



Uma Interpretação Estética do Método Pilates: seus princípios e convergências com a Educação Somática

Odilon José Roble

Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, Campinas/SP, Brasil

RESUMO – Uma Interpretação Estética do Método Pilates: seus princípios e convergências com a Educação Somática – O método Pilates, originalmente denominado de *contrologia*, vem encontrando adesão significativa no Brasil. Neste texto, discutem-se seus princípios e convergências com a Educação Somática em uma abordagem estético-filosófica das obras originais de Joseph Pilates. Parece tácito que o método pode contribuir de modo efetivo ao artista da cena e são propostas algumas relações nesse sentido. Mas também é discutido, neste artigo, que, sem os princípios norteadores propostos por seu idealizador, essa contribuição deixa de ser uma *arte do controle* para reduzir-se a uma prática de exercícios físicos não muito distinta das demais.

Palavras-chave: **Pilates. Educação Somática. Artes da Cena. Estética. Corpo.**

ABSTRACT – An Aesthetic Interpretation of the Pilates Method: its principles and convergences with somatic education – The Pilates method, originally called *contrology*, has been gaining a significant following in Brazil. This article discusses the method's principles and convergences with somatic education by analyzing the original works of Joseph Pilates using an aesthetic-philosophical approach. It seems implicit that the Pilates method can be instrumental for the performing arts, and the article accordingly points to some connections in this regard. However, the article also argues that, in the absence of the guiding principles proposed by Pilates, the method ceases to be an *art of control* and instead is reduced to something not much different from other physical exercises.

Keywords: **Pilates. Somatic Education. Performing Arts. Aesthetics. Body.**

RÉSUMÉ – Une Interprétation Esthétique de la Méthode Pilates: ses principes et ses convergences avec l'éducation somatique – La méthode Pilates, appelé à l'origine *contrologie*, rencontre actuellement une importante adhésion au Brésil. Dans ce texte, ses principes et ses convergences avec l'éducation somatique sont abordés dans une approche esthétique et philosophique des œuvres originales de Joseph Pilates. Il semble tacite que la méthode peut contribuer efficacement aux arts de la scène et certaines relations sont proposées en ce sens. En outre, il est question que, sans les principes directeurs proposés par son créateur, cette contribution cesse d'être un *art du contrôle* pour se réduire à une pratique physique pas très différente d'autres.

Mots-clés: **Pilates. Éducation Somatique. Arts de la Scène. Esthétique. Corps.**

Introdução

O chamado método Pilates vem encontrando considerável adesão no país, em especial na última década. Como qualquer entusiasmo epidérmico, o apego à superficialidade do fenômeno pode produzir uma atrofia dos fundamentos e uma espécie de mistura com outras propostas correntes, configurando um quadro no qual a aparência da prática converte-se em mais central do que sua essência. Considerado como uma das possibilidades compreendidas no conceito direto ou indireto de Educação Somática (Strazzacappa, 2012; Foster, 2011; Loui, 2009), esse método é comumente associado a bailarinos e vem crescendo em adesão por parte também de atores e demais artistas da cena.

A educação somática é uma expressão inicialmente cunhada por Thomas Hanna, no início da década de 1970, que buscava reunir algumas iniciativas no terreno das práticas corporais que se assemelhavam por serem proponentes de um entendimento holístico e ecológico do corpo (o *soma*). Essas práticas podem ser tomadas como holísticas no sentido de que não separam corpo e mente tal qual é comum na chamada herança cartesiana. Também são entendidas como ecológicas na medida em que o princípio de vida é fundamental, o que também se antepõe ao modelo mecânico e anatômico de estudo do corpo.

Em Hanna (1976), o campo da somática estabelece-se à medida que nos ocupamos de um corpo vivo que, como tal, não se reduz à sua fisicalidade, mas traz consigo também o inexorável peso psicológico, filosófico e social do indivíduo encarnado em sua realidade. Bolsanello (2011) associa essa necessidade de um corpo encarnado na realidade com, por exemplo, os pressupostos da fenomenologia de Merleau-Ponty, trazendo para a seara da educação do corpo a premência da subjetividade e a inexorabilidade da experiência, dois atributos decorrentes dessa mudança de paradigma proposta pelo soma.

Hanna (1976) questiona o ranço positivista da ciência moderna, que trata o pressuposto ecológico como uma visão poética ou profética, mas não como teorema científico. Em busca da edificação daquilo que ele chama de ciência somática, o autor reúne algumas práticas que se encaixam nesses pressupostos, caracterizando um princípio identificado por Strazzacappa (2009), que é o de a Educação

Somática ser constituída da prática para a teoria. Por esse motivo, há variáveis entre os exemplos de Educação Somática, de modo que eles se encaixam nesses pressupostos de Hanna em qualidade e quantidade razoavelmente diversas. O método Pilates, objeto de investigação neste texto, também apresenta faces que o aproximam da Educação Somática e outras que o distanciam. O tratamento dado ao método parece crucial para sua caracterização e aplicabilidade como Educação Somática, em especial frente ao seu espraiamento contemporâneo. Provavelmente, é nesse sentido que Bolsanello parece cuidadosa ao afirmar que “[...] algumas linhas do Pilates” (2011, p. 17) podem ser consideradas Educação Somática.

Uma comparação inicial entre alguns princípios da Educação Somática e do método Pilates encontra similitudes e diferenças. Strazzacappa (2009) aponta um princípio comum aos métodos reunidos pelo conceito de Educação Somática, qual seja, a de que seus pioneiros buscavam a solução de algumas angústias de suas épocas ou até mesmo de sua subjetividade. O interesse de Joseph Pilates em recuperar aqueles que voltavam da Segunda Grande Guerra o fez conceber um método contra a angústia do corpo lesionado, amputado ou, de modo geral, física e psicologicamente marcado pelo horror. A integridade humana, na proposta de Joseph Pilates, é congruente com esse princípio de resgate da unidade e identidade do ser humano (Panelli, 2009). Outro princípio da Educação Somática apresentado por Strazzacappa (2009), também evidente no método Pilates, é a relação entre as técnicas corporais e a saúde, entrevedo alternativas para tratamentos médicos e profilaxias tradicionais. Joseph Pilates abre uma de suas obras centrais, *Your Health*, datada de 1934, com algo que ele considera uma grave situação:

Diariamente, do nascer ao pôr do sol, o rádio, os jornais e as revistas divulgam para o mundo como manter a saúde, como recuperar a saúde - o que beber, e até o que pensar. [...] Está é a razão pela qual escrevi este livro, para que todos que se interessem, possam ler, digerir e saber o que está errado na escalada humana atual e como seus males físicos podem ser curados ou prevenidos. Por meio da medicina? Não! Por meio dos seus próprios esforços sobre algumas regras de saúde que podem e devem ser observadas¹ (Pilates, 2008, p. 7-8).

