

CORPO POÉTICO

O movimento expressivo em
C. G. Jung e R. Laban

Vera Lucia Paes de Almeida



VERA LUCIA PAES DE ALMEIDA

CORPO POÉTICO

O movimento expressivo
em C. G. Jung e R. Laban



SUMÁRIO

Capa

Folha de rosto

PREFÁCIO

INTRODUÇÃO

I. MOVIMENTO EXPRESSIVO

1. Características formais

II. ALGUMAS REFLEXÕES ACERCA DO MOVIMENTO

1. Filosofia ocidental: Grécia

2. Pensamento oriental: Índia e China

3. Mitologia

4. Arte: a dança

5. Ciência: física quântica

III. FUNDAMENTOS TEÓRICOS

1. Psicologia analítica: conceitos básicos

1.1 Concepção criativa da psique

1.2 Energia psíquica

1.3 Símbolo e Arquétipo

1.4 Ego-Self: a Individuação

2. A arte do movimento: conceitos básicos

2.1 Fluxo do movimento

2.2 Quatro fatores do movimento

2.3 Kinesfera

IV. A ALQUIMIA DO MOVIMENTO

1. Histórico da alquimia

2. A importância da alquimia

3. Imaginação criadora: a imaginatio

4. A matéria: o corpo

4.1 O Corpo Energético

5. A fonte alquímica: a circulatio

6. O opus

6.1 Requisitos do opus

6.2 Instrumentos do opus: o Corpo e a Música

7. A prima-matéria, o vaso alquímico e o silêncio interior

8. Nigredo, mortificatio e a sombra

9. Albedo e rubedo

V. AS QUATRO OPERAÇÕES ALQUÍMICAS / OS QUATRO ELEMENTOS

1. Circulatio

2. Terra e coagulatio – sensação e peso

3. Água e solutio – sentimento e fluidez

4. Fogo e calcinatio – pensamento e espaço

5. Ar e sublimatio – intuição e tempo

6. Conjunctio

CONSIDERAÇÕES FINAIS

EPÍLOGO

BIBLIOGRAFIA

Referência Bibliográfica das Figuras

Coleção

Ficha catalográfica

INTRODUÇÃO À COLEÇÃO AMOR E PSIQUE

Na busca de sua alma e do sentido de sua vida, o homem descobriu novos caminhos que o levam para a sua interioridade: o seu próprio espaço interior torna-se um lugar novo de experiência. Os viajantes desses caminhos nos revelam que somente o amor é capaz de gerar a alma, mas também o amor precisa de alma. Assim, em lugar de buscar causas, explicações psicopatológicas às nossas feridas e aos nossos sofrimentos, precisamos, em primeiro lugar, amar a nossa alma, assim como ela é. Desse modo é que poderemos reconhecer que essas feridas e esses sofrimentos nasceram de uma falta de amor. Por outro lado, revelam-nos que a alma se orienta para um centro pessoal e transpessoal, para a nossa unidade e a realização de nossa totalidade. Assim a nossa própria vida carrega em si um sentido, o de restaurar a nossa unidade primeira.

Finalmente, não é o espiritual que aparece primeiro, mas o psíquico e depois o espiritual. É a partir do olhar do imo espiritual interior que a alma toma seu sentido, o que significa que a psicologia pode de novo estender a mão para a teologia.

Essa perspectiva psicológica nova é fruto do esforço para libertar a alma da dominação da psicopatologia, do espírito analítico e do psicologismo, para que volte a si mesma, à sua própria originalidade. Ela nasceu de reflexões durante a prática psicoterápica, e está começando a renovar o modelo e a finalidade da psicoterapia. É uma nova visão do homem na sua existência, cotidiana, do seu tempo, e dentro de seu contexto cultural, abrindo dimensões diferentes de nossa existência para podermos reencontrar a nossa alma. Ela poderá alimentar todos aqueles que são sensíveis à necessidade de inserir mais alma em todas as atividades humanas.

A finalidade da presente coleção é precisamente restituir a alma a si mesma e “ver aparecer uma geração de sacerdotes capazes de entender novamente a linguagem da alma”, como C. G. Jung o desejava.

Léon Bonaventure

PREFÁCIO

O título *Corpo poético* faz lembrar o “Corpo Místico”, o “corpo ressuscitado”, o corpo impressionante das estátuas do Buda, o corpo perfeito esculpido pelos antigos gregos, o corpo celestial e tantos outros “corpos”, até o nosso próprio corpo, aquele velho amigo que nos acompanha desde a concepção no ventre de nossa mãe até a morte. Corpo que é centro de muitas atenções desde cedo e também de muitos desconfortos. Aliás, não é fácil muitas vezes olhar para o corpo e vê-lo se movimentando ou parado e ter consciência de que nele habitamos, o nosso ser todo, alma, espírito, junto com o corpo. Ele é o “tabernáculo sagrado” no qual mora a pessoa. Conhecer-se é, portanto, conhecer também o que nos diz o nosso corpo. É olhar, tocar, ouvir, cheirar e saborear o corpo com os cinco sentidos exteriores, mas também com os sentidos interiores.

Os alquimistas que faziam suas pesquisas com a matéria, querendo transformar a matéria em ouro ou pedra filosofal, sabiam perfeitamente que ao mesmo tempo estavam procurando entender a transformação que acontecia na sua própria psique, corpo e alma. Isso a Vera Lúcia nos mostra de maneira extremamente clara neste livro.

O corpo, a criança, desde seu nascimento, o enxerga, ouve, toca, até saboreia e cheira. As pessoas em volta o enxergam, ouvem, tocam, saboreiam e cheiram. Pelos cinco sentidos externos, a criança é percebida e se percebe. Chega uma idade em que ela diferencia seu corpo dos outros corpos, começa a poder enxergar que seu rosto, seus gestos, sua fala, seu sorriso, seus movimentos são dela e expressam o que ela está vivendo. Ao mesmo tempo, pouco a pouco, a criança começa também a sentir que não é mais “ouvida”, embora os outros não sejam surdos nem mudos; que não é tocada mais da mesma forma, embora mexam com seu corpo; não saboreiam a sua presença, e isso começa a criar um conflito. A criança começa então a duvidar de si. Os seus sentidos internos começam a perceber que há uma discordância entre o que as pessoas mostram através de seu corpo e seus gestos e o que de verdade sentem. O que lhe dizem e o que sua fisionomia transmite não estão em concordância. Fica uma confusão, pois já não sabe mais se o que percebem dela é a verdade ou um “faz de conta”. Então, como saber quem é de verdade? “O que será que os outros percebem dela e esperam dela?” Como fazer essa descoberta senão estando presente ao seu próprio corpo e seus movimentos?

Através de diversas formas de conscientização do corpo, descobrimos devagar quem somos, pelo menos começamos a nos conhecer. O trabalho com o movimento expressivo nos mostra um caminho muito interessante, muito bem exposto neste belo e profundo livro de Vera Lucia Paes de Almeida. É possível ter de novo a experiência da plenitude do que chamamos psique, corpo e alma juntos.

Experiência de plenitude e inteireza, mas não de perfeição. A “semente” começou a brotar, começou a desenvolver suas folhas e botar botões de flores que por sua vez conseguem desabrochar. É tão grande o mistério desta sensação de sermos plenos, pertencendo ao Universo, à Humanidade e ao mesmo tempo sermos únicos, que só é

possível expressá-lo através de imagens.

A experiência com o corpo pode ser vivida individualmente, mas ela se torna muito mais significativa quando compartilhada com outras pessoas, por exemplo, num pequeno grupo, em danças ritualísticas ou danças de expressão corporal. Vera Lucia sentiu que os pequenos grupos eram um lugar privilegiado para a descoberta de como nosso corpo, nos seus movimentos e em contato com os elementos do universo, terra, água, fogo e ar, pode ser poético. Descobrir que cada pessoa tem suas próprias imagens é uma experiência extremamente rica e reconfortante, quando se consegue perceber ao mesmo tempo que nossas vivências têm algo em comum também. As imagens vividas por cada um são únicas e pessoais, o que ajuda a ver como outras pessoas podem experimentar diferentemente a mesma situação. Talvez seja possível aprender também o quanto se projetam nos outros ideias e sentimentos próprios, que não têm absolutamente nada a ver com eles, e só conosco mesmos.

A dança nos põe em contato com nossa presença neste universo de terra, água, fogo e ar, e abre espaço para a experiência de como nosso corpo se localiza, se vivencia neste universo. Se ele é sentido, no início, como pesado, dilacerado, incômodo, pode vir a ser o lugar da experiência da “coniunctio”, dos modos diferentes de percebermos o mundo: pela sensação, pelo pensamento, pelo sentimento ou pela intuição, do desabrochar externo e interno, da completude entre os diversos aspectos de nosso ser. O corpo não é mais o centro de atenções e restrições alimentícias, mas um lugar iluminado, poético, fonte de imagens das mais belas. De pequena semente que éramos, podemos virar uma bela flor ou uma bela árvore, um “bambu num bambuzal” ou “uma estrela no céu estrelado”, citando alguns comentários dos participantes dos grupos de movimento expressivo liderados por Vera Lucia Paes de Almeida.

Este livro é merecedor de fazer parte da Coleção AMOR E PSIQUE, pela clareza com que certas ideias de C. G. JUNG sobre os Tipos psicológicos e a Alquimia são expostas, mas sobretudo porque a sua finalidade é o “processo de individuação”, a descoberta de si mesmo através da vida, da vivência do corpo, um dos objetivos principais da coleção.

Jette Bonaventure

INTRODUÇÃO

Escrever sobre a dança é uma tentativa de refletir mais profundamente sobre uma prática que se desenvolveu de modo muito intuitivo na minha vida. É, também, um modo de compartilhar com outras pessoas uma experiência que me deu muitas satisfações. Uma experiência que chamei de Movimento Expressivo.

Ao longo dos anos, vários textos foram escritos, alguns publicados em revistas (ALMEIDA, 1995; 1997; 1998; 2005), outros destinados a alunos, e circularam apenas em cópias mimeografadas. Este texto visa reunir, organizar e ampliar o material já existente e fornecer um quadro coerente do trabalho com o Movimento Expressivo conforme foi concebido e desenvolvido, apoiado em dois fundamentos teóricos principais: a Psicologia Analítica de C. G. JUNG, mais especificamente nos conceitos alquímicos ligados ao processo de individuação, e a Arte do Movimento de R. LABAN. Outras perspectivas do conhecimento humano também colaboraram na construção teórica e prática e serão sempre citadas para que possam enriquecer e situar o trabalho num contexto mais amplo.

Há várias autoras que trabalham com o movimento na abordagem junguiana — por exemplo, Mary Starks WHITEHOUSE, Janet ADLER, Joan CHODOROW (ed. por PALLARO, 1999); Joan Dexter BLACKMER (1958) — e que, de modo geral, colocam o movimento dentro de um contexto psicoterápico. Na abordagem labaniana, o contexto predominante é pedagógico e artístico. FERNANDES (2002: 24) aponta extensa lista de discípulos e continuadores do trabalho de LABAN na Europa, EUA e Brasil, além dos profissionais brasileiros recentemente formados no método labaniano. Meu contato com o método de LABAN se deu através das aulas de Maria DUSCHENES (MOMMENSOHN E PETRELLA, 2006: 17-20), em São Paulo, pioneira dessa linha de trabalho no Brasil, a quem sou profundamente grata pelos ensinamentos preciosos.

A minha proposta busca realizar uma integração das duas linhas de pensamento — JUNG e LABAN — com ênfase nos aspectos psicológicos *criativos*, derivados do contato com a *dimensão arquetípica* da dança. Para isso, me utilizo da linguagem simbólica da alquimia, segundo a visão junguiana, para situar o movimento e suas qualidades dentro de um referencial poético: os quatro elementos.

Assim, esse texto se propõe a desenvolver ideias que possam proporcionar um arcabouço teórico e servir de fundamento para a atividade expressiva com o movimento.

Aproveito, ainda, para lembrar com gratidão todos os que colaboraram com a construção desse trabalho, principalmente os participantes dos grupos que, com seus relatos, proporcionaram inspiração valiosa para o aprimoramento da prática. Além de Maria DUSCHENES, quero também agradecer de modo especial o apoio que Pethő SANDOR dedicou à minha tentativa de trabalhar com o movimento dentro de uma perspectiva inusitada para a época (início dos anos 80). Agradeço também a contribuição inestimável do pensamento oriental através do aprendizado teórico e prático do Taoísmo e do *tai chi chuan* ministrado por Mestre Liu Pai LIN.

Citar todos os que partilharam dessa experiência seria quase impossível, mas com certeza todos estarão presentes ao longo do texto, como estiveram ao longo desses

anos, que agora me proponho a compartilhar com novos amigos que porventura se interessem por esse trabalho.

No primeiro capítulo, faço uma apresentação sobre o que eu entendo por Movimento Expressivo. No segundo capítulo, vamos percorrer brevemente alguns referenciais teóricos que tocam na questão do movimento e fornecem ideias interessantes para reflexão e ampliação do tema. A seguir, no terceiro capítulo, o foco da exposição se concentra nos fundamentos básicos do trabalho através da visão da Psicologia Analítica de C. G. JUNG e da Arte do Movimento de R. LABAN. Nos capítulos seguintes, é feita a união da perspectiva junguiana e labaniana através da linguagem alquímica dos quatro elementos. A alquimia é vista como um referencial de orientação para a imaginação criativa do movimento e como um símbolo do processo de transformação que ocorre tanto na matéria-corpo quanto na alma-psique, fazendo a ponte entre a visão de JUNG e LABAN através da linguagem arquetípica e simbólica.

MOVIMENTO EXPRESSIVO

A dança é uma das formas mais antigas de comunicação criativa do homem. Ela tem uma peculiaridade que a diferencia de outras formas de expressão, que é o fato de ela existir sempre no presente. Ela é criada e recriada a cada instante. Durante sua execução, não há divisão entre o criador e a criação. Tudo se realiza dentro e através do dançarino. O instante poético da dança remete a uma vivência de eternidade. Essa dupla natureza da dança, que compreende a fugacidade do instante que passa e que também nos remete a uma dimensão atemporal, abre a possibilidade de contato com níveis mais profundos de vivência e visão criativa da existência.

O Movimento Expressivo é uma forma de trabalho corporal que busca ampliar a consciência e o autoconhecimento ao retomar o caráter ancestral da dança: o contato com o mistério da vida. Busca-se redescobrir e vivenciar essa dimensão no momento em que o dançarino desaparece e a dança continua, ou seja, a experiência de si mesmo a partir do plano impessoal, arquetípico.

Esse trabalho surgiu em resposta a uma necessidade pessoal de encontrar uma forma de expressão que desse prioridade à criatividade da psique e colocasse em destaque, principalmente, o seu *potencial poético*, ou seja, a capacidade humana de espanto e maravilhamento perante a vida. Esse potencial é o responsável pela construção de novos significados a partir da capacidade de desvelar outros mundos e não apenas de explicá-los racionalmente. Como bem diz Octavio PAZ:

A poesia é conhecimento, salvação, poder, abandono. Operação capaz de transformar o mundo, a atividade poética é revolucionária por natureza; exercício espiritual, é um método de libertação interior. A poesia revela este mundo; cria outro (1982: 15).

Assim, o Movimento Expressivo quer despertar a percepção da dança como uma vibração, uma energia que está presente na consciência do corpo e que se estende desde as nossas mais íntimas emoções e sensações até o movimento dos astros no universo. O aspecto central do trabalho focaliza a percepção do movimento como um diálogo contínuo entre os opostos vitais. Como no verso de T. S. ELIOT (1963: 204): “... um vaso chinês, movendo-se perpetuamente em seu repouso”.

O pressuposto básico dessa proposta é a concepção do ser humano como um todo orgânico integrado, sem as separações clássicas de corpo e mente. As manifestações físicas e psíquicas são encaradas como formas diferenciadas de expressão da mesma energia vital. O diálogo criativo, através do aspecto lúdico da dança, se revela, sobretudo, pelo desenvolvimento da compreensão simbólica das imagens, sentimentos e sensações que acompanham o movimento espontâneo.

Enfim, o objetivo maior desse trabalho é despertar a consciência da unidade corpo-psique, o *corpo poético*: uma realidade viva, complexa, dinâmica, em constante mutação, forte o suficiente para suportar a tensão dos opostos, dos paradoxos vitais e a partir deles criar novos significados.

1. Características formais

O trabalho pode ser realizado em grupo ou individualmente. No entanto, o caráter gregário da dança faz com que o trabalho em grupo seja mais potente e estabeleça com maior facilidade a expressão lúdica e criativa.

A frequência dos encontros é de uma vez por semana, com cerca de uma hora e trinta minutos de duração, por um mínimo de três meses.

A estrutura formal é como uma moldura que atua como um referencial de acolhimento para as vivências.

a) Inicia-se o trabalho com um “aquecimento”, que envolve atividades como: caminhar, correr, saltar, alongar, respirar etc., trazendo a atenção para o corpo e se preparando, tanto corporal quanto psicologicamente, para a observação de si mesmo no aqui-agora. Vários exercícios de concentração da atenção, de relaxamento, de equilíbrio energético são propostos para criar um clima interior adequado, um *silêncio interno*, no qual seja possível um afastamento progressivo das preocupações, distrações, julgamentos e críticas comuns ao nosso cotidiano e, concomitantemente, se realize uma abertura para a vivência simbólica.

b) Em seguida a essa preparação começa o trabalho com o Movimento Expressivo propriamente dito. São sugeridos movimentos que envolvem as quatro qualidades de movimento de LABAN (peso, fluidez, espaço e tempo), expressas poeticamente pelos quatro elementos e quatro operações alquímicas (*terra-coagulatio*; *água-solutio*; *fogo-calcinatio* e *ar-sublimatio*) e análogos às quatro funções psíquicas de JUNG (sensação, sentimento, pensamento e intuição). Os “movimentos-terra” buscam a vivência do corpo em sua densidade e presença concreta. Os “movimentos-água” acrescentam fluência, flexibilidade. Os “movimentos-fogo” expressam a apropriação do espaço e os “movimentos-ar” trabalham com a dimensão temporal.

A orientação a partir dos quatro elementos é só um ponto de partida, como uma espécie de estímulo catalisador ou facilitador, para que cada pessoa desenvolva sua própria criação livre de movimentos. Isso se torna evidente quando se percebe que, apesar de a indicação ser a mesma para todo o grupo, as reações dos participantes, tanto corporais quanto psíquicas, revelam-se sempre diferentes. Em mais de vinte anos de experiência com os grupos, nunca observei uma única resposta semelhante ou repetitiva.

Os movimentos são realizados de olhos fechados ou semicerrados, para facilitar a concentração na percepção das imagens, sentimentos e sensações que surgem durante a dança e também para favorecer o envolvimento afetivo com esses elementos. Isso também ajuda a diminuir a atitude crítica e comparativa em relação a si e aos outros participantes.

Assim, a cada encontro são trabalhados, em *circulatio*, os quatro elementos de modo a promover uma integração fisiopsíquica que abra espaço para a vivência do corpo poético.

c) Depois de terminado o trabalho com o movimento, é solicitado dos participantes que registrem suas vivências por escrito e, em seguida, durante a semana, observem possíveis ocorrências (sonhos, pensamentos, intuições etc.) que

possam ampliar suas experiências.

No encontro seguinte, antes de começar o “esquentamento”, sentamos em círculo e compartilhamos aquilo que foi vivido na semana anterior. Esse momento é de máxima importância, porque nele se estabelece o treinamento da escuta de si mesmo e do outro e também a prática da comunicação das próprias imagens, sentimentos e sensações. Aqui, ocorre a sedimentação das vivências e a corporificação dos significados que emergem dos movimentos.

Essa conversa também é importante para que todos se beneficiem da riqueza das experiências de cada participante do grupo e para que seja possível o desenvolvimento da compreensão simbólica, pelo treino de narrar numa linguagem verbal o que foi vivido corporalmente. Passar de um registro vivencial para um registro descritivo é crucial para fixação da experiência na consciência.

A escuta do grupo funciona como fator de acolhimento e fertilização das experiências. Em nossa vida diária, somos “visitados” constantemente por imagens, sensações e sentimentos que normalmente passam despercebidos, ou, se percebidos, não são devidamente valorizados. Isso muda com a prática grupal, que proporciona a conscientização de que essas experiências, ocorridas no encontro e na vida cotidiana, são relevantes, além de serem absolutamente diferentes para cada membro do grupo. O seu relato desperta surpresa, interesse e curiosidade e gera uma nova atitude, mais reverente, perante a própria vida interior.

Outro dado importante é que as imagens e experiências não são interpretadas, mas simplesmente descritas e seu sentido emerge da própria descrição. Percebe-se que, ao longo do tempo, os relatos vão formando um padrão de significado relevante para cada indivíduo e para o grupo, não na base de “opiniões” e julgamentos (os “achismos”), mas na simples ação de descrever, relatar e compartilhar o vivido.

Os relatos são como breves histórias do mundo interior, produtos da imaginação criadora. Ouvir e ser ouvido, sem críticas e interpretações, preserva o encantamento, a magia das vivências, criando um vaso alquímico grupal formado por cada “vaso” individual. Toda a experiência, constituída pelo dançar junto, contar e ouvir as histórias, nos remete à nossa memória ancestral, ao mundo dos mitos que eram criados e transmitidos oralmente desde o início dos tempos, e que ainda ecoam nas camadas mais profundas da nossa psique moderna.

Assim, com esse trabalho, acrescentamos ao pensamento dirigido, ao raciocínio lógico que nos orienta em nosso cotidiano, também o pensamento imaginativo, simbólico, que fornece um outro modo de perceber a vida: o modo poético, mítico, que nos conduz ao tão necessário reencantamento do mundo.

O Homem se movimenta a fim de satisfazer uma necessidade. Com sua movimentação tem por objetivo atingir algo que lhe é valioso.[...] Entretanto, há também valores intangíveis que inspiram os movimentos (LABAN, 1978: 19).

A partir dessa estrutura simples de trabalho se desenvolve uma experiência extremamente rica da imensa criatividade do ser humano. Isso porque, na sua maioria, as vivências estimuladas pelo movimento provêm das camadas do inconsciente profundo, ou *psique objetiva*, isto é, experiências que se situam além da subjetividade egoica. Essas são as experiências que realmente têm o poder de transmutação e ampliação da consciência, porque nos liberam do “abafado” clima da

experiência pessoal, para uma visão mais ampla dos vastos domínios da experiência humana, em interação com o outro e com o mundo (VON FRANZ, 2000: 9-10).

NIETZSCHE, FOUCAULT, DELEUZE, filósofos da modernidade, também buscaram ampliar a noção do indivíduo como um feixe de forças, como um campo de possibilidades, sempre aberto às mudanças criativas.

Dizer algo em nome próprio é muito curioso, pois não é em absoluto quando nos tomamos por um eu, por uma pessoa ou um sujeito que falamos em nosso nome. Ao contrário, um indivíduo adquire um verdadeiro nome próprio [...] quando se abre às multiplicidades que o atravessam de ponta a ponta, às intensidades que o percorrem (DELEUZE, 1992:15).

São essas intensidades ou multiplicidades que buscamos tornar conscientes e vivas através do trabalho com o movimento.

Outro aspecto importante a ser considerado é que, embora o Movimento Expressivo seja, no seu aspecto formal, um espaço que possibilita uma prática configurada em determinados parâmetros (encontro semanal, dia e hora determinados etc.), a sua característica mais essencial é sua expansão para além dessas fronteiras, para dentro da vida cotidiana. Ou seja, a consciência que emerge dos encontros deve refletir um movimento de vida realmente expressivo. Podemos imaginar o alcance do trabalho como um arco que se estende, desde a conscientização mais básica de si como unidade fisiopsíquica, até a efetiva realização dessa consciência numa prática vital.

Por exemplo, o aprendizado de algumas técnicas muito simples de reorganização fisiopsíquica permite a independência e autonomia da pessoa no cuidado de si e pressupõe o desenvolvimento de uma responsabilidade e engajamento pessoal na condução do processo. Isso cria condições para o estabelecimento de uma “autoética”, isto é, a autodescoberta de valores mais significativos para a realização de si mesmo, do próprio potencial vital e de sua relação com o mundo.

Essa unidade fisiopsíquica, ou corpo poético, não fala de valores como abstratos absolutos, mas como uma vivência prática de si mesmo como uma inteireza, uma integridade construída e reconstruída a cada momento, incessantemente.

Por fim, a instabilidade natural do vivo se torna a condição intrínseca do movimento expressivo, ou seja, a sua força criativa como capacidade de regeneração contínua. A experiência corporal desses processos, vividos durante os encontros, ajuda a integrá-los em nossa vida. A compreensão que surge dessas vivências é de extrema riqueza porque inclui “perceptos, afectos e conceitos”, como diz DELEUZE:

O conceito é o que impede que o pensamento seja uma simples opinião, um conselho, uma discussão, uma tagarelice. Todo conceito é forçosamente um paradoxo. [...] Os perceptos não são percepções, são pacotes de sensações e de relações que sobrevivem àqueles que os vivenciam. Os afectos não são sentimentos, são devires que transbordam aquele que passa por eles (tornando-se outro) (1992: 170-171).

Perceptos, afectos e conceitos se unem para criar um movimento transformador, o movimento expressivo.

Assim, esse texto se destina a ampliar a compreensão do complexo processo que se desenrola simultaneamente à realização formal do trabalho e que, ao contrário da experiência prática com o movimento, que é simples e imediata, necessita de muitas palavras para ser explicado. Pode-se dizer que o fio de ligação entre todos os autores citados e todos os campos de conhecimento apontados ao longo do texto é a

afirmação da importância extrema, hoje em dia, da criatividade para o ser humano. Essa é a ideia fundamental que rege o Movimento Expressivo, a busca do impulso criativo na criação do corpo poético.

II

ALGUMAS REFLEXÕES ACERCA DO MOVIMENTO

Ao se trabalhar com o corpo e o movimento, é importante saber que estamos lidando com uma série de ideias de grande relevância para a alma humana. Por exemplo, a mudança e transformação constantes ocasionados pelo movimento nos colocam em contato com a concepção do que é efêmero e também do que é permanente. Qual a verdadeira natureza das coisas: a mudança ou a permanência? O que muda e se transforma é ilusório e o que é permanente é que constitui a verdadeira essência das coisas, ou o contrário é que é válido? Aquilo que é permanente está fora da dimensão material, num outro plano longe da mudança, ou não?

Outro tema decorrente do trabalho corporal com o movimento é a polaridade do espírito e da matéria ou da razão e dos sentidos. Seria o mundo do espírito e da razão, regido por leis imutáveis, um valor permanente mais confiável que o mundo material e sensorial, submetido à mudança e deterioração? Como se dá o conhecimento proveniente da dimensão material, dos sentidos, do corpo e o conhecimento proveniente da razão, do espírito? Os sentidos têm acesso ao Real ou só a razão pode apreender a verdade, além das aparências efêmeras do mundo concreto e sensorial?

Essas questões sempre foram destinadas a ampliar o espírito humano, a suscitar reflexões, espanto e admiração, e não a fornecerem respostas definitivas. O tema do movimento é um celeiro de ideias que podem ser abordadas sob vários pontos de vista: filosofia, mitologia, arte, ciência, e tantos outros. Essa riqueza de imagens e conceitos, em diferentes perspectivas, não poderá ser explorada aqui em toda a sua extensão e complexidade, mas pode ser esboçada como um mapa e nos apontar caminhos. Assim, a seguir, vamos realizar um passeio sucinto por algumas dessas referências teóricas, já que suas concepções forneceram inspirações valiosas para a construção do trabalho com o Movimento Expressivo.

1. Filosofia ocidental: Grécia

O mistério envolvendo as questões aparentemente paradoxais entre mudança, permanência e identidade suscitou reflexões e questionamentos desde a Antiguidade (CHAUI, 2002) (2003). O movimento está ligado à ideia de mudança, à noção do devir. Sempre foi um espanto para o homem perceber que tudo no mundo está em constante transformação e ainda assim é o mesmo mundo que permanece igual.

No período pré-socrático (VI a.C.), a principal preocupação da filosofia era obter uma explicação racional (*logos*) sobre os princípios que regem a natureza (*physis*) e também o homem como parte integrante dela. Os filósofos pré-socráticos viam o movimento (*kinesis*) não só como o deslocamento de corpos no espaço, mas sobretudo como um fator de mudança da realidade, como fator de transformação.

Dois filósofos, em especial, tomaram posições opostas com relação ao movimento. HERÁCLITO afirmava que só a mudança é real. Ele via o mundo em fluxo perpétuo, todas as coisas se transformando em seu contrário, nada permanecendo igual a si mesmo. O princípio racional, *logos*, seria exatamente a harmonia do jogo dos opostos presente na transformação contínua.

No lado oposto ao de HERÁCLITO surge PARMÊNIDES, afirmando que a verdadeira essência da realidade é a permanência, a estabilidade, a imutabilidade. A mudança é mera aparência, ilusão dos sentidos, pois o *logos* é o Ser, o qual não se submete à transformação. A história da filosofia grega será toda permeada pelo esforço de encontrar respostas para esse dilema proposto por HERÁCLITO e PARMÊNIDES.

PLATÃO, por exemplo, considerou correta a observação de HERÁCLITO da constante mudança, mas apenas para o mundo material, o mundo sensível. Para ele este mundo é apenas aparência, um reflexo imperfeito do mundo real, o mundo inteligível, ou seja, a verdadeira realidade refere-se ao mundo das ideias, das essências, que são eternas e imutáveis.

ARISTÓTELES, no entanto, considerou desnecessário separar o real e o ilusório em dois mundos diferentes. Para ele há um único mundo no qual existem aparências mutáveis e essências imutáveis, ambas reais. O movimento é a transformação pela qual as coisas realizam suas potencialidades, as quais são suas essências permanentes. Por exemplo, o movimento da criança que se transforma no adulto, ou da semente que se torna árvore. Pela mudança a natureza busca se aperfeiçoar, passar de potência a ato, e se aproximar da perfeição imutável do princípio divino, que ARISTÓTELES denominou de Primeiro Motor Imóvel.

Outro filósofo importante do período pré-socrático foi EMPÉDOCLES, que pensou a origem da natureza como uma composição de quatro elementos: ar, água, terra e fogo. Segundo ele, a diversidade da natureza é resultado das diferentes combinações entre os elementos, produzidas pelo movimento de atração e repulsão, que ele chamou de amor e ódio, entre os elementos. Todos os filósofos anteriores a ele defendiam a existência de uma única substância como essência material de todas as coisas. EMPÉDOCLES torna-se, assim, o primeiro pensador pluralista na tradição ocidental e sua teoria dos quatro elementos será ampliada por ARISTÓTELES e continuará presente por toda Idade Média.

Em relação ao Movimento Expressivo, concordamos com os pré-socráticos em

encarar o movimento não só como o deslocamento de corpos no espaço, mas sobretudo como um fator de transformação, algo que vivido com consciência e presença pode promover mudanças significativas na totalidade corpo-mente. As filosofias de HERÁCLITO e PARMÊNIDES revelam duas possibilidades arquetípicas de vivência de si mesmo e do mundo não excludentes, mas sim complementares. Tanto o movimento como a imobilidade, a mudança como a permanência, fazem parte da vida e devem ser vistas na sua dimensão física e também psíquica. Pode-se dizer que, psicologicamente, a mudança e o movimento pertencem ao mundo do ego, com as constantes mediações que ele realiza internamente à psique e entre a psique e o mundo. Já a permanência e a estabilidade dizem respeito à vivência do Self, na sua dimensão atemporal. Esses dois centros da psique (ego e Self) se complementam e devem dialogar no processo de desenvolvimento da personalidade, o processo de individuação. O Movimento Expressivo busca facilitar e enriquecer esse diálogo, através da conscientização dessas duas dimensões.

Também concordamos com ARISTÓTELES quando considera que o movimento está presente no processo de transformar as potencialidades em “atos”, ou seja, permitir que as essências se tornem efetivas no mundo. O Movimento Expressivo busca trazer à consciência potencialidades criativas e sobretudo torná-las concretas pela sua vivência no corpo e no gesto.

EMPÉDOCLES, ao fazer referência à ideia do quatérnio, com sua teoria dos quatro elementos, é também muito importante para a concepção teórica do Movimento Expressivo. JUNG aponta que essa é uma ideia arquetípica que aparece em várias culturas, pois expressa a forma mais simples da divisão da totalidade, o círculo. JUNG (1983: par. 21-36) usa a forma quaternária para nomear as funções psíquicas da consciência: sensação, pensamento, sentimento e intuição. Também LABAN elegeu quatro fatores de movimento como básicos ao esforço gestual humano: peso, espaço, tempo e fluência. O Movimento Expressivo retoma a ideia dos quatro elementos (terra, água, fogo e ar), associados às quatro funções psíquicas e aos quatro fatores de movimento, para criar uma estrutura básica de organização do trabalho com o movimento, a qual veremos com detalhes no capítulo IV.

2. Pensamento oriental: Índia e China

A característica central do pensamento oriental é a busca de realização de um princípio imutável que está além de todas as aparências do mundo fenomênico e também de todas as possibilidades de definição e compreensão racional. Esse princípio sustenta o universo e permeia todas as coisas, inclusive o homem. Para o Hinduísmo ele se chama *Brahman*, para o Budismo é a essência do estado de Buda, o *Dharmakaya*, e para o Taoísmo é o *Tao*. Em todas essas tradições, a realização desse princípio é possível somente graças a uma *transformação interior* na qual se passa a reconhecer o Uno como parte de si mesmo (VALLET, 2002).

Encontramos duas tradições filosóficas importantes nascidas no território indiano: o Hinduísmo e o Budismo. Em ambas o movimento e a transformação são sinais do efêmero (*Maya*), do mundo material que é ilusório em oposição à verdadeira realidade, que é imutável. Portanto, as práticas meditativas que buscam a realização da verdadeira essência do indivíduo enfatizam a imobilidade e o aquietamento dos sentidos e da mente. A imagem mais usada para representar o ideal esperado é a de um lago com as águas plácidas. Na imobilidade das águas pode-se ver perfeitamente refletidos o céu e as nuvens, no entanto, com o agitar das águas, as imagens se perdem, fragmentam-se e assim torna-se impossível o verdadeiro conhecimento.

O Taoísmo na China representa o lado oposto das tradições hindu e budista com relação às práticas meditativas e ao movimento. Para o Taoísmo, o ideal buscado pelo sábio é o de harmonizar-se com o *Tao*, o princípio vital que rege a natureza. O *Tao* está em constante mutação através do movimento cíclico entre duas forças que se opõem em complementaridade: o *Yin* e o *Yang*. Assim, as práticas meditativas chinesas buscam sempre equilibrar os opostos através do movimento, valorizando-o como forma de se atingir o equilíbrio e a serenidade. Veja-se, por exemplo, o grande desenvolvimento das práticas do *Tai-Chi*, *Kung-fu* e das várias artes marciais chinesas.

Em vez de imobilizar tudo, o sábio do Extremo Oriente permite que as coisas se movam nos vários modos de seu surgimento espontâneo, acompanhando-as como se fosse uma espécie de dança, “agindo sem agir”. O indiano, por outro lado, tende a celebrar a catalepsia do vazio (CAMPBELL, 1994: 32).

No entanto, apesar da divergência com relação às práticas usadas para se obter a realização suprema, as várias tradições do Oriente concordam com a concepção de um universo dinâmico, fluido, em permanente mudança, e que todo sofrimento deriva da nossa tentativa de tornar as coisas fixas, em lugar de aceitarmos as transformações e nos movermos com elas. Para o pensamento oriental, a verdadeira sabedoria é não resistir ao fluxo da vida e sim harmonizar-se com seu movimento para poder finalmente transcender as transformações e unir-se ao princípio imóvel de onde tudo deriva. Nessa visão tudo está interrelacionado, toda a diversidade do mundo se apoia numa unidade fundamental. O objetivo mais alto é tornar-se consciente dessa unidade.

A tradição oriental tem grande contribuição a dar ao Movimento Expressivo. Primeiro, o corpo é considerado como instrumento importante de conhecimento e de liberação em várias correntes de pensamento, tais como a *Yoga* e o *Tantra*, na Índia, e o Taoísmo, na China. Segundo, o corpo nunca é visto como separado dos aspectos

psíquicos e espirituais da vivência humana. Terceiro, há uma busca constante da realização consciente da unidade, subjacente ao jogo das polaridades. O Movimento Expressivo também busca o equilíbrio entre os opostos que permite o centramento da personalidade e a transformação interior. É através da integração fisiopsíquica que nasce a qualidade meditativa da personalidade centrada no Self.

3. Mitologia

O pensamento mitológico foi desvalorizado no Ocidente desde o séc. XVII, com o advento do Racionalismo, até o séc. XX, quando passou a ser recuperado pelas novas concepções filosóficas, antropológicas, etnológicas, históricas e psicológicas — (CASSIRER, 1962); (ELIADE, 1996); (STRAUSS, 1996); (CAMPBELL, 2002); (NEUMANN, 1979); (WHITMONT, 1991; 1993) —, que resultaram das pesquisas realizadas nas culturas tradicionais dos povos não europeus (Ásia, África, Américas) e da descoberta do inconsciente e sua expressão simbólica pela psicanálise.

O pensamento simbólico [...] precede a linguagem e a razão discursiva. O símbolo revela certos aspectos da realidade – os mais profundos – que desafiam qualquer outro meio de conhecimento. As imagens, os símbolos, os mitos não são criações irresponsáveis da psique; ela responde a uma necessidade e preenchem uma função: revelar as mais secretas modalidades do ser (ELIADE, 1996: 8).

JUNG (1999: par. 4-46), por exemplo, cita dois tipos de pensamento necessários ao homem: o *pensamento dirigido*, formulado através da razão abstrata e das leis da lógica, usado principalmente pela ciência e pela tecnologia, e o *pensamento imaginativo*, que se expressa através da intuição, dos sentimentos e das imagens, mais adequado ao campo das artes, dos mitos e da religião.

WHITMONT (1993: 15-33) fala do *modo simbólico de compreensão* como forma complementar do modo conceitual de conhecimento. NEUMANN (1979: 55-82) nomeia de *consciência solar* a consciência objetiva e clara da razão que discrimina, organiza e define seus objetos, e chama de *consciência lunar* a consciência intuitiva da percepção contemplativa, que circunda o objeto e o acolhe internamente, para assim gerar um conhecimento mais afetivo que intelectual e conceitual. O pensamento imaginativo de JUNG, a compreensão simbólica de WHITMONT e a consciência lunar de NEUMANN estão presentes na concepção mitológica.

