



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

JUROWSKY, Rosali. Continuum Movement e o fluxo cultural. VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: ____/____/____.

CONTINUUM MOVEMENT E O FLUXO CULTURAL

Rosali (Lali) Jurowsky

RESUMO

Somos educados para crer que nossos corpos são objetos funcionais que transportam o que entendemos por 'Eu' pela vida afora. Há, no entanto, outras formas possíveis de nos relacionarmos com o corpo. Ele é fruto de 4 bilhões de anos de evolução, e como tal, Continuum Movement o considera um processo em andamento que é o que entendemos por 'Eu'. Forma e movimentos funcionais são apenas aspectos dentre inúmeras outras possibilidades de habitar o corpo. Continuum Movement é um método de Educação Somática sendo desenvolvido há mais de 50 anos pela norte-americana Emilie Conrad, que permite entrarmos em contato com a sabedoria e o potencial criativo inesgotáveis dos nossos corpos. Estimulados pela emissão de sons e respirações, exploramos movimentos na linguagem formativa ondulatória, sinuosa, não-repetitiva nem padronizada da vida. As explorações tornam possíveis maneiras inéditas de nos fortalecer e ganhar flexibilidade física e existencial.

Palavras-chave: Continuum Movement. Corpo. Educação Somática. Fluido. Movimento.

INTRODUÇÃO

Como escrever um texto acadêmico sobre um processo vivencial não acadêmico? Foi com esta pergunta em mente que preparei minha mala para uma necessária temporada de descanso produtivo no sul da Bahia. Em frente à minha preciosa biblioteca e pensando no tema proposto, comecei a selecionar material de referência bibliográfica. Notei, no entanto, que estava pegando livros como se jogasse um jogo divinatório, em que a mensagem se me revelaria aos poucos. Alguns livros foram saltando aos olhos, nem todos sendo os que selecionaria se estivesse em sintonia apenas com escolhas racionais. Mas, curiosa, continuei seguindo este outro caminho: o de respeitar o que meu corpo todo, não só meu cérebro, dizia a respeito daquela parede recoberta de livros. E foi assim que comecei a preparar este texto em que abordarei a ideia de que a cultura formata nosso modo de ser, mas que este é apenas um caminho possível, e que outras formas sérias e respeitadas de relação com o mundo podem ser desenvolvidas a partir do corpo que somos nós.

Continuum Movement é um processo que se adapta bem dentro do campo da Educação



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

JUROWSKY, Rosali. Continuum Movement e o fluxo cultural. VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: ____/____/____.

Somática, em que não só a vivência sensorial, mas a pedagogia fazem parte do trabalho. Quero então convidar o leitor a se preparar para ler este texto. Mas por quê fazer este convite ao leitor de um texto acadêmico? Débora Bolsanello responde : "Para o professor de Educação Somática, uma aprendizagem autêntica e durável é fundamentada na experiência do indivíduo, porque "o aprendizado é experiência e sensação. A sensação constitui a base a partir da qual se desenvolvem conceitos e ideias."" (Bolsanello - 2009 - pág 323) Em virtude disso, eu, corpo vivo em movimento, escreverei para o leitor, corpo vivo em movimento.

Esta preparação durará cerca de 15 minutos. Nela utilizaremos alguns dos elementos que constituem uma exploração de movimentos corporais de Continuum: o contato com a ondulação da respiração; a emissão de um som específico e a percepção de sua propagação pelos tecidos corporais à medida em que vamos nos 'aquecendo'; se o espaço onde o leitor estiver assim o permitir, suaves movimentos ondulatórios podem surgir naturalmente, deflagrados pelas ondas respiratórias e sonoras; e por fim, a observação das sensações acontecidas no processo. Para tanto é melhor ler as três etapas descritas abaixo, e com a proposta em mente, simplesmente fazer o que é sugerido sem interrupções.

