

BODY-MIND CENTERING E OS SISTEMAS CORPORAIS: UMA POSSIBILIDADE DE INTEGRAÇÃO NO ENSINO DA DANÇA

Marila Velloso *

RESUMO: o artigo aborda alguns dos principais conceitos e conteúdos do Body-Mind Centering, criado por Bonnie Bainbridge Cohen há mais de 35 anos nos Estados Unidos, como os Sistemas Corporais e os Padrões Neurológicos Básicos. Analisa a aplicabilidade dos mesmos em uma aula de dança contemporânea, refletindo sobre procedimentos de avaliação, progressão do conteúdo e metodologia. Levanta a importância de um ensino da dança que corporalize e busque a integração dos diferentes sistemas corporais.

PALAVRAS-CHAVE: *body-mind centering*; sistemas corporais; dança contemporânea; corporalização; integração.

INTRODUÇÃO

Entre inúmeras técnicas e sistemas alternativos existentes para os trabalhos corporal, terapêutico e artístico, este artigo irá abordar certas particularidades do *Body-Mind Centering*® no que tange ao modo de integrar os diversos sistemas do corpo ao ensino da dança e à exploração do movimento.

Diferente de outras técnicas e métodos que normalmente abordam apenas o sistema músculo-esquelético no ensino, o BMC, como é comumente chamado, estuda e corporaliza os sistemas esquelético, dos órgãos, muscular, fluidos, endócrino, imunológico, nervoso e subcelular. Ainda, os sentidos e a percepção, o desenvolvimento embriológico, a respiração e a vocalização, o desenvolvimento ontogenético, os reflexos, as reações e respostas de equilíbrio e os padrões neurológicos básicos.

O modo como são aplicados cada um desses conteúdos permite entender o BMC como um sistema de preparo corporal em que cada configuração do corpo é entendida e nomeada como tal e em que as glândulas, as cordas vocais, o sistema nervoso, os músculos, os ossos, entre uma respiração celular e outra, são apresentados sem hierarquia. Isso porque se entende que é possível acessar, através dos sentidos e percepção e pela experiência do movimento, cada componente de uma célula ou parte do corpo.

Com efeito, para HARTLEY (2000, p. 33): “Cada sistema corporal expressa uma qualidade diferente de movimento e estimula uma mudança identificável na sensação, na percepção, e no estado de consciência. Similarmente qualquer movimento feito ao acaso, como uma ação proposital, ou como um exercício

* Mestre em Comunicação e Semiótica pela PUC-SP e Professora de Dança Contemporânea pela Faculdade de Artes do Paraná – FAP.

específico irá expressar uma qualidade particular de atenção, processo perceptual, energia e direção de foco”.

O BMC desenvolve uma visão integrada de movimento, de toque e uma repadronização e ainda aplica como metodologia a anatomia experimental que permite além do estudo teórico da anatomia, da fisiologia e da cinesiologia, a corporalização dos conteúdos pela vivência corporal.

Bonnie Bainbridge Cohen¹, criadora do Sistema, tem formação em Terapia Ocupacional e do Movimento e foi aluna de nomes importantes da área do estudo do corpo, como Irmgard Bartenieff² e (?) bailarina de Erick Hawkins³. E a interface entre as pesquisas de Cohen e de Bartenieff é encontrada na ênfase dada às conexões internas e no estudo do desenvolvimento do recém-nascido em seu primeiro ano de vida e até a vida adulta.

Peggy Hackney (1996, p. 12), analista do Movimento Laban/Bartenieff e professora do Programa de Estudos do Movimento Integrado, em Berkeley, Califórnia, comenta sobre a contribuição de Bonnie para os estudos do movimento e dos *Bartenieff Fundamentals*: “Ela veio iluminar o processo de desenvolvimento, ricamente detalhado no trabalho do *Body-Mind Centering*. Trabalhos recentes dos Fundamentos de Bartenieff incorporaram muito do que Bonnie elucidou em termos de reconhecimento do grande campo do desenvolvimento sensório-motor, em relação ao desenvolvimento humano e das espécies de animais na terra.”