CAMPBELL (2002: 31-34) aponta quatro funções do mito que devem ser destacadas: a primeira função é a de despertar um sentimento de assombro perante o mistério da vida e do ser. A segunda é de cunho explicativo, ou seja, a de apresentar uma imagem consistente do universo e do homem dentro dele. A terceira função busca adequar os indivíduos de uma determinada cultura a uma ordem moral e social específica, através dos rituais e dos símbolos. E por último, a quarta função é de natureza psicológica, no sentido de fornecer parâmetros interiores que ajudem o indivíduo a atravessar os vários estágios da vida, conferindo sentido e significado à sua existência.

O Movimento Expressivo possibilita o contato com a dimensão mitológica de CAMPBELL, com o pensamento imaginativo de JUNG, com a compreensão simbólica de WHITMONT e com a consciência lunar de NEUMANN. Isso porque, ao nos movimentarmos ao sabor da música, com a consciência focada nas sensações, sentimentos e intuições, abre-se um espaço no qual, naturalmente, podem surgir do inconsciente profundo imagens poéticas, simbólicas. Essas imagens possuem qualidades arquetípicas evocadas pelo caráter ancestral e universal que a dança possui. O contato com a poesia das imagens desperta em nós o sentimento de assombro perante o mistério, de que fala CAMPBELL e também permite o desenvolvimento da compreensão simbólica e do pensamento imaginativo, que é vital

para o autoconhecimento.

Dentro da concepção mitológica do mundo, os mitos mais básicos para o ser humano são aqueles que relatam a origem ou criação do universo. VON FRANZ (2003: 30) aponta que os mitos de criação falam do despertar da consciência no indivíduo e na cultura. Nesses mitos de origem, o movimento tem papel relevante. O nascimento do mundo é retratado, frequentemente, através de uma energia expansiva e em dois deles em especial (um do Ocidente e outro do Oriente), essa energia criadora se manifesta pela dança. Veremos a seguir esses dois mitos.

Os antigos povos nativos da região que hoje chamamos Grécia, os egeus ou pelasgianos, relatam um mito de criação que começa com a Grande Deusa, *Eurinome*, dançando para criar o vento norte que se transformou na serpente *Ofion*. Ao continuar sua dança com vitalidade crescente, *Eurinome* se uniu sexualmente a *Ofion* e gerou o primeiro ovo da criação. *Ofion*, então, enroscou-se sete vezes em volta do ovo para chocá-lo. No momento certo o ovo se abriu e deu origem ao mundo: o sol, a lua, as estrelas, a terra etc., todos filhos da dança amorosa de *Eurinome* e *Ofion*, o casal primevo (LEEMING, 2004: 44).

No Oriente, um dos mitos indianos mais conhecidos é o de *Shiva Nataraja* (**Figura 1a**), o deus da transformação, o qual, ao girar freneticamente na sua dança, cria e destrói continuamente o universo. Esse mito revela a visão cíclica do tempo no pensamento indiano, que expressa a criação como um processo contínuo, sem início e sem fim, sucedendo-se em ciclos infindáveis de criação e destruição do universo. A iconografia de *Shiva Nataraja* o mostra dançando no centro de um halo de fogo que representa a natureza, a matéria que pulsa, gerada pelo seu movimento. No centro dessa *mandala* (círculo sagrado) de fogo encontra-se a face serena e imóvel de *Shiva*, lembrando que o encontro com a divindade representa a liberação de toda dualidade e do eterno ciclo de vida e morte (COOMARASWAMY, 1992), (ALMEIDA, 2004).

Ambos os mitos utilizam a dança como símbolo do movimento gerador de energia criativa. Eles falam que, através da dança, algo novo surge, algo que não havia antes, uma *nova consciência* que faz emergir uma nova possibilidade de vida, um novo mundo é criado. O Movimento Expressivo visa familiarizar o indivíduo com esse mundo interno de imagens arquetípicas e, assim, facilitar o diálogo entre sua experiência de vida cotidiana e sua experiência interna imaginativa. Da união dessas duas esferas da vida algo novo também pode surgir.

4. Arte: a dança

FIGURA 1

a) Shiva Nataraja. Escultura, século XX.



b) Xamã. França, século 14.000 a.C.



c) Dançarino mascarado. Novo México.



d) Pintura rupestre. Serra da Capivara, Piauí. 15.000 a.C.



e) Dança funerária. Tumba etrusca. IV a.C.



f) Dança Xamânica de cura. Índia.



g) Dança de iniciação na puberdade. Índios Carajás. Brasil.



h) Dança de passagem do ano. Tibet.



i) Dança ritual de guerra. Nova Guiné.



Um dos modos de expressão criativa mais antigos do homem é a dança. Sendo a dança aqui imaginada como o ato gestual que envolve um significado, é o movimento não literal, fora das atividades do cotidiano.

As primeiras representações pictóricas do homem pré-histórico (15.000 a.C.) revelam a importância de sua relação com o mundo animal, pois dele dependia não só sua sobrevivência física, mas também espiritual. É o que se vê ao entrar nas magníficas cavernas de *Lascaux* (França) (WILSON, 1996: 58-59). As pinturas ali não são apenas belas reproduções naturalistas de touros, cervos, cavalos, bisões etc., elas também revelam a reverência do homem pela magnificência do animal e o caráter sagrado de sua relação. Elas manifestam o alvorecer da imaginação criadora do homem. Como diz GAMBINI:

[...] a pintura rupestre não é uma tentativa ingênua de reproduzir a forma de animais ou seres humanos [...] mas, sim, a fixação de imagens interiores recém-conscientizadas: alma na pedra. Imagens psíquicas pintadas ou esculpidas na pedra confirmavam a seu autor [...] que este começava a descobrir quem era [...] (CALLIA e OLIVEIRA [orgs.], 2006: 232).

Na caverna de *Trois Frères* (**Figura 1b**) vemos a representação de uma atitude cerimonial de dança. É uma figura humana com máscara de cervo com grandes chifres, corpo coberto por uma pele de bisão, adornado com um falo de rinoceronte e uma cauda de cavalo. BOUCIER (2001: 6-7) descreve o movimento que ele realiza como o de um giro sobre si mesmo, o que caracteriza uma dança ritual extática, ou seja, uma dança que busca um estado alterado de consciência. Esse dançarino-xamã de 14.000 a.C. se encontra presente ainda hoje nos rituais indígenas do Novo México, nos quais homens com grandes chifres ou máscaras de búfalos dançam na praça da aldeia comemorando as festas religiosas do local (**Figura 1c**) (LEEMING, 2004: 17-19).

No Brasil, nas cavernas da Serra da Capivara, Piauí, encontramos uma imagem pré-histórica (**Figura 1d**) de um grupo de pessoas dançando ao redor de uma árvore. GAMBINI (CALLIA e OLIVEIRA [orgs.], 2006: 247) aponta que essa imagem, de 10.000 ou 15.000 anos a.C., revela o caráter simbólico dos povos que habitavam originariamente nosso país e que são nossas raízes ancestrais. É uma imagem que fala do respeito pela força vital da Natureza, representada pelo símbolo da árvore sagrada.

Além disso, mostra sobretudo que este sentimento tem sua expressão mais genuína na alegria da dança e na celebração compartilhada no grupo.

BOUCIER (2001: 11) mostra também que cerâmicas ornadas com pinturas representando cenas de danças rituais são encontradas em vários lugares na Europa. Porém, elas provêm de lugares muito distantes entre si no espaço e no tempo, o que não permitiria a tese do intercâmbio de culturas. Sendo assim, ele propõe a seguinte pergunta: “Essas convergências demonstrariam a existência de um padrão cultural comum a toda a humanidade com relação à dança?”. Em linguagem junguiana, diríamos que a dança é uma atividade de fundo arquetípico.

GARAUDY (1980:17-18) é outro autor que aponta a necessidade primordial do homem de identificar-se com o movimento das forças da natureza e também de harmonizar-se com seu grupo social. Ele coloca a gênese mítica da dança nos movimentos rítmicos que surgiram para facilitar o trabalho de pisar o trigo e as uvas. Desse movimento rítmico binário, circular, originou-se o teatro grego e todas as outras artes, o canto, a música e a poesia. A métrica originou-se da batida rítmica dos pés. Aos poucos, os homens perceberam que a força do grupo, coordenada pela dança, era maior que a força dos participantes isolados. Surge, assim, a dança ritual sagrada, o culto a Dionísio, a dança da fertilidade.

Todas as vezes que o homem precisou entrar em contato com forças que o transcendiam, a dança se fez presente em vários tipos de rituais. Além das danças de fertilidade, surgiram danças funerárias, de casamento, nascimento, danças de preparação para a caça, para a guerra, para a mudança de fases de vida (ritos de passagem), danças de mudança de estação (primavera, Ano-Novo etc.) (**Figura 1e-1i**). Assim, o caráter arquetípico da dança demonstra que o movimento é uma expressão espontânea do homem para celebrar a vida, manifestar seus sentimentos mais profundos, seja de alegria, medo ou tristeza, e poder entrar em contato com o mistério mais profundo em si mesmo e no mundo que o cerca.

O Movimento Expressivo se fundamenta justamente na força arquetípica da dança. Há uma tendência natural no homem de buscar no movimento a energia necessária para realizar algo que transcende as palavras. Há níveis profundos da nossa experiência que antecedem e também que vão além do uso da palavra e que encontram uma possibilidade de expressão e compreensão simbólica através do corpo e do movimento consciente.

5. Ciência: física quântica

Quer seja no mundo macroscópico das grandes dimensões das estrelas e galáxias, quer seja no mundo microscópico das minúsculas partículas subatômicas, o que impera é o movimento constante.

A aparência dos objetos à nossa volta é estática e inerte, porém sua estrutura atômica revela um mundo de vibração e movimento vertiginoso. Os elétrons dentro dos átomos possuem um movimento de rotação extremamente rápida. Os prótons e neutrons dentro do núcleo dos átomos também se deslocam a velocidades inimagináveis. Essa velocidade é expressa na fórmula matemática de EINSTEIN: $E = m.c^2$.

A teoria da relatividade de EINSTEIN afirma que a massa, a matéria é uma forma de energia. Já não dizemos que a matéria é uma substância, mas sim um campo de energia dinâmica, que ora se manifesta como partícula (aspecto espacial), ora como onda (aspecto temporal). No aspecto macroscópico temos uma impressão de solidez dos objetos que nos levam a pensar em substâncias materiais, porém, em nível subatômico, o que existe são partículas que não são feitas de qualquer substância material, elas são padrões de energia dinâmica, processos de natureza intrinsecamente dinâmica (CAPRA, 1993).

Demonstrou-se que a atividade da matéria é a essência mesma da sua existência. As partículas do mundo subatômico não são apenas ativas no sentido de o seu movimento ser extremamente rápido; mais que isso, elas mesmas são processos! A existência da matéria e a sua atividade não podem ser separadas: elas constituem aspectos diferentes da mesma realidade espaço-temporal (CAPRA, 1993: 156).

O Movimento Expressivo trabalha com o corpo dentro dessa concepção energética. Os processos físicos e psíquicos são vistos como campos de energia que interagem continuamente e que se expressam criativamente, ora com predominância dos aspectos físicos, ora com predominância dos aspectos psíquicos.

Outro ponto importante que envolve o movimento é a concepção de equilíbrio dinâmico entre os opostos. A física moderna, ao lidar com a realidade quântica, descobriu que as dimensões anteriormente consideradas como realidades opostas sem conexão, como, por exemplo, espaço e tempo, partícula e onda, força e matéria etc., são na verdade eventos polares, ou seja, aspectos diferentes do mesmo fenômeno. Assim, os opostos estão relacionados e a natureza busca um equilíbrio dinâmico entre eles. Tudo está interligado no universo como uma teia viva e vibrante de energia. O Movimento Expressivo trabalha justamente com a consciência e integração dos opostos físicos e psíquicos.

As descobertas da relação entre observador e seu objeto de estudo como um campo interativo foi revolucionária, mostrando que todos os pontos da teia se influenciam reciprocamente e nenhum ponto está fora da teia ou é mais importante que outro ponto qualquer.

No nível atômico os objetos materiais sólidos da física clássica dissolvem-se em padrões de probabilidades, e esses padrões não representam probabilidades de coisas, mas, sim, probabilidades de interconexões. A teoria quântica força-nos a encarar o universo não sob a forma de uma coleção de objetos físicos, mas, em vez disso, sob a forma de uma complexa teia de relações entre as diferentes partes de um todo unificado (CAPRA, 1993: 109).

A inter-relação de todos os fenômenos no universo faz com que a distinção habitual entre corpo e psique, ou matéria e energia, se torne obsoleta; há um *continuum* entre essas dimensões. O Movimento Expressivo busca tornar consciente essa integração e torná-la uma unidade viva.

III

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

Neste capítulo vamos relacionar algumas noções teóricas de Jung e Laban com o trabalho com o Movimento Expressivo.

1. Psicologia analítica: conceitos básicos

Na Psicologia Analítica de C. G. JUNG (1875-1961), o movimento tem papel proeminente. JUNG concebe a psique como um sistema altamente dinâmico de interações contínuas entre consciente e inconsciente. O fluxo de mudança e transformação entre essas polaridades não é visto como uma luta irreconciliável de oposição e antagonismo, mas sim como uma dança entre princípios complementares.

1.1 Conceção criativa da psique

HILLMAN (1984: 21-22) aponta que a psicologia profunda nasceu no início do século XX em ambientes médicos, ligada às artes da cura e ao serviço da psique enferma. No entanto, a concepção de JUNG da psique vai em outra direção, completamente diferente. A psicologia junguiana enfoca primordialmente a busca do autoconhecimento como um *processo criativo*. Esse processo de autoconhecimento, a individuação, corresponde a uma nova visão de mundo e do próprio indivíduo como entidades que se inter-relacionam, ambas desabrochando dentro desse processo. É uma psicologia “cujo objetivo fundamental não é curar, nem ensinar, mas sim despertar e engendrar alma” (HILLMAN, 1984: 30).

JUNG (1984: par. 245-246) ressaltou que a energia psíquica não se refere apenas à sexualidade como fator instintivo dominante. Ele colocou ao lado do sexo, da fome, da ação, a reflexão e a criatividade como igualmente importantes na vida psíquica. A criatividade é produto de uma relação aberta para com os conteúdos do inconsciente, dos quais surge o novo, que possibilita a ampliação da consciência. *A criatividade da psique se baseia no diálogo com o mundo arquetípico*.

HILLMAN nos lembra que a visão junguiana é uma ontologia baseada nos arquétipos, ou seja, num campo energético que vai além da psique individual e inclui toda a experiência humana, “a alma se estende através do corpo em direção aos outros e rumo ao campo imaginário” (HILLMAN, 1984: 35).

Assim, a individuação se destina a despertar “uma consciência concentrada na alma e nas forças míticas e arquetípicas” (HILLMAN, 1984: 35). Se a natureza da alma, da psique, é essencialmente criativa, então os métodos expressivos serão os que mais facilitarão o seu despertar, incluindo a dimensão corporal e a imaginação criadora. JUNG diz que “todo processo psíquico é imagem e um imaginar” (1980: par. 889).

Outra noção importante em relação à criatividade que fundamenta a psique é que ela engloba tanto o aspecto produtivo quanto o destrutivo: “A criação é tanto destruição quanto construção” (JUNG, 1984: par. 245). Portanto, a individuação não busca a perfeição ou a erradicação da doença, do sofrimento, do erro, da falha, mas busca, sim, a realização da totalidade que pressupõe a coexistência dos opostos na personalidade, “aquilo que constrói ao mesmo tempo arrasa, e aquilo que fragmenta, ao mesmo tempo re-estrutura” (HILLMAN, 1984: 43).

O Movimento Expressivo busca incentivar uma atitude criativa, curiosa, observadora, que procura a melhor expressão dos conteúdos psíquicos e não o julgamento crítico que envolve os conceitos de certo-errado, bom-mau, bonito-feio etc., os quais impedem a experimentação e o fluir da energia.

O aspecto lúdico da dança, o lado afetivo evocado pela música e o descompromisso com o aprendizado de uma técnica específica, colocam o Movimento Expressivo dentro de um espaço propício para a exploração criativa daquilo que surge espontaneamente, seja “agradável ou desagradável”.

1.2 Energia psíquica

Esse é um conceito muito importante para a Psicologia Analítica e também para o trabalho com o movimento. Vamos, a seguir, examinar as características mais relevantes para o nosso trabalho.

Princípio de Polaridade. JUNG coloca a ideia de energia psíquica não como uma substância que se move no espaço, mas sim como um produto resultante *das relações de movimento* entre as diversas instâncias do organismo (1985: par. 3). Isto quer dizer que a energia é resultado das diferenças de potencial entre as diversas polaridades da psique, que podem ser sintetizadas na sua representação mais característica, a polaridade consciente-inconsciente.

Ao trabalharmos com o movimento, a conscientização das polaridades corporais torna-se evidente, inclusive na sua atuação complementar, pois toda ação física depende sempre de dois conjuntos de músculos, enquanto um se contrai, o outro se distende. Outra compensação que nos é facilmente compreensível é o equilíbrio do peso do corpo no ato de caminhar, pois estamos sempre transferindo o peso do lado direito para o lado esquerdo do corpo e vice-versa. Além disso, podemos nos conscientizar também das relações compensatórias entre parte superior e inferior, entre parte anterior e posterior do corpo etc. Tudo isso com todas as conotações psicológicas que acompanham essas diferenciações e que se tornam conscientes ao serem vivenciadas corporalmente.

É possível pensar também na infinita variedade de movimentos que podemos explorar dentro dessa dinâmica das polaridades, tais como: aberto-fechado, linear-sinuoso, convexo-concêntrico, pontuado-contínuo, ascendente-descendente, vigoroso-suave, amplo-estreito etc., sempre unidos à consciência dos sentimentos, sensações e intuições que esse diálogo pode despertar. O Movimento Expressivo permite ainda descobrir *nuances* gradativas entre um polo e outro e, assim, desenvolver uma diferenciação mais rica e complexa das inúmeras possibilidades de se situar na vida, não só corporalmente, mas também psicologicamente.

JUNG (1985: par. 61) coloca o problema da estagnação da energia psíquica na unilateralidade, isto é, na fixação da energia em um polo e na repressão do outro. Assim, ao se trabalhar com os opostos, de modo a se ressaltar seu caráter complementar, surge novamente a possibilidade de diálogo, troca e interação que libera o fluxo energético para a criação de novas percepções e atitudes.

Princípio Vital. Unidade fisiopsíquica. Segundo JUNG, não é possível separar a psique do processo biológico mais amplo. Ele considera corpo e psique como uma unidade indissolúvel, que se separa apenas para efeitos de estudo. Sendo assim, ele propõe que se considere a energia psíquica como uma energia vital que engloba também os aspectos físicos (1985: par. 30-33) (1984: par. 418) (1983: par. 69).

Dessa forma, o Movimento Expressivo trabalha com transformações energéticas que ocorrem no nível físico e psíquico *simultaneamente*. Com o Movimento Expressivo, aprendemos a desenvolver gradativamente uma consciência atenta e fluida dos fenômenos fisiopsíquicos que ocorrem durante a realização do movimento, e essa experiência aos poucos se expande para a vida cotidiana. Aprendemos de modo lúdico a arte sutil e complexa do diálogo com nosso corpo, nossas sensações,

sentimentos, imagens e intuições.

A possibilidade de apreensão do *sentido* subjacente ao movimento libera a energia encapsulada na experiência para novas compreensões. E quem realiza essa transformação da energia é o símbolo. “A transformação da libido se opera através do símbolo” (JUNG, 1985: par. 113).

1.3 Símbolo e Arquétipo

O “motor” da psique, ou o fator de transformação da energia psíquica, é o símbolo (JUNG, 1991: par. 903-917). Na visão junguiana, o símbolo surge como uma faísca, uma centelha. Produto do encontro de polos contrários (como na corrente elétrica), o símbolo é um clarão, composto de emoção e compreensão. É energia pura que toma formas diferentes, inovadoras, através das imagens. É muito importante entender que o símbolo *não é um rótulo* que se afixa sobre algo para explicá-lo. Ele não define ou explica nada, mas aponta para inúmeras possibilidades e para o mistério.

As imagens simbólicas são as principais mediadoras do inconsciente coletivo e de seus representantes, os arquétipos. A assimilação e elaboração da energia arquetípica é essencial para a ampliação da consciência do indivíduo, inserindo-a no horizonte mais amplo da humanidade em geral. Essa assimilação se faz através das imagens simbólicas. No entanto, os símbolos não podem ser criados por um ato da vontade, pois são produtos espontâneos do inconsciente em resposta à necessidade de integração dos opostos. O que podemos fazer é nos abrir para a recepção, observação e diálogo com nossas imagens internas que surgem nos sonhos, nos devaneios e através dos instrumentos expressivos como o Movimento Expressivo.

O Ocidente possui uma atitude predominantemente extrovertida com tendência a privilegiar os fatos e ocorrências do mundo externo em detrimento da observação e valorização do mundo interno da psique. A constante falta de contato e diálogo com as imagens internas produziu uma espécie de esvaziamento existencial no mundo moderno. Há uma espécie de “lacuna” interior que o homem ocidental tenta preencher com imagens da realidade externa, as quais ele consome de modo passivo, embotando sua capacidade de elaboração simbólica e poética dos fatos concretos do cotidiano. Assim, a significação e valorização da vida se tornou dependente dos referenciais externos, deixando de brotar da interioridade singular da própria pessoa.

Uma das formas de se superar essa dificuldade é o recurso ao trabalho expressivo de conscientização corporal, o qual tem a faculdade de possibilitar o acesso à imaginação criadora, já que a linguagem do corpo tem mais afinidade com o pensamento imaginativo.

As imagens podem ser vistas de duas formas em relação à consciência corporal: através do desenvolvimento da *sensação cinestésica* e através do desenvolvimento da *linguagem simbólica*.

A sensação cinestésica diz respeito à percepção do corpo a partir de sensações internas que se originam nas articulações, tendões e músculos e nos dão a consciência da postura corporal sem que se precise olhar para certificar-se da posição correta, refere-se à sensação proprioceptiva (BLACKMER, 1989: 50). Esse tipo de consciência corporal é muito melhor e mais facilmente acessada através das imagens do que através de uma explicação racional. Por exemplo: ao se trabalhar a adequada conexão da cabeça com o tronco, busca-se a conscientização de um delicado equilíbrio de sustentação que é mais rapidamente compreendido através de uma imagem, como a corola de uma flor, que corresponderia à cabeça, se sustentando sobre uma haste flexível, o pescoço. A explicação anatômica e fisiológica dessa conexão dificilmente ajudaria na sua vivência. “Qualquer interpretação verbal dessa sensação interna será

sempre alguma coisa como converter uma poesia em prosa, permanecendo continuamente insatisfatória no todo” (LABAN, 1978: 139).

Por outro lado, cada pessoa tem uma imagem específica da flor em questão (rosa, violeta, orquídea etc.) e uma resposta afetiva a essa imagem que vai influenciar a sua expressão corporal. Esse é o *aspecto simbólico individual* que abre as portas para a percepção da riqueza do mundo interno e da imensa criatividade da psique. O desenvolvimento e compreensão dessa linguagem simbólica se dá através da *vivência* das imagens durante o movimento.

Assim, o Movimento Expressivo busca trabalhar os dois aspectos tratados acima, tanto a consciência cinestésica (aspecto corporal), quanto a consciência simbólica (aspecto psíquico), promovendo a integração dos dois níveis simultaneamente.

A perspectiva metafórica, que revê fenômenos do mundo como imagens, pode encontrar “sentido e paixão” onde a mentalidade cartesiana vê a mera extensão de objetos desalmados e inanimados. Desta forma, a base poética da alma tira a psicologia dos limites do consultório [...] e a transforma em uma psicologia das coisas como encarnações de imagens com vida interior, as coisas como uma exposição da fantasia. [...] O que quer que seja física ou literalmente “real”, é sempre também uma imagem de fantasia (HILLMAN, 1992: 49).

O aspecto arquetípico, no trabalho com o Movimento Expressivo, também aparece ligado aos fundamentos alquímicos de transmutação da matéria. Os movimentos trabalhados dentro do referencial simbólico dos quatro elementos evocam imagens do plano arquetípico, que se traduzem em vivências com conteúdo mais amplo que os conteúdos pessoais.

NEUMANN (1990: 237) diz que o símbolo fascina, estimula a libido, e dessa forma põe todo o homem em movimento. O que vemos no trabalho com a dança expressiva é que a pessoa colocada em contato com seu mundo interior, dança movida pelos seus símbolos, mais que pela força de vontade que dirige a musculatura: a alma comanda os movimentos. É a totalidade da psique que se expõe ao efeito do símbolo, é a totalidade da pessoa, corpo e alma, que se expressa no movimento e não apenas seu ego, sua consciência.

1.4 Ego-Self: a Individuação

O fluir da energia psíquica se dá entre dois centros: o ego e o Self.

O ego é o centro da consciência. Ele realiza a mediação entre o mundo interno da psique e o mundo externo dos fatos objetivos, através das quatro funções psíquicas: pensamento, sentimento, sensação e intuição.

A consciência é, em primeiro lugar, um órgão de orientação em um mundo de fatos exteriores e interiores. Antes e acima de tudo ela constata que algo existe. A esta faculdade dou o nome de *sensação*. [...] Uma outra faculdade interpreta o que foi percebido. Denomino-a de *pensamento*. [...] Uma terceira faculdade constata o valor do objeto. A esta função do valor dou o nome de *sentimento*. [...] A quarta faculdade da consciência [...] é a *intuição*. [...] A intuição é uma percepção imediata de certas relações que não podem ser constatadas pelas outras funções no momento da orientação (JUNG, 1984: par. 256-57).

Ao se trabalhar o corpo, dentro da dinâmica dos quatro elementos, estamos favorecendo também o exercício simbólico das quatro funções e, por consequência, fortalecendo o ego e seus “instrumentos” (pensamento, sentimento, sensação e intuição).

VON FRANZ (1992: 101) diz que muitas vezes temos experiências magníficas que não são inteiramente aproveitadas, não por qualquer mecanismo de repressão, como diria FREUD, mas sim porque falta à consciência “órgãos receptores” adequados para receber algo novo e transformador. O trabalho corporal com o movimento, pelo seu caráter lúdico, vai, gradativamente, ampliando e fortalecendo a consciência, dotando-a de maior capacidade de absorção e assimilação dos conteúdos do inconsciente.

Primeiro se desfaz a confusão habitual de que a consciência é só pensamento, e pensamento apenas linear, lógico e objetivo. “A rigidez da consciência [...] envolve uma identificação do espírito com o intelecto, da consciência com o pensamento” (NEUMANN, 1990: 274). Torna-se claro, através das vivências, que a consciência envolve também o sentimento, a sensação e a intuição, pois todas essas funções aparecem durante os movimentos. Depois, de modo natural, surge a percepção poética das imagens, e com ela a aceitação da linguagem simbólica, do pensamento simbólico, que envolve as vivências num clima lúdico, de encantamento e espontaneidade.

Apenas uma postura interior aberta, “ingênua”, diante do inconsciente, por um lado, e um esforço e uma entrega conscienciosa e honesta da consciência, por outro, podem levar os conteúdos criativos da matriz inconsciente a transpor com êxito o limiar da consciência. O melhor pré-requisito para isso é o jogo desinteressado e despretenso (VON FRANZ, 1992: 102).

O Self representa a psique como um todo e também o seu centro, o princípio ordenador criativo da personalidade. A integração desses dois polos (ego-Self) produz uma contínua ampliação da personalidade. A vivência de mudança e transformação proporcionada pelo ego, bem como a vivência de estabilidade e permanência derivadas do contato com o Self, estão presentes no ser humano como parte do processo de autorrealização, que JUNG denominou de processo de individuação.

A individuação, que ocorre durante toda a vida do indivíduo, não é um processo de crescimento linear. Seu movimento envolve contínuas idas e vindas entre as inúmeras polaridades que devem ser elaboradas e integradas ao longo da vida. No entanto, o movimento não é caótico, pois ele se realiza sempre em torno do centro da

psique, o Self, assumindo assim a forma de um movimento espiralado.

A formação da personalidade, tal como a do ego e da consciência, se encontra sob a direção da centroversão, cuja função é o desenvolvimento da unidade criativa do organismo vivo (NEUMANN, 1990: 251).

A energia psíquica está em constante movimento. A ampliação da consciência deve ser capaz de avançar de uma percepção original dual para a percepção dos opostos como partes de uma unidade, ou seja, deve ser capaz de abarcar os aparentes paradoxos que nos são constantemente propostos pela vida. Isso só é possível através da percepção de que a mudança, que produz a pluralidade e diversidade das coisas (dimensão do ego), repousa sobre a unidade de todas as coisas (dimensão do Self). O Movimento Expressivo busca propiciar a vivência da conexão das duas dimensões.

A vida sempre se me afigurou uma planta que extrai sua vitalidade do rizoma [...] O que se torna visível sobre a terra dura só um verão, depois fenece... Aparição efêmera [...] mas nunca perdi o sentimento da perenidade da vida sob a eterna mudança. O que vemos é a floração – e ela desaparece. Mas o rizoma persiste (JUNG, 1975: 20).

A concepção de JUNG é de que há um único mundo, o *unus mundus* renascentista (que é também o mundo da complementaridade da física quântica), no qual há uma continuidade que se estende da matéria, do mundo natural em um polo até o espírito, no outro. Para Jung, a dimensão corporal e psíquica é uma só, e apenas nossa necessidade racional de lidar diferenciadamente com as duas dimensões é que a separa em duas entidades separadas.

A ideia do “*unus mundus*” fundamenta-se sem dúvida na suposição de que a multiplicidade do mundo empírico se apoia numa unidade subjacente [...] O terreno comum da microfísica e da psicologia profunda é tanto físico como psíquico e, portanto, nenhum, mas antes uma terceira coisa, uma natureza neutra que podemos, no máximo, perceber por meio de indícios (JUNG, 1990: par. 422-23).

A criatividade exuberante da psique advém justamente do fato de termos raízes profundas na natureza, na força dos instintos, na escuridão fértil primordial, continuamente geradora de vida e de também termos a possibilidade de dar significação e sentido à vida através da capacidade de compreensão simbólica. A fluência da energia psíquica entre essas duas dimensões é o movimento vital do processo de individuação.

O trabalho com o Movimento Expressivo facilita o acesso a uma compreensão vivencial intuitiva desse processo. Aos poucos, surge a percepção de um movimento constante em torno de um centro, e, em torno desse centro, vão se estruturando imagens que expressam, de forma poética, os significados mais profundos de nossa alma.

2. A arte do movimento: conceitos básicos

R. LABAN (1879-1958) pesquisou o movimento e a dança como fator de desenvolvimento humano, aliando aos aspectos físicos e fisiológicos, também, o aspecto psíquico. Ele buscava a atuação consciente do movimento.

A fonte da qual deve brotar a perfeição e o domínio do movimento é a compreensão da vida interior do homem, de onde se originam o movimento e a ação (LABAN, 1978: 11).

Ele aponta que nossa civilização perdeu contato com a qualidade poética do movimento ao se preocupar apenas com as suas funções práticas, ligadas a propósitos utilitários. Ressalta ainda que a vida mecânica e repetitiva da sociedade industrial gerou uma série de desequilíbrios físicos e mentais que podem ser recuperados pela conscientização e prática de movimentos compensadores.

O movimento considerado desde sempre – pelo menos em nossa civilização – como um auxiliar do homem, utilizado para alcançar um propósito prático extrínseco, mostrou-se como um poder independente que cria estados mentais mais poderosos que a vontade humana (LABAN, 1991: 13).

2.1 Fluxo do movimento

LABAN buscou diferenciar os princípios básicos do movimento, de modo que seu método pudesse ser aplicado no campo das artes cênicas (dança, teatro), no trabalho, nos esportes, na educação etc. Sua intenção era desenvolver as faculdades naturais de expressão corporal, mantendo a espontaneidade gestual, a qual ele denominava de “fluxo de movimento”, ou seja, a energia cinestésica que se estende por todas as articulações do corpo. Ele considerava a imersão no fluxo de movimento algo de extrema importância para a saúde fisiopsíquica do indivíduo, pois, ao contrário da dança tradicional, que se preocupava em ensinar “passos” específicos, LABAN buscava desenvolver a consciência do movimento na sua espontaneidade criativa, ampliando o repertório gestual das pessoas.

Assim como a água é um meio difundido para manter a vida, também o é o fluxo do movimento.[...] O fluxo do movimento preenche todas as nossas funções e ações, permite-nos descarregar tensões internas prejudiciais e é um meio de comunicação entre as pessoas porque todas as nossas formas de expressão como a fala, a escrita e o corpo são conduzidas pelo fluxo do movimento (LABAN, 1990: 97).

2.2 Quatro fatores do movimento

Uma noção central no trabalho de LABAN é o “esforço”. Ele denominou de “esforço” a função interior, o impulso interno que dá origem ao movimento e identificou *quatro fatores de movimento* presentes nas diferentes qualidades de esforço: peso, espaço, tempo e fluência ou fluidez (LABAN, 1978: 32-36). Esforço é o impulso interior na origem de todo movimento. É uma espécie de força vital que abriga em si, potencialmente, toda forma de movimento que poderá ser expressa.

Os fatores de movimento (peso, fluidez, espaço e tempo), por sua vez, são associados às quatro funções psíquicas correspondentes: sensação, pensamento, intuição e sentimento (1978: 186). Assim, observamos que, para LABAN, o estudo do movimento inclui tanto o aspecto físico quanto o aspecto psíquico, salientando a importância do desenvolvimento das faculdades criativas e do uso consciente do corpo para alívio das tensões produzidas pelo uso excessivo da faculdade intelectual. O movimento, segundo ele, deve estar associado mais à imaginação que à atividade racional, para criar um ambiente interno equilibrado e favorável à criatividade.

Para cada fator de movimento há uma dupla possibilidade de expressão com uma graduação contínua entre os dois polos: peso forte-leve; tempo lento-rápido; espaço direto-indireto; fluência livre-controlada. LABAN usa a figura da *Banda* ou *Anel de Moebius* (∞ , a figura do infinito), citada como “*lemniscata*”, para demonstrar que há uma continuidade entre os polos dos fatores de movimento. A banda de MOEBIUS é uma figura espacial, criada pelo matemático August F. MOEBIUS, que representa uma superfície que se dobra sobre si mesma, criando uma continuidade entre o lado interno e o externo. Por exemplo, o peso leve que se transforma aos poucos em forte, e vice-versa (FERNANDES, 2002: 28). Assim, com esse símbolo espacial, LABAN busca expressar a integração dos opostos, tema que já vimos antes em HERÁCLITO, em JUNG e também na física quântica. É a ideia arquetípica de que vivemos num mundo em contínua interação entre todos os sistemas (materiais, psíquicos e espirituais), os quais se influenciam simultaneamente, e que o movimento expressa e atualiza esse dinamismo intrínseco à vida.

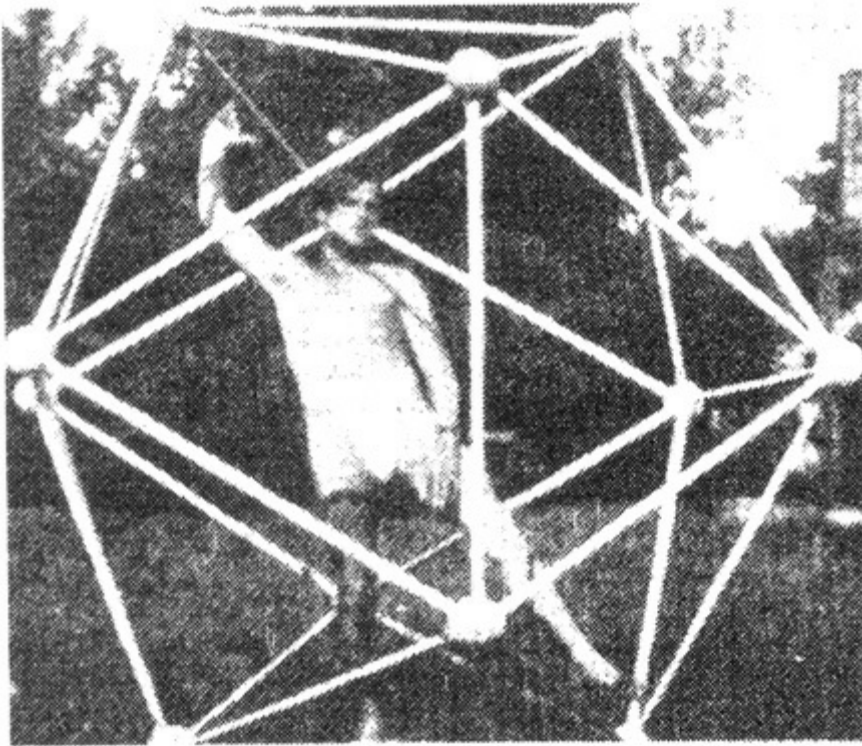
Há inúmeras possibilidades de combinação entre os quatro fatores revelando a riqueza expressiva do movimento. LABAN, ao combinar os quatro fatores de movimento, estabeleceu *oito dinâmicas* como as ações básicas de esforço, as quais se desdobram em várias outras ações. As ações básicas são: deslizar, flutuar, pontuar, sacudir, pressionar, torcer, socar e chicotear. Essas ações são concebidas também em relação à figura do anel de *Moebius* como transformações em gradação contínua, determinando o que LABAN chamou de *Eucinética*.

Outro conceito importante é a *Corêutica*, que se refere à Harmonia Espacial, ou seja, a relação que o corpo estabelece com o espaço tridimensional que o circunda, espaço esse concebido como um icosaedro.

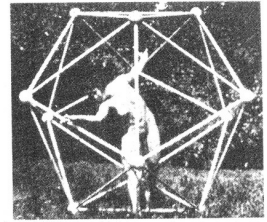
O icosaedro é uma figura geométrica que representa doze pontos de orientação no espaço, pelos quais o corpo pode se movimentar formando linhas e desenhos através de uma movimentação fluida e harmônica (**Figura 2a,b**). O espaço determinado por essa configuração geométrica em movimentação dinâmica é o que LABAN nomeou como kinesfera.