1. Convido o leitor a encontrar uma posição confortável, esteja onde estiver. Não é preciso adotar postura rígida, corrigir nada, endireitar nada. Se for possível deitar-se, melhor ainda. Só é preciso estar confortável.
2. A seguir, sugiro que preste atenção na sua respiração. Mais uma vez, não há nada a fazer, apenas prestar atenção. Uma pergunta a ser feita que ajuda a revelar padrões é: quanta força faço/ estou fazendo para respirar? Mantenha a atenção na respiração durante 3 ciclos respiratórios (expiração e inspiração).
3. Agora Inspire, retenha o ar por um breve instante e comece a fazer o som 'Aaaaaa' num tom grave, suave, baixinho, até que o seu fôlego acabe (sem fazer força, nem esvaziar totalmente os pulmões. Nada em Continuum é feito em excesso). Vá inspirando normalmente e fazendo o som ao expirar. Ao fazer isso, perceba as ondas sonoras propagando-se pelo seu corpo. Por onde elas fluem com mais facilidade? Pela sua garganta, na cabeça, no ombros, no



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

JUROWSKY, Rosali. Continuum Movement e o fluxo cultural. VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: ____/____/____.

peito, nas costas, no abdome? Perceba também onde há menos vibração. Fique fazendo este som durante alguns minutos. Deixe que seu corpo se manifeste. Pode ser que você sinta vontade de bocejar ou de se espreguiçar. Pode ser que ondule, que se curve. Pode ser que não aconteça nada. Apenas sinta e registre a experiência. Faça movimentos suaves, com cuidado para não se machucar.

4. Ao final deixe que tanto o som quanto os movimentos se aquietem, sem fazer uma interrupção brusca e fique em silêncio durante alguns momentos. Volte a observar sua respiração. Houve alguma mudança em relação ao início desta preparação? Apenas registre as sensações, emoções ou qualquer mudança (ou não) digna de nota.

O QUE É CONTINUUM MOVEMENT

"Continuum Movement é simultaneamente um conceito filosófico, científico, artístico, musical, poético, e espiritual, uma cosmologia e um estado avançado de consciência. Quando aplicado aos nossos afazeres, Continuum nos conduz de maneira natural a um mundo mais são e feliz. Em outras palavras Continuum como experiência conduz a um envolvimento direto com as nossas realidades internas e externas. Ele possibilita que vivamos as vidas reais de nossos corpos." (Oschman, 2003, p. 6). Ao mencionar 'as vidas reais de nossos corpos', Oschman se refere ao que o corpo tem a nos informar, e que não somos capazes de acessar por mera limitação da maneira como vivemos nossa corporalidade. Falaremos mais a este respeito nos próximos parágrafos.

O corpo humano é composto em grande parte por fluidos: sangue, linfa, hormônios, saliva, suor, urina, lágrimas, fluido sinovial, fluido cérebro-espinhal, matriz extracelular, fluido intracelular. Estes se movem dentro do padrão de movimentos dos fluidos na natureza: em ondas e espirais. A existência de um 'sistema fluido' que age como transmissor de informações e na regulação do corpo não recebe a devida importância por grande parte dos cientistas. (Oschman, 2002). No entanto, como Albert Szent-György escreveu em 1988, e é citado por Oschman: "Moléculas não precisam tocar umas nas outras para interagir. A energia pode fluir através (...) do campo eletromagnético. (...) O campo eletromagnético, juntamente com a água, formam a matriz da vida.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

JUROWSKY, Rosali. Continuum Movement e o fluxo cultural. VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: ____/____/____.

A água (...) pode formar estruturas que transmitem energia." (Oschman, 2002, p. 60). É através do movimento que o sistema fluido de nossos corpos transmite e transporta informações, sejam elas alimentos, toxinas ou hormônios entre outras. Esse primado do fluido em movimento ondulatório é fundamental para a compreensão do corpo como um processo dinâmico moldado por essas mesmas forças.

A ideia que temos de corpo como sendo algo que existe apenas para transportar nossas mentes de local A a local B o reduz a mero instrumento. Apesar de reconhecermos ao longo das nossas vidas estados como o de 'coração partido', 'frio no estômago', 'pernas bambas', que estão associados a emoções e sentimentos vividos, poucas são as pessoas que consideram as pernas como potencial local de morada do medo, ou o estômago como local de armazenagem de uma memória. Nosso corpo, no entanto é um repositório e fonte quase infinita de experiências e possibilidades.

