças: começando pelas diferenças na orientação e pela reação da gravidade, entre um lado e outro, antes/depois etc.:

O *scanning* mental consiste em perceber e se tornar atento à diferença de sensação na memória motora dos músculos de cada lado, e à sensação de alteração de orientação no espaço⁶ (Feldenkrais, 2010a, p. 39).

Poderia parecer que essa sensação da diferença não é somente comparativa (entre um lado e outro, um momento e outro), mas é diferencial: “[...] *sensibilidade* – isto é, a capacidade de *sentir* a diferença^{7,8} [...]” (Feldenkrais, 2010a, p. 37). É assim que, no centro do trabalho de *scanning* e durante toda a sessão, o método parte de um princípio: não somente a atenção é colocada sobre a diferença comparativa, mas também apela a uma sensibilidade fundamentalmente diferencial.

Uma Sensibilidade Diferencial

Essa afirmação de uma sensibilidade essencialmente diferencial, então, apoia-se na referência feita, no mesmo texto, à lei de Weber-Fechner:

A redução progressiva de todo esforço inútil é necessária para aumentar a sensibilidade cinestésica, sem a qual uma pessoa não pode se autorregular. A lei de Weber-Fechner mostra claramente que esse é o caso. Essa lei estabelece que, para uma grande parte das sensações e atividades humanas, a diferença do estímulo produzindo a menor diferença perceptível na sensação corresponde sempre à mesma proporção de todo o estímulo⁹ (Feldenkrais, 2010b, p. 37).

Tanto Feldenkrais quanto outros fundadores de métodos somáticos fazem referência frequentemente a essa lei do início da psicofísica (século XIX) para justificar um aspecto fundamental: esses métodos propõem um movimento lento, geralmente efetuado de modo alongado para reduzir o esforço ao menor nível possível. Isso não acontece sem causar um problema: ao evitar o movimento rápido, ao rejeitar o esforço e a dor, não há a exclusão *a priori* de toda uma série de movimentos, de experiências vitais e pessoais? Frequentemente a referência a essa lei une intimamente dois aspectos: as modalidades de movimento propostas e certa ideia de sensibilidade e, portanto, da atenção que se busca. É preciso fazer movimentos pequenos, suaves e lentos para sentir, da melhor maneira possível, todas as mínimas diferenças. Para explicar essa lei, Feldenkrais dá um exemplo:

Por exemplo, segurando um peso de 9 kg, não posso perceber se uma mosca pousa sobre ele, porque a menor diferença de estímulo perceptível situa-se entre 1/20 e 1/40, e seria necessário, então, adicionar ou reduzir ao menos 0,23 kg de peso para que a alteração se tornasse consciente [*aware*]. Segurando uma pluma, o peso de uma mosca pode fazer grande diferença. [...] Uma ação cada vez mais fina só é possível se a *sensibilidade* – isto é, a capacidade de *sentir* a diferença – está aperfeiçoada¹⁰ (Feldenkrais, 2010b, p. 37).

A referência à lei de Weber (1795-1878) e Fechner (1801-1887) está, então, intrinsecamente associada ao discurso implícito dos objetivos do método: efetuar um movimento cada vez mais fino, para desenvolver uma atenção para a variação cada vez mais sensível das pequenas diferenças. Ao procurar afinar a sensação das pequenas diferenças mais do que treinar os músculos a efetuar certa gama de movimentos, o método Feldenkrais, e os métodos somáticos em geral,

reivindicam um estado de mínimo esforço nestes termos: redução do esforço *inútil* no movimento para desenvolver uma maior sensibilidade e, assim, permitir maior *eficiência* do movimento. Essas noções de inutilidade e eficiência são, sem dúvida, questionáveis: útil a que e por quê? Eficiente em qual sentido? Tais questões se tornam particularmente urgentes para se pensar os usos contemporâneos desses métodos na perspectiva, por exemplo, de sua utilização no âmbito de práticas de administração de empresa. Se o recorte do presente artigo não nos permite desenvolver completamente esse aspecto da questão, queremos, mesmo assim, lembrar que o movimento lento, pequeno, suave, é um paradigma fundamental que se apoia nessa primeira referência à psicofísica e sua ideia de uma sensibilidade à diferença.