FIGURA 2

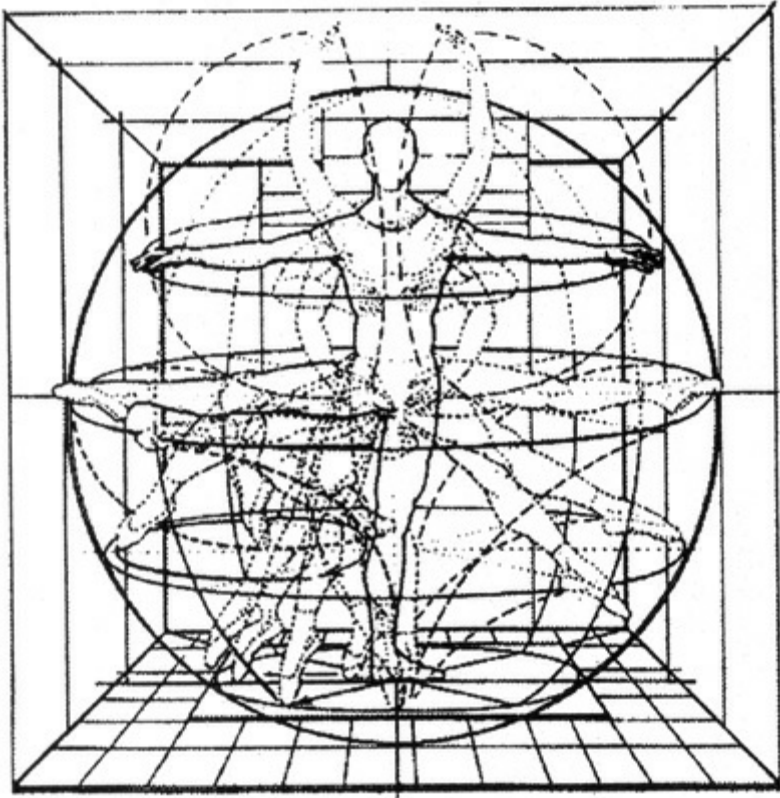
a)



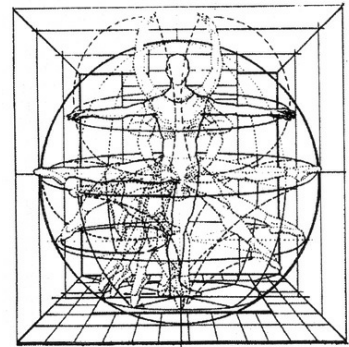
b)



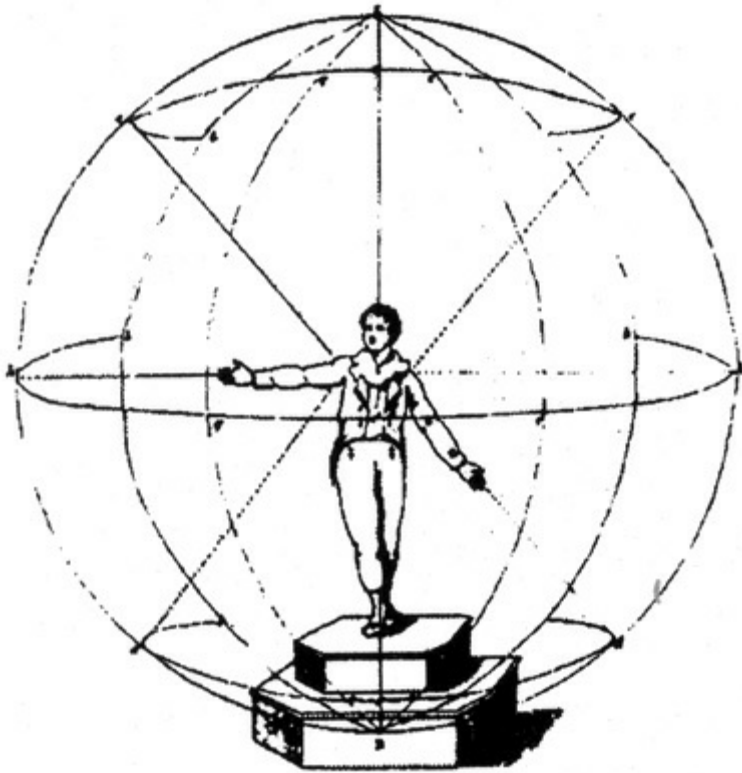
c)



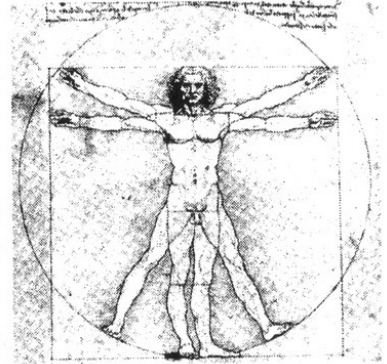
d)



e)



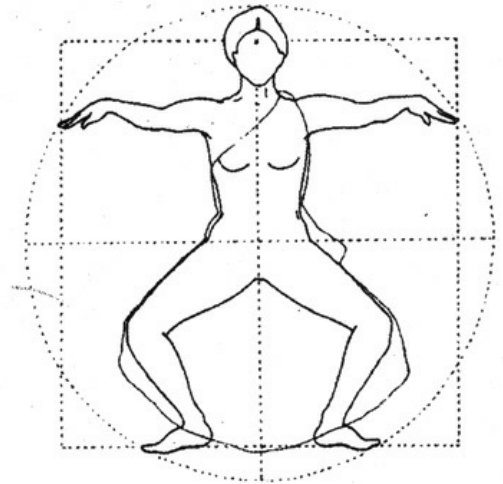
f)



g)



h)



2.3 Kinesfera

Esse conceito diz respeito ao espaço vital que envolve o nosso corpo e que nos acompanha enquanto nos movemos. É a esfera de movimento, que se expande ou se retrai de acordo com nossa vontade ou possibilidade de exploração espacial. É um campo energético tanto físico quanto psicológico (LABAN, 1990: 85).

No Movimento Expressivo descobrimos que o espaço interno do dançarino e o externo estão intimamente relacionados. A maneira pela qual me movo no meu espaço interno (decidida, hesitante, afetuosa, raivosa etc.) determina o modo como ocupo ou não o espaço externo.

Objetivamente o espaço pode ser explorado em diversos planos: o horizontal, o vertical e o sagital (MIRANDA, 1980: 46-53). O *plano horizontal* explora a dimensão lateral, os movimentos passam pelo centro do corpo e se estendem para a direita e a esquerda. O *plano vertical* compreende os movimentos que passam pelo centro do corpo ao longo da coluna vertebral, num sentido ascendente e descendente. O *plano sagital*, quando nos deslocamos, passa pelo centro do corpo na direção para a frente e para trás no espaço. LABAN chama esses planos de:

- horizontal - mesa
- vertical - porta
- sagital - roda

No entanto, mesmo quando temos todo o aparato físico bem desenvolvido e apto para explorar todos os níveis que compõem o espaço à nossa volta (Kinesfera de LABAN), nem sempre usamos essas possibilidades, justamente porque os bloqueios são internos.

No Movimento Expressivo podemos identificar quais são esses bloqueios e dialogar com eles. Muitas vezes, são padrões de movimento muito simples que devem ser conscientizados e trabalhados, tais como: avançar, retroceder, deitar, rolar, girar. A simplicidade encerra muitas surpresas agradáveis, descobertas fascinantes e grandes desafios, que muitas vezes não são observados por serem considerados sem importância.

Dentro de vários planos e direções espaciais possíveis pode-se executar diversos tipos de movimento (movimentos fluidos, angulosos, expansivos, recolhidos...), ou seja, *o espaço pode ser ocupado de muitas maneiras*. Não existe o modo certo, existem, sim, inúmeras possibilidades que podem ser transformadas, adaptadas e escolhidas de acordo com o momento em que se executa o movimento. Mas, para isso, é necessário um diálogo entre o espaço externo (qual plano é o mais adequado, o mais viável) e o interno (qual o sentimento, sensação, ideia que quero expressar). Por exemplo: posso estar dançando uma música que me leva a expressar um grande ímpeto vital com movimentos de expansão de braços e pernas, ocupando grande espaço externo, porém, a sala onde estou não é tão grande quanto as minhas emoções, e há outras pessoas dançando também. Assim, posso simplesmente inibir meus movimentos para não me chocar com ninguém ou então aproveitar o espaço quando se abrem “clareiras” entre os dançarinos, ou explorar planos variados por entre as pessoas, enfim, descobrir a melhor maneira de ocupar o espaço externo em função do interno. Outro exemplo seria a exploração mínima do espaço externo (uma forte

emoção nem sempre se traduz em movimentação ampla).

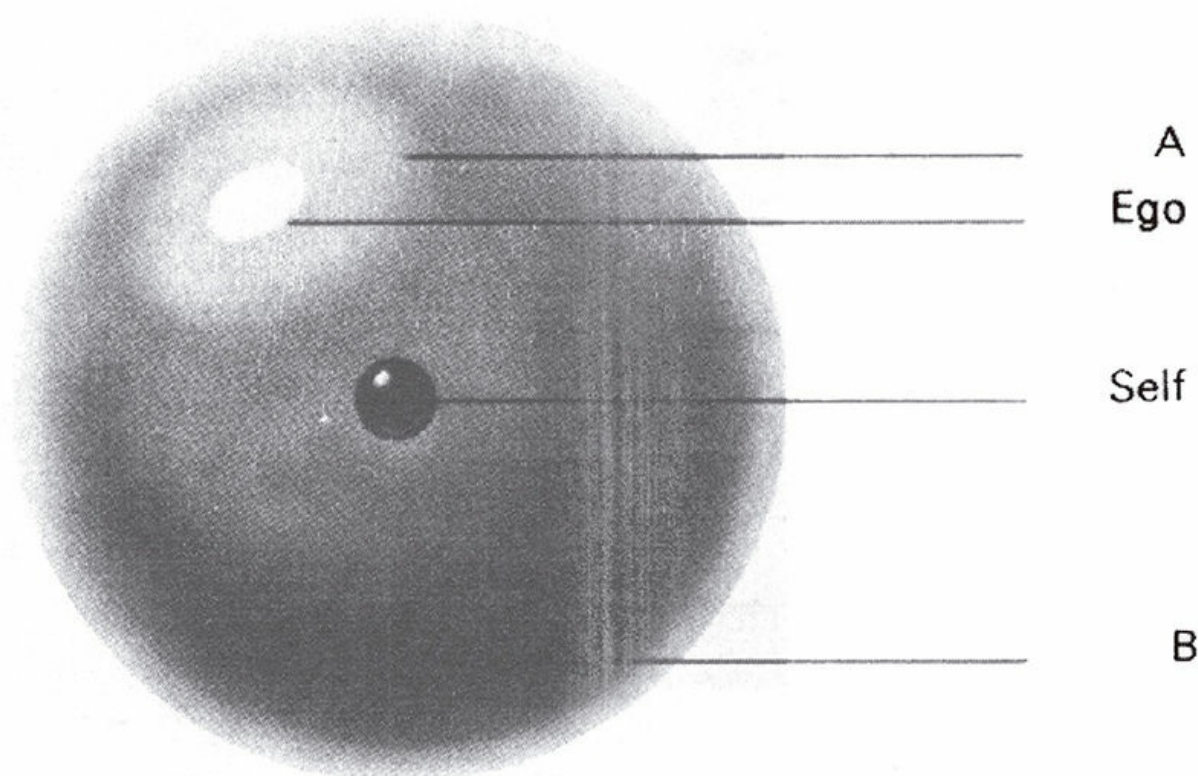
A inter-relação desses diversos fatores faz com que a dança seja um jogo lúdico e cheio de surpresas. Por que será que nos movemos no espaço sempre nos mesmos planos, sempre da mesma maneira, com velocidade e intensidades iguais e repetitivas? Existem sempre inúmeras possibilidades de se responder à vida e ela nos solicita nesse sentido.

Podemos observar também que a concepção de um espaço esférico que envolve o corpo é uma representação arquetípica (**Figura 2**).

Na **Figura 2a,b** vemos o icosaedro, a kinesfera de LABAN. Em **2c,d** a mesma representação é usada por Lincon KIRSTEIN, historiador da dança, para ilustrar posturas do balé clássico em 1952. Em **2e** temos uma análise espacial de um gesto, por Gilbert AUSTIN em 1806. O desenho em **2f** é de Leonardo da VINCI, representando na Renascença a concepção das proporções ideais do corpo humano. Por último, em **2g,h** temos uma análise de uma *asana* da dança clássica indiana Odissi (BARBA, 1995: 193). Também para JUNG a representação da psique se reporta à figura da esfera, que, segundo ele, é a que melhor expressa a ideia da totalidade (**Figura 3**).

FIGURA 3

A psique pode ser comparada a uma esfera, com uma zona brilhante (A) em sua superfície que representa a consciência. O ego é o centro desta zona (um objeto só é consciente quando eu o conheço). O self é, a um tempo, o núcleo e a esfera inteira (B); seus processos reguladores internos produzem os sonhos.



A concepção do movimento fluindo num espaço esférico envolve um princípio de *conservação de energia*. Essa noção energética é de vital importância para nossa proposta do movimento como fator de transformação e integração fisiopsíquica.

No Oriente podemos observar essa noção no pensamento taoísta, especialmente

nos exercícios propostos pelo *tai chi chuan*. No Ocidente, essa concepção energética está ligada à Alquimia, e é a partir do imaginário alquímico que vamos agora ampliar nossa visão do Movimento Expressivo.

IV

A ALQUIMIA DO MOVIMENTO

Neste capítulo vamos nos familiarizar com a linguagem alquímica sob a perspectiva junguiana e entender como essa simbologia pode nos auxiliar no trabalho com o corpo e o movimento.

1. Histórico da alquimia

A história da alquimia remonta, segundo ELIADE (1976: 113), à pré-história, quando o homem começou a fabricar objetos de sílex e a usar o fogo para transformar a matéria. Na origem da alquimia está o desejo imemorial do homem de descobrir os mistérios da Natureza, do Cosmos e aprender a se relacionar com suas leis.

Colaborar com a natureza, ajudá-la a produzir num *tempo* cada vez mais rápido, modificar as modalidades da matéria, essa é sem dúvida uma das fontes da ideologia alquímica (ELIADE, 1976: 8).

Os alquimistas trabalhavam com a matéria e tentavam resgatar o espírito que eles julgavam ali aprisionado. No Ocidente eles acreditavam poder transformar os metais não nobres, como chumbo ou ferro, em ouro, através de várias operações alquímicas que iriam depurando a matéria bruta original até ela revelar sua essência, seu espírito: a Pedra Filosofal. No Oriente (China) a busca alquímica girava em torno de uma substância, um elixir, que garantiria a imortalidade. Aos poucos, alquimistas orientais e ocidentais foram se dando conta que ao trabalhar com a matéria o homem também participava da transformação: “o alquimista retoma e aperfeiçoa a obra da Natureza, ao mesmo tempo que trabalha para se ‘fazer’ a si mesmo” (ELIADE, 1976: 40).

Há três aspectos importantes da alquimia que derivam de civilizações da Antiguidade (VON FRANZ, 1998: 7-31):

- Do Egito e das práticas usadas para embalsamar o corpo do faraó, ela recebeu o interesse pela manipulação de substâncias químicas. O ato de embalsamar era uma prática sagrada que visava eternizar o morto através da sua identificação com o deus Osíris. A alquimia também desenvolveu uma atitude de reverência nas suas ações laboratoriais, encarando a natureza como algo sagrado.

- Na Mesopotâmia surge a metalurgia através da busca de novas ligas de metais, também uma prática iniciática reservada a poucos. Desse pensamento a alquimia herdou a ideia da transmutação dos metais comuns em ouro, o metal nobre por excelência, por ser incorruptível (ELIADE, 1976: 59-84).

- Na Grécia, com os filósofos pré-socráticos, temos pela primeira vez a especulação filosófica sobre a Natureza (ver II.1). A alquimia vai acrescentar à *theoria* o lado prático, a experimentação.

Esses três aspectos vão se unir, no período helenista, a várias correntes de pensamento religioso do Oriente, mitraísmo, zoroastrismo, maniqueísmo e gnosticismo. Assim, com o passar do tempo, houve um acréscimo considerável do repertório simbólico que tentava interpretar a relação do homem com a Natureza.

Após a queda do Império Romano, o conhecimento no Ocidente ficou resguardado nos mosteiros até mais ou menos os anos 800. Durante esse período, o Império se transferiu para Bizâncio (Constantinopla), e lá recebeu a valiosa contribuição do saber islâmico, que foi de grande importância para o desenvolvimento da alquimia.

No período seguinte (séc. X-XIII) houve uma retomada da vida econômica, social e política na Europa, que possibilitou a continuidade de uma busca intelectual com a filosofia escolástica e o florescimento das artes nas catedrais góticas. O comércio com o Oriente Médio e as Cruzadas fizeram circular novamente o conhecimento, até que no período renascentista a alquimia atingiu seu apogeu. Os novos ideais humanistas

do Renascimento colocaram a prioridade de se estudar o macrocosmo (Natureza) e o microcosmo (Homem) em interação dinâmica, um refletindo o outro, aproximando o aspecto espiritual da dimensão material.

Os filósofos herméticos[...]sempre entenderam que o verdadeiro laboratório alquímico era o próprio homem. O *homem natural* era comparável aos metais vis. A meta seria transformá-lo no *novo homem*, que corresponderia ao ouro, o metal puro por excelência (SILVEIRA, 1984: 136).

No século XVII, com o advento do Racionalismo e sua busca de objetividade, a alquimia perdeu sua importância, cedendo lugar ao aspecto puramente extrovertido do seu conhecimento e tornando-se uma ciência natural, que hoje conhecemos como química moderna. Foi preciso chegar o século XIX e XX, com PINEL, FREUD e JUNG, para que a dimensão subjetiva do conhecimento fosse novamente reconhecida. JUNG, com seu conceito de inconsciente coletivo, ampliou a ideia de inconsciente e possibilitou a retomada do saber alquímico do ponto de vista da psicologia profunda.

O primeiro passo nessa direção ocorreu a partir dos sonhos de alguns de seus pacientes e de seus próprios sonhos (SILVEIRA, 1984: 137), os quais apresentavam imagens incomuns (por exemplo, uma águia que devorava as próprias asas) e que mais tarde JUNG reconheceu num livro com gravuras alquímicas.

Em 1926, JUNG conheceu Richard WILHEM, um sinólogo famoso, que lhe deu para ler *O Segredo da Flor de Ouro*, um livro de alquimia chinesa. Neste livro ele reconheceu muitas das suas ideias a respeito dos arquétipos do inconsciente coletivo e do processo de individuação. A partir daí passou a se interessar pela alquimia ocidental, fazendo um estudo aprofundado dos textos alquímicos, nos quais ele identificou uma representação psicológica do inconsciente profundo projetada na matéria.

2. A importância da alquimia

Na época em que JUNG se interessou pela alquimia, ela era vista como um modo de pensar arcaico sobre a natureza, tendo algum valor apenas como curiosidade histórica, como precursora da química. Além disso, ela era conhecida também como um sistema mágico-religioso, ligado ao esoterismo da filosofia hermética renascentista e, conseqüentemente, algo a ser descartado pela ciência moderna. Apesar disso, JUNG deu grande importância à alquimia, porque nela ele encontrou os fundamentos históricos da sua teoria dos arquétipos e do inconsciente coletivo e porque entendeu a transformação alquímica como um símbolo da transformação psicológica que ocorre no processo de individuação.

JUNG tinha uma concepção histórica da humanidade. Via o ser humano dentro de uma cadeia de eventos, determinado pelo contexto cultural de sua época, sempre ligado ao passado mas também com um olhar apontado para o futuro. Dizia se sentir vinculado e extremamente grato a seus antecessores, que lhe possibilitaram desenvolver suas ideias. Desse modo, acreditava ter encontrado na alquimia, na filosofia medieval e renascentista, alguns dos antepassados históricos da sua psicologia profunda (CLARKE, 1992: 73-84).

Há muito tempo eu tinha consciência de que a alquimia não era apenas a mãe da química, mas também precursora da atual psicologia do inconsciente (JUNG, 2003: par. 237).

Ao estudar os tratados alquímicos, JUNG observou que muitos alquimistas se ocupavam apenas dos aspectos externos, concretos das pesquisas laboratoriais, mas que muitos eram conscientes que sua busca não era pelo “ouro vulgar”: “*aurum nostrum non est aurum vulgi*” (nosso ouro não é o ouro vulgar). Estes últimos se esforçavam em descobrir os segredos da transformação química da matéria, mas ao mesmo tempo percebiam que ocorria neles, paralelamente, um processo de transformação psicológica. É o relato simbólico desse processo, que foi projetado nos textos e principalmente nas estupendas imagens dos livros alquímicos, que interessou a JUNG: “A problemática [...] do processo do desenvolvimento da personalidade, isto é, do processo de individuação, é expressa no simbolismo alquímico” (JUNG, 1994: par. 40).

Ao considerar o processo de desenvolvimento e ampliação da consciência como um processo alquímico, JUNG escapou do modelo biológico da psique e do referencial médico de patologia e cura, abrindo espaço para uma visão mais filosófica e criativa do ser humano, como um ser em busca de *contínua transformação*.

A seguir vamos destacar algumas ideias, inspiradas na prática alquímica, que se mostram importantes para nosso trabalho:

– A alquimia enfatiza o caráter de *construção* da própria personalidade, ao longo da vida, pela *experimentação*, pela *pesquisa contínua*, assim como faz o alquimista em seu laboratório. Ela sugere que cada pessoa pode encarar a própria vida como uma aventura de autodescoberta, como um *processo criativo* constante e não apenas como uma adaptação a um modelo ou objetivo predeterminado pela sua família ou cultura. “A meta só importa enquanto ideia; o essencial é o *opus* (a obra) que conduz à meta: ele dá sentido à vida enquanto esta dura” (JUNG, 1987a: par. 400).

– Essa construção tem um caráter *energético* de equilíbrio de forças psíquicas. A saúde é produto de uma harmonização dinâmica, que inclui os desequilíbrios. O trabalho de autoconscientização inclui o homem todo no processo. “‘Ars totum requirit hominem!’ (a Arte requer o homem inteiro!) exclama um velho alquimista. Justamente é este ‘homo totus’ que se procura” (JUNG, 1994: par. 6). A busca de perfeição exclui as falhas, aqui, busca-se, ao contrário, a realização da totalidade.

– Essa totalidade inclui também o corpo, a matéria como fatores de conhecimento. A alquimia busca a luz na matéria, o *lumen naturae*, o conhecimento que reside no inconsciente, que está em nosso corpo e que podemos resgatar da escuridão da matéria (JUNG, 1994: par. 356). Ao trabalharmos com a matéria (que é o nosso corpo) através dos movimentos, vamos resgatando também nosso espírito, ou seja, o significado mais profundo dos símbolos adormecidos dentro de nós, promovendo assim a circulação da energia entre consciente e inconsciente. A pedra filosofal buscada nesse processo é o encontro com o Self, o centro ordenador da personalidade. Para isso, o trabalho com o corpo, com a matéria, é muito importante, pois grande parte da energia necessária para as transformações da personalidade (como resolução de conflitos, mudanças de atitudes etc.), está ligada a bloqueios somáticos, sintomas físicos, já que o corpo é muito pouco consciente para a grande maioria das pessoas. Assim, a ampliação do campo da consciência, que aproxima o ego do Self, inclui também a consciência do corpo.

– A alquimia reúne em sua visão de mundo aspectos que podem ser considerados científicos, filosóficos, artísticos e religiosos. Como ciência, o trabalho alquímico possui uma aspiração de objetividade e aplicação prática das suas pesquisas (criação da pedra filosofal, da panaceia universal) que a individuação também apresenta ao buscar se expressar objetivamente nos atos concretos da vida. Como filosofia, a alquimia inclui o aspecto reflexivo, filosófico (*theoria*), o qual também é importante, por exemplo, na elaboração das imagens simbólicas. Como arte, a alquimia possui uma aspiração de beleza no refinamento da matéria e na realização do *opus* que na individuação se revela como uma expressão criativa da personalidade. Finalmente, a alquimia considera essencial uma atitude “religiosa”, ou seja, uma atitude de reverência aos fatores desconhecidos que colaboram com a realização da obra, o *Deo Gratia* imprescindível ao bom resultado do processo. Essa atitude religiosa JUNG nomeia como uma observação atenta e cuidadosa do inconsciente, do mundo dos arquétipos, o qual, por ser transcendente ao ego, é sempre uma experiência numinosa. “Poderíamos, portanto, dizer que o termo ‘religião’ designa a atitude particular de uma consciência transformada pela experiência do numinoso” (JUNG, 1987b: par. 9). Dessa forma, podemos concluir que o trabalho alquímico expressa uma visão bastante abrangente do ser humano, o que revela uma noção de integração holística, ou seja, a compreensão de que não se pode tocar apenas uma área de expressão do humano. Ao se tocar em um ponto o todo é alterado.

Nada descreve melhor a situação anímica do alquimista do que a divisão do seu local de trabalho: de um lado, o ‘laboratório’, onde manipula retortas e cadinhos, e de outro, o ‘oratório’, onde implora a Deus a necessária iluminação (JUNG, 1987a: par. 399).

Em nosso trabalho, na busca da individuação, aos poucos, vamos nos conscientizando da dimensão arquetípica que sustenta o esforço egoico de realização

e percebemos que sem a sua devida colaboração nada é possível.

Compreendemos então o que levava o alquimista a intercalar em suas receitas um “Deo concedente” (um “se Deus quiser”) [...] não é uma figura de estilo, exprime aquele estado de espírito do homem que não tem a presunção de saber tudo, e tem a consciência de que o material inconsciente com que está lidando é *algo vivo* (JUNG, 1987a: par. 385-386).

– A alquimia, ao tentar expressar o mundo simbólico das forças arquetípicas, valorizou a linguagem poética das imagens, que também vamos trabalhar no Movimento Expressivo.

A “*imaginatio*” (imaginação) deve ser entendida aqui em seu sentido literal e clássico, ou seja, como verdadeira *força de criar imagens*, e não como “fantasia” [...] ela constitui uma verdadeira função do pensamento ou do poder de representação, que não tece fantasias aleatórias, sem meta ou fundamento; assim, pois, não joga com os objetos, mas procura captar a realidade interior por meio de representações fiéis à natureza. Esta atividade é designada como sendo um “opus” (obra) (JUNG, 1994: par. 219).

Devido à importância do assunto, vamos nos deter com mais calma sobre o tema no próximo tópico.

3. Imaginação criadora: a imaginatio

JUNG colocou a função imaginativa em uma posição central na Psicologia Analítica.

O mitologema é a linguagem verdadeiramente originária dos processos psíquicos e nenhuma formulação intelectual pode alcançar nem mesmo aproximadamente a plenitude e a força de expressão da imagem mítica. Trata-se de imagens originárias cuja melhor expressão é a imagística (JUNG, 1994: par. 28).

Assim, nosso trabalho também é fundado na vivência das imagens. É um espaço privilegiado para o cultivo da alma e da sua linguagem, que é essencialmente poética.

Quando se fala de linguagem poética, estamos falando também de imagens simbólicas. Sendo assim, é importante deixar claro que estamos usando o conceito junguiano de símbolo. “Símbolo [...] termo que melhor traduz um fato complexo e ainda não claramente apreendido pela consciência” (JUNG, 1984: par. 148).

Para JUNG, o símbolo é o unificador natural entre consciente e inconsciente. Há sempre algo misterioso e insondável no símbolo vivo. Quando este se esgota, ou seja, é totalmente compreendido racionalmente, se transforma em um sinal, um símbolo que está “morto” do ponto de vista de catalisador das transformações psíquicas.

Por símbolo não entendo uma alegoria ou um mero sinal, mas uma imagem que descreve da melhor maneira possível a natureza do espírito obscuramente pressentida. Um símbolo não define nem explica. Ele aponta para fora de si, para um significado... que escapa ainda à nossa compreensão e não poderia ser expresso adequadamente nas palavras da nossa linguagem atual (JUNG, 1984: par. 644).

A relação do consciente com o inconsciente é vital para a saúde psíquica tanto do indivíduo quanto da cultura. Toda a criatividade e possibilidade de crescimento provém do intercâmbio livre e fluido entre essas duas dimensões. Essa relação se dá através das imagens arquetípicas, das imagens simbólicas que, ao serem vivenciadas e elaboradas pelo consciente, ampliam e transformam a personalidade.

HILLMAN (1999) enfatiza que JUNG não usa a palavra imagem como resultado de um processo de percepção ou de memória, mas sim no seu sentido poético, como capacidade de expressão criativa da psique. “JUNG sugere a base poética da consciência, a consciência baseada nos dados primários, que são poéticos ou míticos, imagens de fantasia” (HILLMAN, 1999: 208).

Lidar com imagens [...] é, portanto, um equivalente de cultivo da alma. [...] Imaginar significa libertar os eventos de sua compreensão literal para uma apreciação mítica (HILLMAN, 1992: 55).

Esse autor também diz que, ao se retomar a capacidade espontânea da psique de criar imagens e de “ver” através das imagens, recuperamos a perspectiva metafórica de compreensão do mundo, a qual ele considera como uma resposta mais rica do que a visão apenas literal e dogmática.

É importante notar a contradição em que vive a sociedade contemporânea: de um lado, a desvalorização da imagem e de outro, a superprodução de imagens. Vários autores que apontam as consequências funestas desse fato não se limitam à área da psicologia. Calvino, por exemplo, falando a partir das artes literárias, é bastante enfático ao ressaltar:

Que futuro estará reservado à imaginação nessa que se convencionou chamar a “civilização da imagem”? [...] Hoje somos bombardeados por uma tal quantidade de imagens a ponto de não podermos distinguir

mais a experiência direta daquilo que vimos há poucos segundos na televisão. Em nossa memória se depositam [...] mil estilhaços de imagens, semelhantes a um depósito de lixo, onde é cada vez menos provável que cada uma delas adquira relevo. [...] estamos correndo perigo de perder uma faculdade humana fundamental: a capacidade de pôr em foco visões de olhos fechados, [...] de *pensar* por imagens (CALVINO, 1999: 107-108).

Esse paradoxo é resultado de um longo processo de desvalorização da imagem como fonte de conhecimento na civilização ocidental, a qual, a partir da modernidade, tem como fundamento o racionalismo, o empirismo e o cientificismo que privilegiam, respectivamente, a razão abstrata, o fato concreto e a abordagem lógica. A imagem, que não pode ser reduzida às categorias da ciência, de verdadeiro ou falso, e que se desenvolve em inúmeros significados, inclusive paradoxais e opostos, foi considerada como fonte de erro e olhada com desconfiança (DURAND, 2001) (HILLMAN, 1999: 202-208).

BACHELARD (1998) é outro autor que coloca a razão e a imaginação como complementares na formação do conhecimento. Sua obra exalta a imaginação criadora que é capaz de desvelar a realidade e ir além da realidade, criando o novo, através de uma vivência dinâmica e transformadora.

A imaginação não é, como sugere a etimologia, a faculdade de formar imagens da realidade; é a faculdade de formar imagens que ultrapassam a realidade, que *cantam* a realidade (BACHELARD, 1998: 18).

PAZ também ressalta que “imagem é [...] algo que criamos para nomear o que não tem nome e dizer o que é indizível” (1982: 204). Ele fala da imagem poética que tem o poder de conter infinitos significados, mesmo os mais díspares e contraditórios, e portanto é capaz de nos projetar além do mundo cotidiano das explicações conceituais e racionais (1982: 136). Esse autor aponta que em última instância o poder das imagens reside na possibilidade de nos levar além de todas as imagens, para a “outra margem” do ser. A “outra margem” que está em nós mesmos (PAZ, 1982: 148).

O trabalho com o Movimento Expressivo favorece a percepção desse mundo interno e oferece um canal de comunicação e de desenvolvimento para o potencial imaginativo.

As imagens simbólicas não são interpretadas mas sim *vivenciadas* de modo a permitir seu desdobramento.

Por uma fatalidade de método, o psicanalista intelectualiza a imagem. [...] Interpretando a imagem, ele a traduz para uma outra linguagem que não o *logos* poético. Nunca, então, se poderia dizer com mais justiça: “*traduttore, traditore*” (BACHELARD, 2003: 8).

O significado de uma imagem não se circunscreve como um conceito. Sua riqueza consiste justamente no seu caráter aberto a inúmeras possibilidades de compreensão, no seu poder de evocar outras imagens, mantendo assim o fluir constante da criatividade psíquica. O método junguiano de autoconhecimento é um movimento espiralado em torno da imagem que se abre à compreensão pela *ampliação* sucessiva de várias camadas simbólicas. É como um desabrochar contínuo das pétalas de uma rosa ou de um lótus.

JUNG acentua que apenas a compreensão intelectual não é suficiente para integrar os significados subjacentes às imagens, apesar de reconhecer sua importância. O relacionamento afetivo deve complementar a experiência racional, possibilitando assim a verdadeira transformação da personalidade buscada na alquimia.

Não é por acaso que a alquimia se chama de “arte”; sente, de uma forma correta, que trata de processos criativos que só podem ser realmente compreendidos pela vivência, e que o intelecto só pode descrevê-los (JUNG, 1994: par. 564).

A vivência das imagens proposta por JUNG (1984: par. 168-171) pode ser feita através de várias técnicas expressivas: pintura, escultura, desenhos, escrita etc. Aqui, vamos falar do corpo e da dança como meios privilegiados para o acesso ao inconsciente criativo.

Quando trabalhamos com o corpo, percebemos que ele se expressa espontaneamente através de imagens (ALMEIDA, 2005: 12-17). Por exemplo: “Senti meus braços ondulantes como uma alga no fundo do mar”; “Minhas pernas estavam firmes e fortes como pilares, como alicerces de um edifício” (depoimentos de integrantes dos grupos).

Os vários relatos dos participantes dos grupos, em sua grande maioria, são feitos em termos imagéticos. Isso não quer dizer que todos visualizem essas imagens, e sim que elas se revelam como o meio mais satisfatório de descrever algo difícil de ser colocado em palavras. Ao se trabalhar com a matéria do corpo, entramos em contato com a matéria da psique: as imagens. “...tudo aquilo que se torna consciente é *imagem e imagem é alma*” (JUNG, 2003: par. 75).

Através do trabalho com o Movimento Expressivo, as imagens são valorizadas e começam a ser incorporadas, ou seja, passam do plano puramente mental para uma vivência sensorial e afetiva. As ideias criam “corpo” ao serem elaboradas através das quatro funções egoicas e, assim, podem ser testadas na ação. A transformação interna se reflete também em transformação criativa externa.

Ora, uma atitude que pretende ser justa para com o inconsciente e para com o outro não pode depender unicamente do conhecimento se este consistir apenas do intelecto e intuição. Faltar-lhe-ia a função dos valores, a saber, o sentimento e a “fonction du réel”, ou seja, o levar em consideração a realidade, a sensação (JUNG, 1987a: par. 486).

As imagens incorporadas e avivadas pelos sentimentos criam o corpo poético, um corpo permeado pela energia vital, um corpo verdadeiramente vivo e expressivo. Esse será nosso próximo tema.

4. A matéria: o corpo

Em nossa cultura, não só as imagens, mas também o corpo foi desvalorizado enquanto fonte de conhecimento. Como herança do pensamento platônico e mais tarde da concepção patriarcal judaico-cristã, a dimensão material e o corpo foram considerados inferiores à dimensão espiritual e ao pensamento lógico. A esses últimos caberia a tarefa de controlar, subjugar e manter sob constante vigilância tanto a natureza material externa, quanto a natureza material pessoal expressa no corpo e em seus impulsos instintivos.

Na modernidade, a cisão entre corpo e mente foi extremamente acentuada. Para os racionalistas, o corpo devia ser silenciado para que predominasse a razão e esta pudesse, assim, alcançar a verdade. Por outro lado, com os empiristas, o corpo e os sentidos é que foram valorizados e a razão considerada como um entrave para o conhecimento do mundo real e objetivo. Assim, ambas as escolas de pensamento mantiveram a separação radical entre corpo e espírito, valorizando um polo e reprimindo o outro.

No século XIX, NIETZSCHE retoma a ideia da importância da aproximação do homem com a natureza, revalorizando o corpo e seus instintos como fonte de conhecimento. Ele acreditava que o excesso de racionalismo tinha afastado o homem de suas verdadeiras origens, produzindo um pensamento e uma ação artificiais, criando uma atitude extremamente árida, distante da fonte real de vida.

No século XX, MERLEAU-PONTY (2006) propõe a noção de união originária de corpo e espírito. Ele defende a ideia de que estamos integrados ao mundo pelo nosso corpo e que o pensamento implica a inclusão dos dados sensoriais e afetivos. Reconhece também que a dimensão corporal está carregada de valores e sentidos, tornando-se assim um campo expressivo. Desse modo, a consciência reflexiva, objeto da filosofia, não é produto apenas da atividade intelectual, mas é também fruto da experiência corporal e do entrelaçamento desta com o mundo.

Atualmente, o filósofo que mais se aproxima da compreensão do corpo, como campo de consciência e de transformação energética, é José GIL (2005). Este autor escreveu um estudo sobre o corpo a partir da dança e da experiência do dançarino contemporâneo com o movimento. Apesar de refletir sobre o movimento dentro do universo da dança como expressão artística, há muitos conceitos que podem ser compartilhados com nossa visão do Movimento Expressivo como instrumento na busca da autorrealização. É o que veremos a seguir.

4.1 O Corpo Energético

GIL começa fazendo uma distinção importante entre a vivência do corpo no cotidiano e a vivência do corpo na dança. Ao trabalhar o corpo num espaço especial, destinado à sua conscientização, o corpo passa a ser vivido com seu “espírito”, com sua energia e suas manifestações afetivas, intuitivas, imagéticas etc.

Ele faz a pergunta: Por que a dança é capaz de apreender o sentido do mundo? E nós diríamos: Por que o Movimento Expressivo é capaz de trazer à consciência novos significados? GIL responde (e nós também) “tudo se liga, com efeito, à consciência do corpo” (2005: 141). Aqui ele faz uma importante ressalva: o que ele entende por consciência é completamente diferente da noção de consciência da fenomenologia de HUSSERL, HEIDEGGER e MERLEAU-PONTY. GIL leva adiante as noções da fenomenologia que sempre se prendeu à ideia da consciência como sendo “consciência de” alguma coisa, algum objeto.

GIL aponta que concentrar-se no corpo não faz dele apenas um objeto da consciência. Concentrar-se no corpo significa deixar a consciência impregnar-se pelos movimentos sutis do corpo, que também são os movimentos sutis do espírito agindo sobre o corpo. A consciência, que surge dessa percepção simultânea do corpo e do espírito, se abre tanto para os processos internos quanto para o seu entrelaçamento com o mundo externo. Usamos aqui a palavra “espírito” no sentido junguiano de plano arquetípico. O espírito é a experiência de algo que vivifica, que está além do ego.

A consciência do corpo não acaba no corpo. Mergulhando no corpo, a consciência abre-se ao mundo; não como consciência de alguma coisa [...] mas como adesão imediata ao mundo.[...] É com as forças e com a energia do mundo que ela se conecta, *antes* de “perceber” os seus objetos (GIL, 2005: 142).