Há também interpretações, como a de Pestana da Silva (apud Bolsanello, 2011), que se colocam contra a compreensão de Pilates

como Educação Somática. Seus principais argumentos apontam que a proposta de condicionamento físico explícita no método Pilates contraria a liberdade gestual preconizada na Educação Somática, assim como o foco no produto corresponde a uma incoerência com a valorização do processo presente nos métodos somáticos. Denovaro (2012) rediscute as posições de Pestana da Silva atribuindo papel fundamental à relação entre movimento e respiração no Pilates, além de destacar a posição do instrutor como determinante no modo como a sessão será conduzida. De qualquer modo, fica claro que a alocação do método Pilates na Educação Somática não é uma constatação imediata e que seus modos de aplicação são fundamentais para a proximidade entre este e o que se propõe com o termo Educação Somática.

Outros princípios aparecem ligados ao conceito de Educação Somática, em especial quando consideramos os termos que orbitam em torno, como *mind-body modalities* ou *mindfulness*, por exemplo. Nesse sentido, pode-se ainda por em relevo critérios como os propostos por Gavin e McBrearty (2006), tais como a necessidade de autorreflexão na atividade, a entrega ao momento presente, foco no alinhamento postural e na respiração, além da percepção do movimento e do espaço circundante. Essa última qualidade perceptiva, inclusive, encontra todo um terreno de exploração conceitual proposto por autores como Sheets-Johnstone (2009; 2011), sob o nome de cinestesia ou propriocepção estética. Ou seja, os princípios da Educação Somática, embora razoavelmente circunscritos em torno do que aqui foi apontado, vão-se ramificando e ganhando novas conotações de acordo com o surgimento de outras propostas práticas e teóricas. Compreender essa mobilidade dos termos parece fazer parte de um mergulho reflexivo na Educação Somática, conceito ainda em expansão e não afeito ao hermetismo teórico.

Neste texto, portanto, o método Pilates será entendido como uma possível forma de Educação Somática somente quando proposto em consonância com os princípios estabelecidos pelo seu criador. De modo decorrente, sugere-se que a não observância desses princípios resultaria numa prática do Pilates provavelmente cooptada pelas formas mais esvaziadas de exercícios físicos propostos na atualidade.

Outro fator que contribui para a natureza prismática dessa reflexão é o fato de que as exigências de preparo físico para atores e,

sobretudo, para bailarinos contemporâneos trazem à tona a discussão sobre que modelos de trabalho podem surtir efeitos satisfatórios nas qualidades físicas sem, contudo, expor o artista a uma rotina de exercícios que não respeite o corpo como matéria poética e sensível. Em outros termos, ainda que pareça conveniente ao artista da cena um incremento de certos parâmetros como força e flexibilidade, isso não se pode dar ao custo de uma exposição do corpo a modelos embrutecidos ou mecânicos. Este texto tem sua argumentação em torno do método preconizado por Joseph Pilates (1883-1967), hoje conhecido pelo seu próprio nome, mas que originalmente foi denominado *contrologia*.

Optou-se, neste texto, por não recusar ou evitar o termo preparação física, de certo modo desgastado por aludir a uma performance esportivizada. Será feita essa escolha por supor-se que tal degaste nos pode levar a propor termos distintos para uma mesma prática, ao passo que seria mais pertinente propormos práticas distintas ao mesmo termo. No mais, a noção de preparação corporal, que poderia substituí-lo, assume, na linguagem de alguns autores, uma conotação mais ampla, sendo também técnico-expressiva, o que poderia trazer interferências aos conceitos. A contrologia se propõe, de fato, a uma preparação física, tal qual se lê nas primeiras linhas da obra fundamental do método, *Return to Life through Contrology*, escrita por Joseph Pilates em 1945 (Pilates, 2010).

Uma observação superficial das séries de exercícios que compõem o método nos faria supor que muitos movimentos se assemelham com a ginástica de condicionamento físico ou localizada. As séries básicas do chamado Mat-Pilates ou Pilates de Solo, que são a base do método, apresentam movimentos de alongamento, força e exercícios abdominais.

Em uma descrição genérica, uma série de Mat-Pilates inicial é composta de dezoito exercícios e segue uma ordem que conduz o corpo a uma espécie de aquecimento, trabalho muscular localizado e alongamento. São, basicamente, quatro exercícios com orientação sobre a respiração (*hundred, roll up, spine stretch forward* e *saw*), sendo o primeiro com o objetivo de aquecimento e preparação do corpo para o trabalho físico e os outros três, de alongamento. Sete exercícios são focados no trabalho abdominal (*single leg stretch, double leg stretch, scissors, lower lift, corkscrew, criss/cross* e *teaser*). Os sete exercícios restantes (*one leg circle, rolling like a ball, swan, single leg kick,*

side kick, seal e front support) alternam entre o trabalho muscular de membros superiores, parte posterior e lateral do corpo. Contudo, o diferencial do método, que talvez o particularize entre as práticas corporais atuais e enquadre-o nos movimentos compreendidos por Educação Somática, é sua estreita vinculação a princípios norteadores, que são biodinâmicos, mas também singularmente transcendentais.

A série inicial descrita acima, portanto, só adquire realmente o sentido proposto no método original, encontrado em Pilates (2008; 2010), quando a ela são acrescidas preocupações centrais com os princípios norteadores. Esses princípios parecem carregar uma aura estética, ou seja, há certos objetivos que não se esgotam na mera mecânica gestual. O sentido dessa aura estética aqui utilizado aproxima-se da intenção de sinergia elaborada por Thomas Hanna para definir o campo da Educação Somática, quando lemos: “O termo ‘educação somática’ é definido pelo norte-americano Thomas Hanna como ‘a arte e a ciência de um processo relacional interno entre a consciência, o biológico e o ambiente, estes três fatores agindo em sinergia’” (Hanna apud Strazzacappa, 2012, p. 18).