Reconhecida a importância das pesquisas de Cohen na área do desenvolvimento humano e a gama de possibilidades que tais possibilidades propiciam para o aprendizado do movimento, surgem algumas perguntas baseadas na idéia de que usualmente é o sistema músculo-esquelético o único a ser acionado conscientemente para o trabalho corporal em uma aula de dança, o único que norteia inúmeras exigências feitas aos alunos de dança durante seus processos de formação: acreditar em alinhamento corporal baseado em músculos ou quando muito em ossos? Suprimir ou relegar os órgãos ou glândulas nessa tarefa? Que outras opções se teriam a oferecer aos alunos de dança, aos bailarinos e a intérpretes? Repensar objetivos, conteúdos e estratégias de ensino, a hierarquização no corpo?

1 OS PADRÕES NEUROLÓGICOS BÁSICOS SUBLINHANDO O MOVIMENTO

Uma das contribuições de Cohen para o estudo do corpo é sua pesquisa sobre os Padrões Neurológicos Básicos.

Cohen (1993, p. 5) considera os reflexos, reações e respostas de equilíbrio como o “alfabeto” do movimento humano que constituem os Padrões Neurológicos Básicos provenientes do movimento dos pré-vertebrados e dos vertebrados. Os

¹ Criadora da *School for Body-Mind Centering*® que se subdivide nas formações de educador somático, terapeuta, e posteriormente, professor. O ensino é ofertado, em Northampton, nos Estados Unidos, há mais de 30 anos, e na Alemanha, ilha de FraunChiemsee, desde 2004.

² Fisioterapeuta, fundadora do *Laban Institute of Movement Studies*, em Nova York, em 1978, foi aluna e uma das assistentes de Rudolf Von Laban, pensador e idealizador do Sistema Laban. “Cinqüenta anos nesta área apenas fortaleceram minhas convicções de que o modo multifacetado como Laban estudou o comportamento humano através do movimento do corpo tem uma contribuição única a fazer para o entendimento do mundo.” (BARTENIEFF, 1993, p. 09).

³ Foi dançarino de Martha Graham e coreógrafo renomado nos Estados Unidos (FARO; SAMPAIO, 1989, p. 185).

dezesseis padrões neurológicos do desenvolvimento da criança (ontogênese) dizem respeito ao desenvolvimento dos padrões do reino animal (filogênese).

Dos pré-vertebrados quatro padrões:

- 1) Respiração celular – movimento de expandir e condensar da respiração - animais unicelulares;
- 2) Radiação umbilical – relação de todas as partes do corpo com o centro, umbigo – Equinodermos: estrela do mar;
- 3) *Mouthing* – movimento do corpo iniciado pela boca – Tunicados: cordados marinhos;
- 4) Pré-espinhal – movimentos seqüenciados pela coluna, iniciados pela interface entre medula espinhal e o aparelho digestivo – Lancelot Amphioxus;

Os pré-vertebrados apresentam doze padrões:

- 1) Espinhal (04 padrões) – conexão cabeça/cóccix – peixe
- 2) Homólogo (04 padrões) – movimento simétrico dos dois membros superiores e/ou inferiores - anfíbios
- 3) Homolateral (02 padrões) – movimento assimétrico de um membro superior e do membro inferior do mesmo lado – répteis
- 4) Contralateral (02 padrões) – movimento diagonal de um dos membros superiores com o membro inferior oposto - mamíferos

O processo de progressão do movimento e da percepção na criança irá depender de como se deu o desenvolvimento desses padrões no primeiro ano de vida dela. Por considerar que o desenvolvimento não é um processo linear e sim de sobreposição de ondas que sucedem uma a outra se integrando no próximo padrão e complexificando os estágios posteriores, Cohen (1993, p. 6) esclarece:

Porque cada estágio prévio salienta e dá suporte a cada estágio sucessivo, qualquer salto, interrupção ou falha para completar um estágio de desenvolvimento, pode levar a problemas de alinhamento/movimento, desequilíbrios nos sistemas corporais, e problemas de percepção, sequenciação, organização, memória e criatividade.