Essa concepção é muito importante para o trabalho expressivo corporal: o corpo não é visto como objeto físico, ou biológico, mas como um “corpo energético, um feixe de forças” (2005: 130), um campo energético potencial de consciência. Gil a chama de consciência das “pequenas percepções” (2005: 130).

Essas “pequenas percepções” são extremamente poderosas pois provocam uma transformação na personalidade, que se abre para os afetos e ritmos corporais, criando uma impregnação recíproca entre somático e psíquico. O corpo se torna uma caixa de ressonância do espírito e do mundo. A pessoa “está consciente (*aware*) não só dos movimentos cinestésicos mas percebe também o seu sentido e o seu contexto (o mundo)” (GIL, 2005: 144). Isso nos remete ao conceito junguiano de *unus mundus*, de mundo único (JUNG, 1990: par. 422-423), que fala da percepção de uma continuidade existente entre o ser e o mundo, continuidade essa que se torna presente com o trabalho corporal.

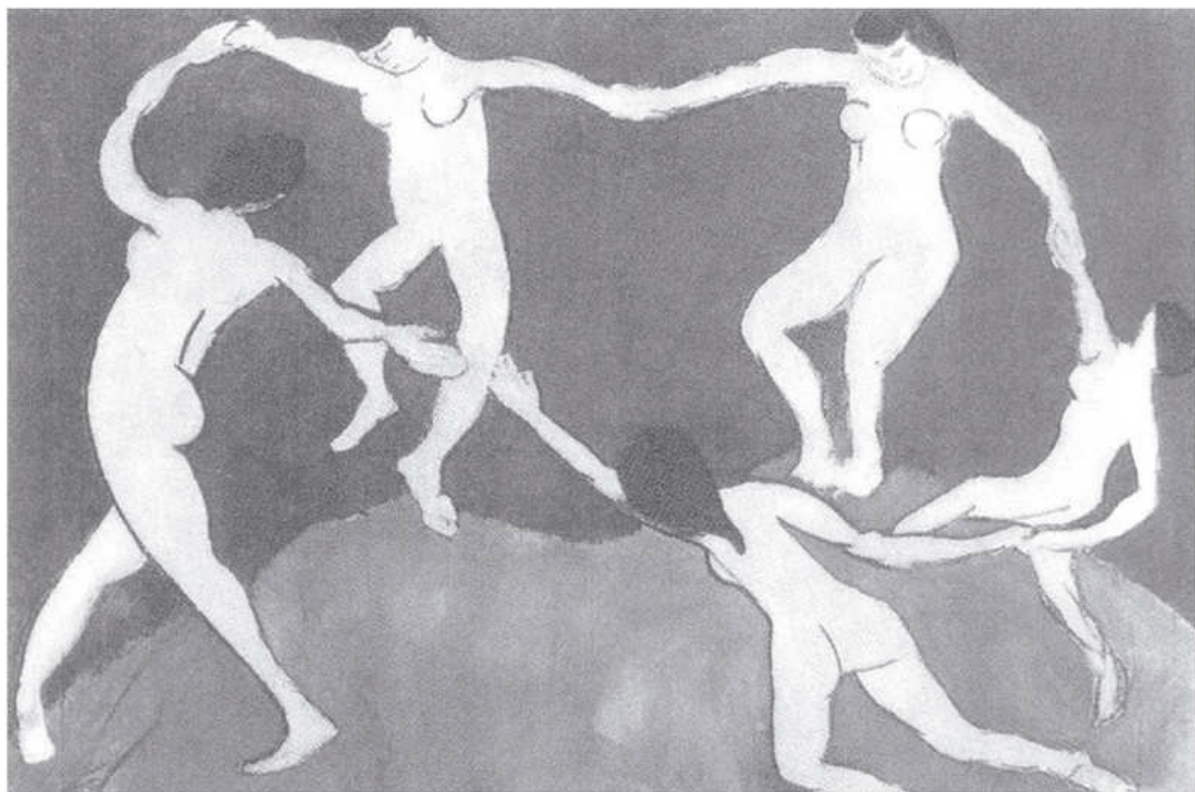
A percepção dos movimentos sutis de energia em níveis simultâneos no corpo, na psique, e entre o mundo interno e o mundo externo, é algo difícil de se colocar em palavras. Essa consciência se mostra mais como uma dança que vai entrelaçando percepções, sentimentos, imagens, numa configuração dinâmica, num padrão significativo, que é produto da integração corpo e psique.

GIL observa, apropriadamente, que o movimento dançado proporciona uma alegria que se assemelha à alegria das brincadeiras das crianças. No Movimento Expressivo

criamos um espaço lúdico, um espaço de construção, desconstrução e reconstrução do corpo em movimento, sem compromisso com o certo e o errado, onde “o corpo dançado desmembra o paradoxo, separa os seus elementos e recombina-nos, sobrepõe-nos, joga com eles fazendo proliferar o sentido” (GIL, 2005: 191).

FIGURA 4

A dança I e II - Matisse



A representação plástica desse movimento espontâneo, pleno de vida, se encontra de modo magnífico na obra de MATISSE. Nos famosos quadros “A dança I e II”

(**Figura 4**), ele expressa, através do movimento circular, a alegria de viver que é fruto do entrelaçamento dos movimentos sutis de que falamos acima, da interação dos vários níveis e planos da existência. “Estes bailarinos evoluem numa superfície onde o avesso (as costas) continua o direito (a frente) sem ruptura, como uma banda de Möbius” (GIL, 2005: 193) (ver 2.2 do **cap. III**). Portanto, a dança pintada por MATISSE aponta para um movimento circular de energia, a *circulatio* alquímica, que não tem começo nem fim, o movimento ininterrupto que sustenta a vida (ver item 5 adiante).

FIGURA 5

Dança de Mérion - Matisse



No painel da “Dança de Mérion” (**Figura 5**) temos outro exemplo impressionante da destreza de MATISSE em captar a essência poética do movimento. Esse trabalho foi criado para a Fundação Barnes na Pensilvânia e possui uma forma adaptada à arquitetura do prédio. Nessa pintura, o movimento dos corpos se dá através do ritmo das cores e formas que sobem e descem, se alongam e se contorcem, como uma serpente ondeante, uma linha sinuosa de expansão e contração contínua. Esse movimento espiralado traduz plasticamente o movimento do processo de individuação, que busca relacionar os polos contrários da vida, *sem eliminar as tensões*, mantendo a energia entre eles, para estabelecer novas relações criativas.

Ao se trabalhar nesse nível de concentração com o corpo, abre-se uma porta para o mundo dos arquétipos, ou o mundo dos “deuses”, como diz o poeta VALÉRY, também citado por GIL (2005: 185) em seu livro. O movimento permeado pela consciência, pelo espírito, é “sublime”, ou seja, ele eleva os movimentos comuns, triviais a um patamar de significação arquetípica. Aprofundando-se no corpo, a consciência também aprofunda-se no espírito até atingir o ponto de união fisiopsíquica, que está na origem do ser, o fundo mítico original.

A dança desencadeia um formidável complexo de forças que transforma o espaço. Forças afetivas ou vitais [...], que abrem e moldam o espaço, carregando-o de energia. Se o gesto aparentemente trivial de um bailarino nos toca intensamente, é porque adquire desde o início um sentido “mítico”: é o mesmo turbilhão de espaço que a ação do mito produz. Aí é onde se origina o sentido (GIL, 2005: 201).

FIGURA 6

Fonte alquímica - Rosarium Philosophorum (1550)

ROSARIUM



Wyr sinde der metall anfang vnd erste natur /
 Die kunst macht durch vns die höchste tinctur .
 Reyn brunn noch wasser ist meyn gleych /
 Ich mach gesund arm: vnd reich .
 Vnd bin doch jgund gystig vnd dßelich .

Succus

5. A fonte alquímica: a *circulatio*

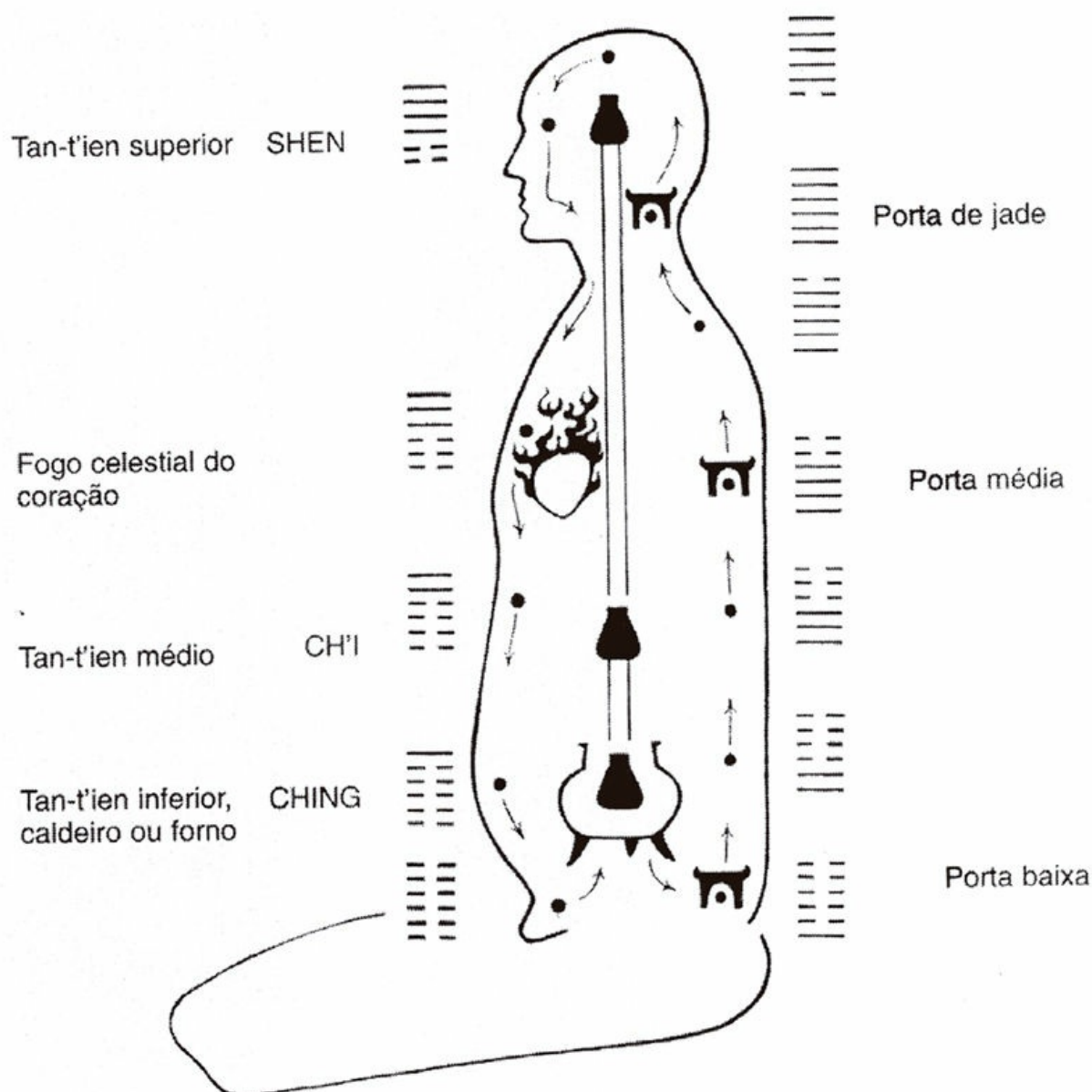
O movimento contínuo pintado por MATISSE e sentido por ele como a “alegria de viver” (*bonheur du vivre*) (GIL, 2005: 194), é expresso na simbologia alquímica na imagem da fonte que jorra incessantemente (**Figura 6**): o *motus continuus* produzido pela *circulatio*.

A *circulatio* é o procedimento que busca submeter a *prima-matéria* a uma passagem incessante pelas operações alquímicas representadas pelos quatro elementos: terra-*coagulatio*; água-*solutio*; fogo-*calcinatio* e ar-*sublimatio*. Esse processo circular vai burilando, refinando a matéria e, ao longo do tempo, vai aproximando e integrando os opostos representados pelos quatro elementos. Estes quatro elementos se ligam às quatro funções psíquicas (sensação, sentimento, pensamento e intuição) e também aos quatro fatores de movimento (peso, fluidez, espaço e tempo). Assim, podemos pensar o processo alquímico como uma busca de integração fisiopsíquica, na qual o circular contínuo de energia vai promovendo a união dos quatro elementos e dessa união surge a meta do *opus*, a criação do quinto elemento, a “quintessência”, a pedra filosofal, ou o centramento da personalidade no arquétipo da unidade, o Self.

Certamente o sentimento da “alegria de viver”, do qual fala MATISSE, tem a ver com esse processo. Essa alegria corresponde também à sensação de um movimento sem entraves, um movimento livre, o “fluxo de movimento” de LABAN (ver 2.1 do **cap. III**). GIL (2005: 17) afirma que há dois tipos de movimento: o puramente mecânico e o movimento com consciência. O movimento livre nasce da colaboração dos dois, e assim a pessoa é “transportada pelo movimento deixando de experimentar o peso do corpo como obstáculo” (GIL, 2005: 20). O corpo vivido como um campo de energias produz “um movimento que se alimenta a si próprio, que não vem do exterior: de um *motus continuus*” (GIL, 2005: 18).

FIGURA 7

O corpo sutil taoista, que representa a alquimia interior, com seu sistema circulatório.



A ideia de um movimento contínuo também está na base da criatividade da psique, que pressupõe um fluir de energia constante entre consciente e inconsciente. No entanto, é importante entender que esse movimento criativo compreende a ação e também a não-ação. A não-ação corresponde a um conceito taoista (*wu-wei*) que implica permitir o fluir de energia vital no organismo de modo natural (**Figura 7**). JUNG comenta no livro *O Segredo da Flor de Ouro*:

O deixar-acontecer (Sichlassen) ..., a ação na não ação foi, para mim, uma chave que abriu a porta para entrar no caminho. Devemos deixar as coisas acontecerem psiquicamente. Eis uma arte que muita gente desconhece (JUNG e WILHEM, 1983: 33).

Podemos também chamar os conceitos de ação e não-ação, correspondentemente, de *Yang* e *Yin* (WHITMONT, 1993: 153-159) ou de *consciência solar* e *lunar* (NEUMANN, 1979), enfatizando assim seu caráter complementar. Quando trabalhamos com o Movimento Expressivo, buscamos integrar esses dois princípios. Os movimentos são

realizados com concentração de atenção e exigem um esforço de manutenção da consciência focada no momento presente sem se distrair, sem se dispersar e também sem promover críticas e julgamentos. Essas são qualidades de consciência solar, ativa, dinâmica que deve também registrar o que ocorre exercitando a memória. No entanto, a atenção concentrada solar pode se tornar impositiva, controladora se não for complementada por qualidades da consciência lunar. A consciência lunar, como a define NEUMANN (1979), é difusa, crepuscular, pois ainda está muito próxima ao inconsciente de origem. Como a lua, que é seu símbolo, ilumina tudo de modo suave, impreciso, sem definir claramente as coisas como a luz solar. É uma consciência não invasiva, receptiva, maleável e aberta aos conteúdos que surgem do inconsciente. Ela busca o diálogo sutil, o conhecimento poético e o acolhimento das sutilezas físicas e psíquicas, que se manifestam nesse ambiente propício. Assim, o equilíbrio entre os dois polos de consciência é fundamental para a vivência do movimento espontâneo e livre. GIL, ao tentar falar desse tipo de consciência, diz que o dançarino deve mover-se “da maneira mais inconscientemente consciente possível” (2005: 128).

Para entender melhor essa noção, vamos recorrer novamente a MATISSE e sua pintura a “Dança de Méridon”, na qual vemos, ao lado das figuras em movimento, duas mulheres sentadas, em aparente imobilidade. Na realidade, a postura em repouso dessas duas figuras dá equilíbrio e contraste ao movimento das outras, acentuando o dinamismo da dança. Elas, mesmo paradas, possuem uma vibração gestual e corporal que as tornam participantes ativas e não apenas um peso morto decorativo, na cena pintada. Há nelas uma ação na não-ação.

Assim, com esse exemplo, podemos ampliar nossa noção do Movimento Expressivo, como algo que inclui também a imobilidade, a pausa, o repouso. Quando colocamos nossa consciência no corpo, o peso, a massa do corpo, transforma-se em energia, ou seja, passamos a perceber nossa consistência corporal permeada por um impulso que é a vida do espírito, um impulso de vida que ora se expressa na ação, ora se expressa no repouso, na não-ação. A sensação de liberdade, a alegria do movimento, advém desse corpo que é perpassado pela consciência que une as duas polaridades e assim produz um campo de consciência inovador.

Trata-se de “libertar o corpo” entregando-o a si próprio: não ao corpo-mecânico nem ao corpo-biológico, mas ao corpo penetrado de consciência, ou seja, ao inconsciente do corpo tornado consciência do corpo (GIL, 2005: 25).

MATISSE diz que, através do ritmo da “Dança de Méridon”, ele procurou expressar o sentimento de totalidade. JUNG diz que o perigo de se fixar em um extremo ou noutro das polaridades diferenciadas pela consciência é o perigo da unilateralidade que impede o acesso à totalidade. Portanto, nossa ideia de movimento está ligada à *relação* dinâmica entre as diversas polaridades fisiopsíquicas e à consequente criação de um campo poético de vivência simbólica, como fruto desse movimento.

GIL (2005: 44) aponta que, no movimento dançado com consciência, “a emoção nasce do movimento, e não o contrário. [...] o sentido não é transcendente ao movimento, à vida. O sentido do movimento é o próprio movimento”. Ele chama essa consciência, que surge da presença receptiva à dança, de *plano de imanência*: “dançar é fluir na imanência”. Assim, o sentido é construído na própria ação, como na obra alquímica. O sentido é a criatividade, a transformação contínua do *opus*.

6. O opus

O processo alquímico é frequentemente designado como o *Opus Magnum*, a Grande Obra, que é uma alusão à importância do trabalho a ser realizado. Se pensarmos em nossa vida como um longo processo de transformação, destinado a produzir algo de extrema relevância, algo sumamente precioso, estaremos encarando a individuação como o alquimista encarava seu trabalho. Esse sentimento de importância faz toda a diferença hoje em dia, quando a banalização do viver, insistentemente apontada por vários filósofos contemporâneos como o grande problema da nossa civilização, assume proporções cada vez mais drásticas, esvaziando a existência do seu significado mais profundo (ROUDINESCO, 2007).

O Movimento Expressivo, ao propor um trabalho vivencial que permite o contato espontâneo, lúdico e criativo com as forças arquetípicas, faz com que esse sentimento de importância se faça presente novamente. As imagens, os sentimentos, as sensações e intuições que correspondem ao plano arquetípico, que complementa os fatos da vida cotidiana, surgem em resposta à nossa atenção concentrada no movimento. “Deixando de adotar uma postura natural, o corpo [...] pode doravante tornar-se imagem, quer dizer matéria de criação de formas” (GIL, 2005: 22).

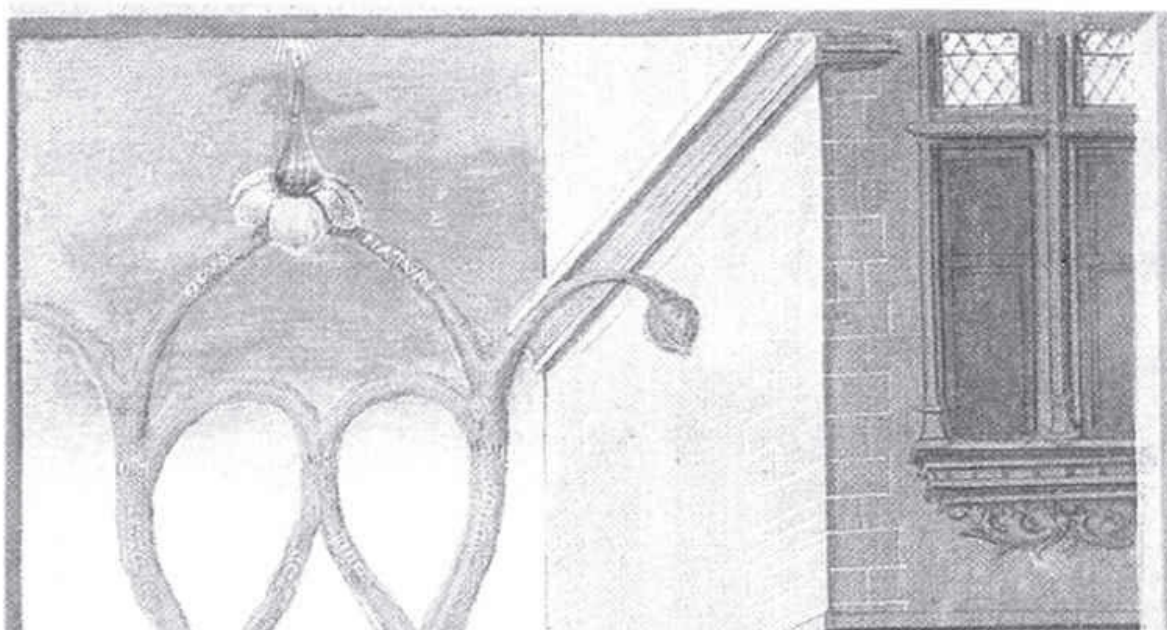
O *opus* como transformação dos metais, como transmutação do chumbo em ouro, é uma metáfora para o trabalho de ampliação e refinamento da consciência, que permite que ela, progressivamente, entre em contato com o Self, o “ouro” interior, o centro da psique. JUNG dizia:

o objetivo do ‘*opus psychologicum*’ é o desenvolvimento da consciência [...] Esse impulso em direção a uma consciência superior e mais ampla é que leva à conquista da civilização e da cultura (1987 a: par. 471).

FIGURA 8

Miniatura de Jehan Perrial (1516)

A alquimia segue a Natureza

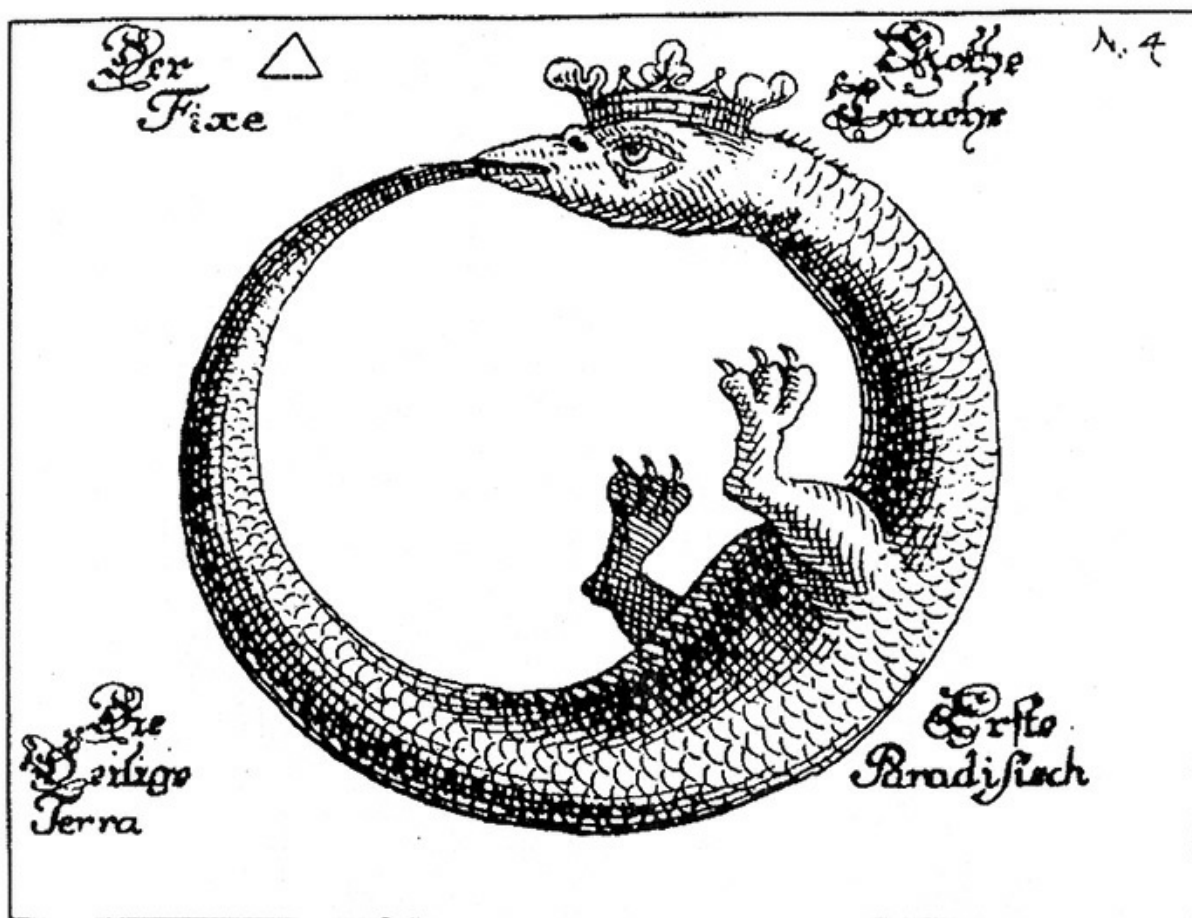




Portanto, a importância do processo de individuação, ou do *opus*, não se limita apenas ao indivíduo. Cada progresso pessoal se reflete também no nível de consciência global e contribui para o todo. A interligação dos sistemas nos quais a vida se expressa no planeta (MATURANA e VARELA, 2001), está presente também no campo da consciência e no seu entrelaçamento com a matéria do mundo. O trabalho alquímico une as duas polaridades, natureza e cultura, tentando sanar a antiga cisão entre matéria e espírito. Na **Figura 8** vemos o alquimista no centro, entre o laboratório ao fundo e a árvore alquímica, que representa o conhecimento que provém da natureza. Seu trabalho está justamente em mediar os dois tipos de conhecimento.

FIGURA 9

a) Uróboro. A. Eleazar, *Donum Dei*, 1735



b) Mandala alquímica, *Musaeum Hermeticum*, 1749



A obra (*opus*) pode ser descrita, de modo sintético, como um caminho que se inicia na unidade indiferenciada do inconsciente (*uróboros*) (**Figura 9a**), passa por um longo processo de transformação para, finalmente, retornar à unidade, mas agora de modo conscientemente diferenciado (*mandala*) (**Figura 9b**). “Os alquimistas não se cansam de repetir que o ‘opus’ provém de uma só coisa, devendo retornar ao uno” (JUNG, 1994: par. 404). No entanto, é importante ressaltar que esse “uno” é um campo energético complexo, rico e variado (como demonstram os desenhos mandálicos), e não uma realidade homogênea que elimina todos os contrastes. A energia precisa da tensão entre os polos opostos para se movimentar. Sem contrastes não há mobilidade

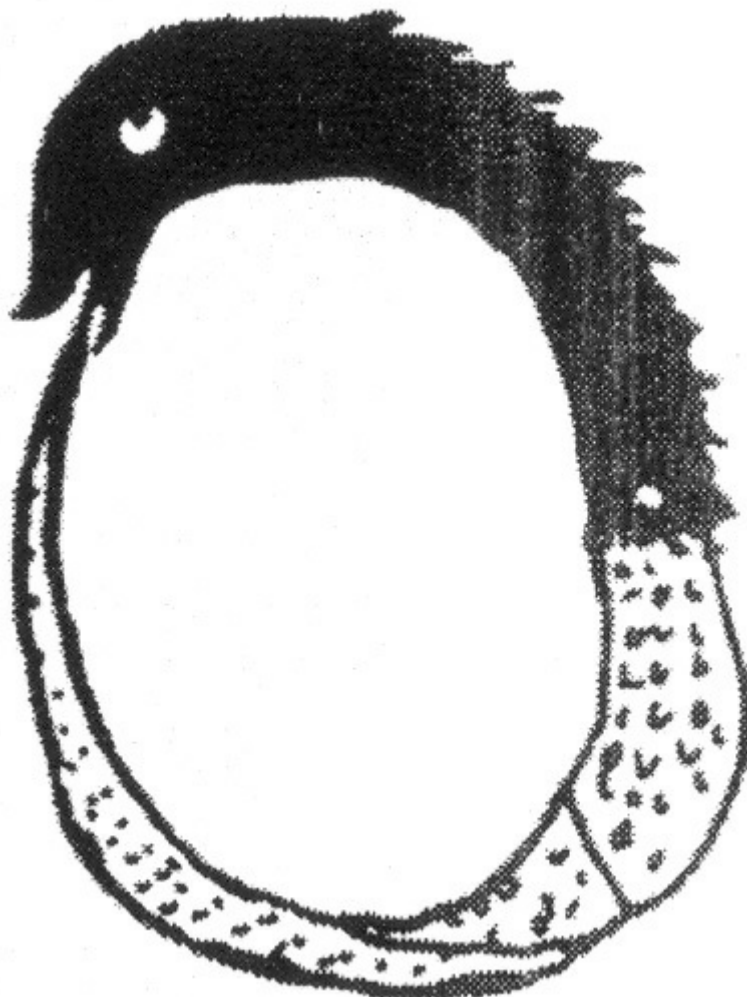
energética e sem ela não há vida.

FIGURA 10

a)

Uróboro.

Codex Marcianus (Veneza, séc. XI)



b)

Mercurios como “símbolo unificador”.

VALENTINUS, Duodecim claves (1678)



c)

O Mercurius (caduceu) unindo os pares de opostos.

Figurarum aegyptiorum secretaria (séc. XVIII)



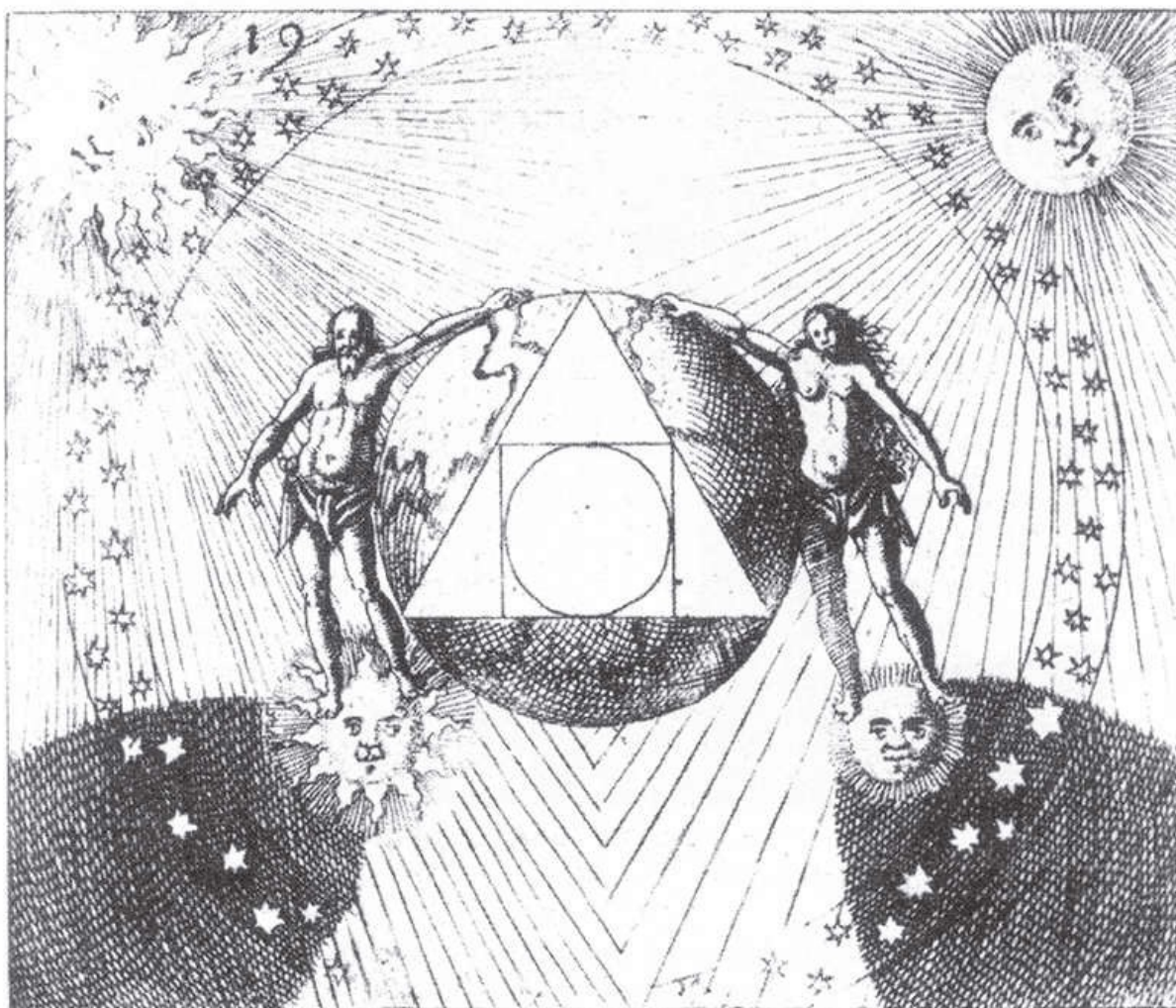
O movimento pelo qual se realiza o caminho em direção à meta é espiralado. No início o movimento é circular, como indica o símbolo da *uroboros* (a serpente que morde a própria cauda), que representa a indiferenciação original, o inconsciente

(Figura 10a). Mas essa energia urobórica se transforma na serpente mercurial, a qual realiza o trabalho de integração dos opostos pelo seu movimento em espiral em torno do centro (Figura 10b,c). “Trata-se da ‘longíssima via’, que não é uma reta, mas uma linha que serpenteia, unindo os opostos à maneira do caduceu” (JUNG, 1994: par. 6). Em termos psicológicos, estamos falando aqui da construção lenta e progressiva de um ego forte e flexível, que aos poucos se dá conta da existência de um centro maior da personalidade com o qual ele passa a dialogar. A integração progressiva das quatro funções egoicas vai proporcionando um “arredondamento” da personalidade, isto é, ela vai se organizando como uma esfera em torno do Self. “O centro de gravidade se desloca do centro do ego ... para uma posição intermediária, para dedicar-se às sugestões do Self” (VON FRANZ, 1999: 165).

FIGURA 11

Quadratura do círculo

JAMSTHALER, Viatorium spagyricum (1625)



Essa nova configuração da personalidade é expressa na alquimia, entre outras imagens, pela figura geométrica da *mandala* que representa a quadratura do círculo, ou seja, a união dos opostos (Figura 11). “O símbolo da mandala tem exatamente o

significado de lugar sagrado, de *temenos*, para proteger o centro” (JUNG, 1983: par. 410). Assim, o *opus* é a realização de um trabalho de suma importância, o de prover um espaço para a realização da verdadeira essência do indivíduo.

6.1 Requisitos do opus

O alquimista, diante da relevância do seu trabalho, enumerou alguns requisitos para sua realização (EDINGER, 1990: 24-29):

a) *O opus é sagrado*: o alquimista considerava seu trabalho ligado ao mundo superior espiritual e realizado não só pelo poder do homem como também pela graça divina. Em termos psicológicos isso quer dizer que a individuação deve ser orientada para a realização do Self e não apenas para e pelo ego. A individuação serve não só ao indivíduo que a realiza, mas ao todo no qual ele se insere. Assim, em relação ao aspecto terapêutico do trabalho, a individuação não busca apenas a “cura” dos sintomas, mas sim o equilíbrio do todo da personalidade, o qual inclui a vivência e consciência do corpo. Mas é um corpo que pertence a uma visão arquetípica, numinosa da matéria (VON FRANZ, 2000: 131).

b) *O opus é individual*: o alquimista geralmente trabalhava sozinho ou, no máximo, com uma companheira que constelava o princípio feminino complementar. Isso quer dizer que a individuação é um trabalho que devemos enfrentar sozinhos, mesmo se com a ajuda do contato com outras pessoas. O trabalho em grupo com o Movimento Expressivo cria um ambiente acolhedor para as vivências pessoais.

c) *O opus é secreto*: os alquimistas consideravam-se portadores de um conhecimento elevado que deveria ser preservado e vedado a pessoas não abalizadas a fazer um bom uso desse saber. Também na individuação é necessário proteger nosso processo de autoconhecimento de interferências externas que possam banalizar o trabalho, tirando assim toda força de transformação dos símbolos emergentes. As imagens, os sonhos, as reflexões, os sentimentos indevidamente partilhados em “conversas de bar”, por exemplo, podem se esvaziar de todo significado mais profundo e se transformar em algo banal. Já as trocas feitas entre os participantes do grupo têm o efeito contrário, pois se realizam dentro do contexto adequado para a transmutação alquímica do “chumbo em ouro”.

d) *O opus envolve um esforço consciente*: o alquimista considerava seu trabalho uma continuação ou aprimoramento do trabalho iniciado pela Natureza, mas que exigia toda a sua dedicação e esforço pessoal para ser realizado a contento. Isso se refere à evolução da consciência que, embora seja um processo natural, exige o esforço do ego para realizar seu desenvolvimento. A individuação se realiza mais facilmente com a cooperação deliberada e intencional do indivíduo. É importante uma tomada de consciência em relação à *responsabilidade pessoal* na realização do processo.

e) *O opus requer paciência, coragem e perseverança*: são as chamadas virtudes indispensáveis ao alquimista, sem as quais seu trabalho seria fadado ao fracasso. VON FRANZ (1998: 44) explica que virtude possuía o significado da palavra latina “*virtus*”, ou seja, eficiência energética, poder de transformar, e não apenas algo moral. Portanto, virtude era algo difícil de se obter e conservar.

Paciência significa o poder de esperar e saber pelo que se está esperando, o que transforma a paciência em algo muito superior a uma simples atitude de passividade ou resignação. Ela envolve o aspecto ativo e dinâmico da busca da verdadeira

compreensão dos processos envolvidos na realização do *opus*.

Coragem, sem dúvida, é fundamental para enfrentar o desconhecido, já que a individuação é uma aventura ao nosso “outro lado”, o inconsciente profundo, a psique objetiva.

Hoje a maioria das pessoas ainda acredita que se tornar cômicas de si mesmas significa refletir sobre a própria personalidade, simplesmente pensando [...] “Como é que eu sou?” [...]

O verdadeiro conhecimento de si mesmo é o conhecimento da psique objetiva [...] É o conhecimento do Self, da personalidade objetiva mais ampla (VON FRANZ, 1998: 75).

Perseverança pressupõe a consciência de que a individuação é um processo de toda a vida, algo que se desenvolve à medida que caminhamos e que se revela à proporção que nos dedicamos e nos comprometemos com o autoconhecimento.