Tal *processo relacional*, que faz com que interajam o biológico, a consciência e o meio, parece-se coadunar com a proposta de Joseph Pilates (2008; 2010), na qual identificamos preocupações centrais que estão presentes na execução dos exercícios, mas que não são de ordem unicamente cinesiológica, mas de um desempenho mais amplo, que, por habitar a esfera do sensível, podemos chamar de estéticos. Dito de outro modo, essa transcendência do método parece resultar da capacidade que a prática do Pilates indica em ultrapassar a mera execução física, tendendo a uma articulação com estados de consciência e relação com o meio.

O modo como Joseph Pilates refere-se ao seu próprio método, como “arte da contrologia” (2010), já revela indícios da filiação epistemológica e da compreensão de movimento contida. Ao eleger seis princípios que se situam no coração do método, toda a execução busca um diálogo ininterrupto com esses princípios, não se esgotando na materialidade imediata do exercício. Em cada um desses princípios, há unidades relacionais de consciência e realidade, fatores transcendentais à mera fisicalidade que aproximam sua compreensão com o campo da Educação Somática e que parecem permitir essa aproximação de cunho estético-filosófico. Esses seis princípios são: respiração, centro, concentração, controle, precisão e fluidez.

Nas seções seguintes, serão discutidos, de modo direto e indireto, cada um dos seis princípios do Pilates. Não se trata, pelo exposto, de uma apresentação técnica de tais princípios, tampouco da insistência na comparação com os pressupostos e objetivos da Educação Somática, o que foi feito de modo introdutório até o momento. O propósito a seguir é o de uma abordagem que reflita estética e filosoficamente sobre esses princípios e, com isso, quem sabe, reforce reflexões sobre esse método em alguns pontos ou até mesmo diversifique e sofistique o olhar em outros.

A Disposição Primeira: o perfeito instrumento da vontade

Divisor de águas na filosofia alemã e, de certo modo, no recorte entre o pensamento moderno e contemporâneo, Arthur Schopenhauer (1788-1860) elege, em sua obra, a vontade como elemento central do mundo e a expressão por excelência do homem² (Schopenhauer, 2005). O corpo, neste contexto, ocupa lugar central, o que se contrapõe à dicotomia psicofísica cartesiana, rompendo uma tradição epistemológica bastante sedimentada. A vontade é o que coloca o homem em ação, o faz existir e impulsiona-o em direção à vida. Nosso corpo, como expressão imediata dessa vontade, é, portanto, apreensão cognitiva do mundo.

É interessante notar uma harmonia entre esse entendimento de Schopenhauer e uma das bases da proposta de Joseph Pilates quando da argumentação pela sua contrologia, “[...] um sistema ideal para transformar o corpo num perfeito instrumento da vontade³” (Pilates, 2010, p. 2). Com isso, Joseph Pilates parece conduzir sua proposta para uma sincronização entre potência e ato – ou, dito de outro modo, entre a vontade e a ação. Quer seja pela herança encarnada de uma dicotomia entre pensamento e corpo ou pelas mazelas da vida social decorrentes do pós-guerra, uma condição apartada do corpo, inerte e decadente, parecia-lhe mais regra que exceção. Parece haver, na proposta da contrologia, um vetor de transformação importante, que, se ainda não é capaz de promover um holismo, colabora para possibilidades futuras. Talvez uma das formas mais adequadas de interpretar-se conceitualmente o método esteja justamente nessa premissa, pela qual, ao mesmo tempo, nos parece claro o mérito da proposta e a evidência de seus limites.

Em *Return to Life through Contrology*, há uma citação a Arthur Schopenhauer, por sinal, a única feita a um filósofo: “Schopenhauer, o filósofo, disse: negligenciar o corpo em troca de qualquer outra vantagem na vida é a maior das tolices⁴” (Pilates, 2010, p. 11). Evidentemente, dada a forma particular de escrita do método, muito mais centrado nas convicções de seu autor do que em suportes teóricos, não há um desenvolvimento explícito de uma filosofia vitalista⁵ em sua prática. Contudo, Joseph Pilates (2008; 2010) argumenta, de modo muito evidente, sobre disposições internas para a vida e para a realidade, para as quais seu método seria um eficiente conector. Não nos custa lembrar que, para Schopenhauer, uma das grandes influências em seu pensamento são os Upanixades, os livros sagrados dos Vedas que guardam relações com filosofias como o ioga e que realçam a necessidade de viver o presente, de não ser dominado pelo desejo e, enfim, a importância central de equilíbrio em seu sentido amplo.

Como sintetiza Barboza (2001), o pensamento de Schopenhauer elogia a unidade, que ele encontra tanto em Platão como em Kant e que é também iluminada pelos Upanixades. Pesquisas como a de Martins (2007) relatam resultados positivos no trabalho com atores-bailarinos submetidos a uma proposta combinada entre Pilates e ioga, destacando certas congruências entre eles. Parece importante ressaltar que o método Pilates, quando analisado a partir de um olhar filosófico, indica, sim, certa uniformidade e espraiamento que vislumbram uma filosofia, ao menos no sentido mais cotidiano e restrito do termo. Há um flerte com aspectos da filosofia de Schopenhauer e, paralelamente, com o vitalismo e com o teor védico deles. Contudo, ir além dessa mera identificação inicial parece imprudente. O método Pilates não possui a profundidade filosófica da milenar prática do ioga e não se constituiu como uma proposta de sistematização de pensamento em sentido estrito. Isso não diminui seu valor ou aplicabilidade em contextos diversos, apenas o aloca em uma posição mais segura para seu tratamento.