Ora, os padrões neurológicos básicos sublinhados pelos reflexos básicos são os facilitadores da consciência externa e do movimento através do espaço. Como menciona Hartley (1995, p. 66):

...o movimento se desenvolve através de uma série de estágios pré-determinados. Um movimento pertence a um padrão específico baseado no modo como é iniciado e em como se seqüencia através do corpo. (...) O modo como iniciamos movimento também diz respeito a nossa relação com nosso ambiente.

Há considerações que evidenciam a possibilidade de aplicação destes conteúdos quando necessário, como pré-requisito para o suporte do movimento e o fortalecimento de conexões corporais, e posterior especialização dos mesmos. Como exemplo Farhi (2000) explica que em todos os movimentos, o padrão de *ceder* precede o padrão de *empurrar*, que por sua vez precede o *alcançar* e por consequência o *puxar*. "...o indivíduo primeiro aprende a Ceder & Empurrar com as partes relacionadas (promovendo o *grounding*) e daí aprende a Alcançar & Puxar

com as partes relacionadas (promovendo acesso ao espaço e ao mundo afora). Uma frase eficiente é um ceder & Empurrar para um Alcançar & Puxar” (HACKNEY, 2000, p. 91).

2 OS SISTEMAS CORPORAIS QUE ENVOLVEM O *BODY-MIND CENTERING* E O APARATO SENSÓRIO MOTOR

Nossos corpos são constituídos de sistemas, cada um deles com sua função específica, qualidade expressiva, e consciência associada. No Ocidente, nosso foco principal está nas estruturas e sistemas que podemos enxergar, então nossa consciência do corpo tem se mantido largamente superficial. O sistema músculo esquelético, o sistema dos órgãos, os sistemas glandular e nervoso, o de fluídos e outros sistemas como o tecido fascial conectivo, gordura, e a pele, também constituem a comunidade do corpo. (FARHI, 2000, p. 56)

Sabe-se que, pelos fluídos corporais que incluem a circulação do sangue com a fluência arterial, venosa e linfática, o líquido cérebro espinhal, intersticial, celular, sinovial e a gordura e a fáscia, o corpo pode se movimentar com mais suavidade entre as transições de ação e repouso.

“Eles mediam os processos de transformação, de doença e cura, envelhecimento, morte e renascimento” (HARTLEY, 1995, p. 267). A interrupção, pelo excesso de força ou rigidez na execução de movimentos, da circulação natural dos fluídos do corpo, causam desordem e doenças. A habilidade de transitar entre as fronteiras de atividade e de repouso dependem do equilíbrio e movimentação dos fluídos do corpo. Estes podem ser trabalhados de forma integrada durante a execução de um movimento cotidiano e em aulas de dança quando facilitarem a fluência livre dos movimentos ao invés dos padrões de enrijecimento.

O sistema nervoso, constituído por bilhões de células nervosas microscópicas que estão em constante processo químico e elétrico produz um número infinito de conexões. É um sistema de comunicação e transformação do corpo humano.

Qualquer mudança que ocorra, seja num nível celular ou na repadronização do movimento nos ossos, músculos, ou órgãos, é mediada através, e registrada pelos nervos do cérebro. O registro no sistema nervoso de novas sensações de movimento significa que a atividade que cria aquela experiência se torna disponível para o indivíduo como uma nova forma de ação, um significado de expressão. (HARTLEY, 1995, p. 238).

Hartley (1995) ainda enfatiza que a percepção, o movimento e a organização das funções do corpo são coordenados pela sofisticação do sistema nervoso e que este registra todas as novas sensações e direciona as respostas baseadas na “memória” e na percepção das experiências passadas, o que leva a uma conexão particular com o aparato sensório-motor e à possibilidade de podermos rever nosso mapa sensório a cada vivência corporal.