As primeiras pesquisas psicofísicas desenvolvem-se com Weber e depois com Fechner, a partir de um projeto que visa estabelecer uma relação entre a força do estímulo e a potência da sensação, ou seja, uma correlação entre dados então considerados como externos e físicos e outros como internos e psíquicos. Trata-se de um projeto que alimentará não só os futuros caminhos da psicologia experimental, mas também os das primeiras pesquisas de Freud, caminhos sobre os quais não nos aventuraremos aqui. Trata-se ainda de um projeto que vem, em todo caso, questionar as ideias de consciência da filosofia desde seu início, supondo uma sensibilidade diferencial.

Contentemo-nos aqui, então, em voltar à lei de Weber-Fechner para compreender os desafios e as ligações conceituais-práticas de um método que visaria a uma atenção dinâmica, diferencial. Se a sensação torna-se um espaço completo de estudo e de trabalho durante o século XIX e depois no século XX, é porque pesquisas, que levam a sério um projeto aparentemente um pouco maluco, brotam no meio e nas imediações da filosofia: a reunião de considerações metafísicas e de uma fisiologia da sensação. Isso começa com o Weber da lei de Weber-Fechner no início do século XIX, na Alemanha, que conduz longas experiências sobre o tato a fim de explicar a relação entre estímulo e sensação. Não nos surpreende que o primeiro dos sentidos estudados seja o tato (Heller-Roazen, 2011), tão evidente é a sua centralidade. Thomas Ribot explica que Weber se interessava igualmente por um problema histórico: explicar a sensação de si, a sensação de existir, às vezes chamada *cinestesia*. Ele explica que Ernst Heinrich Weber “[...] entendia por essa palavra: uma sensibilidade interna, um tato interior que fornece ao sensorio indicações sobre o

estado mecânico e químico-orgânico da pele, das mucosas e serosas, das vísceras, dos músculos, das articulações¹¹” (Ribot, 1932, p. 22). Será esse mesmo Weber – que, primeiro, formulará a lei logarítmica da relação entre estímulo e sensação – que Fechner retomará e modificará para propor o que ele chamará a lei de Weber-Fechner.

Para nós, a ideia não é tanto procurar saber se essa lei verifica-se ou não – sabendo que evidentemente as pesquisas sobre essa matéria evoluíram desde o início do século XIX –, mas sim compreender o substrato conceitual e epistemológico que a cerca. Também é importante compreender a famosa lei de Weber-Fechner quando Feldenkrais e outros métodos somáticos fazem referência à mesma lei incessantemente para justificar o movimento lento e suave e o *fazer pouco* que os caracterizam.

O Quase Nada e o Apenas

Quando Fechner decide se fixar no estudo da sensação e nas condições da sua mensuração, ele determinará, primeiro, dois *limiars* (*threshold*): a menor intensidade abaixo da qual não se sente nada – que ele denomina percepção “inconsciente” (Fechner, 1912) e que se pode compreender como o limite inferior da sensibilidade – e a maior intensidade possível, acima da qual o órgão da sensação corre o risco de ser prejudicado. No intervalo entre esses dois limiars, Fechner estabelece uma medida baseada não num valor absoluto de grandeza da sensação segundo a força de um estímulo, mas na correlação entre duas diferenças: uma entre duas intensidades de estímulos e outra entre duas intensidades de sensações.

No momento em que ele procura estabelecer uma relação entre estímulo e sensação – para, em seguida, traduzi-la, tal é a intenção de Fechner, à proporção da “sensibilidade interna” ou “consciência” (Fechner, 1912) –, ele é confrontado, assim como Weber havia sido antes dele, com a impossibilidade de estabelecer uma unidade de valor para medir a sensação como se poderia medir uma extensão em milímetros ou um intervalo de segundos. A correlação não se estabelece sobre a grandeza de um estímulo que daria um valor de base para medir uma sensação, mas sobre um diferencial de excitação que provoca uma passagem de um limiar sensível. Nos termos de Fechner, tem-se:

A grandeza da sensação (γ) não é proporcional ao valor absoluto do estímulo (β), mas ao logaritmo da grandeza do estímulo, quando esse último é expresso no limite do seu valor de limiar (b), isto é, essa grandeza considerada como unidade na qual a sensação começa e desaparece. Em resumo, ela é proporcional ao logaritmo do valor do estímulo fundamental¹² (Fechner, 1912, p. 569).