Propondo-se na contramão de uma tradição filosófica na qual o racionalismo é tomado como forma única de compreensão da realidade, Schopenhauer encontra, no corpo, uma matriz para a consciência e propõe um autoconhecimento de certa forma semelhante a alguns dos princípios da Educação Somática. O corpo é, para Schopenhauer, “[...] o objeto imediato, isto é, aquela representação que constitui

para o sujeito o ponto de partida do conhecimento” (Schopenhauer, 2005, p. 62). O sujeito que quase tudo pode conhecer a partir de seu contato com a realidade pouco pode apreender dela sobre seu próprio corpo, pois as relações de causa e efeito não se aplicam a ele como objeto imediato. Como objeto de representação para os outros sujeitos, pode-se estar submetido a relações de causa e efeito, mas, como objeto imediato (corpo), é preciso que o conhecimento tenha uma direção do interno para o externo. No limite, pela discussão proposta neste texto, essa noção de corpo apresentada por Schopenhauer assemelha-se a princípios da Educação Somática, mas também destaca contornos divergentes no que se refere especificamente ao método Pilates quando lembramos que os exercícios são padronizados a partir de uma referência externa e os princípios do método não deixam de ser representações que mediam o conhecimento do corpo, objeto imediato para o filósofo alemão.

Uma preocupação central da filosofia de Schopenhauer destina-se à questão do desejo, o que é fartamente exposto em sua obra fundamental, *O Mundo como Vontade e Representação* (2005). Na civilização moderna, com a atrofia dos instintos, esses desejos corresponderiam mais a objetos externos do que a demandas do corpo. Em sua ânsia de serem saciados, alimentam uma roda de infelicidades: desejar, não obter e frustrar-se por não ter obtido. Ou, de igual resultado: desejar, obter e frustrar-se pela satisfação de a obtenção não corresponder à intensidade do desejo. Somente a sabedoria de vida seria capaz de evitar a cooptação por tal ciclo, tal como o discernimento entre o que é desejo do meu corpo como objeto imediato e o que é mera representação do desejo emanada do mundo material (ilusório). O corpo como “instrumento da vontade”, para Joseph Pilates (2010, p. 2), parece aludir também a uma sabedoria prática que gravita entre seus princípios de controle e equilíbrio, tanto nos exercícios como, por extensão, na vida cotidiana. Essa sabedoria estaria essencialmente destinada a uma retomada da “[...] condição naturalmente saudável⁶” do homem (Pilates, 2008, p. 12). Nas palavras de Pilates: “O que o selvagem não tem no desenvolvimento mental, o homem civilizado não tem no desenvolvimento físico⁷” (2008, p. 24).

É preciso ainda considerar que o sentido de controle que perpassa por essas compreensões não tem uma conotação limitadora ou coercitiva. Antes disso, o controle que parece interessar a Pilates é o do

domínio do movimento, tal como, por outras vias, também interessou a Laban (1978), entre outros. De acordo com Panelli (2009), Laban conheceu Pilates e admitiu ter absorvido aspectos da contrologia em suas propostas. De modo amplo, o que está em pauta parece ser uma regulação das energias e a construção de técnicas capazes de otimizar os esforços gestuais. Contudo, há uma distinção fundamental entre um pragmatismo nessa regulação e uma noção estética subjacente ao Pilates. Ao anunciar seus propósitos, nas primeiras linhas de sua obra, Joseph Pilates propõe desenvolver “[...] altos níveis de força e beleza” (Pilates, 2010, p. 2). É exatamente essa conjugação com a “beleza”, constante nos demais desenvolvimentos de sua proposta, que parece situar a preocupação de seu idealizador em um terreno que não é exclusivamente performático ou profilático, mas que tem atenção central no conteúdo estético de sua prática. Desde os primeiros indicativos de seu método, Joseph Pilates se apresenta como alguém preocupado com a elegância do gesto, da postura e até mesmo com a busca de um holismo psicofísico representado pelo domínio das ações corporais, ainda que acabe repetindo a dicotomia psicofísica várias vezes em seu discurso (Pilates, 2010, p. 2-4).

Em suma, é interessante perceber a filiação epistemológica da contrologia a um vitalismo filosófico alusivo ao de Schopenhauer e trazer essa convergência à tona. É evidentemente passível de reflexão e contestação assertivas como a de que o corpo deve ser um instrumento da vontade, algo que não é exatamente o projeto schopenhauriano. Contudo, as bases constituintes de um pensamento e propósito subjacentes ao método Pilates revelam como sua essência parece abrigar, mesmo que ainda de modo incompleto, um vitalismo estético de materialidade gestual.

O Corpo a partir do Pilates para os Artistas da Cena

Ainda que o entusiasmo em torno do método Pilates nos dias atuais possa-nos levar a supor seus benefícios, não podemos inferir, de modo direto, que essa metodologia seja interessante para o artista da cena. É preciso cautela para não se supor que o método Pilates, ao colocar-se como uma alternativa a técnicas usuais de preparação física, como, por exemplo, as formas mais conhecidas de ginástica⁸, seja capaz de eliminar todos os problemas encontrados nessas práticas, ao mesmo tempo em que ofereça apenas vantagens a seus praticantes.

Sempre que um modelo dá sinais de esgotamento, uma alternativa oposta parece carregar certa esperança na solução dos problemas geradores desse esgotamento. Contudo, há de perguntar-se, em cada caso, quais são as verdadeiras causas desse desgaste. Essa atitude nos leva a encontrar, com frequência, fatores subjacentes, comportamentos e concepções que, se não transformados, continuarão a determinar o sentido final de qualquer prática, mesmo as que se proponham renovadoras.

A compreensão do corpo como matéria expressiva parece trazer consigo a recusa de um preparo físico que seja restrito ao incremento mecânico de força, flexibilidade e coordenação. Ainda que essas qualidades físicas possam ser interessantes, por si só, não são capazes de potencializar o corpo em seu sentido expressivo, sendo até capazes de prejudicar nesse desenvolvimento, dependendo de sua brutalidade metodológica. Por isso, subjaz a desconfiança contemporânea em torno de modos de preparação que se reduzam a qualidades físicas ou tenham como objetivo restrito o incremento de seus níveis. Por outro lado, a tendência compensadora de modelos que não se preocupem com tais qualidades pode resultar em propostas que não contribuam para uma efetiva preparação física, caso seja esse um interesse. Em outras palavras, níveis satisfatórios de força, flexibilidade e coordenação são prerrogativas importantes para aquele que deseja um bom preparo físico, inclusive se este interessado for um ator ou bailarino, mas, pelo menos para esses artistas, há de refletir-se cautelosamente sobre os métodos e as quantidades, de modo a não se afetar a delicadeza necessária a um corpo poético.