Compreendidas como conteúdos e tecidos macios do corpo, as glândulas endócrinas têm um profundo efeito nos estados de funcionamento fisiológico e emocional. Elas afetam o suporte do movimento e o modo de expressão e apesar de serem bem menores que os órgãos do corpo, criam um canal energético conectado

em rede que se distribui por toda a extensão anterior à coluna vertebral. Este canal é considerado pelo BMC como precioso para o suporte do alinhamento vertical. Assim como os órgãos, as glândulas também podem iniciar movimento o que afeta a mobilidade e o alinhamento de outros sistemas e partes do corpo como a coluna vertebral, articulações ósseas. (HARTLEY, 2000)

Também elas influenciam e controlam os processos de reprodução, de crescimento, do metabolismo e de estados de humor por secretarem através de suas células, hormônios na corrente sanguínea. Os sistemas nervoso e endócrino regulam e integram o funcionamento do corpo num nível celular que depende de uma comunicação afinada e complexa. O sistema dos órgãos é o suporte para a manutenção da postura corporal. O movimento é precedido pela respiração, que é, por sua vez, precedida pelo suporte dos órgãos. Para haver um movimento eficiente é necessário, portanto, haver o engajamento com a respiração e, conseqüentemente, a integração e tonificação dos órgãos do corpo.

A função básica dos órgãos são as funções de sobrevivência do ser humano: respiração, alimentação e eliminação. Enquanto o sistema esquelético fornece a estrutura e clareza espacial dos movimentos, os órgãos manifestam a funcionalidade do corpo. Com efeito, centros de expressão ou repressão das emoções, os órgãos não devem ser relegados no trabalho corporal, qualquer que seja ele. Então, ativar o suporte dos órgãos no ensino da dança é tão relevante quanto se preocupar e se ocupar com os músculos. Exercitar e tonificá-los também é substantivo.

Divididos pelo BMC em órgãos do sistema digestivo, linfático, urinário, respiratório, reprodutivo, circulatório e vocal, cada um pode ser trabalhado separadamente e de maneira integrada ao sistema músculo-esquelético. A ponte entre um sistema e outro é de fundamental importância para que o aluno de dança ou indivíduo corporalize o movimento de outro modo e possa se reorganizar a partir da exploração e nova experiência.

Ainda: o relaxamento e a tonificação dos órgãos é fundamental para que o peso deles entre em contato com os ossos que formam as cavidades craniana, torácica e pélvica. É a distribuição e uma percepção mais aguçada dessa *dança de contato* interna que possibilita a compreensão da dinâmica da relação órgão-músculo-esquelética. A percepção da pressão e peso dos órgãos ultrapassa as fronteiras das cavidades ósseas citadas anteriormente. O cólon ascendente e descendente, por exemplo, acaba se transformando no *pescoço* das pernas, pois estende a noção do tamanho das mesmas expandindo a percepção até os pés.

A possibilidade de vivenciar de uma outra maneira determinadas situações que aparentemente se repetem é uma capacidade da espécie humana. E dependendo da disponibilidade do indivíduo a reconfiguração do mapa de percepções pode estar sendo refeita.

Os sentidos e percepções, filtros de nossas experiências, são apresentados pelo BMC por suas dinâmicas: o modo como percebemos nossas experiências e como lidamos com elas. Nestes tempos em que até mesmo a razão foi desmascarada de uma suposta autonomia do aparato sensório-motor, o ciclo de respostas perceptuais proposto como estudo no *Body Mind Centering* se torna fundamental para se refletir sobre o modo de as pessoas perceberem o mundo: como elas aceitam e se defendem dos estímulos e das experiências.

Nosso sentido do que é real inicia com, e depende crucialmente de nossos corpos, especialmente de nosso aparato sensório-motor, que nos habilita a procurar, mover, e manipular, e as detalhadas estruturas

de nossos cérebros, que foram moldados por ambos, evolução e experiência (LAKOFF & JOHNSON, 1999, p. 17).

Para Lakoff e Johnson, é a experiência corporal que constrói as metáforas que nos dão nossa compreensão do mundo. Tal conceito permitiu entender a mente como

corporificada: ... estruturada através de nossas experiências corporais, e não uma entidade de natureza puramente metafísica e independente do corpo. Da mesma forma, a razão não seria algo que pudesse transcender o nosso corpo: ela é também “corporificada”, pois origina-se tanto da natureza de nosso cérebro, como das peculiaridades de nossos corpos e de suas experiências no mundo em que vivemos. (LAKOFF & JOHNSON (2002, p. 28).