Por exemplo, a correlação não é direta entre a grandeza do peso depositado na mão, a força exercida pelos meus músculos para carregá-lo e a intensidade da sensação que tenho desse peso; se há correlação, é entre a diferença de peso acrescentado em relação ao que já existe e a sensação de variação de intensidade. A sensação, então, é fundamentalmente uma passagem: passagem do não percebido ao percebido, uma alteração variando de acordo com a tensão prévia do músculo e com a força de aumento do estímulo. O que se pode estabelecer é a menor diferença de peso que provoca uma sensação ou a distância mínima para que alguém sinta a diferença, e não uma medida da sensação em si, que não teria jamais unidade própria, absoluta e universal. Em consequência, a sensibilidade é compreendida como uma passagem, e a sensação pode ser vista como uma passagem de limiar:

De acordo com o que avançamos até agora, nossa fórmula de medida corresponde à experiência: 1. Nos casos de igualdade, nos quais uma diferença de sensação permanece a mesma quando a intensidade absoluta do estímulo é alterada (lei de Weber). 2. Nos casos dos limiares, nos quais a sensação para, e nos quais sua alteração torna-se imperceptível ou pouco perceptível. Naquele caso, quando a sensação atinge seu limiar mais baixo; nesse caso, quando ela se torna tão forte que um aumento do estímulo dado é pouco percebido. 3. Nos casos opostos, entre as sensações que aumentam abaixo do limiar de consciência e aquelas que não o atingem – resumindo, as sensações conscientes e inconscientes¹³ (Fechner, 1912, p. 572).

Passagens de limiar e correlação diferencial formam o universo do pensamento de Fechner. No limite, toda sensação é apenas uma derivação da passagem do limiar da sensibilidade entre imperceptível e perceptível, reproduzido ao longo da sensação e de suas diferentes intensidades. Sentir é sentir uma diferença, uma diferença como passagem, passagem de limiar do quase nada e do apenas um pouco (*barely*).

Esse limiar de sensibilidade não é exatamente uma linha pura ou um instante T . Para que o limiar seja sensível, é necessário que

ele tenha o que chamamos uma certa *espessura*. Essa ideia de uma filosofia da intensidade aparece no ensaio que o filósofo William James consagra à Fechner (James, 1997, p. 77). Nós a retomaremos aqui para pensar a sensação diferencial: o limiar é apenas sensível na sua intensidade singular, na passagem da sensibilidade diferencial, que percorre certo momento/trajeto. Da sensação como limiar, passagem, intervalo mínimo, ínfima intensidade, emerge uma concepção renovada de consciência como tendência, início de um movimento psíquico numa direção. É assim que James descreve a filosofia de Fechner:

[...] o ‘movimento psicofísico’, tal qual Fechner nomeia, é o termo mais rico para toda a realidade. Como ‘movimento’, ele tem uma ‘direção’; como ‘psíquica’, a direção pode ser sentida como uma ‘tendência’ e como tudo que se encontra ligado às tendências no sentido de uma experiência interior – desejo, esforço, sucesso, por exemplo; enquanto ‘física’, a direção pode ser definida em termos espaciais e formulada matematicamente ou sob a forma de uma ‘lei’ descritiva¹⁴ (James, 1904, p. XIII-XIV).

Desse percurso nos textos de Fechner em torno do projeto psicofísico e de sua concepção da sensação e da consciência, emerge a ideia de uma consciência como passagem de limiar, como “pequenas ondas” que surgem na superfície (James, 1904, p. XIV-XV), com maior ou menor tendência para o pouco. Esse universo de pensamento físico e metafísico conjuga, de forma singular, o mensurável e o incomensurável, o esperado e o inesperado, a quantidade e a qualidade. Se o projeto da psicofísica interna explica *tendências* no lugar de coisas ou trajetórias realizadas, é porque a consciência é passagem, transição e tendência.

Uma Atenção Tendencial?

Ao partir da atenção dinâmica e diferencial que emerge da experiência do *scanning* na sessão de Feldenkrais e de sua explicação nos textos teóricos, passando pelo aprofundamento da menção feita da lei de Weber-Fechner e seu universo de referência, somos levados a dar um último passo: se se pode dizer que o método Feldenkrais não trabalha para uma tomada de consciência de um corpo-objeto, mas para uma atenção à alteração e às pequenas diferenças, é na medida em que a atenção pelo movimento investigado é mais uma atenção às tendências a se mover do que uma tomada de consciência

de uma parte definida do corpo ou de um movimento em si, como um todo já efetuado.