As experiências de vida de Joseph Pilates talvez tenham sido decisivas para o pluralismo presente em seu método. Tendo sido instrutor de polícia, ator de circo e pugilista, entre outras ocupações, parece ter reconhecido a necessidade de um corpo versátil. A contrologia, nesse sentido, aponta para a vida, como a própria obra central de Pilates indica (*Return to Life through Contrology*). Ainda que em contexto distinto, referente ao pós-guerra, esse *retorno à vida* parece trazer consigo o desejo de colocar o sujeito de modo hábil em relação à realidade. Para um corpo potente em direção à cena, esse retorno talvez possa representar a retomada de energias e disposições essenciais, obliteradas pelo modo de vida passivo e sedentário que cada dia se faz mais dominante na cultura contemporânea.

Em Pilates (2008, p. 12-13), podemos encontrar o que ele considera um resultado concreto da eficiência de seu método aplicado a cantores, atores e bailarinos exposto em um quadro de fotos. A seguir a essa imagem, Joseph Pilates destaca que os ganhos de postura e *forma perfeita*, promovidas pela contrologia, permitiriam o desenvolvimento de suas profissões.



Imagem 1 – Fotografias do acervo de Joseph Pilates, retratando bailarinas que ele julga ter aprimorado física e expressivamente por meio de seu método.

A esse ponto, parece especialmente conveniente a sistematização proposta por Bonfitto (2002), na qual o ator faz uso de três materiais para sua composição, sendo o corpo o material primário. As ações físicas são o material secundário, e os elementos constitutivos das ações físicas são o material terciário. Se o material primeiro do ator é seu corpo, este deve estar pleno de energia e capaz de servir de sustentáculo para os materiais seguintes. É interessante perceber que Bonfitto se sustenta, a essa altura, em Aristóteles e em seu importante conceito de matéria. Com isso, traz a evidência de que a matéria é fundamental para a manutenção da potência, o que pode remeter à compreensão que, retornando à discussão deste texto, um corpo desprovido de “disposição” e “força física” torna-se naturalmente impotente, quer seja para a vida, quer seja para a cena. O corpo como material para a composição precisa, assim, conquistar e manter níveis elevados de atividade.

Seguindo ainda a sistematização de Bonfitto (2002), se o material secundário são as ações físicas, é possível propor uma analogia com a própria noção de contrologia. Parece haver certa pertinência no modelo quando proposto a artistas da cena, na medida em que a execução dos exercícios no método Pilates precisa ser realizada sempre sob a prerrogativa do controle, quer seja da respiração, do fluxo dos exercícios ou até mesmo da quantidade de esforço despendido a cada momento da série. Na definição mais elementar do que é a contrologia, Joseph Pilates se opõe à repetição exaustiva de exercícios e resume a necessidade básica para o funcionamento do método como sendo a total concentração na execução dos exercícios, sem a qual não haveria sentido, segundo ele, de optar-se pela contrologia e não por qualquer outro método de exercícios (Pilates, 2010, p. 10). Essa exigência pode subsidiar uma analogia com a imersão do artista em seu trabalho cênico e da importância, assim, de uma preparação física que esteja afinada com essa característica. Evidentemente, essas são apenas algumas inferências que, cruzando teorias distintas, uma da cena, outra do preparo físico, rediscute a proposta da contrologia em termos atuais e localizados.

É demasiado imprudente afirmar, em contraposição, que o artista da cena submetido a séries repetitivas e exaustivas de exercícios físicos possa carregar isso para seu trabalho expressivo, tendendo também aí à repetição de modelos. Entretanto, esse é um risco evidentemente possível. Teríamos que supor que o sujeito separa, incomunicavelmente, o preparo físico do expressivo para aceitarmos que um modelo de exercícios centrado na repetição e mecanização e desobrigado de um controle rítmico-energético possa agregar suas vantagens, sem influenciar com seus prejuízos.

É por essa impressão que, neste momento do argumento aqui ensaiado, torna-se inescapável perceber que os modelos mais difundidos de atividade física, hoje representados pelas chamadas ginásticas de academia e musculação, em sua maioria, não atendem, de modo satisfatório, a essa preparação física do artista da cena. Por outro lado, as exigências, por exemplo, da dança contemporânea ou de algumas outras manifestações da cena atual, em muitos casos, fazendo uso de esforços físicos intensos, bem acima dos níveis basais, coloca um desafio para a preparação física desse tipo de artista. As formas de Educação Somática fundamentadas no princípio da consciência

corporal, altamente ligadas ao *self*, não obstante sua destacada importância para outros fatores constituintes dessa totalidade energética que representa o corpo do artista da cena, não serão suficientes para oferecer esses níveis específicos de força, flexibilidade e controle. A contrologia talvez seja algo no meio do caminho entre esses polos. De certa forma, talvez muito da disseminação atual do método possa estar ligada a esse lugar intermediário, buscado como alternativa para aqueles que almejam um corpo saudável e ativo sem, contudo, desejarem uma forma física ao estilo *fitness*.

Para consubstanciar essa percepção sobre a possível adequação do método ao preparo físico do artista da cena, pode-se analisar cada um dos seis princípios da contrologia. Para tal, destaque-se novamente que será feito uso de um método de inspiração estético-filosófica, no qual a construção de sentidos advém da forma de tratamento do dado sensível (Johnson, 2008). Dessa forma, cada um dos princípios será analisado a partir do que ele apresenta esteticamente, como dado sensível, e, assim, tornando-se talvez mais nítida uma possível ponte entre eles e os propósitos para as artes da cena.

Respiração

Várias propostas de Educação Somática preocupam-se com a respiração, umas de modo mais explícito, outras subjacentes. Já destacamos, referenciados em Gavin e McBrearty (2006), que o foco na respiração pode ser um princípio frequentemente encontrados nas técnicas compreendidas como Educação Somática. Não é interesse deste artigo comparar a contrologia com outras técnicas, mas sim destacar seus atributos em relação específica com a Educação Somática e as artes da cena. Nesse sentido, a preocupação do método de que o exercício deve ser acompanhado de correta respiração já é, de partida, uma tentativa de totalidade que, muitas vezes, não se faz presente em atividades físicas mais usuais. Há de perceber-se, ainda, que a contrologia não se limita a propor inspiração e expiração em consonância com o esforço, o que é mais corriqueiro. Na verdade, percebemos a proposta de um ritmo na respiração, o que vai além do mero suporte ao esforço, caracterizando um sentido de globalidade ao gesto. Em outras palavras, a segmentação corporal herdada da visão de corpo anatômico-fisiológica e as atividades físicas decorrentes dessa visão costumam atribuir função mecânica à respiração, reduzida à neces-

sidade de aporte de oxigênio. É instigante notar que Joseph Pilates talvez tenha trazido experiências com práticas corporais orientais para a concepção de seu próprio método, de modo a conferir à respiração um papel pouco usual na prática dos exercícios (Panelli, 2009, p. 22). Um possível sinal desse hibridismo é o fato de que nem todos os exercícios são acompanhados de um aconselhamento respiratório.