Corpo e mente, integrados pelo aparato sensorio-motor, porta de entrada para o desenvolvimento de nossos movimentos, percepções e para o estabelecimento de nossas relações com o ambiente.

O BMC propõe um *ciclo de respostas perceptuais* que parte do entendimento de que normalmente uma situação já é vista a partir de expectativas pré-concebidas que deságuam em um foco motor pré-sensorial e em uma interpretação perceptual. Esta interpretação guia para um plano motor e uma conseqüente resposta motora que nos devolve um feedback sensorio e nos possibilita uma interpretação perceptual que estabelece parâmetros para as futuras expectativas. Um círculo que pode se tornar vicioso ou possibilitar uma reavaliação constante das respostas e do modo de perceber as situações. Atualizar a interpretação e resposta é estar disponível para ver e, portanto, perceber de modo diferente a cada nova situação. O que pode levar a transformação de padrões.

Ser capaz de reconhecer os aspectos relacionais dos sentidos e percepção em si mesmo e nos outros, como padrões de se mover em direção a, ou de se defender e afastar de e entender as relações entre os sentidos, a percepção e as ações no mundo são objetivos do *Body-Mind Centering*.

3 A APLICABILIDADE NO ENSINO DA DANÇA CONTEMPORÂNEA

Observar a prática constante da dança clássica, moderna ou contemporânea quando exercitadas com base apenas na hierarquização de um sistema, a exemplo do muscular, ou sem outros suportes corporais, e o conseqüente excesso de força, provoca uma reflexão sobre a necessidade de buscar outros recursos para o desenvolvimento de uma aula de dança, por meio de outras práticas e abordagens corporais.

Farhi (2000, p. 60) esclarece: “É importante ter o suporte de nosso sistema músculo-esquelético, mas esforço e tensão muscular em excesso pode impossibilitar o movimento livre da respiração e fluídos através do corpo”.

Para o equilíbrio e maior eficiência na execução dos movimentos e para a integração dos diversos sistemas corporais enquanto nos movemos, é imprescindível calibrar os níveis de atividade muscular com a ativação consciente dos fluídos, o suporte dos órgãos e o alinhamento do sistema endócrino para nos suportarmos com menos esforço na posição vertical.

Está-se ciente que a aplicação do material do BMC nas aulas de dança contemporânea ou em módulos intensivos tem resultado em realinhamento corporal, mudança no tônus (não só muscular, mas dos tecidos e, portanto, celular), fluidez da energia, bem estar e suporte para o movimento.

O modo de organização do conteúdo do BMC pode ser aplicado para dar suporte às necessidades físicas de uma turma ou aluno permitindo consistência, e possibilita estrutura para questionar paradigmas no entendimento do que se deve ensinar primeiro (progressão); em critérios de avaliação, em metodologias. A exemplo dos reflexos e padrões neurológicos básicos que podem ser utilizados para o fortalecimento de conexões visando a execução de movimentos de maior exigência física.

O conteúdo do BMC permite que ele seja aplicado a qualquer pessoa independente da idade, da constituição física, da formação anterior em uma aula de dança contemporânea ou em outra qualquer. Com pontos de partida que se baseiam no desenvolvimento da espécie humana e a ampliação da rede de conexões corporais pelo enfoque nos diversos sistemas fica mais fácil questionar os padrões de ensino da dança e redimensionar o desenvolvimento do aluno ou bailarino, e até mesmo os critérios de avaliação.

Integração e conexões são palavras chave. Elas fortalecem outro tipo de construção de aula e permitem questionar os tradicionais *planos de aula* muitas vezes desautorizados pelos próprios resultados que uma educação formal e rígida na dança, muitas vezes não alcança apenas pela repetição e esforço excessivo muscular. O que tende a ocorrer quando há um entendimento distorcido do objetivo e função de uma técnica corporal como um fim em si mesma. Na exigência cega para se atingir um fim, muitas vezes à técnica é dada primazia, e são esquecidos os pontos de partida: princípios, conceitos.