O alquimista dizia que essas virtudes ajudavam a enfrentar todas as dificuldades inerentes ao trabalho: medo, pressa, pensamentos pessimistas, desânimo, dúvidas, distrações, negligência e presunção.

No entanto, há aqui um paradoxo que deve ser analisado. Essas virtudes são qualidades psíquicas que envolvem um alto teor energético, uma grande intensidade de libido, uma força do ego considerável para serem obtidas e conservadas. Isso não está disponível no início do processo. Precisamos dessas qualidades para começar o *opus* e nos manter nele, mas, ao mesmo tempo, elas são o fruto do acúmulo de energia que é resultado do *opus*, do trabalho de individuação. Como resolver esse impasse?

No Oriente essa situação é amplamente conhecida e é resolvida com a ajuda do mestre que “fornece” ao discípulo a energia necessária para o início do trabalho. Nós também, no contexto terapêutico, vivenciamos a mesma solução. Em vários momentos é necessário que o terapeuta sustente com sua energia o processo, por exemplo, provendo um acolhimento empático, não fazendo grandes exigências, favorecendo uma visão mais ampla etc. É nesse contexto que o recurso do trabalho corporal tem grande eficácia, pois sua atuação incide exatamente nessa questão de equilíbrio e economia energética. É o que veremos a seguir.

6.2 Instrumentos do opus: o Corpo e a Música

Vamos abordar aqui os instrumentos que podem nos ajudar a acumular e equilibrar a energia necessária para a realização do “*opus psychologicum*”, a individuação. No Movimento Expressivo temos dois aspectos que são a essência do trabalho: o corpo e a música.

O Corpo. Podemos conhecer o corpo através de vários padrões e conceitos: anatômicos, fisiológicos, estéticos etc., porém, na dança expressiva, todo conhecimento do corpo irá se situar em torno da vivência criativa e poética, que é o referencial básico. Isso significa a experiência dos ossos, músculos, sangue, transpiração, respiração, coração etc., vivificada pelas emoções, sentimentos e fantasias específicas de cada pessoa, em transformação e mutação constantes.

Já vimos anteriormente o corpo como matéria e como energia (4 e 4.1 do **cap. IV**). Agora vamos analisar, mais especificamente, quatro fundamentos da estrutura corporal que devem ser levados em consideração em qualquer trabalho de conscientização do corpo. Mais à frente essas características serão retomadas em relação aos quatro fatores de movimento (**cap. V**).

a) “*Grounding*” – *eixo*: o conceito de “*grounding*” refere-se à vivência de estar “enraizado”, bem “plantado” no chão, o que promove sentimentos de segurança, autoconfiança, liberdade de ir e vir no mundo apoiado sobre as próprias pernas. Os orientais trabalham muito a base do corpo nas lutas marciais, enfatizando a percepção do centro de gravidade (e energético) do corpo na região do abdômen, abaixo do umbigo.

O medo de cair, e outros medos e inseguranças, levam a uma rigidez na articulação do joelho, impedindo a vivência da flexibilidade e agilidade das pernas. Sentir a instabilidade da nossa condição bípede é tão importante quanto o desenvolvimento da segurança, pois a força da gravidade é um fato. Assim, podemos cair e levantar naturalmente, se o cair for encarado como um fato normal.

Além das pernas, existem outros pontos de apoio ao corpo como: costas, tronco, braços, que podem explorar o plano terra quando estamos sentados ou deitados. Isso enriquece a noção de equilíbrio e facilita a movimentação quando estamos em pé, porque podemos usar transitoriamente qualquer ponto de apoio quando necessário. Assim, a vivência criativa da base do corpo envolve todas as possibilidades de sensações, sentimentos e imagens da relação do corpo com a terra, com o chão.

O eixo é outro conceito importante a ser vivenciado dentro da dimensão do equilíbrio e da autoconfiança. Podemos tomar como ponto de partida o desenvolvimento da consciência da coluna vertebral como nosso eixo vertical, como aquilo que nos dá firmeza na condição ereta. A coluna vertebral tem uma forma ondulante, o que revela que, para estarmos centrados e em equilíbrio, não podemos nos enrijecer numa linha reta e sim acompanhar o movimento serpenteante da coluna e da vida.

b) *Articulação – Ossatura*: as articulações são as “dobradiças” do corpo. A sua conscientização é importantíssima para a realização de movimentos simples e vitais ao organismo. Por exemplo: movimentar a cabeça, ombros, cotovelos, pulsos,

quadril, joelhos, pés. Articulações enrijecidas diminuem a circulação sanguínea, prejudicando a irrigação de várias áreas do corpo que se tornam amortecidas à percepção. A ampliação e diferenciação do movimento depende muito da soltura das articulações. Ao movimentar as articulações com atenção e concentração, podemos sentir a junção e o encaixe dos ossos do corpo e perceber a ossatura como algo *vivo*, que nos apoia e sustenta e que também responde aos estímulos de modo dinâmico. A vivência criativa de organização, estruturação e articulação interna está ligada à conscientização e ampliação das possibilidades das articulações e da estrutura óssea do corpo.

c) *Músculos – Pele*: aos músculos alia-se imediatamente a ideia de força. Tensão e relaxamento são a base da dinâmica do trabalho muscular. A vivência criativa dos músculos desenvolve a noção das polaridades e as gradações de intensidade entre os polos de tensão máxima e mínima de força muscular. Isso traz um refinamento na qualidade do movimento que nos leva à sensibilização sutil que está ligada à pele. A vivência criativa da pele desenvolve a sensibilidade ao contato consigo mesmo e com o outro, ampliando a percepção de nuances extremamente delicadas no relacionamento interno e externo.

d) *Respiração – Circulação*: a respiração está ligada ao movimento básico de expansão-contração. Sentir o corpo todo respirando, se expandindo em todas as direções, proporciona uma vivência intensa de liberdade e harmonia. Podemos resumir essa vivência na ideia central de *pulsção*, que é o movimento básico de todo ser vivo.

Da mesma forma, a circulação do sangue por todo o corpo, as sensações de calor e batimento cardíaco equilibrado, estão estreitamente ligadas à vivência de vitalidade e alegria que deriva da respiração plena e sem entraves. Nenhum exercício específico é proposto, pois queremos apenas que seja estabelecido o ritmo respiratório mais natural para cada um.

A Música. Qualquer coisa pode ser um “gancho”, uma porta para a vivência poética do corpo, porém, com relação ao movimento e à dança, a música é o veículo mais apropriado, pois o corpo reage instintivamente aos sons, e isso é conhecido por todos os povos e culturas, em todas as épocas.

O primeiro plano em que a música nos afeta é o do gosto pessoal: ela pode nos ser agradável ou não. Quando nos agrada, podemos ir em frente nos outros níveis de apreciação, porém, quando não gostamos, tendemos a nos afastar e cortar a comunicação. Na dança expressiva podemos usar essa sensação como forma de expressão, traduzindo em gestos e movimentos o que sentimos como desagradável. Assim, em vez de isolar as dificuldades, aprendemos a nos comunicar com elas e talvez a partir daí possamos entender melhor a ideia desse desagrado.

Enquanto dançamos, podemos perceber que talvez seja o ritmo que nos incomode, ou a melodia, ou mesmo a harmonia que nos pareça estranha (como no caso de alguns acordes dissonantes). Pode ser que essa música traga à tona sentimentos de irritação, raiva, tristeza ou angústia. No entanto, se for possível manter aberto o diálogo, teremos uma ampliação da consciência com relação ao que nos afeta e perceber melhor como nosso corpo reage a isso, ou seja, qual o padrão de movimento que surge em resposta às dificuldades. Desenvolver esse tipo de atitude aberta ao estímulo

musical vai também provocar um refinamento progressivo na sensibilidade auditiva e um consequente enriquecimento no relacionamento com a música em sua enorme variedade de formas e estilos. Assim, gostar ou não de uma música terá conotações de matizes variados, que também serão acompanhados de respostas corporais mais diferenciadas e elaboradas.

Aqui podemos fazer uma pausa e refletir sobre como reagimos na vida perante situações ou pessoas que, como a música, nos agradam ou não.

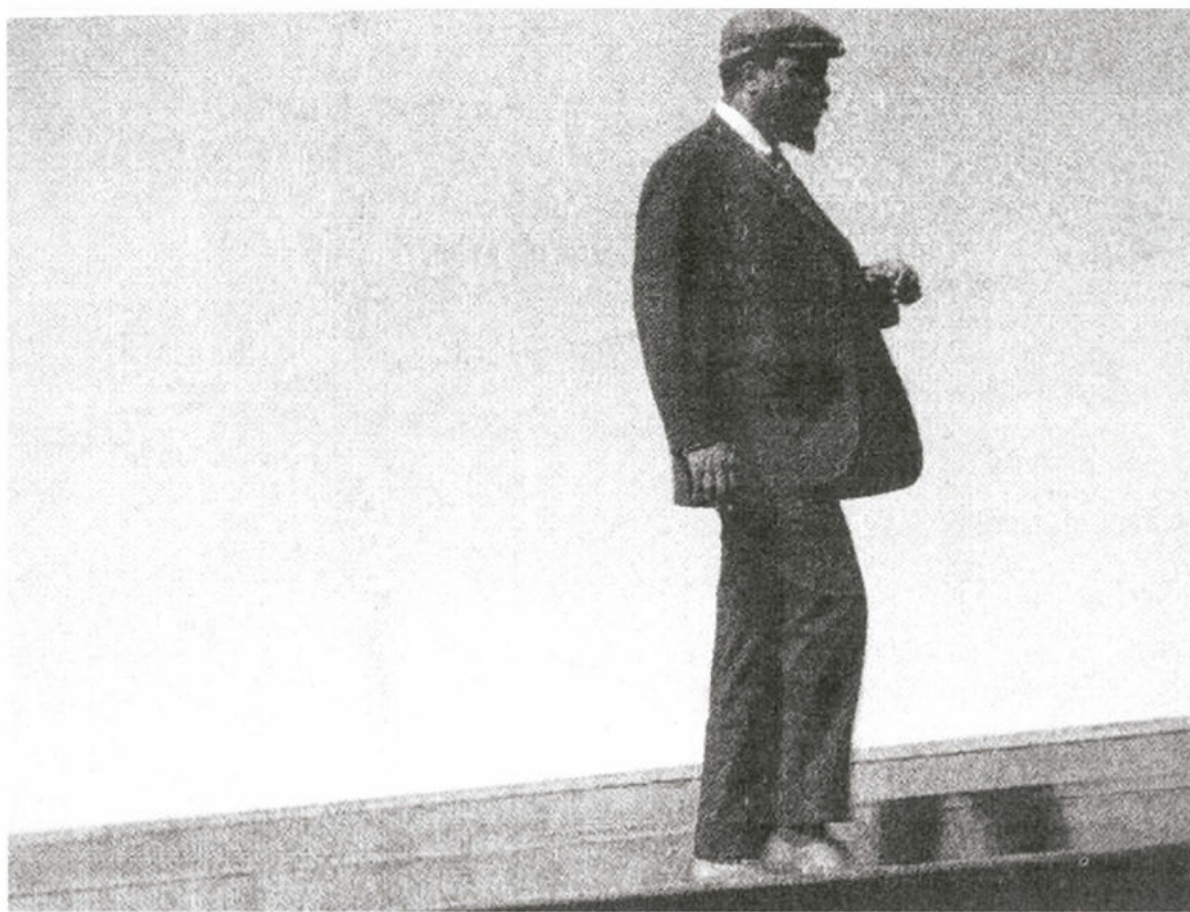
Assim como a dança é mais que um corpo em movimento, a música também representa mais que uma simples vibração sonora. Ela permeia todo o universo interno e externo do homem e por isso nos atinge tão profundamente, quer tenhamos consciência disso ou não. Por isso, em nosso trabalho, devemos avançar além do nível do gosto pessoal e nos abrir para a música em profundidade, e isso significa ouvir a música com o corpo todo e não só com os ouvidos. Isso significa *ser* a música. Nesse momento o ouvinte que gosta ou não do que ouve já não existe mais, resta a música e a expressão do que ela representa naquele momento em forma de movimento.

Já sabemos como é fácil nos distrair e nos distanciar de nós mesmos. A música pode ser justamente o “fio de Ariadne” que permite o passeio pelo labirinto de imagens, sensações e emoções sem que se perca o *contato consciente* com nossas reações corporais expressivas. Sempre que houver um distanciamento, uma distração, e o movimento se tornar mecânico, basta se abrir para a música, isto é, parar de pensar e começar a “ser” a música. Isto provoca um retorno a si mesmo, pela via não verbal, que retoma o contato com a dança expressiva.

Entre os povos primitivos, a música sempre foi ligada à esfera espiritual, transcendente, porque, apesar de ser obtida através de instrumentos concretos, ela é invisível. Ela é como um elo entre o que é manifesto e o que é oculto, entre a matéria e o espírito.

FIGURA 12

Thelonious Monk, no momento em que se levanta do piano para dançar. Final dos anos 50.



Para nós também a música possui esse aspecto mágico que nos leva a entrar em contato com o nosso mundo interior e ampliá-lo além das fronteiras mais íntimas do corpo em direção ao desconhecido. Muitas vivências que temos com a música são difíceis de ser expressas em palavras e por isso a dança é uma resposta espontânea ao estímulo musical. Thelonius MONK (CALADO, 2007: 9), o grande pianista de *jazz*, em suas apresentações, no auge de sua *performance* criativa, costumava se levantar e dançar ao redor do piano, deixando aos outros músicos a tarefa de dar continuidade à apresentação. É como se ele tivesse de extravasar a energia gerada naquele momento também através do corpo, expressar sua música com um gesto expressivo (**Figura 12**).

À medida que vamos nos abrindo para a música, percebemos que há vários níveis de comunicação baseados nos próprios elementos estruturais da composição musical: o ritmo, a melodia, a harmonia, o timbre (COPLAND, 1974).

a) *o ritmo*: é um elemento básico, pois parece ser a primeira experiência sonora que temos quando dentro do útero percebemos as batidas do coração materno. Por isso ele nos afeta naquilo que temos de mais visceral e instintivo. Além das várias gradações entre o lento e o rápido e todos os estados interiores que se ligam a esses andamentos, temos também toda riqueza de estilos musicais que se baseiam em variações rítmicas. Por exemplo: a valsa, o samba, o *blues*, ritmos ocidentais, orientais etc. Poder explorar e sentir a expressão corporal desse imenso universo

rítmico é ampliar e diferenciar a nossa força vital.

A percepção do ritmo na natureza (as marés, o dia, a noite, a passagem das estações) levou a uma ordenação da dimensão temporal. A percepção do nosso ritmo interior também pode ser enriquecida e maleabilizada através de uma ordenação flexível que nos possibilite dialogar com o tempo e até transcendê-lo quando necessário. O tempo de estar e de partir, o tempo do trabalho e do repouso, o tempo de semear e de colher, o tempo da ação e da reflexão... O som rítmico tem um caráter cósmico porque introduz um princípio de ordem no universo. Ter uma relação bem desenvolvida com o ritmo nos fortalece para enfrentar o caos e a desordem que também fazem parte da vida.

b) *a melodia*: ela nos introduz na esfera dos sentimentos e está próxima da primeira experiência que temos com a voz materna quando ainda não compreendemos a linguagem verbal, mas apreendemos a *entonação* daquilo que é falado: ternura, amor, suavidade, atenção, interesse ou irritação, raiva, distanciamento.

A melodia é aquela parte da música que fica em nossa memória e cantamos debaixo do chuveiro. Há linhas melódicas mais fáceis de ser registradas, outras mais difíceis, porém em geral transmitem os mais diversos sentimentos e sensações: alegria, tristeza, tranquilidade, grandiosidade, solenidade, delicadeza, medo etc. Dependendo da ocasião, a mesma melodia pode evocar sentimentos completamente diferentes e respostas corporais também diferentes. Aprendemos com a melodia que os sentimentos têm nuances infinitas ao dançá-los expressivamente, espontaneamente.

c) *A harmonia*: é a arte de ordenar os diversos elementos da composição musical. Quando os princípios harmônicos são mudados, é criada uma nova linguagem musical e geralmente é muito difícil assimilar essa novidade no início, porque somos solicitados a reordenar toda a nossa concepção e sensação de coerência com relação à música. Nem sempre é agradável mexer com hábitos e atitudes arraigados. Por exemplo: a música dodecafônica contesta os princípios básicos da música tonal que estamos habituados a ouvir (música erudita clássica, romântica, e música popular como o *jazz* e o *rock*) e nos coloca perante uma música estranha aos nossos ouvidos, que exige um certo esforço para ser digerida e assimilada. Assim, a harmonia fala mais à esfera do pensamento e à nossa capacidade de adaptação às novas formas de conceber e ordenar o mundo.

A possibilidade de dialogar com os diversos princípios harmônicos, *modal* (povos antigos e orientais e canto gregoriano até o fim da Idade Média), *tonal* (já descrito no parágrafo anterior) e o *serial* ou *dodecafônico* (música contemporânea), traz uma ampliação na possibilidade de lidar com a vida em seus diferentes aspectos, até nos mais inusitados e pouco previsíveis, desenvolvendo a reflexão, diferenciação e ponderação.

d) *o timbre*: refere-se às diversas possibilidades sonoras dos instrumentos musicais. Por exemplo, instrumentos de sopro, percussão, cordas etc. A percepção refinada dos instrumentos amplia nosso contato com a música e enriquece a dança, como um bordado que realça a beleza de um tecido.

A influência da flauta ou de um contrabaixo certamente será diferente no padrão

de movimentos desde que se possa perceber a existência de um ou de outro na música. As nossas sensações perante o mundo, muitas vezes, podem ser tão indiferenciadas ou apagadas quanto em relação à música, e com isso perdemos muitas possibilidades criativas e transformadoras.

Também na área médica a música se revela cada vez mais presente. O famoso neurologista Oliver SACKS (2007) escreveu um livro no qual aponta diversas relações entre a audição musical e o estado neurológico de seus pacientes, mostrando que a música tem um enorme potencial terapêutico e que, em alguns casos, chega a ser a única terapia eficiente.

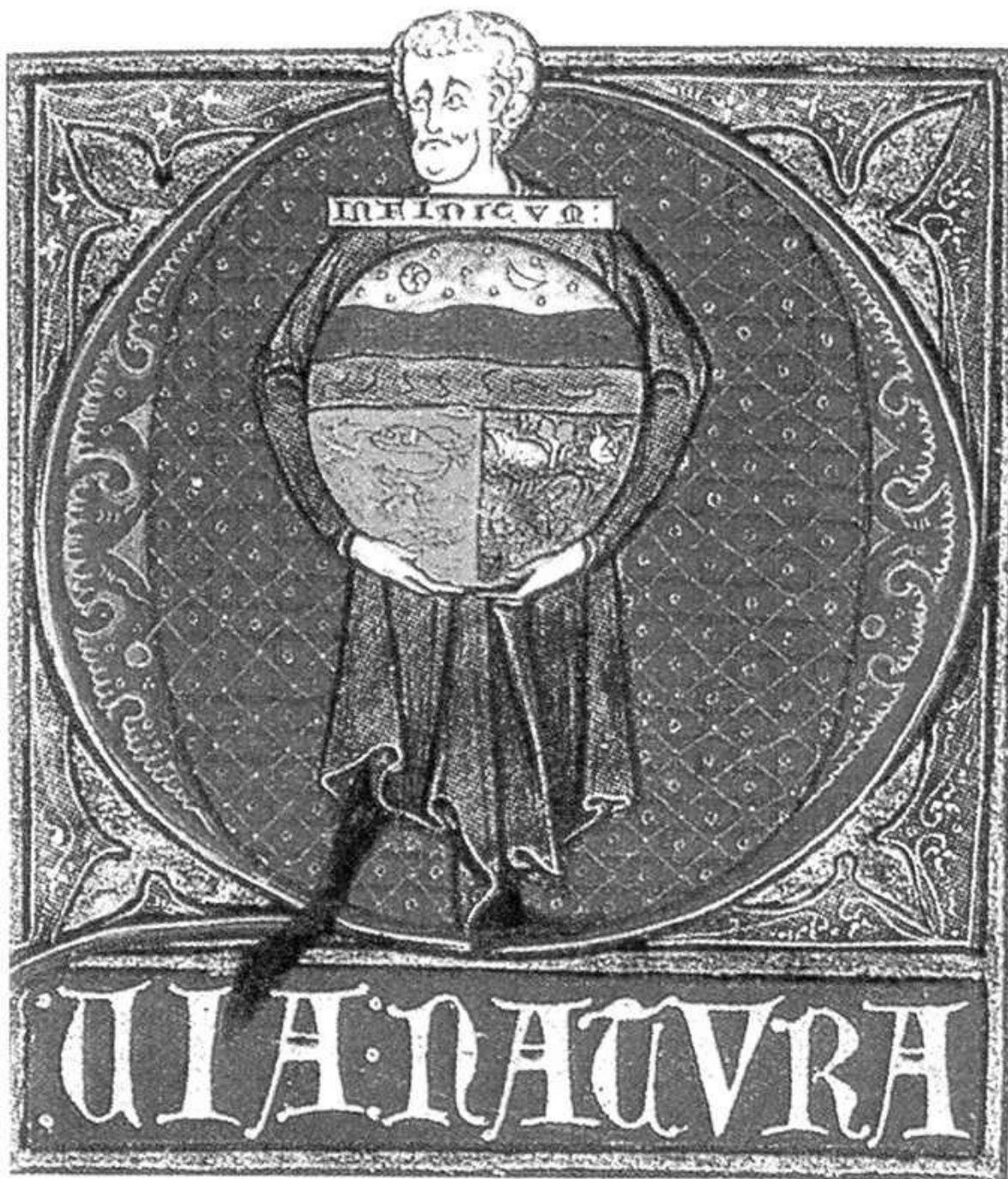
Com todos esses elementos, podemos estabelecer um diálogo enriquecedor com a música através da dança. Ao dançar a música, estou dançando a mim mesmo: meus sentimentos, sensações, impulsos e reflexões. O clima mágico da música nos faz descobrir um mundo de possibilidades a serem desvendadas simbolicamente.

7. A prima-matéria, o vaso alquímico e o silêncio interior

Depois de termos visto o *opus* (IV.6), seus requisitos (IV.6.1) e instrumentos (IV.6.2), vamos agora explorar os conceitos de *prima-matéria* e do vaso alquímico, ou seja, a substância a ser trabalhada e o seu recipiente.

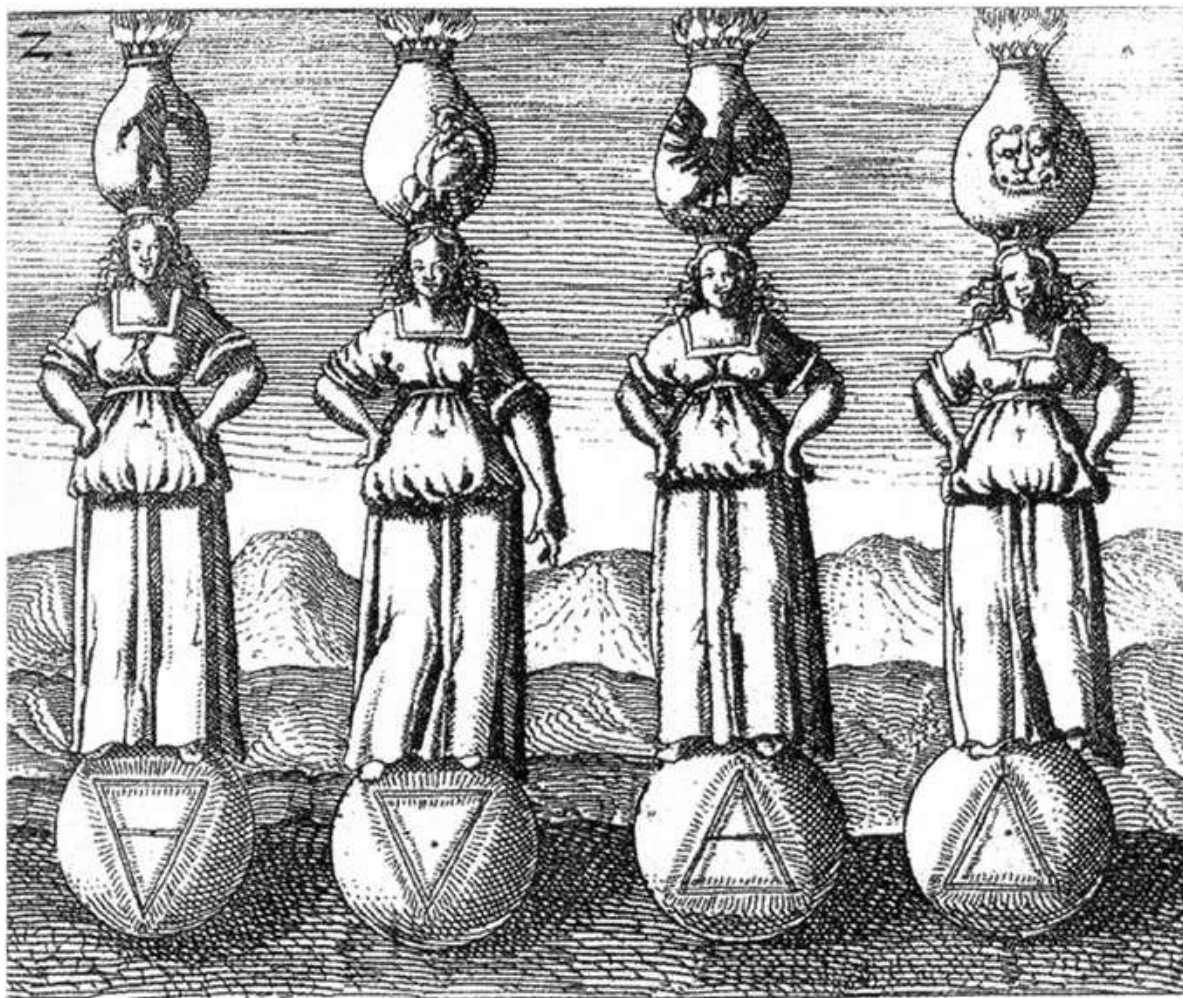
FIGURA 13

a) Empédocles e os Quatro Elementos.



b) *Viridarium chymicum*, Frankfurt, 1624.

Os Quatro Elementos. As quatro fases da Obra.



A *prima-matéria*. O conceito de *prima-matéria* remonta aos filósofos gregos pré-socráticos. É uma ideia arquetípica que pressupõe que a diversidade do mundo foi gerada a partir de uma substância única, a qual depois foi diferenciada nos quatro elementos básicos, dispostos em dois grupos de contrários: terra-ar e fogo-água em forma de cruz (⊕) (**Figura 13a**).

Aristóteles enriqueceu essa ideia acrescentando os conceitos de seco, frio, quente e úmido, associando-os aos “humores”, ou estados fisiopsíquicos, os chamados tipos colérico, sanguíneo, fleugmático e melancólico. Dessa forma, percebemos, já na Grécia Antiga, uma tentativa de correlacionar os estados da matéria com as características psicológicas.

Os alquimistas herdaram essas concepções da Antiguidade e imaginaram que era de vital importância encontrar essa *prima-matéria* original para que se pudesse realizar o *opus*. Na realidade, essa matéria corresponde ao caos inicial descrito nos mitos de criação. Nesse caos (*chaos*) encontra-se em potência todas as formas do mundo, que se revelam a partir do processo de diferenciação criador que separa a terra da água, do céu etc. Em termos psicológicos, refere-se ao inconsciente profundo,

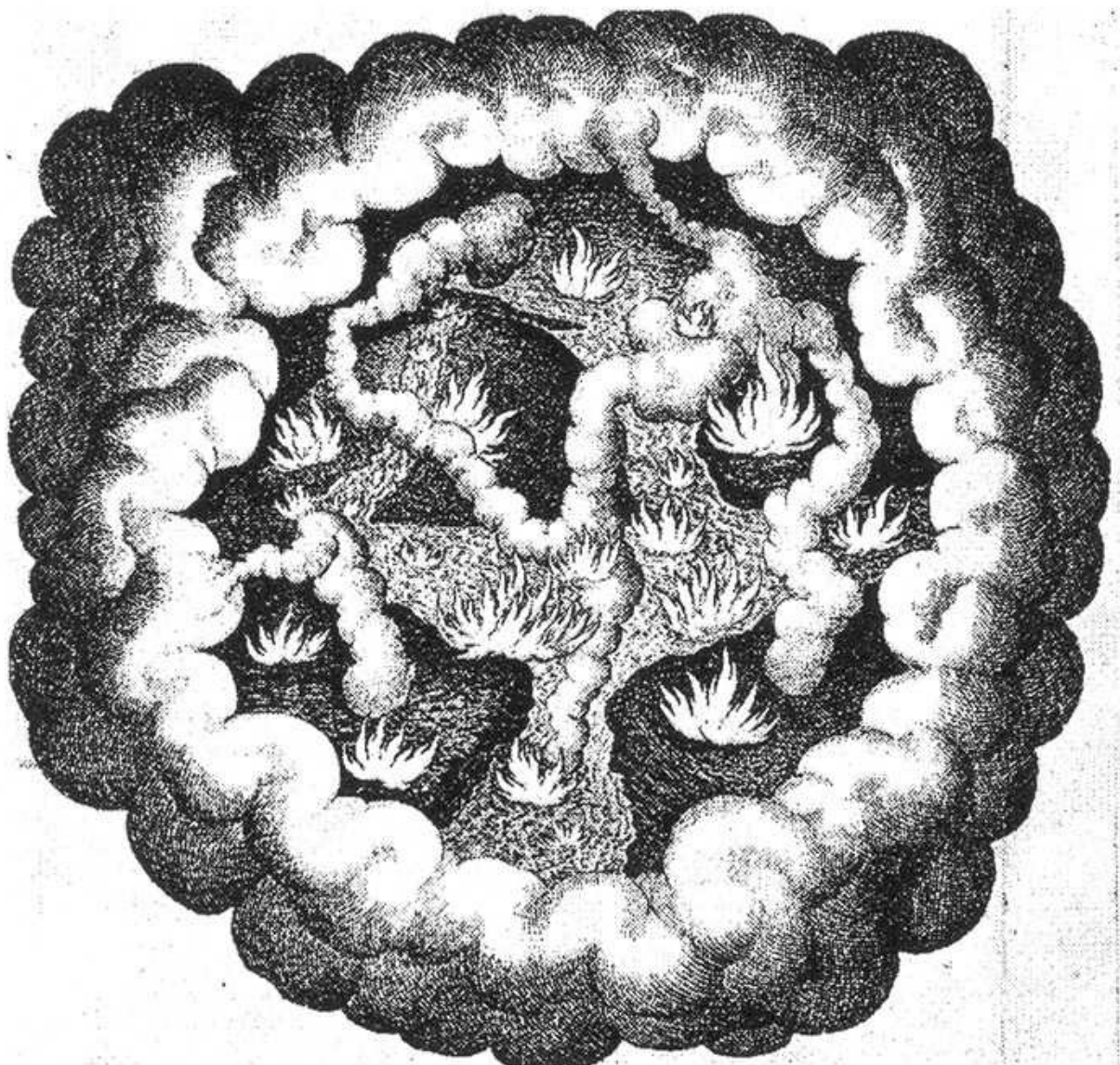
matriz originária da consciência, e da força do processo de diferenciação do ego com suas quatro funções psíquicas, correspondentes aos quatro elementos (**Figura 13b**).

Assim, a *prima-matéria*, tão difícil de ser encontrada, na verdade, está presente:

- a) nos fatos corriqueiros da vida cotidiana;
- b) nos nossos devaneios, fantasias e imagens oníricas;
- c) no nosso mundo instintual e nos aspectos criativos e destrutivos do inconsciente;
- d) e também no nosso corpo.

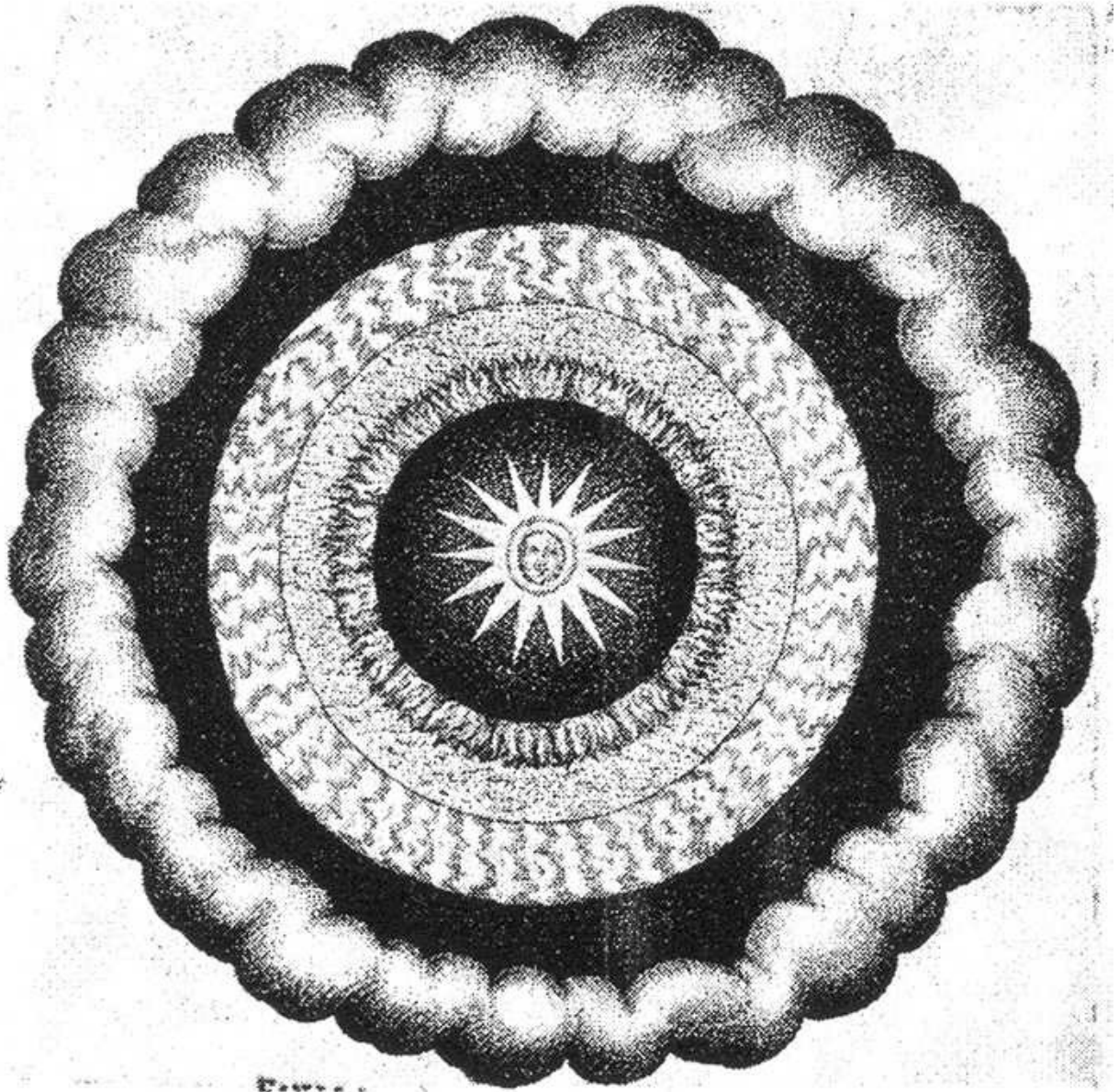
FIGURA 14

a) Caos dos Quatros Elementos.



b) Ordenação em torno do centro, o sol.

Robert Fludd, *Utriusque Cosmi*, 1617.



O início do *opus* é o encontro com o inconsciente que, nesse começo, é caótico, confuso, fragmentado, mas que, através do processo alquímico de transformação, o processo de individuação, vai se revelando como um todo organizado em torno de um centro ordenador, o Self, a pedra filosofal (**Figura 14 a,b**).

Os alquimistas, através desse processo, buscavam extrair o espírito oculto na matéria, o que psicologicamente corresponde a encontrar o significado simbólico mais profundo que dá sentido aos fatos da nossa vida, a nossa *prima-matéria*.

(A partir desse ponto o texto será enriquecido com o relato dos participantes dos diversos grupos que orientei e que generosamente concordaram em dar seu depoimento. A força poética das suas vivências transmitem a verdadeira essência do trabalho alquímico. As falas estarão ressaltadas em *itálico* e identificadas pelas iniciais P.G., ou seja, “participante do grupo”.)

Senti meu corpo adquirir consistência, solidez e depois se tornar poroso, flexível. Como se ele tivesse um ôco por dentro, que não era vazio, mas cheio de algo, como que um sopro por dentro (P.G.).

O vaso alquímico e o silêncio interior. O vaso alquímico é o recipiente que vai receber a *prima-matéria*, o material a ser trabalhado e transformado. Ele é muito importante para as operações realizadas em seu interior, pois, sem o seu preparo e conservação cuidadosos, não há esperança de um bom resultado.

FIGURA 15

Vaso Alquímico como recipiente uterino.

Salomon Trismosin, *Splendor Solis*, séc. XVI.





A forma do vaso remete a uma imagem uterina (**Figura 15**), o que implica uma carga simbólica ligada à gestação de algo novo, algo vivo. Duas condições são absolutamente necessárias: ele deve estar *limpo* e *bem vedado*.

FIGURA 16

Banho alquímico – Salomon Trismosin

Splendor Solis (séc. XVI)



Em termos psicológicos, podemos pensar o vaso de duas formas: nós somos o vaso no qual se processam as transformações e também estamos dentro do vaso do

espaço grupal, que se converte em continente adequado, amoroso, um *temenos*, para as vivências pessoais restauradoras do equilíbrio fisiopsíquico (**Figura 16**).

FIGURA 17

Symbolicarum quaestionum, Bolonha, 1555.

Mercúrio e Silêncio Interior



A primeira condição de cuidado para com o vaso alquímico é a *limpeza*, que corresponde psicologicamente à abertura de um espaço interno na consciência para

que os conteúdos provenientes do plano arquetípico possam emergir. Como o útero que guarda a criança, nosso vaso gerador é o *silêncio interior* (**Figura 17**).

Só o silêncio ou o vazio permite a concentração mais extrema de energia, energia não codificada, preparando-a para escorrer-se nos fluxos corporais (GIL, 2005: 16).

O movimento expressivo nasce do corpo e da alma, do diálogo entre essas duas dimensões do ser. Essa comunicação é feita sem palavras, de sensações e sentimentos, e não admite distrações, pensamentos, conversas ou ruídos internos. Todas as vozes interiores devem se calar para que no máximo silêncio abra-se o espaço receptivo para o surgimento da dança. A música vai fecundar esse espaço e favorecer o gesto mais representativo do momento. O silêncio interior abre as portas para o estímulo musical atingir o dançarino naquele ponto onde não há críticas, receios, julgamentos. Seu corpo então ressoa espontaneamente a esse toque e nasce a dança expressiva.