É, em todo caso, o que as instruções de uma sessão em grupo fazem pensar – completamente focadas, inclusive, e seguindo um desenvolvimento muito preciso a cada sessão – quando elas convidam os alunos a imaginarem o movimento sem o realizar e depois a conduzirem sua atenção à maneira com que eles se organizam *justamente antes* de efetuar o movimento indicado. Seria, então, a passagem da origem para efetivação, a consistência dessa tendência a se mover, que poderia se tornar o lugar-momento da aprendizagem: um lugar-momento para perceber como estou habituado a fazer e deixar espaço para inserir nele um novo hábito em andamento. Esse seria o significado de fazer pouco, sempre menos, apenas efetuar o gesto, para afinar a atenção para a passagem, a mudança, o novo:

[...] em diversas ocasiões, o grupo é encorajado a aprender a fazer um pouco *menos* bem, tanto quanto possível, tentando firmemente ser menos rápido, menos vigoroso, menos gracioso etc. [...] Deve-se particularmente mencionar todos os menores movimentos, quase imperceptíveis, que utilizo abundantemente. Eles reduzem a contração involuntária de um músculo de uma maneira surpreendente; em alguns minutos, trabalhando com uma perna ou um braço, por exemplo, pode-se senti-la ou senti-lo mais longa ou longo, ou mais leve que o outro. Após o curso, os alunos continuam a sentir qual a nova maneira de agir¹⁵ [...] (Feldenkrais, 2010a, p. 38).

A ideia de reduzir o esforço, de executar movimentos pequenos e lentos, abandonar a graça e o vigor, que pode parecer estranha quando se pensa na aprendizagem do movimento, tem um objetivo: afinar o limiar de sua atenção até sentir o *quase imperceptível* (*barely perceptible*) e, então, clarificar a consciência, ou melhor, novamente, a atenção (*awareness*) da espessura desse limiar que é a origem do movimento, o intervalo, momento-lugar, entre a organização da postura *justamente antes* de se mover e a tendência de efetuar o movimento.

Quando se tem escolha, pode-se executar a ação ou inibi-la e anular inteiramente a atitude preparatória. No grupo, procuramos esclarecer o intervalo de tempo entre a atitude preliminar para a ação e sua realização. Esse esclarecimento ou atenção melhora a fluidez e o controle voluntário dos movimentos¹⁶ (Feldenkrais, 2010a, p. 39).

Para Feldenkrais, então, é exercendo sua atenção sobre a intensidade do intervalo existente que se poderia desfazer e refazer diferentes

maneiras de agir, e não efetuando uma gramática de movimentos prontos. Essa aprendizagem pela atenção através do movimento, portanto, busca menos ter uma representação perfeita de tal ou tal movimento, de tal ou tal parte do corpo – conforme o modelo de uma consciência como representação *de* algo –, do que desenvolver uma atenção dinâmica acompanhando as origens do movimento, as tendências sensíveis e ativas em curso.

Desse modo, a afirmação inicial de que o método Feldenkrais, mas também outros métodos somáticos, não procuram tanto trabalhar sobre o corpo, mas desenvolver uma atenção através do movimento está associada a certa concepção de atenção, sobre a qual eles se apoiam e contribuem, ao mesmo tempo, para produzir uma atenção: a) diferencial (não somente por estar atento às diferenças entre um lado e outro, mas porque toda sensação é, por si, diferencial, de acordo com o universo de pensamento ao qual a lei de Weber-Fechner faz referência); b) dinâmica (não uma melhor consciência de alguma coisa, de uma imagem fixa de um músculo ou de um osso, por exemplo, mas uma atenção à mudança, atenção necessariamente alterável, uma atenção através do movimento inevitavelmente movente, relacional); e, finalmente, c) tendencial (não uma consciência de um movimento, mas uma atenção aos modos de iniciar o movimento, às tendências em andamento e às direções esboçadas).