Os últimos séculos e o XX em especial, com todas as descobertas e os avanços em diversas áreas do saber humano, foram deflagradores de visões de corpo até então inéditas. O corpo é visto como um objeto a ser domesticado, dominado, um obstáculo a ser vencido. "Com o processo de industrialização na Europa, desde o final do século XVII, o corpo humano está face a face à sua fragilidade e falibilidade em relação à eficácia, rapidez e precisão das máquinas." (Bolsanello, 2009, p. 23). Ultrapassar barreiras tem um custo elevado, como nos mostram atletas, bailarinos e outros praticantes de trabalhos que envolvem o corpo e que frequentemente lidam com lesões. 'Sem dor, sem ganho'* é uma expressão comum em treinos físicos. O corpo é visto como algo que tem fome, sede, dor. Ele transpira, exala, secreta, expele. Outros o veem como fonte de ansiedade estética, algo a ser cortado, moldado, reformado.

O corpo também é visto como máquina: "O corpo humano é uma máquina desenhada para o movimento." diz o Dr. Dráuzio Varella em sua introdução ao livro do dançarino Ivaldo Bertazzo (Bertazzo, 2010, p. 11). Essa visão teve e tem utilidade inegável, visto que diversos avanços benéficos surgiram em decorrência dela. A questão que surge, no entanto, é que como pensamento preponderante, ela é limitadora da experiência e do potencial criativo que é o corpo humano em total consonância com a natureza, as forças dos elementos terrestres e galácticos que



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

JUROWSKY, Rosali. Continuum Movement e o fluxo cultural. VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: ____/____/____.

são constitutivos da vida. Continuum nos leva à experiência e ao reconhecimento bio-inclusivo da vida como processo em andamento, alinhado com a história da evolução da vida na Terra, planeta que existe no contexto do Sistema Solar, dentro de uma galáxia.

"O corpo humano formou-se de um movimento espiralado, da tendência que a água viva tem de mover-se em vórtex; uma extensão do oceano primordial, do qual é aparentemente distinto, mas com quem mantém constante ressonância. Estamos em permanente ressonância com todos os sistemas fluidos, **estejam**

□ **onde estiverem no universo**, funcionando como um todo indivisível. Digo que essa expressão fluida ressona com a galáxia de maneiras que a nossa forma limitada provavelmente não pode saber - ou não sabe ainda. Enquanto organismos de vida inteligente, podemos estar interagindo para além dos níveis de consciência que nos são familiares..." (Conrad, 2007, p. 290)

COMO É UMA EXPLORAÇÃO DE CONTINUUM MOVEMENT?

Os principais elementos que compõem uma exploração de Continuum são: respiração, som, movimento, sensação e prazer.

Respiração: A respiração é o grande movimento, originador da forma do corpo. Todas as nossas experiências passam por alterações na respiração e todo trauma é representado por padrões de fixação ou falta de movimento respiratório. Quando exploramos a respiração e os seus movimentos aumentamos a destreza corporal e desbloqueamos traumas armazenados. A respiração é agente condutor de informação (ar) para dentro e para fora do corpo. Sua fluidez permite que esse processo se dê da forma mais abrangente possível.

Som: Continuum se utiliza de uma ampla gama de sons emitidos pelos participantes das explorações. O som se propaga em ondas e quando associamos a respiração à emissão de sons, estas agem como se fossem pedrinhas que jogamos nas águas de um lago: as ondas se movem percorrendo todo o lago, ativando movimento mesmo em locais de difícil acesso, onde as águas possam estar estagnadas. Mais uma vez, a passagem de fluidos pelo corpo é condutora de informação (oxigênio, CO₂, alimentos, detritos, toxinas, entre outros). Quando encorajamos movimento em áreas do corpo que estejam porventura comprimidas por estresse ou má postura,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

JUROWSKY, Rosali. Continuum Movement e o fluxo cultural. VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: ____/____/____.

por exemplo, dá-se a descompressão dos tecidos e subsequente facilitação na propagação de informação. Os sons de Continuum são bastante variados. Alguns se aproximam de fonemas existentes em diferentes culturas, como o 'Aaaaa' ou 'Oooo'. Outros, são guturais e em nada remetem à fala. Todos tem funções bastante precisas: são frequências que se relacionam com diferentes tecidos, órgãos ou camadas constitutivas de nossos corpos.