O silêncio interior deve ser criado e mantido durante todo o tempo para que a dança não se perca em gestos vazios e mecânicos. A concentração no movimento, sem interpretações, distrações ou racionalizações, estabelece também a segunda condição que é a *boa vedação*. O vaso alquímico não pode ser aberto para não se deteriorar o seu conteúdo, ou seja, a energia psíquica deve ser mantida no aqui-agora, no vaso, para não se dispersar.

Ao ouvir a música, em silêncio e com concentração receptiva, uma resposta aparecerá em forma de movimento, sensações, imagens, sentimentos. Por exemplo: posso sentir uma sensação de leveza e imponderabilidade que me faça andar como se estivesse na lua ou, ao contrário, uma sensação de peso que me faça rastejar como uma cobra; posso sentir alegria que se transforma em movimentos expansivos ou visualizar o mar e me expressar com movimentos ondulantes; posso até permanecer imóvel ou apenas mover minimamente qualquer parte do corpo e ainda assim estar dançando expressivamente aquilo que brota do meu íntimo.

O que acontece é que, ao se desligar o diálogo interno, o foco da consciência centrado no ego, o qual se ocupa com nossas vivências do cotidiano, se torna mais flexível e então começa a se deslocar em direção ao Self, o centro da personalidade mais ampla. Isso permite que entremos em contato com níveis mais profundos do nosso ser. Essa experiência possibilita que o nível cotidiano e pessoal seja inserido num todo mais amplo, ampliando o significado da vida. Para cada pessoa, os símbolos emergentes serão diferentes, até para o mesmo exercício, pois eles serão produzidos espontaneamente pelo inconsciente de cada um e não pelo ego, atendendo assim às necessidades mais profundas e específicas de reequilíbrio fisiopsíquico individual.

O silêncio interior é buscado em muitas técnicas de meditação. Nós vamos tentar encontrá-lo através do movimento com uma percepção cada vez mais apurada do próprio corpo, sensações e emoções.

Me sinto como um barquinho de madeira e deslizo nas águas calmas de um rio. Observo por cima de mim a floresta, a copa das árvores quase se fechando no alto. Silêncio... (P.G.).

Sentada ali no chão, não tive vontade de fazer movimento nenhum. Era como se eu estivesse rezando, uma oração sem palavras, um silêncio por dentro e por fora de mim (P.G.).

FIGURA 18

a) Esquartejamento
S. Trismosin, século XVI



b) Morte do dragão
M. Maier, 1618



c) Morte e renascimento do rei
S. Trismosin, século XVI



d) Cemitério como campo fértil.
D. Von Stolcemberg, 1624



e) Transformação da nigredo (corvos)

S. Trismosin, século XVI



8. Nigredo, mortificatio e a sombra

A obra alquímica se realiza em três estágios: *nigredo*, *albedo* e *rubedo* (EDINGER, 1990: 165-197), simbolizados pelas cores negra, branca e vermelha.

A *mortificatio* relaciona-se com a primeira fase da obra, a *nigredo*.

Nigredo, ou cor negra, refere-se à sombra ou lado escuro da nossa personalidade, aquilo que está oculto à luz da consciência. O encontro com a sombra é o primeiro passo no processo de individuação. Está relacionado com a dor, sofrimento e morte na alquimia. Imagens ligadas à tortura, mutilação (**Figura 18a**), apodrecimento (*putrefactio*) são pré-requisitos para imagens posteriores de crescimento, ressurreição e renascimento. De acordo com a lei dos contrários (*enantiodromia*) a intensa consciência do escuro constela o lado oposto, a luz.

A *mortificatio* fala da “morte” de vários aspectos psíquicos que devem passar por este processo para sua transmutação:

a) *Dragão*: a imagem do dragão personifica a psique instintiva, a *prima-matéria*. O mito do herói que salva a donzela do dragão expressa a necessidade do resgate da alma da sua prisão nas formas instintivas, primitivas e infantis (**Figura 18b**).

b) *O rei, o leão e o sol*: referem-se ao princípio diretor do ego consciente e ao instinto de poder, os quais devem ser mortificados para que surja um novo centro, o Self. O velho rei representa um princípio dominante que perdeu sua eficácia e deve submeter-se à transformação, deve dar espaço para o novo (**Figura 18c**).

c) *O sapo*: é uma variante simbólica do dragão. O sapo como *prima-matéria* representa o desejo irrefreado. É o tema da pessoa ávida, insaciável, que se afoga nos próprios excessos. Os desejos devem ser “mortos” nas suas formas projetadas, de cunho obsessivo, para se transformarem em impulsos criativos.

d) *A donzela; os inocentes*: a imagem do sacrifício dos inocentes ou da donzela corresponde à necessidade do sacrifício da pureza ou da inocência para poder se efetuar a ampliação da consciência. Por exemplo, o mito de Adão e Eva no Paraíso nos fala da consciência que surge depois de se provar do fruto da Árvore do Bem e do Mal.

e) *Morte, cemitérios, funerais*: imagens que ressaltam a necessidade da morte para que a vida ressurgja, estão sempre conectadas ao plantio e germinação de sementes (**Figura 18d**).

f) *Lua*: simbolismo cíclico da Lua que morre e renasce a cada mês.

g) *Corvos ou abutres*: pela cor negra, vinculação com a morte e o anúncio de maus augúrios são sempre associados com a *mortificatio*. A partir da experiência das trevas e do vazio, pode acontecer o encontro com o companheiro interior, o Self (**Fig. 18e**) (ALMEIDA, 2003: 18).

Em relação ao corpo, no início da conscientização através do movimento, a *mortificatio* fica mais evidente através das limitações, tensões, inibições. Toda transformação é dolorosa pois implica tocar naquilo que não gostaríamos de reconhecer como parte de nós mesmos.

Em nosso trabalho vamos encontrar dores e tensões musculares, rigidez nas

articulações, insegurança e ansiedade no movimento (medo de cair). Também podem ocorrer emoções não muito agradáveis como tristeza, raiva, medo do ridículo etc. Nesse momento, o mais importante é a aceitação, isto é, observar e aceitar a si mesmo, registrando as dificuldades, sem tentar modificar ou interferir no que é percebido. O silêncio interior deve ser preservado, ou seja, não deve haver julgamento ou críticas, só uma observação que leva a um maior autoconhecimento.

Essa aceitação não é conformista, ao contrário, é dinâmica e transformadora, pois gera uma atitude de amor e receptividade para com a nossa própria fragilidade.

As dificuldades estão sempre presentes. Uma são resolvidas, outras novas aparecem. Assim, o que deve permanecer é a atitude que não visa lutar contra si mesma, mas sim entender e ampliar o significado da dificuldade. A isso eu chamo de *paciência ativa*: aceitar as limitações para trabalhar junto e não contra elas.

Toda rigidez ou tensão postural tem uma razão de ser, mesmo que não se saiba sua finalidade e por isso a sua conscientização não basta para eliminá-la. O medo de abandonar posturas antigas é grande e assim temos de suportar com paciência todo processo de “cozimento” necessário (como no trabalho alquímico), para que a personalidade como um todo possa se ajustar *gradualmente* a uma nova atitude.

Tive uma sensação desagradável nas mãos. Mãos de madeira, pesadas, imóveis. Mãos incandescentes, queimando (P.G.).

Estou deitada num túmulo, num castelo medieval. Como os túmulos da época na Europa, que tinham seus reis e rainhas esculpidos em mármore. Sensação de frio (P.G.).

Na sombra não estão só as dificuldades, estão também as potencialidades, qualidades ainda não conscientizadas, que podem vir a desabrochar. A conscientização do corpo e de suas possibilidades de movimento abre inúmeras portas, antes desconhecidas ou mal aproveitadas.

Nunca pensei que pudesse me sentir leve porque sou gorda. Percebi que leveza não tem nada a ver com gordura ou magreza, é uma sensação interior, que pode se refletir em minhas ações (P.G.).

9. Albedo e rubedo

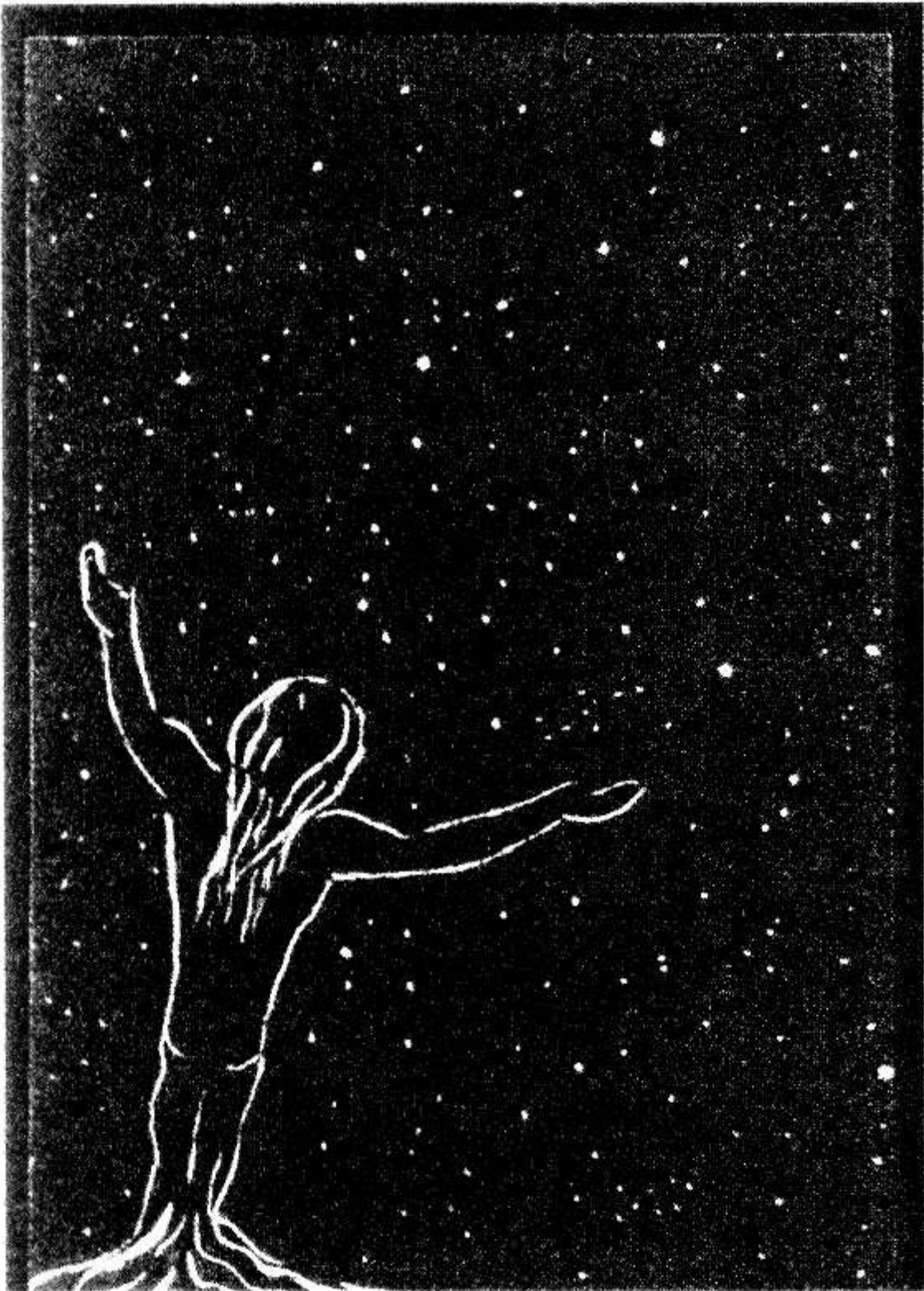
Depois da *nigredo*, vem a *albedo*, que é a fase de cor branca. É como a luz do dia nascendo depois de uma noite escura. É a descoberta da *anima* ou do *animus*, ou seja, a libido desobstruída encontra o princípio criativo de aprofundamento psíquico que nos leva em direção ao Self. É a figura do “outro” interior, o *psicopompo*, o guia amigo que aponta novos significados e que prepara o ego para o encontro final com o Self. “A anima, que já antecipa a ‘*solificatio*’ (solarização), apresenta-se como o psicopompo que indica o caminho” (JUNG, 1994: par. 47).

Abre-se, então, a oportunidade para a jornada de aprofundamento nas vastas regiões da psique objetiva. Essa oportunidade aparece, geralmente, personificada na figura da *anima* para os homens, o princípio feminino, que complementa sua identidade masculina, e ao contrário para as mulheres, na figura do *animus*, o princípio masculino. Esse encontro pode ser vivenciado como uma luta, como, por exemplo, Jacó e o anjo, conforme citado no relato bíblico, ou como um enlace amoroso, como mostram as figuras alquímicas da *conjunctio*, da união do rei e da rainha (**Figura 24e,f**). É a difícil tarefa do desenvolvimento da consciência de alteridade. As qualidades do princípio masculino e feminino devem ser vivenciadas como complementares e não mais como antagônicas à identidade egoica. Quando as projeções são retiradas (*mortificatio*), a energia psíquica torna-se disponível para o encontro com o outro, tanto interna quanto externamente. Novas possibilidades desabroçam, como, por exemplo, a percepção de que a suavidade possui uma grande força intrínseca, que o pensamento lunar, do “coração”, possui sua própria lógica, que a capacidade de entrega é uma escolha ativa e não um mero abandonar-se passivo. Os valores do princípio feminino incluem os valores do princípio masculino naturalmente, assim como no símbolo do Tao: o lado escuro contendo um ponto claro, e o lado claro contendo um ponto escuro, em constante movimento e inter-relação.

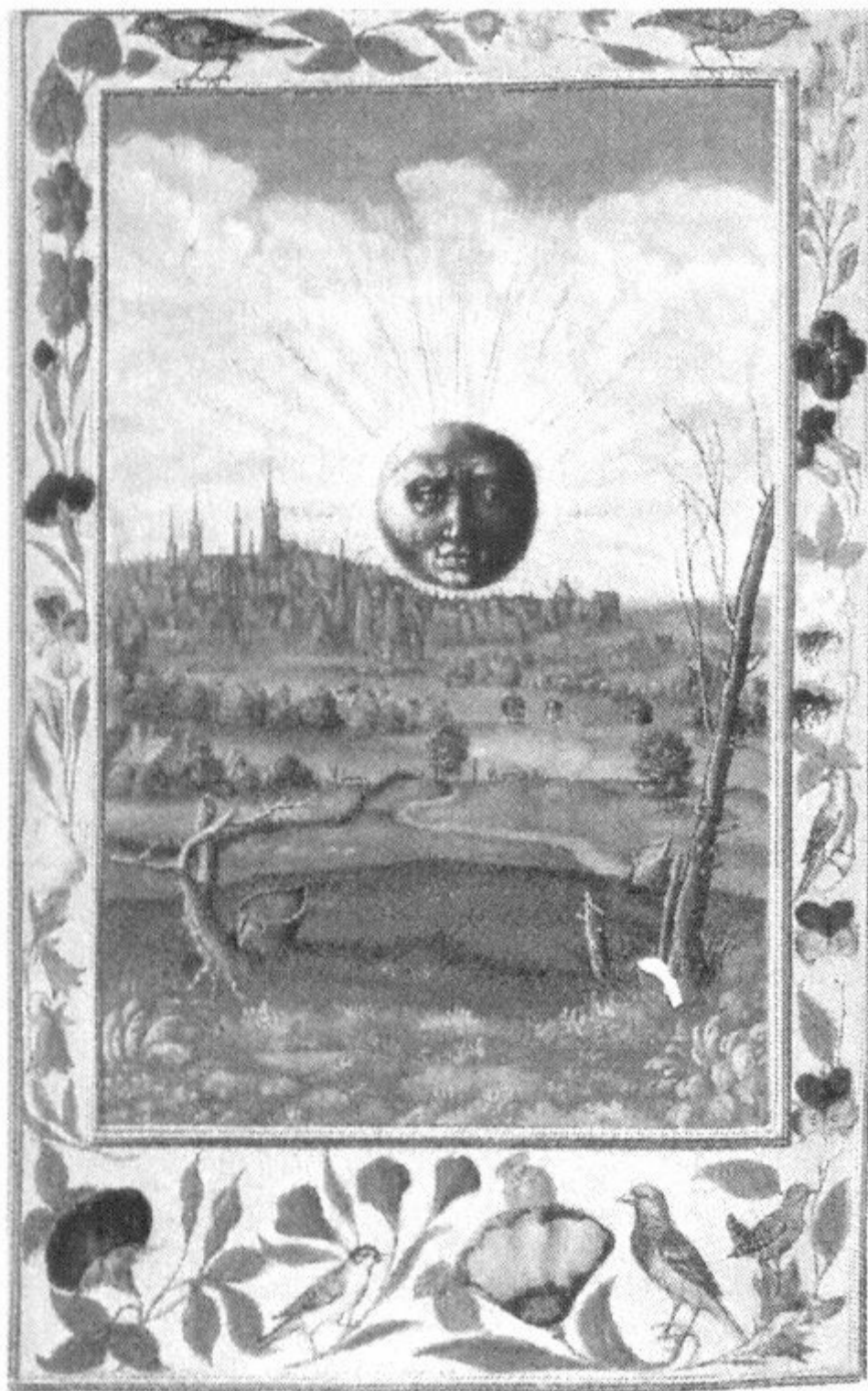
FIGURA 24

a) Desenho. Participante do grupo.

b
P



c) Sol interior. S. Trismosin.



d) O sol exterior.
Altar de
Westfália, 1370.



e) Conjunctio. S. Trismosin.



f)
ph



Esse diálogo, essa dança entre as polaridades é a grande tarefa a ser cumprida pelo ser humano. O lado prático e o lado sensível se expressando concomitantemente,

superando a dissociação interna.

Em relação ao corpo, a palavra-chave é a vivência de integração. O corpo se abre para as trocas, para o diálogo, percebendo as influências recíprocas entre o mundo externo e interno.

Na dança expressiva com outra pessoa temos um exemplo bem claro do que seria esta troca: se um parceiro é rígido demais, terá a tendência de impor seu movimento ao outro, dirigindo o movimento todo o tempo. Se, ao contrário, é flexível demais, tenderá a ser levado e dominado pelo outro parceiro. Portanto, a troca requer um refinamento da sensibilidade em níveis muito sutis, onde nenhum dos dois lados se impõe ou se deixa levar, mas acompanha o movimento criado pelo par, de modo que a *unidade* da dupla é que gera a dança.

Dessa integração com o polo oposto, dessa união, surge a *rubedo*, o fruto da superação da dualidade.

A partir da “nigredo”, a lavagem (*ablutio, baptisma*) conduz diretamente ao embranquecimento [...] trata-se da “albedo” [...] é, por assim dizer, a aurora; mas só a “rubedo” é o nascer do sol. [...] A “rubedo” sucede então à “albedo” mediante a elevação do fogo à sua maior intensidade. O branco e o vermelho – Rainha e Rei – podem então celebrar suas “nuptiae chymicae” (núpcias químicas) (JUNG, 1994: par. 334).

A *rubedo* possui a cor vermelha, a cor de sangue, a cor da vida. A vivência da transcendência dos opostos é como um novo nascimento, ou seja, o surgimento de uma nova percepção, uma nova atitude, uma nova possibilidade de vida, representa o nascimento da pedra filosofal. É um estado de alta frequência energética que só é possível pela elaboração psíquica que constitui a obra de uma vida, o *opus*. (Veremos com mais detalhes a *rubedo* em 6 do **cap.V**, na descrição da operação *conjunctio*)

O processo, que envolve as três fases (*nigredo*, *albedo* e *rubedo*), é realizado através das operações alquímicas: *coagulatio*, *solutio*, *calcinatio*, *sublimatio* e *conjunctio*, as quais serão descritas a seguir no próximo capítulo.

AS QUATRO OPERAÇÕES ALQUÍMICAS OS QUATRO ELEMENTOS

JUNG e LABAN concordam que o trabalho expressivo com o movimento envolve uma ampliação de consciência. LABAN (1978: 186), por exemplo, faz uma associação explícita dos quatro fatores de movimento com as quatro funções psíquicas sem, no entanto, se aprofundar muito no tema. O que nos interessa aqui é ampliar essa associação e desenvolver o tema do quatérnio de modo a torná-lo uma estrutura criativa e não um esquema rígido de mera analogia de conceitos. Para isso vamos usar a imaginação criadora da linguagem alquímica e falar dos quatro elementos como quatro *formas de energia* que se expressam corporal e psiquicamente.

Trabalhar o movimento evocando as qualidades poéticas dos elementos terra, água, fogo e ar abre a possibilidade de expansão do horizonte simbólico e favorece uma multiplicidade enriquecedora de sentidos. Para que essa multiplicidade não seja caótica e se perca num turbilhão de formas simbólicas desconectadas de um significado central ordenador, tomaremos os quatro elementos como parâmetros de orientação para a expressão fisiopsíquica e como inspiração para os movimentos do corpo e da alma.

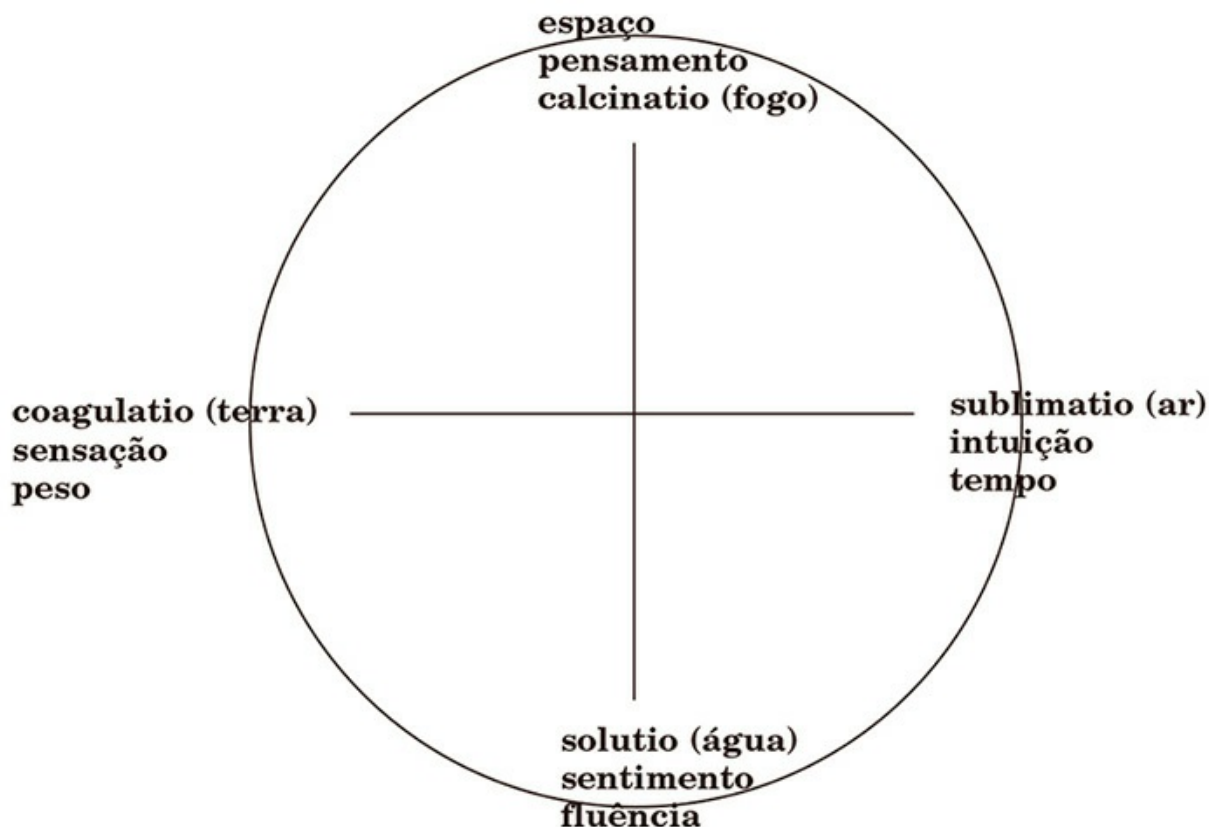
BACHELARD foi um autor que exercitou seu pensamento filosófico em torno dos quatro elementos, em busca da imaginação criadora. Ele afirma:

[...] Não estamos em erro, ao caracterizar os quatro elementos como os hormônios da imaginação. Eles põem em ação grupos de imagens. Ajudam a assimilação íntima do real disperso em suas formas (BACHELARD, 1990: 12).

Num primeiro momento, como filósofo das ciências, ele buscou uma aproximação e descrição essencialmente objetiva das imagens materiais, mas logo percebeu que o método racionalista era totalmente inadequado aos seus propósitos e se voltou para o método fenomenológico, método que incorpora a vivência subjetiva como dado importante para o conhecimento.

[...] um estudo da imagem poética quando a imagem emerge na consciência como um produto direto do coração, da alma, do ser do homem tomado em sua atualidade (BACHELARD, 2003: 2).

FIGURA 19



EDINGER (1990: 23) aponta que, na visão alquímica do mundo, há uma interrelação entre o mundo dos astros celestes e o mundo terreno. Os metais são “despejados” dos planetas em direção à Terra (Sol-ouro; Lua-prata; Vênus-cobre; Marte-ferro; Saturno-chumbo etc.) e podem ser extraídos de seu interior pelas operações alquímicas. Ao produzir esse trabalho com os quatro elementos, o alquimista está ligando o superior ao inferior, o Céu e a Terra. Em linguagem psicológica, pode-se dizer que os quatro elementos, ou quatro funções do ego, possuem uma origem superior, ou seja, arquetípica. São representantes terrenos de princípios transpessoais. Assim, uma vez de posse da *prima-matéria*, deve-se submetê-la às operações alquímicas para diferenciar os quatro elementos, que depois serão integrados para obtenção da pedra filosofal, o estabelecimento da conexão ego-Self (**Figura 19**).

Esse é o tema central da alquimia. Começa com a ideia da totalidade, que é representada por um círculo chamado de *chaos* ou massa confusa [*prima-matéria*]. Nela há todo tipo de elementos, uma coleção caótica, mas numa só massa. A tarefa do alquimista começa aí. Essas partículas devem ser organizadas por meio da quadratura do círculo. A ideia simbólica é a de organizar as partículas numa espécie de axis, como no cristal, que é chamada de quaternidade, ou de *quaternion*, ou *quadrangulum*, o quatro. Isso é o que chamamos de diferenciação das funções psicológicas.[...] Os quatro indicam o fogo, o ar, a água e a terra. Uma vez organizados, eles formarão, no centro, a quinta-essência [...] É, de novo, aquele círculo inicial, mas esse círculo tem agora a *anima mundi*, a alma do mundo, que estava oculta no caos. [...] Essa é a ideia da pedra filosofal, na qual a coisa redonda original aparece de novo, e, desta vez, é o corpo espiritual, a *anima mundi*, o microcosmo redimido (JUNG, 1934/39: 1160-61).

JUNG (1934/39:1207) aponta que o caráter arquetípico do quatro também se encontra relacionado com a matéria, com nosso corpo, cujo elemento principal de construção é o carbono, o qual é caracterizado quimicamente pelo número quatro, ou seja, é tetravalente. Além disso, o carbono ou carvão é o estágio inicial do diamante,

o que implica no simbolismo da transmutação da pedra: “aquela perfeita transparência que se origina da extrema escuridão. O carvão é preto e o diamante da mais pura água é composto da mesma substância”. Os processos que revelam nosso ser como um corpo diamantino, capaz de irradiar a mais perfeita luz, serão discutidos a seguir.

1. Circulatio

Na **Figura 19** vemos a representação gráfica do processo de *circulatio*. Na alquimia esse conceito liga-se à ideia de que a matéria deve passar por todos os processos (*coagulatio*, *solutio*, *calcinatio* e *sublimatio*) para ser transformada na meta desejada (VON FRANZ, 1985: 145). Também no trabalho com o movimento e com as funções é fundamental a complementaridade entre todos os elementos. Um depende do outro para se realizar integralmente.

Podemos ver no desenho que as quatro operações e funções psíquicas representam direcionamentos opostos: *fogo* (para cima) – *água* (para baixo); *ar* (para cima) – *terra* (para baixo). Como JUNG (1984: par. 258-259) aponta, quando uma função é mais desenvolvida a outra oposta é pouco diferenciada. No gráfico, essa disposição é mostrada pelas *linhas retas*. A possibilidade de vivência integradora de todo esse processo está na *circulatio*, que é representada pela *linha circular* que passa por todas as operações alquímicas, seus elementos, funções psíquicas e fatores de movimento.

Observando o desenho como um todo, pode-se notar que a linha circular une todos os elementos, mas não elimina as *linhas retas* dos pares opostos, o que é uma imagem aproximada da integração que chamamos *conjunctio*, a fase final da obra alquímica.

Vamos imaginar as quatro fases alquímicas como estados energéticos, pelos quais passamos infinitas vezes durante a vida. Esse trabalho circular se dá no sentido de uma espiral na qual vamos refinando progressivamente as vibrações pertinentes a cada estado, tanto física como psiquicamente, no caminho da individuação. Com a *circulatio*, há um enriquecimento e ampliação constantes dessas funções, produzindo uma harmonização em todos os níveis de atuação, já que cada estado depende do outro para se manter equilibrado.

É importante lembrar também que as quatro funções podem operar com dois tipos de orientação da energia psíquica: introversão ou extroversão. JUNG (1991: par. 864) aponta que a orientação introvertida privilegia o aspecto subjetivo, o mundo interno do indivíduo. Já na orientação extrovertida (JUNG, 1991: par. 797), a energia se volta para o mundo externo e seus objetos. Normalmente, uma função e um modo de orientação se destacam como dominantes em nossa expressão pessoal, por exemplo, pensamento introvertido, sensação extrovertida etc. Por isso é importante que, gradativamente, integremos as outras funções e a outra orientação (intro ou extrovertida), para que possamos ter uma vivência mais abrangente e harmoniosa, de si e do mundo. Isso pode ser trabalhado também através do movimento.

A seguir vamos nos deter em cada elemento e analisar suas repercussões poéticas no trabalho corporal. Vamos imaginar como os fundamentos básicos da matéria criam o corpo poético, que é, ao mesmo tempo, material e imaterial, visível e invisível. “A fisiologia da imaginação, mais ainda que sua anatomia, obedece à lei dos quatro elementos” (BACHELARD, 1990: 8). O corpo poético é “carvão e diamante”, luz e escuridão, dançando na água, terra, fogo e ar.

2. Terra e coagulatio – sensação e peso

Senti minhas pernas como pilares de um templo, fortes e imponentes. Eu me senti forte e imponente e muito ligada à terra (P.G.).

Percebi minhas pernas fracas, sem força. O peso todo concentrado na parte superior do corpo: tronco, braços e cabeça. Principalmente na cabeça, muito tensa (P.G.).

A *coagulatio* é o terreno da ação, da *práxis*, do concreto e objetivo. Coagular é concretizar, tornar matéria (EDINGER, 1990: 101-133).

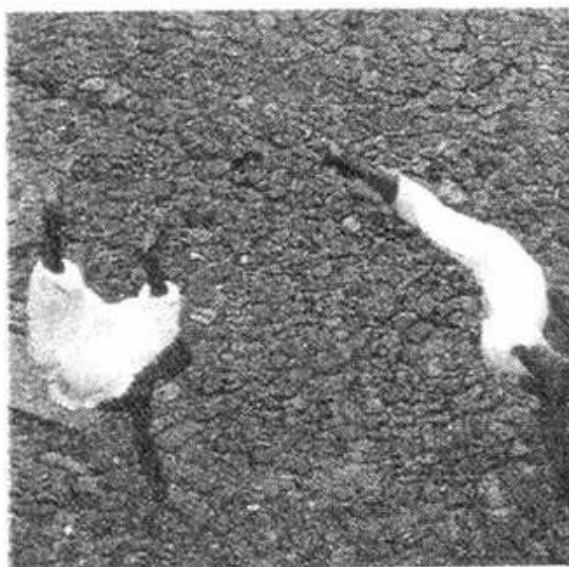
FIGURA 20

a) A Terra-mãe.

M. Maier, 1618



c) Capoeira.



e) Senhoritas às margens do Sena.

G. Courbet.



f) País da
Cocanha.

P. Brueghel.



BACHELARD (1990a: 4), falando sobre o elemento terra, desenvolve as imagens da casa, da gruta, do ventre. Todas nos remetem ao simbolismo do princípio feminino, como arquétipo materno. A Grande Mãe Terra como receptáculo protetor que propicia a encarnação e concretização de nossas energias vitais e dos valores e ideais abstratos. Ela nos fala dos sentimentos de acolhimento, proteção, refúgio, enraizamento, para a criação e perpetuação da vida (**Figura 20a**).

Nossa primeira casa, depois da passagem pelo ventre materno, é nosso próprio corpo. A boa vivência do elemento terra, a *coagulatio*, propicia uma experiência do corpo como algo denso, consistente, capaz de ação firme e efetiva. Uma casa sólida o suficiente para abrigar desejos, impulsos, emoções, enfim, toda a complexidade da alma humana. Uma casa com fundamentos seguros, alicerces confiáveis, algo que provê sustentação e suporte para as inúmeras surpresas da vida.

Falamos aqui da estrutura firme e sólida que dá fundamento à personalidade, aquilo que possibilita a construção do ego. O ego saudável tem raízes firmes na sua vida instintiva, não nega suas necessidades básicas de fome, sexo, ação (agressividade adequada), tem uma conexão viva com seu desejo e busca sua realização efetiva no mundo.

A função sensação, que corresponde à *coagulatio*, diz respeito ao mundo dos sentidos e à possibilidade de desfrutá-los (sensualidade): sentir todos os odores, cores, texturas, paladares e com isso aprofundar a vivência do mundo interno e

externo. Isso quer dizer estar na vida com os pés no chão, sem evitar a realidade com todas as suas alegrias e tristezas, aceitar o desafio de estar no mundo e agir em consequência. A possibilidade de expressar a si mesmo através das ações concretas no mundo é muito importante para o desenvolvimento do ego. Esse aprendizado se dá também através da aceitação dos *limites* que toda concretização proporciona. Para transmutar a condição material, devemos primeiro conhecê-la e realizá-la completamente (**Figura 20b**).

O elemento terra e a *coagulatio* nos levam à reflexão sobre o que estamos concretizando em nossas vidas e qual o peso das nossas atitudes. Qual a marca de nossa ação no mundo?

A analogia dessa fase com o trabalho com o movimento é o de concretização dos processos internos na ação, no movimento objetivo. Com o desenvolvimento dos “movimentos-terra” emerge uma percepção cada vez mais concreta e real de si mesmo, tanto em potencialidades como em limitações. A noção de responsabilidade pelos nossos atos se faz presente.

O elemento terra confere aos movimentos características de “enraizamento” (ver *grounding*, em 6.2 do **cap. IV**). O mais importante a ser trabalhado é a base, o centro de gravidade do corpo, o equilíbrio. As culturas orientais enfatizam o trabalho de assentamento da energia vital no abdômen, local chamado de *hara* no Japão e *tan-tien* na China. Todas as artes marciais buscam o enraizamento através da consciência da parte inferior do corpo e do equilíbrio dinâmico entre as pernas, sempre com os joelhos levemente flexionados. Essa prática coloca o corpo em estreita relação com a terra, com o chão, proporcionando segurança e força (DÜRCKHEIM, 1998). Essa mesma postura é encontrada em nossa capoeira (**Figura 20c**), nas lutas e jogos dos povos indígenas e também nas danças folclóricas das comunidades rurais, do Brasil e em todo o mundo, pois é um movimento arquetípico, natural para as pessoas em contato cotidiano com a terra, com a Grande Mãe (CÔRTES, 2000).

O trabalho com a *coagulatio* promove movimentos assertivos, seguros, determinados. Aparecem os ângulos retos, as diagonais e também as curvas e espirais sinuosas, pois estamos em contato também com a sensualidade. Os movimentos desenvolvem o controle da musculatura, e a vivência é de autodomínio, segurança e sensualidade. Podemos ver, por exemplo, na **Figura 20d**, uma dança da fertilidade realizada por jovens virgens africanas em um ritual de iniciação da vida sexual adulta, na qual as dançarinas reproduzem os movimentos rítmicos e sinuosos da serpente.

LABAN (1978: 185) vê o peso relacionado aos processos sensoriais conscientes, à percepção dos sentidos. Ele pode ser leve (toque delicado, gestos cuidadosos), ou forte (movimentos como torcer, socar, talhar). JUNG (1991: par: 889) também descreve a sensação como a função de percepção do mundo que nos cerca, sendo ela responsável pela nossa adaptação à realidade objetiva. Mas ele também a relaciona com a percepção do mundo interno, das reações corporais orgânicas.

A *coagulatio* com o símbolo da terra nos remete à grandeza da matéria. O corpo e os sentidos nos ligam à natureza, à “mãe primordial” e à sua imensa força “ctônica”. Aqui temos de realizar o aprendizado da confiança, da capacidade do corpo de se entregar ao movimento que nos puxa para baixo, à força gravitacional. Toda ação assertiva deve ser compensada pela entrega do corpo ao repouso (**Figura 20e**).

Toda matéria imaginada, toda matéria meditada, torna-se imediatamente a imagem de uma intimidade. [...] É ao sonhar com essa intimidade que se sonha com o repouso do ser, com um repouso enraizado, um repouso que tem *intensidade* e que não é apenas essa imobilidade inteiramente externa reinante entre as coisas inertes (BACHELARD, 1990a: 4).

O respeito pela natureza, a preservação do equilíbrio ecológico e do equilíbrio interno, passa necessariamente por esse contato íntimo e confiante com o próprio corpo, suas sensações e impulsos. É necessário se sentir à vontade e confortável com o próprio corpo, se sentir verdadeiramente “em casa”.

A *coagulatio* vivida harmoniosamente fornece os canais adequados para a expressão do mundo interno de fantasias, pensamentos, sentimentos e intuições. Os sonhos e ideais se aproximam da realidade de forma efetiva, os instintos se revelam como forças dinâmicas de ligação com a vida. Os sentidos se abrem como canais entre o indivíduo e o mundo externo, trazendo enriquecimento para seu interior.