Assim, considerando a relação entre a experiência do método Feldenkrais, os textos do seu fundador e as referências conceituais que os fundamentam e que eles produzem, pode-se ver emergir uma atenção, nutrida por uma sensação das pequenas diferenças, intrinsecamente dinâmica que se refere menos ao movimento pronto, ou ao corpo como objeto, do que às tendências a se mover e sentir, os inícios do gesto, os potenciais de ações. Seria necessário, então, ver até que ponto abriria, assim, a possibilidade de uma aprendizagem baseada na variabilidade dos princípios e das tentativas, apostando no poder dos efeitos de certa espessura da atenção, nas transformações reais de uma poética, ao mesmo tempo virtual e efetiva do movimento, e nas redistribuições concretas e conceituais dos lugares e das maneiras de sentir e fazer.

Notas

¹ Fundado por Marie Bardet, Carla Bottiglieri, Joanne Clavel, Isabelle Ginot, Beatriz Preciado, depois também integrado por Violeta Salvatierra. Para maiores informações, ver Soma&Po (2014).

² No original em francês: “[...] le squelette, les muscles, le système nerveux et l’environnement” (Feldenkrais, 2010b, p. 59).

³ No original em inglês: “[...] we must view human beings in their entirety. A person is made of three entities: the nervous system, which is the core; the body – skeleton, viscera and muscles – which is the envelope; and the environment, which is space, gravitation, and society” (Feldenkrais, 2010a, p. 32).

⁴ No original em francês: “[...] la posture n’est pas un état statique mais une activité dynamique” (Feldenkrais, 2010a, p. 42).

⁵ No original em inglês: “I begin by asking people to lie on their backs (after the same principle of reducing gravity) and learn to scan themselves. That is, they examine attentively the contact of their bodies with the flour and gradually learn to detect considerable differences – points where the contact is feeble or non-existent and others where it is full and distinct” (Feldenkrais, 2010b, p. 76).

⁶ No original em inglês: “The mental scanning consists of listening and becoming aware of the difference of sensation in the motor memory of the muscles of the two halves, and the sensation of change of orientation in space” (Feldenkrais, 2010a, p. 39).

⁷ Feldenkrais observa que: “[...] *sensitivity* – that is the ability to *feel* the difference [...]” (Feldenkrais, 2010a, p. 37).

⁸ No original em francês: “[...] *sensibilité*, – c’est-à-dire, la capacité de *sentir* la différence [...]” (Feldenkrais, 2010a, p. 37).

⁹ No original em inglês: “The gradual reduction of useless effort is necessary in order to increase kinesthetic sensitivity, without which a person cannot become self-regulating. The Fechner-Weber law shows clearly that this is so. This law states that for a wide range of human sensation and activity, the difference in stimulus that produces the least detectable difference in sensation is always the same ratio to the whole stimulus” (Feldenkrais, 2010b, p. 37).

¹⁰ No original em inglês: “For example, if I hold a 20 pound weigh, I cannot detect a fly sitting on it because the least detectable difference of stimulus is from 1/20 to 1/40 and therefore at least half a pound must be added or subtracted from the carried weight to become aware of the change. If I old a feather, the weight of a fly makes a great difference. [...] Finer and finer performance is possible only if the *sensitivity* – that is, the ability to *feel* the difference – is improved” (Feldenkrais, 2010b, p. 37).

¹¹ No original em francês: “[...] entendait par ce mot: une sensibilité interne, un toucher intérieur qui fournit au sensorium des renseignements sur l’état mécanique et chimico-organique de la peau, des muqueuses et séreuses, des viscères, des muscles, des articulations” (Ribot, 1932, p. 22).

¹² No original em inglês: “The magnitude of the sensation (γ) is not proportional to the absolute value of the stimulus (β), but rather to the logarithm of the magnitude of the stimulus, when this last is expressed in terms of its threshold value (b), i.e. that magnitude considered as unit at which the sensation begins and disappears. In short, it is proportional to the logarithm of the fundamental stimulus value” (Fechner, 1912, p. 569).

¹³ No original em inglês: “According to the foregoing our measurement formula corresponds to experience: 1. In the cases of equality, where a sensation difference remains the same when the absolute intensity of the stimulus is altered (Weber’s law); 2. In the cases of the thresholds, where the sensation itself ceases, and where its change becomes either imperceptible or barely perceptible. In the former case, when the sensation reaches its lower threshold; in the latter case, when it becomes so great that a given stimulus increase is barely noticed; 3. In the contrasting cases, between sensations which rise above the threshold of consciousness and those that do not reach it, -- in short, conscious and unconscious sensations” (Fechner, 1912, p. 572).