Joseph Pilates parecia ter uma compreensão, de certo modo, mística da respiração, propondo que a ampla inspiração e expiração seriam capazes de estimular os músculos e revitalizar o sangue (Pilates, 2010, p. 12-13). É interessante notar que a proposta de Joseph Pilates caminha por terrenos sem prova empírica, mas que uma leitura mais estética de sua obra talvez permita uma forma de exegese na qual os termos usados e os resultados esperados são menos de ordem objetiva do que constituintes de uma certa aura de vitalidade ao corpo. Pois não é, de certa maneira, por esse território que circula o conceito de “grande saúde” de Nietzsche (2010)? Para o filósofo alemão, a saúde, tal como se apregoa na modernidade, remete a um bem-estar estático, ao passo que a grande saúde que ele almeja corresponde a uma transfiguração das energias do corpo de modo a convertê-lo de passivo, portanto escravo e doente, a ativo, portanto forte e saudável. O nível estético dessa transfiguração da saúde em Nietzsche parece ecoar nessa visão quase alquímica da respiração na contrologia de Pilates, para quem, “[...] respirar é o primeiro e último ato da vida humana” (2010, p. 13). Como é recorrente na linha explicativa de Joseph Pilates, a respiração aparece em seu discurso não como técnica, mas como “arte” (Pilates, 2010, p. 13). Nessa sua alquimia da respiração, parece haver certo maniqueísmo, como também é recorrente na obra. Para ele, há uma espécie de disputa entre o “ar puro” e o “ar impuro” (Pilates, 2010, p. 13). Esse segundo é potencialmente danoso e deve ser expelido. Já o ar puro é revigorante e estimula o resultado mais importante da contrologia: a circulação.

Circulação

A circulação não é tradicionalmente colocada como um princípio do método, uma vez que não está ligada aos movimentos diretamente, sendo mais um resultado deles. Mas, como a análise aqui anunciada é de ordem estética e não cinesiológica, esse importante conceito na concepção de Joseph Pilates será apresentado também

como uma espécie de princípio do método, uma vez que compõe um atributo sem o qual o pensamento da proposta não estaria completo.

Para Joseph Pilates, a circulação cura, rejuvenesce (Pilates, 2010, p. 12). O princípio básico de seu raciocínio consiste na ideia de que o sangue irriga todos os tecidos do corpo e, com isso, carrega a possibilidade de renová-los a partir do aporte de ar fresco, como já mencionado. Em adição, a circulação se encarrega de levar algumas substâncias danosas, de modo a serem excretadas do organismo. Portanto, o exercício físico que acelera a circulação promove tais benefícios imediatamente. O primeiro exercício de sua série elementar chama-se *hundred* e consiste em uma espécie de bombeamento sanguíneo a partir de balanços vigorosos dos braços por uma centena de vezes. A ativação do corpo nessa fase é o elemento central e o dispositivo para isso é a circulação. Uma vez que a série deve ser executada sempre na mesma ordem e durante um tempo de incorporação extenso, é-nos possível inferir uma forma quase ritualística de execução. Joseph Pilates apresenta seu método de modo muito seguro e absolutamente convencido dos resultados, mas exige entrega do praticante. Essa adesão ao método é tão pragmática quanto em outros modelos de atividade física, mas permeada de horizontes que discursam sobre um ser ativo numa espécie de plenitude corporal em direção ao prazer de viver.

As propriedades curativas da contrologia alcançaram certo status especialmente à medida que alguns bailarinos que não haviam obtido êxito em outras terapias disseram-se curados a partir de algum tempo de prática da contrologia. Tal foi o caso de Romana Kryzanowska (1923-2013), bailarina de George Balanchine, que, supostamente recuperada de grave lesão no tornozelo, passou a ser a grande difusora do método entre artistas da cena, especialmente bailarinos. Para Joseph Pilates, teria sido a circulação o remédio de Romana. A prática de gestuais altamente especializados, como os do balé clássico, não preveem uma circulação completa e, assim, não atendem ao princípio de totalidade que defende a contrologia. Nesse sentido, a contrologia seria preventiva e curativa para bailarinos (Panelli, 2009, p. 25-26).

Fluidez

Encadeado ao princípio da circulação, podemos encontrar o do fluxo, no qual os exercícios do método devem ser executados.

Diferentemente de uma execução vetorial, linear e de repetição desarticulada, a contrologia exige que haja um fluxo contínuo e harmônico entre os exercícios. Todo exercício deve ser executado, no interior das séries, a partir de três fases distintas que consubstanciam esse fluxo. São elas a fase de preparação, a de execução propriamente dita e a de transição entre um exercício e outro. Evidentemente, a última fase de um exercício se mistura com a primeira do próximo e, como um todo, tem-se uma série contínua e de fluência harmônica. Ainda que haja momentos de esforço intenso durante as séries, essa fluência confere uma organicidade interessante ao conjunto e é possível a analogia com processos de encenação nos quais essa continuidade se revela especialmente útil. Não se está indicando, com isso, que haja qualquer intenção explicitamente cênica na constituição da série de exercícios da contrologia. O interesse de investigação neste texto reside, em grande medida, na percepção de que há pontos de convergência entre uma coisa e outra, ainda que não pareça ter havido ações propositais nessa direção. Um significado estético, muitas vezes, advém justamente desse ponto, qual seja, da congruência de sentidos entre fenômenos distintos, unidos por sensibilidades comuns entre eles.