Porém, em desequilíbrio, a *coagulatio* torna a pessoa rígida, pesada, extremamente apegada ao mundo concreto, material, sem espaço para a fantasia, para os voos da imaginação, para os devaneios criativos, próprios da função oposta: a *sublimatio*. A qualidade poética desse *excesso* de elemento terra seria de um solo perfeitamente demarcado e apropriadamente preparado para a agricultura. Tudo nos seus devidos lugares: o milho aqui, o feijão ali e assim por diante. Uma força produtiva planejada com regularidade notável, porém com absurda monotonia. Pessoas assim, extremamente pragmáticas, metódicas, muitas vezes sofrem uma inundação (*solutio*) ou um incêndio (*calcinatio*) para, através da crise, recuperar um certo equilíbrio energético que enriqueça suas vidas.

Outra possibilidade de desequilíbrio desse elemento seria o excesso de instintividade, onde a pessoa explora predominantemente o universo das sensações físicas, sem dar muita atenção aos sentimentos e/ou ao espírito. A imagem poética aqui seria a terra como estado paradisíaco: uma floresta luxuriante, repleta de frutos, flores, cheiros, cores, texturas, sabores, plena de abundância. Tão maravilhosa que prende e retarda o processo de desenvolvimento, impedindo a saída para outras experiências de vida.

Na **Figura 20f** vemos um pintura flamenca representando “O País da Cocanha”, um mito medieval de um reino de extrema abundância, onde o alimento e a bebida é provido incessantemente, e se encontra pronto na natureza: bolos, tortas, bebidas, tudo brota magicamente das árvores. No quadro vemos as pessoas deitadas, empanturradas, sem forças para fazer mais nada.

Para recuperar o equilíbrio e contrabalançar o excesso de energia na função sensação (energia que foi desviada da função oposta, da função da intuição), é possível recorrer às funções auxiliares (sentimento e pensamento), que estão mais próximas à consciência sensorial dominante.

O trabalho auxiliar aqui é feito através da *solutio* (fluidez) e da *calcinatio* (espaço). A *solutio* suaviza a rigidez excessiva das normas e regras pragmáticas. É bom lembrar aqui que a introdução do mundo dos sentimentos, muitas vezes é vivido primeiramente na relação grupal, para depois poder ser buscado no mundo. O trabalho corporal de relaxamento e flexibilidade é muito importante nessa busca de soltura interna e externa.

A *calcinatio* é a outra função auxiliar que pode estimular a pessoa que vive

predominantemente em suas sensações, a descobrir outros caminhos, igualmente prazerosos, mas em outras dimensões da psique. Por exemplo: a descoberta da capacidade de simbolização pode ser fascinante, pois revela um outro mundo, paralelo ao mundo concreto, que não o elimina, mas, ao contrário, o enriquece e amplia. O trabalho corporal aqui pode buscar a diferenciação do repertório de movimentos, estimulando movimentos dinâmicos e com ampla ocupação do espaço.

3. Água e solutio – sentimento e fluidez

Durante o movimento me veio a imagem de um rio e a sensação de suas águas passarem continuamente pela minha barriga, na região do umbigo, refrescando todo o corpo. No dia seguinte, meu intestino funcionou muito bem (P.G.).

Me senti como uma plantinha no fundo do mar, uma alga frágil, levada docemente, ora para um lado e ora para o outro, ao sabor da correnteza. Boiando, senti que a água me sustentava. Tive a exata sensação de que não era eu quem comandava os movimentos, e que eles eram absolutamente fluidos (P.G.).

A *solutio* é um processo de diluição, de dissolução (EDINGER, 1990: 67-99). A matéria endurecida, ressequida se torna macia e flexível através do contato com a água. Esta, ao dissolver substâncias sólidas, também funciona como elemento de ligação e de transformação, para formação de novos compostos.

BACHELARD (1998), na sua imaginação material sobre o elemento água, discorre sobre vários simbolismos. Ele fala, por exemplo, das águas claras e refrescantes da primavera, fundamento da vida, mas também das águas escuras, paradas, pantanosas, que evocam a morte, a paralisia, a estagnação.

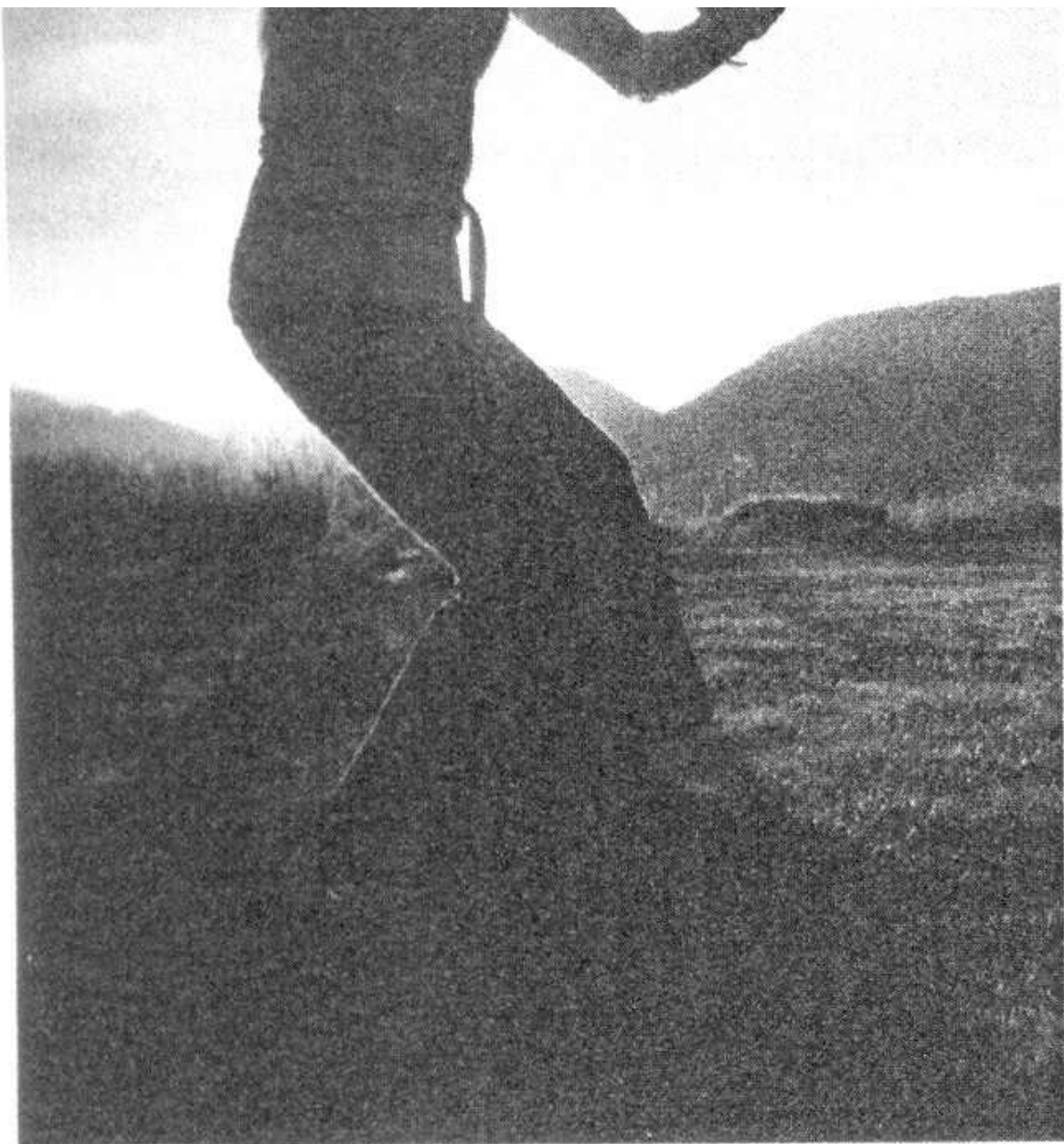
A água, com seu movimento fluente, contorna os obstáculos sem se deter perante eles. Sua persistência e sua maleabilidade são sua força. A *solutio* nos fala da sabedoria da água que não luta contra as dificuldades, apenas acompanha o terreno e se adapta às circunstâncias. O fator de movimento que trabalhamos aqui é a fluidez ou fluência.

No trabalho com o “movimento-água”, ao se dissolverem tensões musculares, experimenta-se uma sensação de soltura que pode representar um agradável relaxamento, mas que pode, ao mesmo tempo, trazer à tona a ansiedade pelo receio de perder a forma corporal conhecida. Também pode ocorrer a sensação de “águas paradas”, isto é, uma aparente imobilidade onde nada acontece e que por muito tempo nos faz defrontar sempre com as mesmas dificuldades, trazendo uma sensação de desânimo, depressão e impotência.

FIGURA 21

a) Tai chi chuan.





c) Miniatura do código Manessiano.



Um dos fatores importantes a serem trabalhados são as articulações que devem se

soltar como se estivessem banhadas em óleo. Assim, o movimento torna-se redondo e fluido, sem atritos, proporcionando um equilíbrio energético no organismo. A vivência predominante é de harmonia revitalizante. Na **Figura 21a** vemos uma praticante de *tai chi*. Sua postura nos mostra a flexibilidade das articulações através do “arredondamento” dos joelhos, cotovelos e torso. Essa prática busca a preservação da energia fisiopsíquica, o *chi*, evitando movimentos angulosos e bruscos.

A fluência, para LABAN (1978: 47), é o fator de movimento que está vinculado aos sentimentos e ao relacionamento. Ela pode ser livre ou controlada, dependendo de uma atitude interna de aceitação plena ou hesitação e recusa. Os movimentos se originam no centro do corpo e se desenvolvem para fora na fluência livre, e o contrário acontece na fluência controlada.

A função psíquica que corresponde à *solutio*, à água, com suas qualidades de ligação, de relação, é o sentimento (JUNG, 1991: par. 896). Ele determina a qualidade, o valor das coisas: se eu gosto ou não de algo ou alguém, se me aproximo ou me afasto, se me envolvo ou não. A terra precisa da água para ser amaciada, fertilizada e frutificar, ou seja, as ações devem levar em conta os sentimentos. Uma ação não deve ser apenas eficaz, ela deve possuir também uma qualidade ética que determina seu valor. Essa avaliação é feita pelo sentimento que propicia a qualidade afetiva das ações.

O princípio dominante aqui é *Eros*, aquele que promove o relacionamento, a união, a ligação afetiva que gera o novo (JUNG, 1986: par. 29). Quando *Eros* não está presente, a vida é mecânica e vazia, pois só nos relacionamos verdadeiramente com aquilo que nos envolve através do sentimento. Na **Figura 21b** vemos o nascimento de *Afrodite*, que surge das águas do mar. Ela é a divindade que, no relato de “*Eros e Psiquê*”, representa a mãe de *Eros*. Sua função no mito é propor tarefas e promover o amadurecimento de *Psiquê* e também de seu filho *Eros* (NEUMANN, 1995).

A troca afetiva implica entrega ao movimento do dar e receber (**Figura 21c**). A pessoa com um ego imaturo é egocêntrica e só quer receber. Por outro lado, a pessoa que não sabe receber também não sabe dar, e o fluxo de *Eros* é interrompido. A transformação do egocentrismo, próprio da infância, no altruísmo, esperado na maturidade, só é possível com o desenvolvimento da função sentimento.

O sentimento desenvolvido proporciona a dissolução das tensões através do afeto. Um gesto de carinho e compreensão é mais efetivo que mil palavras. Além disso, a percepção da qualidade da ação, como ser firme ou suave, alegre ou séria etc. é outra característica importante dessa função psíquica. Uma pessoa que está equilibrada nessa fase apresenta facilidade para sintonizar com o mundo dos sentimentos, tem uma atitude acolhedora e receptiva para com a vida afetiva e facilidade em aprofundar os relacionamentos afetivos. A vivência dos sentimentos implica um corpo flexível que possa acolher e ser acolhido. Essa receptividade aos sentimentos implica saber lidar tanto com os sentimentos de vida quanto com os de morte. Um exemplo de realização motivada pelo sentimento de luto é a magnífica construção do *Taj Mahal*, na Índia (**Figura 21d**).

Como em todas as funções, aqui também temos a possibilidade de desequilíbrio. A pessoa com excesso de *solutio* pode se afogar nos próprios sentimentos, tornando-se excessivamente sensível e impossível de se relacionar, mantendo as outras pessoas

afastadas com seus “melindres”. Pode acontecer ainda um “afogamento no outro”, típico de relacionamentos simbióticos, onde a individualidade perde seus contornos que foram dissolvidos na fusão e interdependência. Em ambos os casos, o sentimento perde sua função criativa e passa a atuar defensivamente, impedindo a relação afetiva ao invés de favorecê-la. Saber “ouvir o coração” e expressá-lo em nossa vida exige um trabalho de grande refinamento interior, de contato permanente com *Eros*, com as águas revitalizantes do sentimento, equilibrado pelo contato com as outras funções psíquicas.

Assim, para compensar os excessos da *solutio*, podemos realizar a exploração gradativa das funções auxiliares: *coagulatio* e *sublimatio*. A *coagulatio* nos possibilita equilibrar o excesso de água através do “acréscimo de matéria”, tornando o estado energético mais denso e mais sólido. Isso se dá na exploração de atitudes mais assertivas e pragmáticas, que coloquem a pessoa em contato com o mundo externo de uma forma mais concreta. O trabalho corporal aqui implica ligar a pessoa à sua base: pés, pernas, quadris, ampliando a sua percepção de relação com o solo (*grounding*) e suas sensações físicas. A conscientização da musculatura também fornece a vivência de um corpo mais sólido, mais consistente. Podemos usar, por exemplo, a automassagem; caminhadas ao ar livre, sentindo o próprio corpo e o meio em volta; exercícios de *tai chi* (unindo os movimentos redondos da *solutio* ao “*grounding*” das artes marciais orientais, próprio da *coagulatio*).

A outra função auxiliar, *sublimatio*, ajuda a “evaporar a água em excesso”: a água se transforma em ar, num movimento ascendente. Isso significa favorecer a visão do processo de vida da pessoa de um plano mais alto. Podemos pensar poeticamente que a pessoa com excesso de *solutio* vive num pântano escuro e não pode imaginar outras possibilidades de vida. Através da *sublimatio* ela poderá descortinar a visão “do alto de uma montanha” e ver os pântanos, mas, também, lagos, planícies, rios, vales, enfim, uma paisagem infinitamente mais rica. O trabalho corporal aqui é ligado tanto à respiração (observação e ampliação da capacidade respiratória) como também ao eixo vertical do corpo, que possibilita a vivência de segurança, de equilíbrio e centro firme.

Assim, através do trabalho de ampliação e enriquecimento do estado inicial (*solutio*), vamos caminhando através das funções auxiliares (*coagulatio*, *sublimatio*) até alcançar a função oposta (*calcinatio*).

4. Fogo e calcinatio – pensamento e espaço

Durante os movimentos me estiquei como um gato em todas as direções, explorando o espaço à minha volta. Foi muito agradável. À noite, sonhei que fazia os mesmos movimentos, mas eu sentia que os alongamentos eram muito mais profundos, lá dentro dos ossos, e ao mesmo tempo os movimentos se propagavam como ondas magnéticas no espaço em volta do corpo (P.G.).

Senti atrás da cabeça, a partir da nuca, uma chama se elevando e depois se expandindo pelo meu tronco. Ai resolvi me desfazer de todas as dores e problemas jogando tudo nesse fogo (P.G.).

A *calcinatio* é o trabalho de queimar, calcinar (EDINGER, 1990: 37-64). Ela nos ensina a lidar com o elemento fogo que possui duas importantes características: a luz (pensamento) e o calor (emoções).

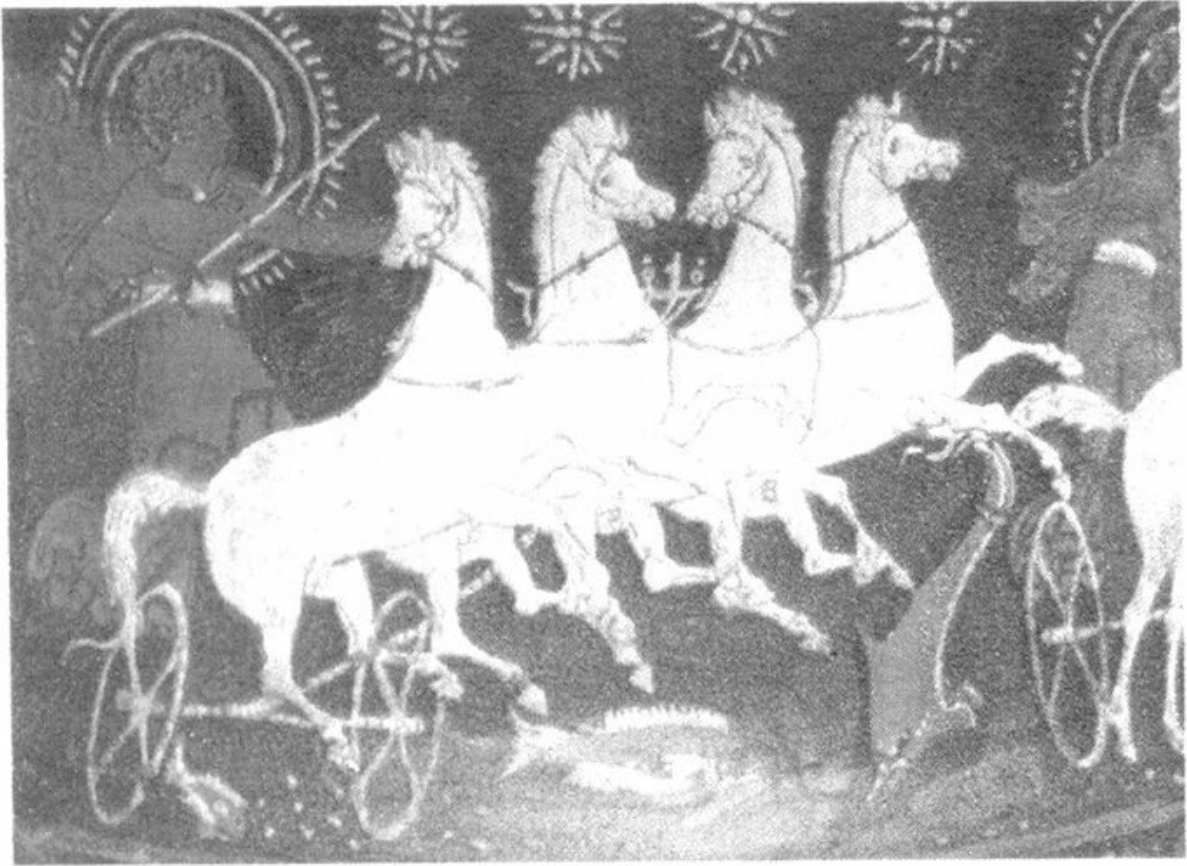
[...] o fogo também tem dois aspectos, ou seja, o da convulsão e o da geração da luz. A emoção é por um lado o fogo alquímico, cujo calor traz tudo à existência e queima todo o supérfluo. [...] Por outro lado a emoção é aquele momento em que o aço, ao golpear a pedra, produz uma faísca: emoção é a fonte principal de toda tomada de consciência. Não há transformação de escuridão em luz, nem de inércia em movimento sem emoção (JUNG, 2000: par. 179).

O aspecto luminoso do fogo nos remete à função psíquica do pensamento (JUNG, 1991: par. 873). O princípio dominante é o *Logos* (JUNG, 1986: par. 29-34), ou seja, o potencial de pensar com clareza e objetividade, a capacidade de discernimento, de discriminação, de planejamento e organização.

Normalmente, confundimos a atividade mental caótica e ininterrupta com a função pensamento. Ao contrário, essas “vozes internas” que produzem um falatório contínuo, uma espécie de rumor estéril que não leva a nenhuma conclusão, na verdade impedem o verdadeiro pensar. Este é resultado de um esforço de concentração, da habilidade de conectar, de modo flexível e variado, diversos conceitos, produzindo uma real articulação de ideias produtivas e criativas. É a habilidade de abstrair da realidade, externa e interna, noções conceituais que gerem conhecimento vivo, ou seja, um pensar permeado pelo contato com os instintos (terra), pelos sentimentos (água) e pelas intuições (ar). A função pensamento (assim como as outras funções) deve ser trabalhada para expressar o Self, que está sempre presente como possibilidade em tudo o que fazemos. Esse pensamento é aquele que realmente pode “iluminar” e expressa a qualidade arquetípica do fogo como luz da verdadeira sabedoria.

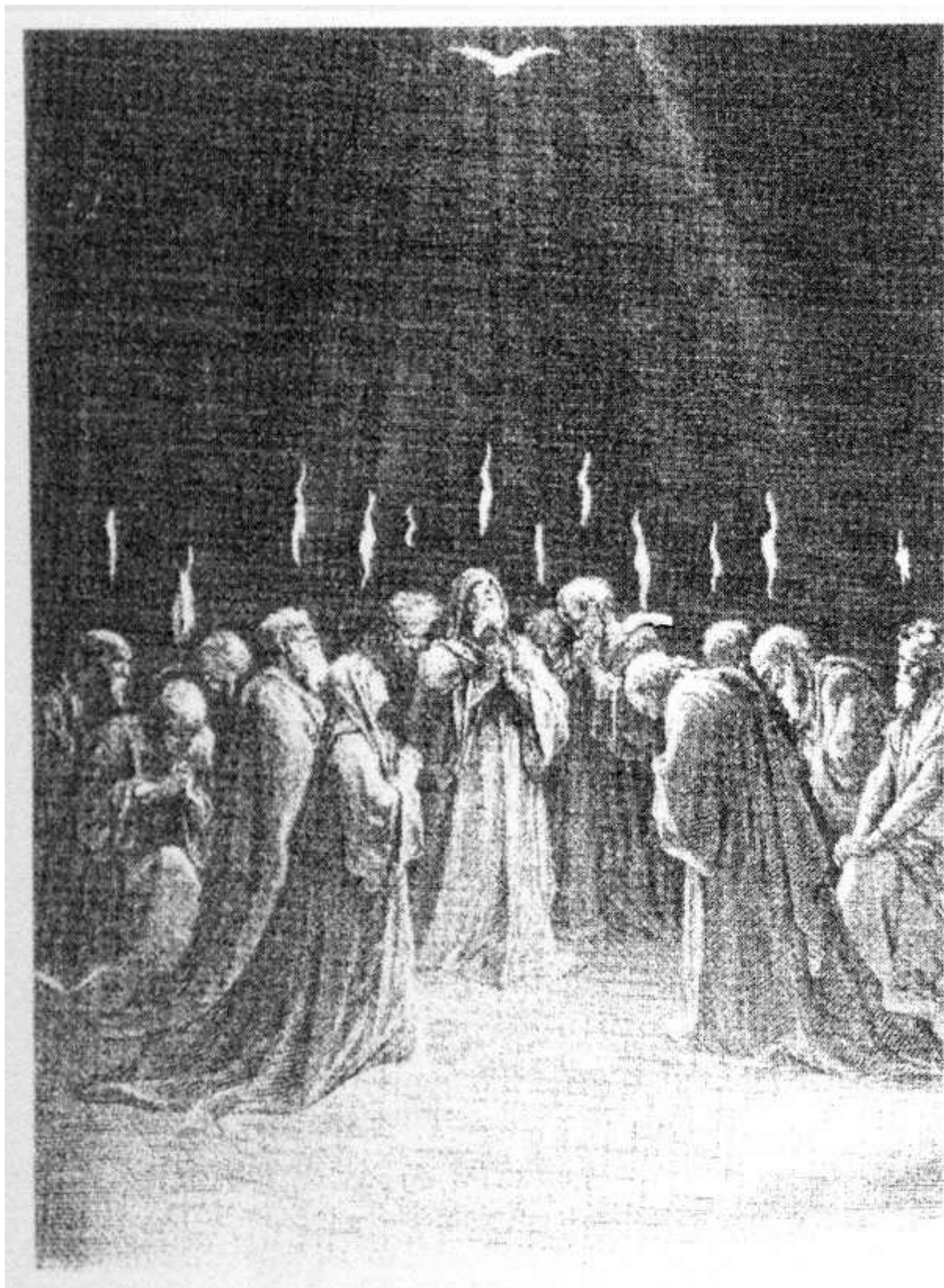
FIGURA 22

a) Hélios. Panteão grego.



c) Pentecostes.

G. Doré.



e) O Pensador.

A. Rodin.



Desde o início dos tempos, todas as culturas reverenciaram o sol, representante arquetípico do fogo, como fonte de vida. Na **Figura 22a** vemos uma pintura do deus grego Hélio, o deus solar, na sua carruagem conduzida pelos cavalos brancos e luminosos que emitem sua energia vital. Na **Figura 22b** temos outra representação do herói solar, como o cavaleiro que vence o dragão, que simboliza a escuridão da inconsciência.

Para que o princípio de *Logos* seja exercido como inspiração divina, como em Pentecostes (**Figura 22c**), por exemplo, é preciso que o outro aspecto do fogo, o calor, seja trabalhado. O calor corresponde à força das paixões que devem ser transmutadas em ímpeto vital, em entusiasmo, possibilitando a expansão da personalidade. Quando essa energia passional é contida *conscientemente*, o que é uma tarefa de extrema dificuldade, ela funciona como o calor que cozinha os alimentos, realizando a magia da transformação necessária à vida. A personalidade deve ser “cozinhada” lentamente para depurar o ego das suas infantilidades, ou seja, daquilo que as emoções representam de imaturo no seu aspecto não refinado. É necessário uma desidentificação do chamado fogo das paixões. Quando as emoções estão equilibradas, conscientizadas, não somos possuídos por elas e seu calor se transforma em força vital. A pessoa se sente cheia de vida, alegre, entusiasmada, pronta a compartilhar e não a dominar. Para isso devemos suportar o calor da frustração dos desejos imaturos, dos impulsos egocêntricos, e nesse calor ir temperando nossa fibra, criando um caráter forte e apto a receber o fogo da inspiração divina.

O fator de movimento correspondente ao elemento fogo é o espaço. Para LABAN (1978: 185), o espaço pode ser ocupado de forma direta, ou seja, com um movimento direto em relação a um objetivo único, ou de forma indireta, com movimento difuso em relação a vários objetivos. Essa ocupação do espaço envolve a capacidade de atenção, habilidade de discriminação e organização que fazem parte da função pensamento. No entanto, devemos observar que não é exclusivamente do espaço externo que falamos aqui. A dimensão interna é igualmente importante como criação de um espaço imaginário. GIL (2005: 18) aponta que esse espaço deve ser criado, construído, sem que seja confundido com o espaço objetivo, e que isso depende da capacidade de concentração da consciência e da percepção do corpo permeado pelas forças do “fogo”, que ele chama de “O ‘espírito’ e a sua ‘energia’” (2005: 23). A dança ou o movimento consciente impede que o corpo seja considerado “um objeto colocado no espaço, porque este sistema contém um outro, num outro espaço (interior)” (2005: 23).

Podemos ver na **Figura 22d** uma escultura grega representando *Zeus* em toda a sua glória, numa postura que exemplifica a plena ocupação do espaço interno através da abertura do peito, do olhar confiante e da energia expansiva. Também encontramos na **Figura 22e** a mesma ocupação plena, só que de modo introvertido, na famosa obra de RODIN, *O Pensador*.

Assim, esse estado energético equilibrado produz o pensamento criativo e estimula o impulso vital de descoberta do mundo externo e interno. Porém, a *calcinatio* em excesso conduz a racionalizações estéreis. É como se o fogo excessivo queimasse tudo à sua volta produzindo um deserto desolador. Nesse caso, a pessoa usa sua capacidade intelectual com demasiada crítica, atuando como um raio que

fulmina tudo o que toca. Ou então, temos o vulcão em erupção, que revela um estado de intensa agitação e ansiedade, que explode sem possibilidade de compreensão e elaboração dessa força interior. A pessoa “vulcânica” não tem liberdade de escolha, pois é sempre dominada pelas emoções com as quais se identifica. Na **Figura 22f** vemos Ícaro como símbolo do estado passional, inflacionado do ego. No mito grego, ele ignorou as sábias advertências de não voar muito próximo ao sol e assim teve as asas queimadas pelo fogo divino, sofrendo uma queda mortal.

O trabalho regulador do excesso de fogo pode ser feito através das funções auxiliares: *coagulatio* e *sublimatio*. No primeiro caso, a dimensão da terra, mais concreta e sólida, com limites definidos, possibilita construir um canal para escoar a energia passional do fogo. A prática de ações concretas e objetivas, mesmo que pequenas, ajudam a colocar a emoção na dimensão do cotidiano, dando cor e brilho para a vivência do dia a dia. Além disso, também equilibra o excessivo uso da razão.

Poder elevar-se através da *sublimatio* para um ponto de vista mais amplo relativiza a força do pensamento e das emoções, abrindo portas para outras fontes de conhecimento (intuição). O trabalho corporal aqui é muito importante pois evita o uso da palavra que enfatiza o aspecto intelectual.

Assim, a qualidade energética da *calcinatio* vai sendo harmonizada pelo desenvolvimento das funções auxiliares (*coagulatio*, *sublimatio*) possibilitando o acesso à função oposta da *solutio*, que estaria muito distante do plano consciente.

5. Ar e sublimatio – intuição e tempo

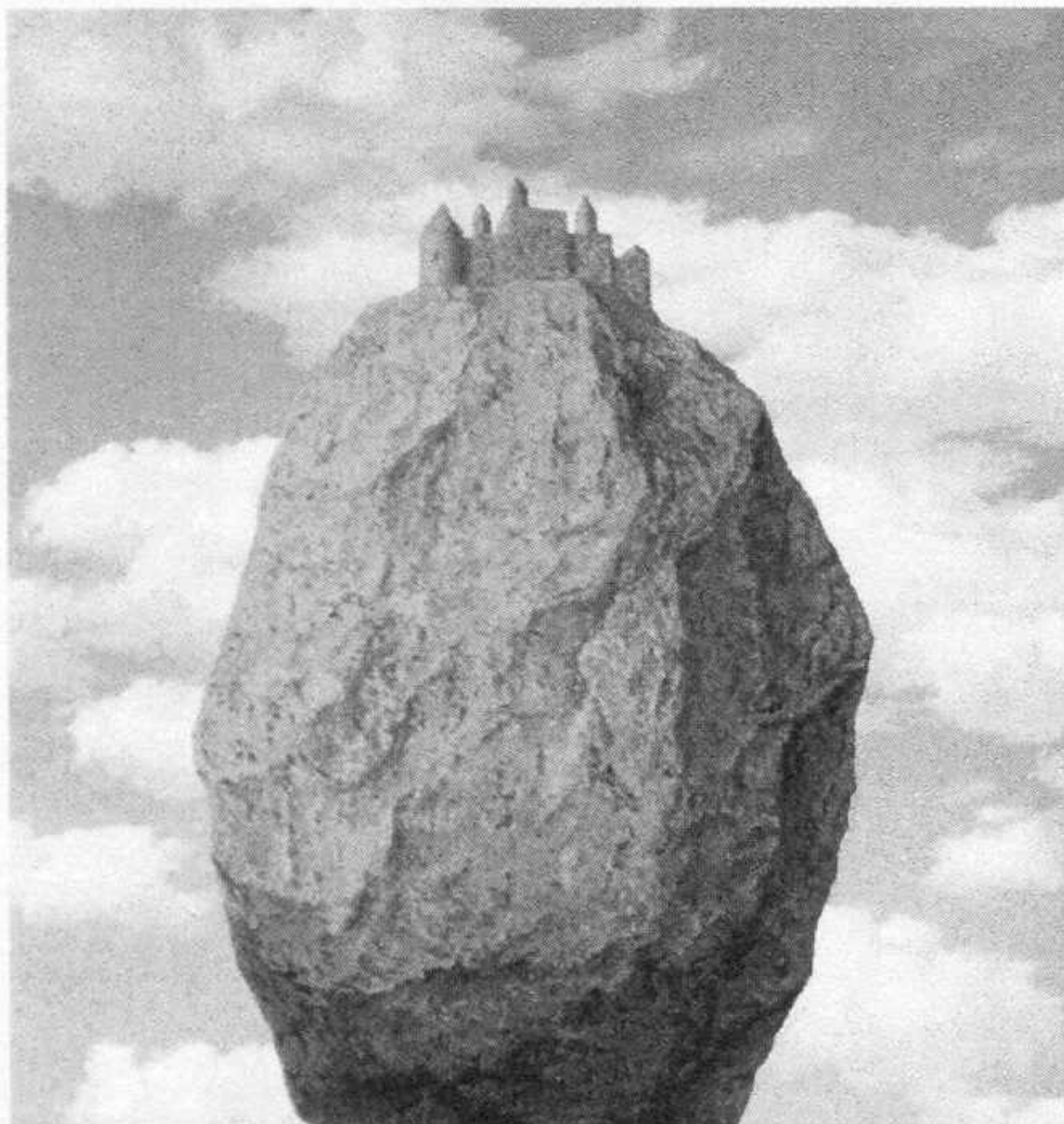
Senti meu corpo muito leve como se eu estivesse boiando no ar. (P.G.)

Tive a impressão de que havia passado um tempo enorme durante o relaxamento e que ao voltar as coisas não eram mais as mesmas, eu não era mais a mesma. (P.G.)

A *sublimatio* é a operação correspondente ao elemento ar (EDINGER, 1990: 135-163). Ela diz respeito à volatilização, à evaporação. Sublimação, ou *sublimatio*, vem do latim *sublimis*, que quer dizer elevado. O alquimista, ao observar a matéria sendo aquecida dentro do vaso, via os gases subindo, se elevando. A *prima-matéria*, sólida, concreta, visível se transformava em algo leve, imaterial, invisível. A terra se transformando em ar correspondia à matéria se transformando em espírito.

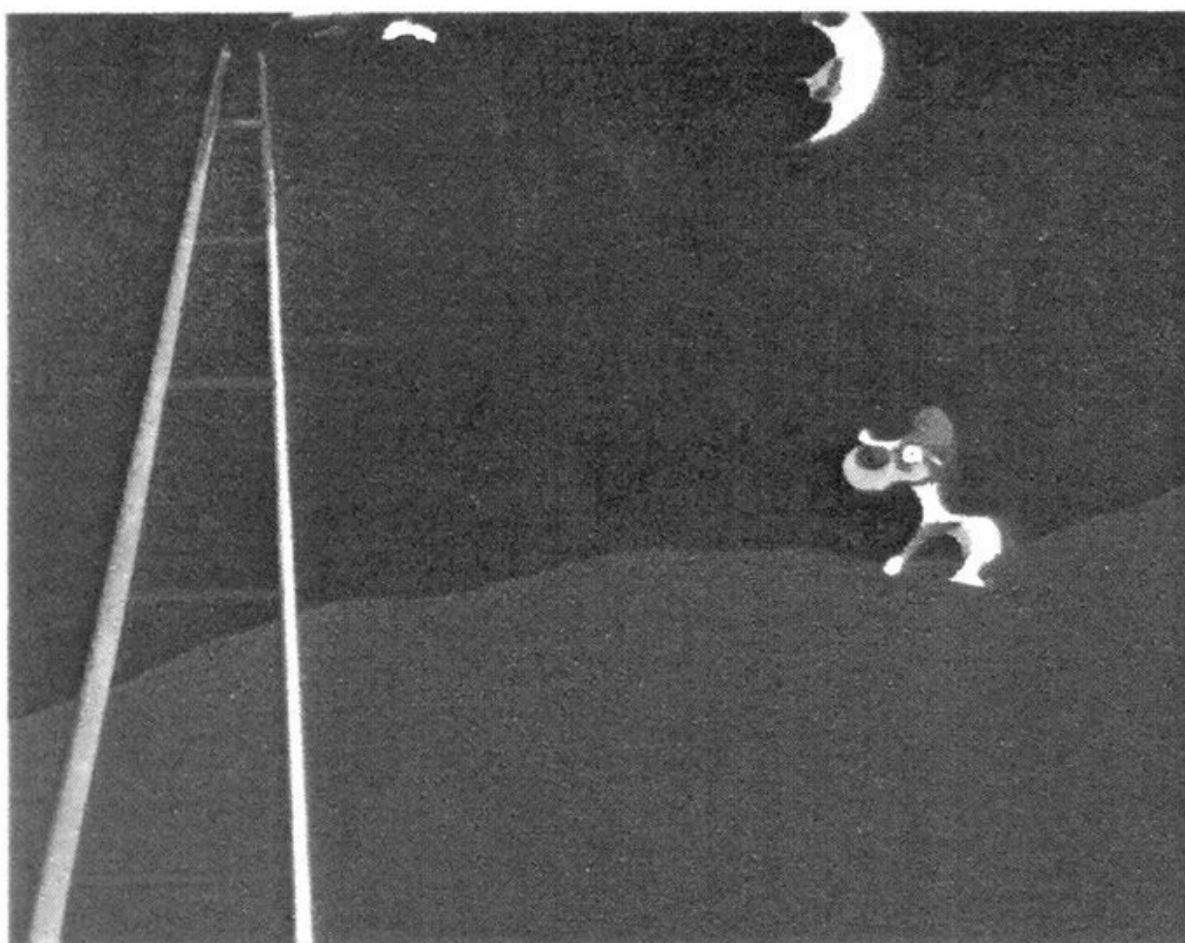
FIGURA 23

a) Castelo dos Pirineus, R. Magritte





c) Cão latindo para a lua, J. Miró.





Assim, a *sublimatio* tem essa conotação simbólica de elevação, de transmutação do plano terreno para o plano espiritual. Ela nos fala do mundo dos sonhos, da imaginação, da criatividade, dos ideais que nos inspiram. O simbolismo da ascensão envolve todas as imagens de voar, planar, levitar (**Figura 23a e 23b**); escadas, pássaros, aviões, planadores (**Figura 23c**) etc., que conferem o poder de nos dar uma visão panorâmica, nos elevando acima de nossas paixões e permitindo uma observação mais ampla e objetiva da vida.

O fator de movimento que corresponde ao elemento ar e à *sublimatio* é o tempo. Para LABAN (1978: 185), ele pode ser rápido ou lento e está associado à percepção que se realiza através de conexões inconscientes. Quando o movimento é muito rápido, temos de agir “sem pensar”, com presteza inconsciente. Da mesma forma, quando fazemos movimentos muito lentos, temos de estar totalmente presentes no “aqui-agora” do movimento e isso também produz uma vivência do “tempo fora do tempo”, daquilo que chamamos de momento atemporal. Essa é uma vivência do instante eterno, o “agora” que se prolonga, sem antes nem depois. É uma suspensão do tempo cronológico.

JUNG (1991: par. 865) chama essa percepção de intuição: um tipo de conhecimento que flutua e apreende a atmosfera, o “clima” no qual se movem os acontecimentos. A intuição paira sobre as coisas e não fornece um conhecimento palpável, concreto e objetivo, mas no entanto desvela possibilidades reais e importantes, impossíveis de ser apreendidas de outro modo. O princípio regente é a sincronicidade e não mais a lei da causalidade.

BACHELARD (2007) fala da intuição como centelha criativa que nasce do instante poético, que acompanha o conhecimento que provém da imaginação criadora.