Movimento: Emilie Conrad com frequência afirma em seus workshops que "Movimento não é algo que façamos. Nós somos movimento.". Em Continuum aprendemos a surfar nas ondulações internas, criadas com a respiração e sons. Através de uma escuta atenta das sensações que temos após o que chamamos de 'preparações' (quando adotamos certas posturas e fazemos determinados sons que estimulam os nossos tecidos a partir de uma certa intenção ou indagação), aprendemos a deixar que os nossos tecidos, em suas diversas camadas construtivas, se expressem sob a forma de movimentos. Podemos obter informações inéditas a nosso respeito quando deixamos que o cérebro descanse da sua função habitual de protagonista e ao mesmo tempo permitimos que o corpo manifeste a inteligência não-cortical, própria de organismo vivo. Essa manifestação se dá através da linguagem formativa ondulatória, espiralada, não-repetitiva, assimétrica e multidirecional.

Em Continuum nos movemos a partir da estimulação criada pelos sons emitidos. Dessa forma aprendemos a surfar as ondas que se propagam dentro de nós. Este detalhe é de fundamental importância, pois ele muda a forma como realizamos movimentos.

Sensações e Prazer - As sensações que emergem durante as explorações de movimento de Continuum permitem o despertar dos mistérios do corpo, através de forças vitais nutritivas e integradoras. Sensações prazerosas vitais à nossa sobrevivência como espécie, são valorizadas por criarem um ambiente interno de auto-aceitação e renovação. "Essas sensações indicam ao cérebro que estamos no caminho certo e que devemos continuar." (Ornstein; Sobel, 1989, p. 4 - Trad. da Autora)

Muitos outros elementos aparecem em combinações variadas. Enunciarei alguns deles de forma breve: a complexificação resultante da elaboração de camadas de experiência que se formam à medida que repetimos as vivências; a redução da velocidade e da amplitude dos movimentos, de



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

JUROWSKY, Rosali. Continuum Movement e o fluxo cultural. VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: ____/____/____.

maneira a percebermos micro-movimentos que nos perpassam o tempo todo em diversas camadas; o silêncio e a escuridão, que permitem que o organismo chegue a profundos níveis de aquietamento.

A combinação desses elementos e as práticas realizadas em ambientes protegidos, respeitosos e harmônicos, dão chance aos participantes que trabalhem eventos traumáticos

Num mergulho, a exemplo da pequena amostra sugerida no início deste texto, unimos esses elementos ao redor de temas. Estes, com frequência remetem a motivos que apresentam a relação do corpo humano com padrões de formação orgânicos ou inorgânicos. Dessa maneira podemos vivenciar a relação direta que há entre os nossos corpos ondulantes e pulsantes e os elementos que compõem o universo do qual fazemos parte.

As explorações, que podem durar minutos ou horas, são feitas em grupo ou individualmente e se adaptam às condições, possibilidades e restrições de cada participante. De forma geral são realizadas no solo. Alguns poucos elementos externos são utilizados: às vezes cadeiras, bolas infláveis, rolos de espuma ajudam a experimentar movimentos em diferentes relações com a gravidade. Emilie Conrad desenvolveu alguns equipamentos, principalmente a 'Explore Board' e o 'Flight Plan'. Apesar de terem aspecto similar a aparelhos usados em academias de ginástica, suas funções são muito diferentes: em lugar de padronizar, restringir e isolar movimentos, ambos liberam o corpo do contato com o solo e servem como apoio para facilitar ainda mais os movimentos criativos e multidirecionais propostos pelo Continuum.