Uma definição de Bartenieff (1993) sobre o conceito de conexão se refere ao alinhamento dinâmico da estrutura corporal com uma distribuição do peso equilibrada do esqueleto, no movimento ou em posição de repouso. O BMC incluiria, aqui, a dinâmica do alinhamento baseada nos sistemas corporais, tendo o esqueleto amparado, ou melhor, suportado, pelos órgãos, entre outros sistemas. Já a concepção de alinhamento corporal para Farhi (2000) é a seqüência de fluxo de força claramente distribuída pelo corpo todo, incluindo-se a linha de força dos ossos que direcionam a musculatura para o mesmo caminho. Ora, acionando-se os outros sistemas, o alinhamento corporal estaria engajado e comprometido com o corpo todo, sem apresentar a supremacia de um sistema no controle da sustentação do corpo, em detrimento de outros.

De fato, as relações das partes com o todo são explicitadas por Hackney (2000, p. 97) com a idéia de que não se fixa um alinhamento fazendo um ajuste apenas na cabeça ou no cóccix⁴ “os dois estão em relação, e a coluna inteira está envolvida”. As relações internas das partes do corpo vão mudando para manter o equilíbrio: “Isso significa que qualquer abordagem para o alinhamento deve ser dinâmica, utilizando imagens móveis”.

Ativar conexões prepara, segundo Hackney, para a mobilidade e estabilidade. A idéia de que o alinhamento vertical se constrói em blocos sobrepostos uns aos outros prescinde da noção das relações entre o todo e as partes do corpo, e principalmente da relação com o sistema de suporte interno. A postura “reta”, “esticada”, determina um mecanismo estático e uma visão espacial do corpo

⁴ Conexão cabeça-cóccix

bidimensional, observada *de fora para dentro*. Uma postura ou alinhamento pode partir dos pressupostos definidos por Laban, já no início do século passado: dinâmica, tridimensional, um processo que cria e recria uma série de relações de cima/baixo, direita/esquerda, frente/trás. (BARTENIEFF, 1993)

E onde estão, por exemplo, os princípios corporais de um exercício típico como a posição de um braço (2ª. posição, *bras bar*, etc.)? Numa espiral das mãos e braços em contínuo movimento para entender a relação corpo/espaco e sua respectiva conexão corporal, ou em uma suposta colocação perfeita da forma, esvaziada de movimento e busca, blindada para se sustentar?

Quando se busca integração de sistemas corporais e se propõem conexões não há como exigir execução apurada, não se estipulam modelos de certo ou errado...; pelo contrário, observa-se o caminho individual de cada aluno, de cada intérprete e de cada bailarino, a conexão que ele entende, que ele busca; refina o olhar para a exigente tarefa de se avaliar o processo de cada um, quando então se procura a integração e relação entre conceitos, não os passos. Caso se parta do pressuposto colocado anteriormente, de que a postura é dinâmica, em movimento e não um lugar específico ou certo a se chegar, uma forma para se fixar. Quando não se sabe o que conectar, o olhar se volta para o estaque. Quando se descobrem conexões, o olhar se movimenta. E escolher pontos de partida, princípios e conceitos que fundamentem o trabalho de corpo para a dança é o primeiro passo de uma trajetória que deve envolver o questionamento constante *do que, para que serve, com que intuito e de que modo?* Ainda: caso se pretenda chegar a algum lugar, que lugar se pretende chegar com determinada prática de corpo.

Alguns conceitos do BMC têm auxiliado os alunos de dança contemporânea, a estabelecerem outros suportes internos que não os já batidos e estressados, músculos e ossos. Os órgãos ensinam que é do conteúdo que se ganha respaldo para a sustentação e o alinhamento do corpo; as glândulas desembotam energias, equilibram o canal que auxilia o esqueleto, músculo e órgãos no alinhamento vertical; entre pituitária e pineal, a consonância entre passado e futuro no micro túnel do tempo.