Centralização ou Centro

Outro aspecto interessante do método é uma orientação de que as energias e ações devam ser organizadas do centro do corpo para as extremidades. Esse princípio coloca o método em uma zona de percepção muito conectada à expressividade. Ainda que seja possível argumentar sobre os benefícios mecânicos dessa orientação, parece tácita a intenção de Joseph Pilates em supor um corpo expansivo, que condensa energia em seu centro e expande-a pelos gestos. De acordo com Gallagher e Kryzanowska (2000), essas intenções de Joseph Pilates estão contidas em um princípio indispensável do método que é o centro, pois “[...] o movimento fluido se dá sempre a partir do centro de força para fora” (Gallagher; Kryzanowska, 2000, p. 12). Essa figura da expansão que o princípio de centralização compreende antagoniza-se com os vetores mais explícitos dos exercícios de força nos quais a sobrecarga parece promover uma introspecção gestual. Lembremos que um aspecto sempre destacado da contrologia é a combinação entre exercícios de força e flexibilidade (Wells; Kolt;

Bialocerkowski, 2012). De fato, na composição das séries, há uma alternância planejada entre momentos de ação concêntrica e excêntrica. O perigo de um embrutecimento gestual ou de um retesamento do corpo pela prática de exercícios resistidos parece minimizado nesse sentido.

Para além dessas considerações técnicas, em sentido estético, o significado da centralização na ação gestual é também bastante profícuo. Além de representar a capacidade de manutenção de certo equilíbrio simétrico em torno desse centro ou de aludir a um núcleo de armazenamento da energia, a imagem do centro remete ao equilíbrio em sua ordem física, psíquica e expressiva. Loui (2009, p. 49), por exemplo, requisita ao ator a habilidade de manter uma grande força física de centro, permitindo-lhe o movimento de todo o corpo pelo espaço de modo estável e ágil. O controle do centro, com respiração e fluência, se é uma figura importante à contrologia, também o é em relação às artes da cena.

Precisão e Concentração

Trata-se de dois princípios distintos, que, como já dissemos anteriormente, uma vez que a análise em questão é de ordem estético-filosófica e não cinesiológica, tomou-se a liberdade argumentativa de tratá-los em conjunto. Como já apontado, Joseph Pilates promete amplos resultados, mas exige de seus praticantes total dedicação. Essa dedicação se revela especialmente na forma de uma atenção completamente imersa na prática física de modo preciso e concentrado. A perda do foco consciente na prática dos exercícios parece representar, no discurso do precursor da contrologia, um desligamento da aura transcendente que, de certo modo, ele propõe. Há, nesse sentido, uma concepção quase metafísica da prática, o que leva Joseph Pilates a recomendar que não há razão para se praticar a contrologia se não houver essa entrega total, de completa concentração nos exercícios (Pilates, 2010, p. 11).

Seria precoce supor que o método, se praticado com tais cuidados, propiciaria uma imersão capaz de abrir as fronteiras do corpo para novas sensibilidades, até porque o substrato de movimento continua sendo a repetição de exercícios. O que se faz destacável aqui é que esse conjunto de princípios traz uma reconfiguração interessante a uma repetição de exercícios. Assim, parece ser possível compreender

o papel da precisão e da concentração como moderadoras de disposições para a repetição de tais exercícios, totalmente distintas daquela que encontramos quando não existe a influência desses princípios.

Controle

Por fim, o princípio que dá nome ao método só pode ser, de modo epistêmico, aglutinador de todos os demais. O conceito de controle nas obras de Joseph Pilates é um eixo básico em torno do qual todos os demais princípios se articulam, como se o que regesse a sincronia entre eles fosse a capacidade do corpo em controlar as disposições e ações. O movimento, nesse contexto, é tomado como fenômeno complexo e relativo. Diferentemente de uma visão newtoniana, causal, no qual o gesto derivaria de ações anatômico-fisiológicas determinadas, a arte do movimento advém do controle que propicia uma perfeita coordenação entre a vontade e a ação. A cosmologia em que esses conceitos circulam na retórica de Joseph Pilates assume contornos dicotômicos psicofísicos, supondo o controle como atributo da mente em direção ao corpo. O espírito também é citado, mas não há desdobramento ontológico consistente ao ponto de singularizar-se, aparecendo apenas como mais um dos objetos a serem controlados. A capacidade do controle é, assim, fundamentalmente uma habilidade de coordenação, distinta das demais, mas a elas homogênea.

O controle, como *topos* da contrologia, é, para este texto, uma figura estética, pois aglutinadora de dados sensíveis intercambiáveis que se referem ao humano e não apenas à sua biomecânica. A produção de sentidos que ele propõe por essa orientação (e só por ela) parece harmonizável com processos de preparação física que se destinem a artistas da cena, quer seja pela solidez de uma série de exercícios de força, flexibilidade e coordenação, quer seja pelos princípios norteadores do método, sincrônicos com o que contemporaneamente se identifica como Educação Somática.

Considerações Finais

O método Pilates parece ocupar um lugar singular e não consensual entre aquilo que se convencionou chamar de Educação Somática. De certa forma, também representa um papel distinto em relação

ao conjunto mais corriqueiro das atividades físicas ocidentais. Uma certa redescoberta do método e sua penetração vigorosa no cenário nacional tem propiciado a reflexão sobre suas características em vários sentidos. Este texto dedicou-se a uma análise de inspiração estético-filosófica sobre os princípios norteadores da chamada contrologia, tecendo possíveis ressonâncias com os interesses dos artistas da cena.

A presunção de que o método Pilates possa dirimir a dificuldade de compor uma forma de preparação física para artistas da cena é ingênua. Seria mais um modo de aderir ao entusiasmo modista em torno do método. Como tentou-se argumentar, Joseph Pilates não consegue produzir uma proposta que abandone a dicotomia psicofísica platônico-cartesiana, assumindo um tom claramente positivista, e até moralizante, em vários momentos de seu projeto. Sua adesão messiânica ao próprio método obnubila uma argumentação própria mais consistente sobre a atualidade e extensão tanto de seus pensamentos como de suas propostas.

Ainda assim, são destacáveis e até surpreendentes os avanços que Joseph Pilates propõe, frutos de uma versatilidade corporal que ele parece ter experimentado em si mesmo e em diversas áreas de atuação. A busca de atores e bailarinos por modos de incremento de suas potencialidades corporais e expressivas remetem-nos, muitas vezes, à busca de técnicas diversas, entre as quais vem ganhando destaque as compreendidas pelo que se denomina Educação Somática. A leitura da contrologia pelos seus princípios, tal como aqui se propôs, parece uma alternativa válida para a intersecção de propósitos com as artes da cena. Ao mesmo tempo, explicita-se a compreensão de que, se extraídos os princípios norteadores do método, o vazio gestual de outras atividades se repetirá em modo e grau parecidos.