CONTINUUM MOVEMENT: UM CAMINHO PARA A SAÚDE, A CURA E A CRIATIVIDADE

A abordagem inovadora do potencial regenerador do corpo oferecida pelo Continuum Movement atua em consonância com todos os tipos de tratamentos oferecidos pela medicina convencional. Emilie Conrad desenvolveu extenso trabalho junto a pessoas com lesões parciais ou totais de medula. Com Continuum estas pessoas experimentam a transformação de tecidos enrijecidos e pouco receptivos a estímulos, em tecidos maleáveis que pouco a pouco manifestam a plasticidade neural e tissular ricamente estimuladas por movimentos não-padronizados. Apesar da relação



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

JUROWSKY, Rosali. Continuum Movement e o fluxo cultural. VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: ____/____/____.

entre pensamento, cognição e movimento ser pouco pesquisada, em 2006 Danucalov e Simões, citando Sapolsky, escreveram: "Especula-se até a possibilidade, mesmo que parcial, da formação de novos neurônios advindos do estímulo intelectual ou mesmo da prática de exercícios físicos. (Danucalov; Simões, 2006, p. 101).

Graças à sua estrutura pouco convencional e não-hierárquica, numa mesma prática de Continuum podemos encontrar pessoas de todas as proveniências, variadas idades e aptidões físicas, com questões de saúde ou não, unidas pelo desejo de aprofundar seu autoconhecimento e a sua autonomia. Todos juntos se beneficiam das propostas e enriquecem as experiências ao compartilharem vivências. Mas o mais importante é que o processo permite que construam aos poucos uma nova percepção do que é o seu corpo, finalmente liberto da moldagem imposta pelo fluxo cultural.

Para finalizar a leitura deste texto, convido o leitor a repetir a pequena exploração proposta no início do mesmo. Agora porém, já tendo passado uma vez pela vivência e tendo lido o texto, vale a pena notar quais as mudanças que aconteceram, seja nas sensações, nos movimentos ou em quaisquer detalhes que chamem a atenção. Essa vivência pode ser repetida diariamente, neste caso dando ênfase maior aos movimentos ondulatórios, espiralados, suaves e criativos que podem trazer novas informações, mais flexibilidade e agilidade e revelar maneiras de 'pensar' o corpo e a vida.

"Nós vivemos num período que clama por uma consciência universal na qual a pulsação do planeta vai de encontro aos batimentos de nossos corações e somos um." (Conrad, 2007, p. 334 - Trad. da Autora)

REFERÊNCIAS

BOLSANELLO, D. A Educação Somática tem linguagem? In **Em Pleno Corpo**. Curitiba: Juruá, 2009

OSCHMAN, J. Energy Medicine in Therapeutics and Human Performance in



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

JUROWSKY, Rosali. Continuum Movement e o fluxo cultural. VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: ____/____/____.

Continuum Brochure. Los Angeles: Certified Printers, 2003

OSCHMAN, J. **Energy Medicine** The scientific basis. EUA: Churchill Livingstone, 2002

BERTAZZO, I. Prefácio in **Corpo Vivo** Reeducação do Movimento. São Paulo: Sesc, 2010

BOLSANELLO, D. Nosso corpo não é somente nosso In **Em Pleno Corpo**. Curitiba: Juruá, 2009

CONRAD, E. **Life on Land** The story of Continuum. Berkeley: North Atlantic, 2007 - in Bolsanello

ORNSTEIN, R.; SOBEL, D. **Healthy Pleasures**. EUA: Perseus, 1989 DANUCALOV, M. A. D.;

SIMÕES, R. S. **Neurofisiologia da meditação**

Investigações científicas no Yoga e nas experiências místico-religiosas: a união entre Ciência e Espiritualidade. São Paulo: Phorte, 2006

CONRAD, E. **Life on Land** The story of Continuum. Berkeley: North Atlantic, 2007

AUTORA

Rosali Jurowsky / São Paulo / SP / Brasil - Radialista/ ECA-USP. Professora Autorizada de Continuum Movement. Formada em Reconexão e Cura Reconectiva. Co-criadora do método MMI - Mindfulness e Movimentos Integradores/ Núcleo Anthropos - UNIFESP/SP.

E-mail: lalijur@movimentumstudio.com.br