Enfim, vão-se redimensionando os suportes para outros enfoques e sistemas do corpo. A abordagem do *Body-Mind Centering* possibilita relacionar questões de sobrecarga na articulação sacro-ilíaca com a falta de tônus e integração com o cólon. As conexões e integração vão acontecendo conforme os suportes se reorganizam.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para a realização de um movimento há uma possibilidade infinda de relações que podem ser estabelecidas entre diferentes sistemas, corpos e ambiente. O BMC propõe sempre um movimento ou padrão que preceda o outro para compor a sustentação e suporte para a realização de um movimento. E isso permite uma nova configuração para as aulas de dança e para o entendimento da progressão e mesmo avaliação dos alunos. Como exigir a execução de um movimento dentro de determinado padrão sem oferecer subsídios corporais que embasem o mesmo? O BMC propicia uma reflexão sobre os parâmetros normalmente empregados em salas de aula.

Uma outra importante contribuição de Cohen para o processo de aprendizado é, sem dúvida, a credibilidade que ela mesma se deu ao explorar, intuitiva e

estudiosamente, a integração corpo - mente. Ao explorar o que ela acreditava e acredita. Bonnie não dá nada por encerrado... as portas estão sempre abertas para rever os conceitos que ela mesma foi escolhendo na construção do *Body-Mind Centering®*. Característica compartilhada por outros nomes que ferveram a área que envolve o corpo e movimento. E aqui surge uma familiaridade com o Sistema Laban e seu criador, Rudolf Von Laban.

Cohen estabeleceu outras idéias e de certa forma deu continuidade ao estudo do corpo e movimento, temas que têm sido abordados por inúmeras outras áreas e disciplinas atualmente incluindo a Filosofia e as Ciências Cognitivas.

Seu modo de organizar o material proveniente desses estudos desaguou num material didático particularmente complexo. Desenhos são feitos a mão assim como bonecas e outros materiais.

“O que é importante é que a natureza peculiar de nossos corpos dá forma a nossas possibilidades de conceitualização e categorização” (LAKOFF & JOHNSON, 1999, p. 19) e a metodologia que contempla a anatomia experimental parte *por acaso* de um princípio: não oferece regras ou procedimentos fixos fazendo valer a criatividade e experiência pessoal, processo único para cada indivíduo.

ABSTRACT: The article covers some of the most important concepts and contents of the Body-Mind Centering®, created by Bonnie Bainbridge Cohen, more than 35 years ago, in the United States, as the Body Systems and the Basic Neurological Patterns. It also focuses their applicability in a contemporary dance class, reflecting upon procedures of evaluation, contents progression and methodology. It shows the importance of a teaching of dance that pursues embodiment and the integration of different body systems.

KEYWORDS: body-mind centering; body systems; contemporary dance; embodiment; integration.

BIBLIOGRAFIA

BARTENIEFF, Irmgard; LEWIS, Dori. *Body movement: coping with the environment*. Langhorne: Gordon and Breach Science Publishers, 1993.

COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sensing, feeling and action*. Northampton: Contact Editions, 1993.

FARHI, Donna. *Yoga mind, body & spirit: a return to wholeness*. New York: Owl Books, 2000.

FARO, Antonio José; SAMPAIO, Luiz Paulo. *Dicionário de balé e dança*. Rio de Janeiro: Zahar, 1989.

HACKNEY, Peggy. *Making connections – total body integration through bartenieff fundamentals*. Holanda: Gordon and Breach Publishers, 1998.

HARTLEY, Linda. *Wisdom of the body moving: an introduction to Body–Mind Centering*. Berkeley: North Atlantic Books, 1995.

LAKOFF, George; JOHNSON, Mark. *Philosophy in the flesh: the embodied mind and its challenge to western thought*. New York: Basic Books, 1999.

_____. *Metáforas da vida da cotidiana*. São Paulo: EDUC, 2002.

NORA, Sigrid. *Húmus 1*. Caxias do Sul: Lorigraf, 2004.

QUEIROZ, Lela. Processos de corporalização nas práticas somáticas BMC. In: NORA, Sigrid. *Húmus 1*. Caxias do Sul: Lorigraf, 2004.