¹⁴ No original em inglês: “[...] *psychophysical movement*, as Fechner calls it, is the most pregnant name for all the reality that is. As *movement* it has a *direction*; as *psychical* the direction can be felt as a *tendency* and as all that lies connected in the way of inner experience with tendencies, – desire, effort, success, for example; while as *physical* the direction can be defined in spatial terms and formulated mathematically or otherwise in the shape of a descriptive *law*” (James, 1904, p. XIII-XIV, grifos no original).

¹⁵ No original em inglês: “[...] the group is repeatedly encouraged to learn to do a little *less* well than is possible when trying hard to be less fast, less vigorous, less graceful, etc. [...] Special mention must be made of very small, barely imperceptible movements that I use extensively. They reduce involuntary contraction in the muscle in an astonishing way; in a few minutes by working on one leg or arm, for example, it may be made to feel longer and lighter than the other. After the lesson the pupils keep on feeling what the new way of action is” (Feldenkrais, 2010a, p. 38).

¹⁶ No original em inglês: “When there is a choice, we can complete the action or else prevent it and cancel the preparatory attitude entirely. In the group, we work on clarifying the delay between the preliminary attitude for action and its completion. This clarification or awareness improves the fluency and voluntary control of movements” (Feldenkrais, 2010a, p. 39).

Referências

BARDET, Marie; GINOT, Isabelle. Habit and Change: discovering the present. An essay on the invention of time in Feldenkrais method: learning through movement, questions of temporality. **Writings on Dance**, Melbourne, Writing on Dance Inc., n. 25, p. 10-27, summer 2012.

FECHNER, Gustav Theodor. Elements of Psychophysics. In: RAND, Benjamin (Org.). **The Classical Psychologists**: selections illustrating psychology from Anaxagoras to Wundt. Boston: Houghton, Mifflin and Company, 1912. P. 562-572.



FELDENKRAIS, Moshe. Mind and Body. In: BERINGER, Elizabeth (Org.). **Embodied Wisdom**. California: North Atlantic Books, 2010a. P. 27-44.

FELDENKRAIS, Moshe. Man and the World. In: BERINGER, Elizabeth (Org.). **Embodied Wisdom**. California: North Atlantic Books, 2010b. P. 59-68.

HANNA, Thomas. What is Somatics. In: JOHNSON, Don Hanlon (Org.). **Bone, Breath & Gesture**. Berkeley: North Atlantic Books, 1995. P. 341-352.

HELLER-ROAZEN, Daniel. **Une Archéologie du Toucher**. Paris: Le Seuil, 2011.

JAMES, William. Introduction. In: FECHNER, Gustav Theodor. **The Little Book of Life after Death**. Boston: Little, Brown & Company, 1904. P. VII-XIX.

JAMES, William. Fechner. In: FECHNER, Gustav Theodor. **Anatomie Comparée des Anges**. Paris: Éditions de l'Éclat, 1997. P. 67-99.

RIBOT, Thomas. **Les Maladies de la Personnalité**. Paris: Alcan, 1932.

SOMA&PO. Groupe de Recherches "Soma & Po: somatiques, esthétiques, politique". Paris 8 Danse, Saint-Denis, [s.d.]. Disponível em: <http://www.danse.univ-paris8.fr/recherche_en_cours.php?pt_id=7>. Acesso em: 13 ago. 2014.

Marie Bardet é doutora em estética e filosofia contemporâneas. Atualmente, é pesquisadora associada à Soma&Po no Departamento de Dança da *Université Paris 8*. Autora de *Penser et Mouvoir* (2011, 2012). Faz parte da comissão de doutorado em Arte do Instituto Universitário de Artes em Buenos Aires.
E-mail: bardetmarie@hotmail.com

Este texto inédito, traduzido por Lúcia M. Chamarelli e Dominique M. P. G. Boxus (LABESTRAD – Laboratório de Estudos de Tradução – UFF/ Universidade Federal Fluminense), também se encontra publicado em francês neste número do periódico.

*Recebido em 30 de julho de 2014
Aceito em 02 de setembro de 2014*