O interesse do artista da cena nesse jogo pode ser decisivo. Mais do que usufruir passivamente de um método para incrementar seu preparo físico, o conhecimento epistemológico e estético dos princípios do método pode criar um renovado interesse pelas qualidades, por assim dizer, transcendentais do método. No sentido da lógica que este texto teve a intenção de descortinar, ainda que brevemente, tal resgate parece reviver o desejo de que o método proposto por Joseph Pilates seja experimentado como uma efetiva arte do controle.

Notas

¹ No original em inglês: “Daily, from sunrise to sunset, the radio, newspapers and magazines broadcast to the world how to maintain health, how to regain health – what to drink, and even about what to think. [...] that’s why I’ve written this booklet, so that all who are interested, may read, digest and know what is wrong with the human race today and how its physical ills can be cured or prevented. Through medicine? No! Through their own efforts, simple health rules that can be observed and must be observed” (Pilates, 2008, p. 7-8).

² A obra original data de 1819.

³ No original em inglês: “Contrology is an ideal system to transform the body into a perfect instrument of the will” (Pilates, 2010, p. 2).

⁴ No original em inglês: “Schopenhauer, the philosopher, said: to neglect one’s body for any other advantage in life is the greatest of follies” (Pilates, 2010, p. 11).

⁵ As filosofias de Arthur Schopenhauer, Friedrich Nietzsche e seguidores são chamadas de filosofias vitalistas e têm como premissa *dizer sim à vida*, em contraposição às filosofias ascéticas de outrora.

⁶ Adaptado de “[...] a normal-nature condition” no original. Optou-se por “[...] condição naturalmente saudável” em razão do que se segue na argumentação imediatamente posterior.

⁷ No original em inglês: “What the savage lacks in mental development, the civilized man lacks in physical development” (Pilates, 2008, p. 24).

⁸ Tais como musculação, ginástica localizada e a vasta gama oferecida pelas chamadas *academias de ginástica*.

⁹ Usam-se aqui os termos “disposição” e “força física”, ainda que os mesmos sejam relativamente vagos, em consonância com o discurso de Joseph Pilates exposto em suas obras (2008, 2010). Em tal retórica, o proponente da contrologia argumenta que seu método é capaz de conferir uma maior disposição para a vida, para o trabalho e, como já apontado, inclusive para a arte de cantores, bailarinos e atores. Durante toda sua argumentação, aponta também para o incremento da força física.

Referências

- BARBOZA, Jair. **Schopenhauer**: a metafísica do belo. São Paulo: Humanitas, 2001.
- BOLSANELLO, Débora Pereira. **Em Pleno Corpo**: educação somática, movimento e saúde. Curitiba: Juruá, 2011.
- BONFITTO, Matteo. **O Ator-Compositor**. São Paulo: Perspectiva, 2002.
- DENOVARO, Daniel Becker. A Educação Somática na Formação do Ator: a contribuição do método Pilates. **Repertório**: teatro & dança, Salvador, Universidade Federal da Bahia, n. 18, p. 94-100, 2012.
- FOSTER, Susan Leigh. **Choreographing Empathy: kinesthesia in performance**. New York: Routledge, 2011.



- JOHNSON, Mark. **The Meaning of the Body**: aesthetics of human understanding. Chicago: Chicago University Press, 2008.
- HANNA, Thomas. The Field of Somatics. **Somatics**: magazine-journal of the bodily arts and sciences, v. 1, n. 1, p. 30-34, 1976.
- GALLAGHER, Sean; KRYZANOWSKA, Romana. **The Pilates Method of Body Conditioning**. New York: Doubleday, 2000.
- GAVIN, Jim; MCBREARTY, Madeleine. Exploring Mind-Body Modalities. **IDEA Fitness Journal**, v. 3, n. 6, p. 58-65, 2006.
- LABAN, Rudolf. **Domínio do Movimento**. São Paulo: Summus, 1978.
- LOUI, Annie. **The Physical Actor**. New York, Routledge, 2009.
- MARTINS, Letícia. Viewpoints e Educação Somática: conexões a partir de uma prática cênica. **DAPesquisa**, Florianópolis, Universidade do Estado de Santa Catarina, v. 3, n. 1, p. 1-9, 2007.
- NIETZSCHE, Friedrich. **Humano, Demasiado Humano**. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.
- PANELLI, Cecília; DE MARCO, Ademir. **Método Pilates de Condicionamento do Corpo**: um programa para toda a vida. São Paulo: Phorte, 2009.
- PILATES, Joseph. **Your Health**. Oregon: Presentation Dynamics, 2008.
- PILATES, Joseph. **Return to Life through Contrology**. Oregon: Presentation Dynamics, 2010.
- SCHOPENHAUER, Arthur. **O Mundo como Vontade e Representação**. São Paulo: UNESP, 2005.
- SHEETS-JOHNSTONE, Maxine. **The Corporeal Turn**. Exeter: Imprint Academic, 2009.
- SHEETS-JOHNSTONE, Maxine. **The Primacy of Movement**. Philadelphia: John Benjamins, 2011.
- STRAZZACAPPA, Márcia. Educação Somática: seus princípios e possíveis desdobramentos. **Repertório**: teatro & dança, Salvador, Universidade Federal da Bahia, n. 13, p. 48-54, 2009.
- STRAZZACAPPA, Márcia. **Educação Somática**: princípios e aplicações. Campinas: Papyrus, 2012.
- WELLS, Cherie; KOLT, Gregory; BIALOCERKOWSKI, Andrea. Defining Pilates Exercise: a systematic review. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 20, n. 4, p. 253-262, 2012.

Odilon José Roble é bacharel em Filosofia, Mestre e Doutor em Educação. É docente da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), credenciado no Programa de Pós-graduação em Artes da Cena do Instituto de Artes. É líder do Grupo de Pesquisa em Filosofia e Estética do Movimento (GPFEM).
E-mail: odilonroble@mac.com

Este texto inédito também se encontra publicado em inglês neste número do periódico.

*Recebido em 31 de maio de 2014
Aceito em 05 de setembro de 2014*