A coragem intelectual consiste em manter vivo e ativo o instante do conhecimento nascente, em fazer dele a fonte inexaurível de nossa intuição e em desenhar, com a história subjetiva de nossos erros e equívocos, o modelo objetivo de uma vida melhor e mais clara (2007:12).

GIL (2005: 14-15) fala que o gesto dançado, ou o movimento, quando vivido com consciência, “abre no espaço a dimensão do infinito”, pois ele se estende de dentro da nossa imaginação, do nosso corpo para todas as possibilidades gestuais que não têm um começo e também não têm um fim. É a intuição da amplitude existencial que se abre a partir da integração corpo e consciência.

No estado equilibrado de *sublimatio*, temos a facilidade para a vivência da fantasia, do mundo da imaginação, dos sonhos (**Figura 23e**), da criatividade. Na **Figura 23d** vemos um quadro de DALÍ que demonstra como o elemento ar se conecta à liberdade criativa e à respiração. Todos sabemos que a capacidade de respirar ampla e profundamente nos transmite a sensação de liberdade e bem-estar. É através da respiração que se conectam o dentro e o fora.

A partir do momento em que bloqueamos ou dificultamos nossa respiração interna, começamos a matar nossa sensibilidade, a intuição, todo o corpo. Quando podamos a expressividade de nosso corpo, impedindo que respire, estamos cortando nosso cordão umbilical com o mundo (VIANNA, 1990: 56).

O quadro de DALÍ mostra as paredes da sala na qual se realiza a Santa Ceia, completamente vazadas, como alvéolos pulmonares transparentes. Acima vemos uma figura humana com braços abertos enfatizando a ideia de respiração livre. É como se o simbolismo da cena se expandisse para fora da sala através da expansão torácica da respiração livre e plena.

No entanto, o excesso de *sublimatio*, de ar, produz um afastamento perigoso da realidade concreta (representado pela função oposta: *coagulatio*) com todas as consequências perniciosas para o equilíbrio da personalidade.

O desequilíbrio nessa operação pode se dar como um excesso de idealismo, como uma fuga na fantasia, como um medo de enfrentar as dificuldades da vida, um medo de “encarnar”. É possível também a dificuldade se expressar em um moralismo rígido, devido ao afastamento do mundo terreno dos instintos. Nesse caso, tudo o que é ligado à matéria é visto como “errado” ou “pecaminoso” e só o mundo do espírito é considerado como positivo. Na verdade, essa é uma cisão comum em nossa civilização, a qual coloca corpo e mente ou matéria e espírito como opostos antagônicos. Os alquimistas, ao trabalhar com a matéria, já estavam tentando fazer a integração dessas polaridades.

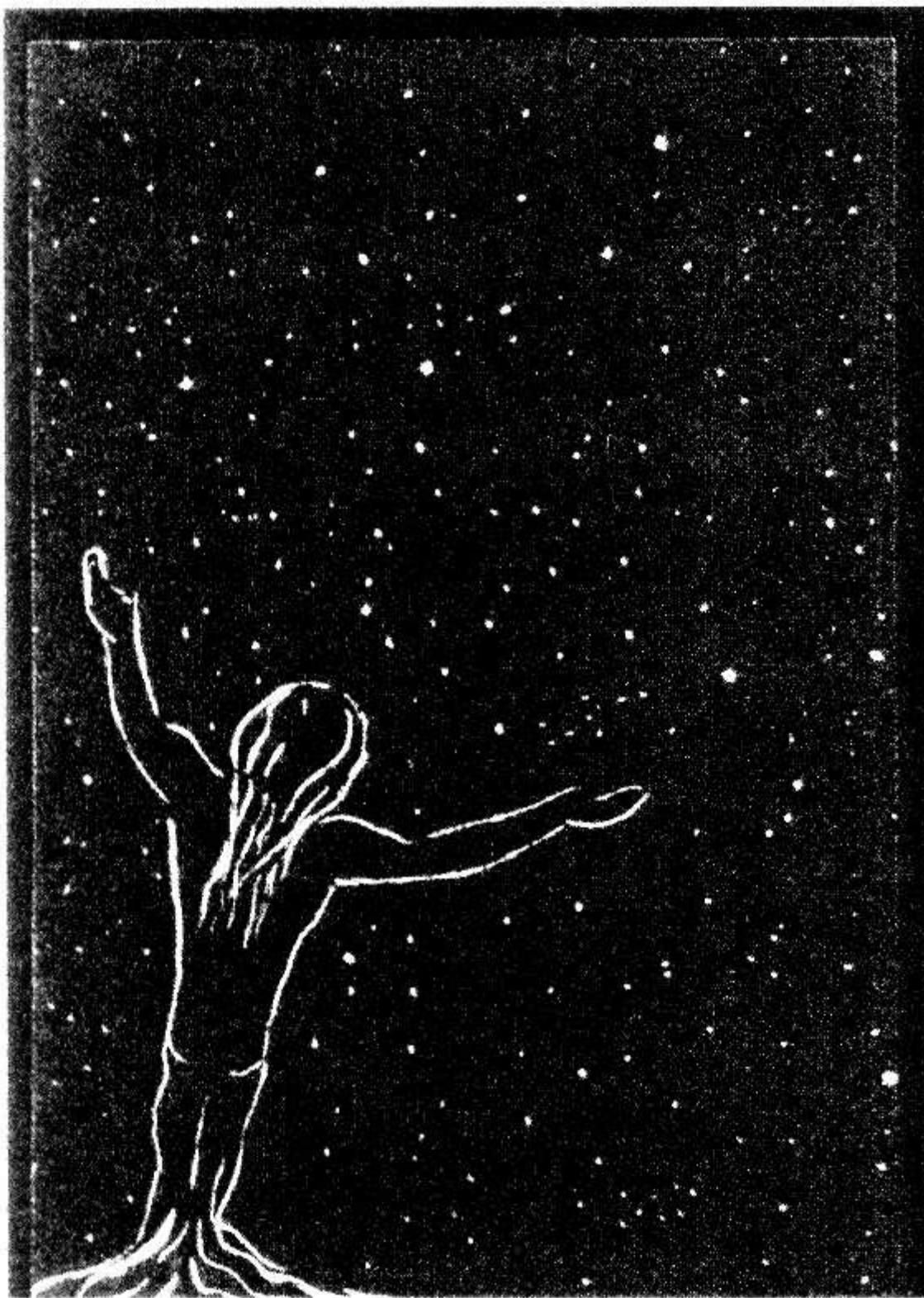
As funções auxiliares (*solutio* e *calcinatio*) ajudam a trazer equilíbrio ao excesso de ar. A *solutio* comparece com as águas do sentimento, permitindo uma vivência mais afetiva e menos idealista dos fatos da vida. A *calcinatio* fornece o complemento caloroso das emoções e também a possibilidade do uso da razão como forma de análise mais objetiva da realidade. Assim, aos poucos, a capacidade de “aterrar” aumenta sem ameaçar os “voos” da imaginação, e, ao contrário, favorece a expressão criativa no mundo concreto.

Enfim, depois de trabalhar com as quatro operações em *circulatio*, chegamos à fase final do processo alquímico: a *conjunctio*.

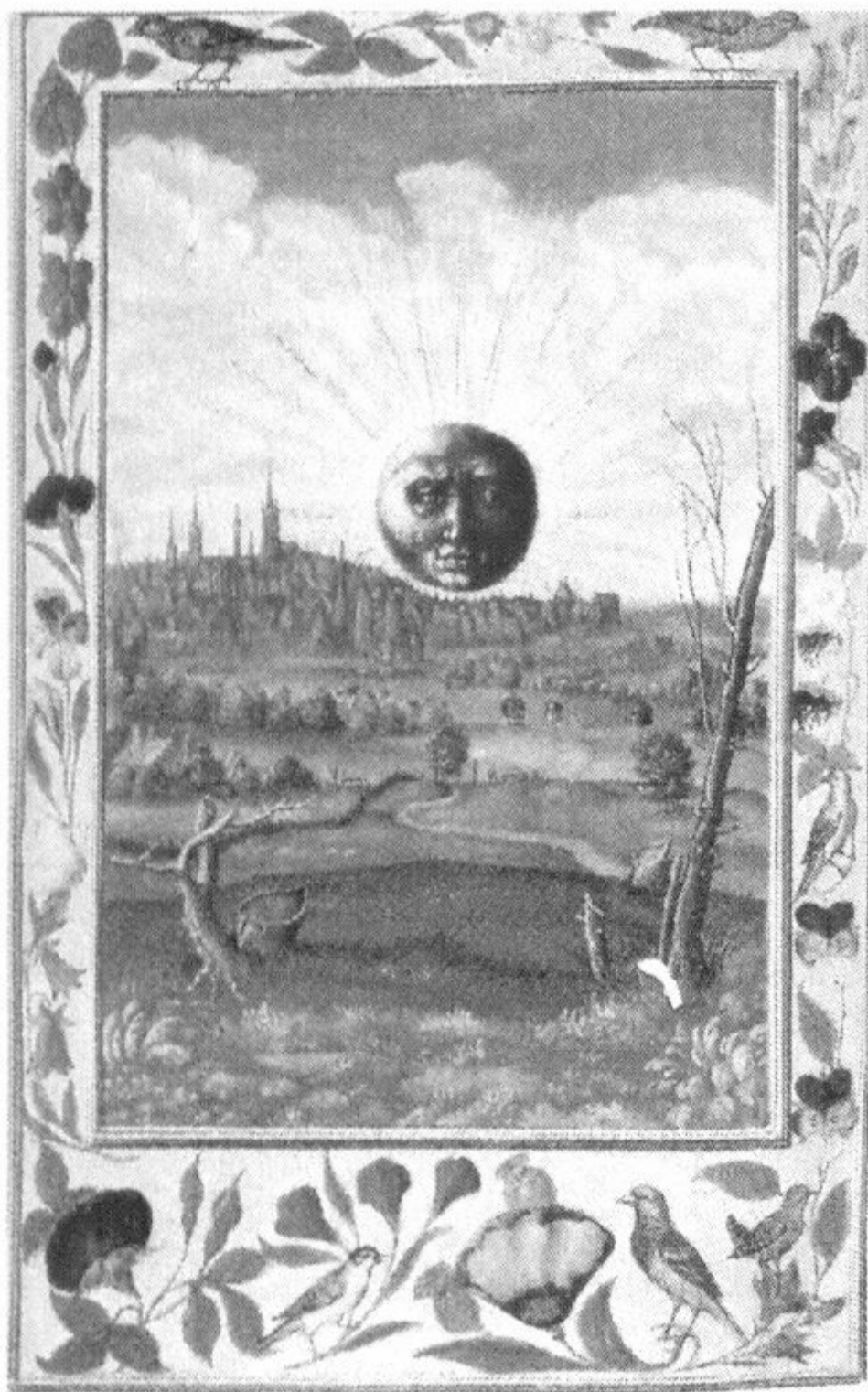
FIGURA 24

a) Desenho. Participante do grupo.

b
P



c) Sol interior. S. Trismosin.



d) O sol exterior.
Altar de
Westfália, 1370.



e) Conjunctio. S. Trismosin.



f)
ph



6. Conjunctio

Por um segundo me senti solta no espaço, no meio de um milhão de estrelas, flutuando, não sentindo peso algum e ao mesmo tempo tendo consciência de estar com os pés no chão (P.G.) (Figura 24a).

Visualizei o sarcófago de Tutancâmon (aquele todo de ouro) e de repente dele brotam flores brancas, uma a uma, até ele estar totalmente coberto (P.G.) (Figura 24b).

Tive a sensação de um eixo no meio do corpo e ao mesmo tempo um movimento contínuo de desdobramento, um contínuo desabrochar, para a direita e esquerda (P.G.).

Me senti como um bambu flexível, rodeada de vários outros bambus, dançando ao vento. Estava feliz só e também em companhia, ao mesmo tempo (P.G.).

Me senti como uma árvore forte, alta e florida, como os Ipês floridos das ruas. Me senti tão bonito e forte como essas árvores grandiosas (P.G.).

Na alquimia, essa etapa refere-se à união dos opostos que geram um terceiro elemento: a pedra filosofal, ou seja, o objetivo do trabalho alquímico. Toda luta, incerteza e dúvida estão superadas pois a divisão entre os opostos conflitantes deixa de existir e é atingida uma união num nível superior que abrange tudo o que anteriormente estava cindido e separado (EDINGER, 1990: 227-248).

Podemos dizer que a dança expressiva é a vivência desse momento, onde nada é excluído, tudo está presente (dificuldades e facilidades), porém, reordenado num outro nível de percepção e expressão. Há uma união entre corpo, mente e espírito e a vivência é de harmonia e completude, pois desaparece o desconforto muito comum da “cabeça ir para um lado e o corpo para outro”. O movimento que surge é espontâneo e não se sabe dizer de onde ele veio, como ele brotou ou como foi realizado. Sabemos que este gesto ou movimento é fruto de um longo processo, que exigiu muito trabalho e esforço, mas, quando ele acontece, parece que simplesmente “caiu do céu”: surge o movimento espontâneo.

Nessa fase, mais importante que a liberação de movimentos difíceis e a criação de movimentos novos, é a vivência global do momento em que se executa a dança. Essa vivência é a *conjunctio* do processo alquímico, a união do que se sente com aquilo que se é e se expressa no movimento. Essa experiência pode ser vivida muitas vezes e, no decorrer do trabalho, a sua frequência tende a aumentar em quantidade e intensidade, porém não pode ser copiada ou repetida mecanicamente.

A *conjunctio* é obra do esforço pessoal e do imponderável. Na dança expressiva aprendemos a conviver com os dois. O aprendizado através da força de vontade nos é transmitido desde muito cedo e o cultivamos ao longo da vida, porém a aceitação do desconhecido, do mistério, como fator ativo em nossas realizações, é quase inexistente.

A espontaneidade do movimento na dança expressiva quer dizer que houve uma entrega ao desconhecido. Sem que se saiba “como” e nem “por que” um movimento novo surgiu, uma tensão foi liberada, algo novo aconteceu, mas não há como se descrever esse momento. O mistério permanece. Algo que está além do esforço pessoal e da nossa vontade está presente, não como algo teórico sobre o qual falamos ou compreendemos racionalmente, mas como uma vivência concreta real.

Esse é o momento em que se realiza o objetivo alquímico, o qual é denominado de várias maneiras: o nascimento do “*filius regius*”, “*filius philosophorum*” ou da “criança

divina”, e, ainda, como a “pedra filosofal”.

O símbolo da criança representa o fruto de um processo de gestação (o trabalho alquímico), da união dos opostos, e é chamada de real (*regius*), “filosofal ou divina” para indicar que este é um processo em nível superior. A criança simboliza o novo, a espontaneidade, a criatividade, a liberdade que ressurgem agora recuperados e transformados através do trabalho alquímico. Na dança expressiva isso significa que os novos movimentos e sensações espontâneos não são o produto da ingenuidade infantil, mas sim da busca consciente do adulto, que reencontra o frescor e a flexibilidade da criança através do seu trabalho e do cultivo da sabedoria.

Pode parecer absurdo colocar como sinônimos do objetivo alquímico duas imagens tão diferentes como a criança e a pedra, porém isso se faz necessário ao se tentar descrever um processo tão complexo. A pedra filosofal representa algo valioso, perene, indestrutível, com poder de transmutar a matéria (metais comuns em ouro). Portanto, é um símbolo de algo imortal dentro do homem que pode operar mudanças valiosas.

Em nosso trabalho, a pedra filosofal vai sendo gerada lentamente e corresponde a um vivência de algo firme e sólido crescendo em nosso interior. É como um eixo que tem a flexibilidade da criança, mas que se mantém firme e nos dá segurança para arriscar novos movimentos. Um núcleo dinâmico e tranquilo que paira acima das tempestades e que se mantém estável através de transformações contínuas.

A criança e a pedra se encontram num movimento único, deixando uma impressão profunda e regeneradora em quem vive esse momento.

A *conjunctio* é uma experiência de integração e não de perfeição, por isso não pode ser congelada ou guardada. Ela deve ser renovada continuamente para se manter viva. Se estivermos abertos, ela poderá ocorrer a qualquer momento do nosso cotidiano: em contato com a natureza, num encontro amoroso, no silêncio da noite ou mesmo no meio do trânsito da cidade. Nós não podemos possuir a *conjunctio*, podemos só facilitar a sua ocorrência. A diferença é que, aqui, com esse trabalho, há uma busca consciente dessa integração. A dança expressiva é um dos muitos caminhos que envolvem um compromisso com a própria totalidade.

As imagens que expressam a *conjunctio* são variadas mas sempre transmitem a sensação de integração de opostos. Na **Figura 24a** vemos um desenho que uma participante do grupo fez para expressar sua vivência de integração entre as polaridades “céu e terra”. A mesma pessoa fez a colagem do sarcófago do qual brotam flores brancas (**Figura 24b**): o vaso que acolhe o morto é também o vaso que contém a vida. As imagens circulares, mandálicas, também representam esse estado, como nas **Figs. 24c e 24d**, que falam do nascimento do sol interior, o qual é simultaneamente uma vivência espontânea, como a aurora, e também algo construído e compartilhado com outras pessoas. Por fim, a palavra *conjunctio*, que significa conjunção, união, será representada pelas imagens de casamento entre o “rei e a rainha”, entre os princípios masculino e feminino, que representam, de forma antropomórfica, todas as polaridades da psique (**Figs. 24e, f**).

O alquimista, bem como a alquimia, é um símbolo de algo que deve ser resgatado no homem contemporâneo. O alquimista evoca a imagem daquele que exerce um trabalho e um esforço dedicado a encontrar algo absolutamente novo. Ele quer algo

que é *essencialmente poético*: “a pedra filosofal”, o “ouro interior”, “a criança divina”. A própria linguagem revela que ele trabalha com os sonhos, com a fantasia. Sua busca gira em torno de algo muito precioso, que é impossível de nomear, definir concretamente. Como em toda essência poética, também aqui há um paradoxo: o trabalho alquímico é cercado de mistério e magia e, ao mesmo tempo, se utiliza da precisão do laboratório, com suas medidas, tubos e retortas.

Com o tempo o alquimista (e o que ele representa simbolicamente) foi relegado ao esquecimento, e o cientista ocupou o seu lugar, com grandes benefícios para a humanidade. Mas chegou o momento de resgatar o alquimista dentro de nós novamente, para que ele possa conviver e dialogar com o cientista.

O alquimista simboliza nosso lado aventureiro, sonhador, que acredita no impossível, que persevera na busca do ideal e que se emociona com isso por toda a vida. Onde está esse lado na vida cotidiana de cada um de nós? Onde está a poesia que dá significado ao gesto mais simples? Responder a essas questões, ao meu ver, é o que nos torna humanos no seu sentido mais amplo, rico e profundo. É o que busca o movimento expressivo, a preciosidade do “corpo de diamante”, o corpo poético.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Depois dessa longa exposição sobre a importância da integração corpo e psique e sobre o trabalho com o movimento, podemos nos perguntar: por que usar a alquimia, sua linguagem simbólica, suas imagens, para fundamentar esse texto? Será que uma forma de pensar tão antiga e já em desuso teria ainda algo a dizer às pessoas do mundo moderno?

O modo de pensar alquímico, segundo JUNG (1994: par. 26), atuou na Idade Média como uma corrente subterrânea compensatória ao pensamento cristão dominante, na superfície. Ela tentou resgatar os temas banidos pelo cristianismo, tais como a matéria, o feminino e o mal, incorporando-os ao processo alquímico. Ainda hoje esses temas são extremamente conflituosos em nossa cultura. Portanto, as imagens alquímicas podem ser de grande ajuda, com relação a essas e a outras questões que povoam a modernidade.

O alquimista sabia que seu trabalho era um processo infindável e que atuava tanto fora, na retorta do seu laboratório, quanto dentro, internamente, no recôndito da sua alma. Todas as polaridades: “matéria-espírito”, “feminino-masculino”, “bem-mal”, “dentro-fora”, “individual-coletivo” etc. deviam ser buriladas *sem reduzir* um polo ao seu contrário, ou seja, a *imaginatio* alquímica buscava preservar a riqueza dos paradoxos e instituir o diálogo criativo entre eles.

Essa é exatamente a busca atual do filósofo Edgard MORIN, com seu pensamento complexo (2001), e do físico e pensador David BOHM, com a prática do diálogo (2005). Ambos buscam aliviar o caos instaurado pelas deficiências da nossa maneira unilateral de ver o mundo.

MORIN enfatiza a necessidade de se aproximar as áreas cindidas do conhecimento hiperespecializado, para que o pensamento possa abarcar a complexidade de um mundo multidimensional, favorecendo a compreensão entre os seres humanos e um conhecimento mais abrangente da realidade. BOHM também aponta a fragmentação como característica básica do conhecimento atual: “Os processos genéricos de pensamento da humanidade tendem a perceber o mundo de forma fragmentária” (2005: 9). Com a prática do diálogo (dentro das condições específicas propostas por ele), BOHM procura despertar a consciência para nossas deficiências e, em consequência, nos tornar mais capazes de transformação criativa.

Ambos os autores enfatizam a importância do corpo e do imaginário nesse processo de transformação de consciência, pois reconhecem que o saber e a comunicação entre as pessoas têm fundamentos mais amplos que apenas o pensamento racional. BOHM inclusive fala do “pensamento participativo” (2005: 21), o qual pode ser comparado ao pensamento imaginativo de JUNG e ao pensamento complexo de MORIN.

Na linguagem alquímica vimos que é a *interação* entre os quatro elementos (pensamento, sentimento, sensação e intuição) que produz a *conjunctio*. Na linguagem psicológica, a *conjunctio* como vivência do corpo poético é a matéria e a psique em conexão dinâmica e criativa, sempre em movimento. Portanto, complexidade (interação entre vários elementos) e diálogo (comunicação e troca) são

inerentes ao processo alquímico e à individuação.

Hoje, mais do que nunca, precisamos da invenção de novas possibilidades de vida. DELEUZE, por exemplo, fala da importância de se gerar novas maneiras de pensar (conceptos), novas maneiras de sentir (afectos) e novas maneiras de perceber (perceptos). “É a trindade filosófica, a filosofia como ópera: os três são necessários para *produzir o movimento*” (itálico do autor) (1992: 203). Esse movimento é o fluxo criativo necessário para a constituição de novos modos de existência. DELEUZE compara esse movimento a uma “onda” (1992: 151-152) que cresce, se agiganta e no seu ponto mais alto expressa o máximo de potência, de força, de energia vital criativa. O mais importante é que a “onda” não se cristaliza, não se fecha nesse momento. O verdadeiro movimento criativo se entrega ao fluir de energia que decresce para depois aumentar novamente. Na “onda” há um movimento circulatório contínuo (*circulatio*) que permite gerar as “multiplicidades”, ou seja, as diferentes formas de viver. Podemos pensar, analogamente, que o ponto alto da onda é a concentração *momentânea* dessas multiplicidades numa *conjunctio*, numa conjunção de forças que criam algo novo. Novamente a pintura de MATISSE, “A Dança de Méridon”, ilustra com propriedade esse conceito da “onda” (**Figura 5**).

No entanto, essa força deve ser continuamente confrontada para que não se transforme em poder de manipulação de si mesmo ou de outros. O saber produzido pelo movimento criativo deve ser capaz de se curvar sobre si mesmo, afetar a si mesmo, para ampliar incessantemente a consciência. É a “dobra”, segundo FOUCAULT: “uma relação de força consigo” (DELEUZE, 1992: 123). EDINGER também aponta que: “Um princípio básico da psicologia junguiana é que não devemos nos identificar com nosso conhecimento, nossa subjetividade ou nossa experiência” (2004: 116-117).

A “dobra” foucaultiana pode ser ilustrada pela imagem da banda de MOEBIUS (ver **2.2 do cap. III** e **4.1 do cap. IV**). Essa imagem aponta para uma integração (*conjunctio*) que se constitui em uma totalidade móvel, uma unidade dinâmica, que propicia novas configurações. Como podemos observar na **Figura 9b**, a *mandala* alquímica, que simboliza a *conjunctio*, é representada por um círculo desenhado como a banda de MOEBIUS, uma superfície com um só lado e um só contorno, na qual não se diferencia o fora do dentro. É uma “dobra” que se desdobra, que permite novas relações entre as coisas. Da mesma forma o movimento expressivo criativo busca o corpo poético que inclui todos os paradoxos, inclui vida e morte e transformação contínua. Ele propicia campos de relações e interações como novas possibilidades de vida. É o que FOUCAULT chama de processos de subjetivação. DELEUZE explica:

O que conta para Foucault é que a subjetivação se distingue de toda moral, de todo código moral: ela é ética e estética [...] A subjetivação é a produção dos modos de existência ou estilos de vida (1992: 142).

FOUCAULT (1997: 119-134), nos seus últimos escritos, fala da subjetivação como o “cuidar de si” (*epimeleia heautou* ou *cura sui*), um conceito que ele encontrou na Antiguidade clássica. Ele diz que o cuidado de si está intimamente ligado ao autoconhecimento e que este implica um exercício e uma prática constantes, que incluem o silêncio interior, o voltar-se para si, as leituras, as conversas, a escrita, enfim, a criação de um espaço para o cultivo da consciência. Em outras palavras, o “cuidar de si” se assemelha àquilo que viemos descrevendo como um processo alquímico, que JUNG chamou de individuação e que podemos vivenciar no movimento

expressivo.

O “cuidar de si”, a individuação, é uma experiência de expansão da consciência que inclui uma ética e uma estética. A ética se baseia no autoconhecimento e domínio de si, e a estética numa relação harmônica de vida. Portanto, cuidar de si e do planeta não se dá pela imposição de regras arbitrárias, externas ao processo vital, é mais uma questão de diálogo entre *Logos*, *Eros* e *Afrodite*, vistos como princípios que podem trazer a nossas vidas um influxo de saber permeado de interesse, afeto e beleza.

A vivência do corpo poético também aparece com outros nomes dependendo do referencial adotado. Por exemplo: “corpo sutil” na ioga; “corpo de diamante” no budismo; “corpo dilatado” no teatro de Eugenio Barba (Barba e Savarese, 1995); “corpo sem órgãos”, Cso, de Deleuze (Gil, 2005: 60).

Quando é atingida a perfeita união de todas as energias nos quatro aspectos da totalidade, cria-se um estado estático, que não está mais sujeito à mudança. Na alquimia chinesa, este estado é denominado “corpo de diamante”; ele corresponde ao *corpus incorruptibile* da alquimia medieval que é idêntico ao *corpus glorificationis* na acepção cristã, isto é, ao corpo incorruptível da ressurreição (JUNG, 2000: par. 637).

Todas essas denominações têm em comum a ideia de um corpo energético, de um campo de forças que se manifesta criativamente. Essa é uma ideia alquímica de que a produção da pedra filosofal (o corpo poético) é uma questão de transmutação energética. Essa transformação, quando realizada através do movimento expressivo, acontece num espaço virtual existente entre os campos corporal e psíquico, uma zona intermediária na qual participam igualmente o aspecto material e o imaterial da existência. JUNG fala dessa relação como o “ponto-zero”:

[...] há, não só a possibilidade, como até mesmo uma certa probabilidade de que a matéria e a psique sejam dois aspectos diferentes de uma só e mesma coisa. [...] Nossos conhecimentos atuais, porém, não nos permitem senão comparar a relação entre o mundo psíquico e o mundo material a dois cones cujos vértices se tocam e não se tocam em um ponto sem extensão, verdadeiro ponto-zero (1984: par. 148).

GIL, citando LABAN, também usa expressão similar:

O esforço de Laban começa aqui, no intervalo, no ponto zero do movimento [...] quando o movimento comum cessa e o movimento dançado começa (2005: 17).

GIL diz que nesse intervalo surge uma situação especial de equilíbrio que permite que o movimento se realize com espontaneidade. Há uma transmutação do peso em energia. Enfim, há uma integração entre corpo e consciência que permite vivenciar a realidade material como fator de estabilidade e base sólida para a liberdade do ser, possibilitando uma abertura para o mundo.

A visão filosófica, a partir de NIETZSCHE, aponta que a situação atual de caos, violência e desequilíbrios em todos os setores vitais, advém do fechamento do indivíduo sobre sua interioridade. MATTEI (in ROSENFELD, ed., 2001) chama essa situação de “barbárie interior”, ou seja, o acreditar na falácia que o ser humano, o Sujeito da modernidade, é autossuficiente para alcançar sua própria superação.

Toda tradição religiosa, metafísica ou moral, por exemplo, Agostinho, Montaigne, Pascal ou Rousseau, ensinava que o homem, voltando-se sobre si mesmo, na sua interioridade [...] encontrava *outra coisa* que ele mesmo, quer chamemos Deus, Razão ou Substância, e derivava sua grandeza ética da imitação que fazia dessa alteridade primitiva (MATTEI in ROSENFELD, 2001: 79).

É contra essa noção fechada de ser humano, de subjetividade centrada apenas no

ego, que JUNG se opôs ao propor em nós uma dimensão viva e atuante, que ele chamou de *psique objetiva*. Ao voltar-se sobre si, o homem pode encontrar, além do ego, um outro centro de consciência, mais amplo, o Self. Essa vivência da psique objetiva também não se restringe apenas à nossa interioridade, ela se espalha sobre o mundo. A psique, segundo JUNG (1984: par. 414), não está circunscrita ao cérebro, ou dentro de nós, mas ela se mistura com o mundo. De um lado ela se perde dentro da dimensão física, biológica e do outro ela se transfigura em imagem.

Em 1940, JUNG (1984: par. 417) atribuiu aos arquétipos da psique objetiva, a qualidade “psicoide”. Este é um conceito de algo intermediário entre o mundo material e o psíquico. Assim, os arquétipos participam das duas dimensões igualmente. A verdadeira transformação se dá pela *vivência arquetípica*, que sentimos como algo além do ego, mas imanente à nossa vida. Essa experiência é que pode realmente fazer a diferença entre um belo discurso filosófico, político etc. e uma *prática efetiva de alteridade*. Só uma real transformação da nossa energia psíquica é que possibilita ao ego reconhecer algo diferente dele mesmo, algo que o complementa, o Self. Esse reconhecimento de um “outro” interior é que nos capacita a nos relacionar com um “outro” externamente.

Portanto, pensando em termos de ampliação da consciência, tanto no ser humano como na cultura, a transformação que buscamos é um processo de transmutação da energia material e psíquica, como diziam os velhos alquimistas, e não de imposição moral.

O Movimento Expressivo busca realizar essa transmutação como uma operação poética, uma forma de vivência lúdica e criativa.

Em outras palavras, quando o homem não está ocupado em fazer amor, caçar, comer ou dormir [...] ele se dispõe a fazer coisas que para ele expressam o significado de sua existência, e tais coisas são, em geral, jogos rituais ou rituais lúdicos. E, de acordo com o material que tenho examinado, 90% deles – ou talvez mesmo todos – agrupam-se em torno do que chamaríamos hoje de simbolismo do *Self* (VON FRANZ, 1998: 96).

Assim, transformar o “chumbo em ouro” é uma tarefa ainda em vigência e os procedimentos criativos para que se realize o sonho do homem em toda a sua grandeza e complexidade podem ser encarados como uma dança, delicada e forte ao mesmo tempo, entre nós e o mundo da imaginação e da poesia. Essa é uma tarefa perene que faz a vida digna de ser vivida. Como bem diz o poeta Murilo MENDES:

Reflexões nº1

Ninguém sonha duas vezes o mesmo sonho
Ninguém se banha duas vezes no mesmo rio
Nem ama duas vezes a mesma mulher
Deus de onde tudo deriva
É a circulação e o movimento infinito
Ainda não estamos habituados com o mundo
Nascer é muito comprido.

EPÍLOGO

Gostaria de encerrar essa jornada com um breve depoimento pessoal.

Lembro que desde criança sempre fui atraída por todas as formas de arte. Ficava durante horas olhando livros de “figuras”, que eram reproduções de quadros de museus famosos. Ouvia discos de música clássica de meu pai, de música popular da minha tia e depois criava “coreografias” que desafiavam a paciência da plateia familiar. Os livros sempre foram grandes companheiros. Enfim, além das brincadeiras de correr, jogar bola, andar de bicicleta, subir em árvores, havia todo um universo mágico no qual eu podia me refugiar, o mundo da imaginação.

Felizmente, ao crescer, tive a sorte de perceber que, apesar de gostar de artes, eu mesma não tinha nenhum talento especial nessa área. Esse reconhecimento me poupou um tempo precioso e pude me concentrar em desfrutar aquilo para o qual fui naturalmente dotada, ou seja, ser uma apreciadora, uma admiradora do que acredito ser a maravilha da alma humana, a sua infinita capacidade criativa.

Penso que a apreciação das artes plásticas, da música, da dança, da literatura, do cinema, é uma das muitas possibilidades vitais que fazem ressoar dentro de nós a amplidão do mistério da vida, algo que nunca se esgota e que sempre nos surpreende. Meu trabalho é uma forma de despertar esse prazer em apreciar o poder da imaginação, o prazer de encontrar em nós mesmos a imensa riqueza das imagens interiores. Acredito que aquilo que um artista expressa num nível de extrema sofisticação só pode nos tocar se tivermos a possibilidade de encontrar em nosso íntimo a mesma experiência.

Diariamente sufocamos nossos melhores impulsos. É por isso que nos dá uma dor no coração sempre que lemos aquelas linhas escritas pela mão de um mestre e as reconhecemos como nossas, como os tenros brotos que esmagamos porque nos faltava a fé para acreditar em nossas próprias forças, nosso próprio critério de verdade e beleza. Todo homem, quando se aquieta, quando se torna desesperadamente honesto consigo mesmo, é capaz de pronunciar verdades profundas. Derivamos da mesma fonte. Não há mistério sobre a origem das coisas. Somos todos parte da criação, todos reais, todos poetas, todos músicos; só nos falta desabrochar, apenas descobrir o que já existe em nós.

Foi-me revelado que eu podia dizer o que queria dizer – se não pensasse em nada mais, se me concentrasse sobre aquilo exclusivamente – e se estivesse disposto a arcar com as consequências que um ato puro sempre envolve (MILLER, 1975: 26).

Essa possibilidade de liberdade, de criação, que surge do encontro mais profundo e honesto consigo mesmo é algo verdadeiramente transformador, algo precioso, aquilo que ilumina e transfigura o cotidiano, que nos mostra a sua beleza.

Assim, gostaria de terminar esse texto com um depoimento tocante de uma participante dos grupos e com uma poesia de T. S. ELIOT. Ambos falam da mesma vivência.

Estou no círculo de mãos dadas com o grupo e aos poucos sinto a transformação do círculo em uma grinalda de flores. Flores de todas as cores, formas e texturas. Que alegria! Tenho a exata sensação de que sou sustentada pelo entrelaçamento das flores num círculo sem começo e sem fim, num círculo de luz (P.G.).

Little Gidding

...Com o impulso desse Amor e a voz deste Apelo

Não cessaremos nunca de explorar
E o fim de toda a nossa exploração
Será chegar ao ponto de partida
E o lugar reconhecer ainda
Como da primeira vez que o vimos
... E tudo irá bem e toda
Sorte de coisa irá bem
Quando as línguas de flama estiverem
Enrodilhadas no coroadado nó de fogo
E o fogo e a rosa forem um.

(ELIOT, 1963: 234-235)

BIBLIOGRAFIA

- ALMEIDA, Vera Lucia Paes de. Dançando de Corpo e Alma. *THOT*, nº 61. São Paulo: Ass. Palas Athena, 1995.
- . A Alquimia do Movimento Expressivo. *HERMES*, nº 2. São Paulo: Inst. Sedes Sapientiae, 1997.
- . Poesia e Individuação. *Psicopombo*, nº 4. São Paulo: Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica, 1998.
- . Sombra e Alquimia. *HERMES*, nº 8. São Paulo: Inst. Sedes Sapientiae, 2003.
- . Shiva Nataraja e o Círculo de Fogo: A Eterna Dança da Criação. *HERMES*, nº 9. São Paulo: Inst. Sedes Sapientiae, 2004.
- . Movimento Expressivo e a Imaginação Criadora. *HERMES*, nº 10. São Paulo: Inst. Sedes Sapientiae, 2005.
- BACHELARD, Gaston. *O Ar e os Sonhos. Ensaio sobre a Imaginação do Movimento*. São Paulo: Martins Fontes, 1990.
- . *A Terra e os Devaneios do Repouso*. São Paulo: Martins Fontes, 1990a.
- . *A Água e os Sonhos*. São Paulo: Martins Fontes, 1998.
- . *A Poética do Espaço*. São Paulo: Martins Fontes, 2003.
- . *A Intuição do Instante*. Campinas: Verus, 2007.
- BARBA, Eugenio e SAVARESE, Nicola. *A Arte Secreta do Ator. Dicionário de Antropologia teatral*. Campinas: Ed. Hucitec, Unicamp, 1995.
- BLACKMER, Joan D. *Acrobats of the Gods. Dance and Transformation*. Toronto: Inner City, 1989.
- BOHM, David. *Diálogo. Comunicação e redes de convivência*. São Paulo: Palas Athena, 2005.
- BOUCIER, Paul. *História da Dança no Ocidente*. São Paulo: Martins Fontes, 2001.
- CALADO, Carlos. *Thelonius Monk*. Rio de Janeiro: Coleção Folha, Clássicos do Jazz, v. 8, 2007.
- CALLIA, Marcos e OLIVEIRA, Marcos F. (orgs.). *Terra Brasilis. Pré-história e arqueologia da psique*. São Paulo: Paulus, 2006.
- CALVINO, Ítalo. *Seis Propostas para o próximo Milênio*. São Paulo: Companhia das Letras, 1999.
- CAMPBELL, Joseph. *As Máscaras de Deus. Mitologia Oriental*. São Paulo: Palas Athena, 1994.
- . *Isto és tu. Redimensionando a Metáfora Religiosa*. São Paulo: Landy, 2002.
- CAPRA, Fritjof. *O Tao da física*. São Paulo: Cultrix, 1993.
- CASSIRER, Ernst. *An Essay on Man: An Introduction to the Philosophy of Human Culture*. New Haven: Yale University Press, 1962.
- CHAUI, Marilena. *Introdução à História da Filosofia: dos Pré-Socráticos a Aristóteles*. São Paulo: Companhia das Letras, 2002.
- . *Convite à Filosofia*. 13ª ed. São Paulo: Ática, 2003.
- CLARKE, J. J. *Em Busca de Jung. Indagações Históricas e Filosóficas*. Rio de Janeiro: Ediouro, 1992.
- COOMARASWAMY, Ananda K. *The Dance of Shiva*. New York: Dover, 1992.
- COPLAND, Aaron. *Como Ouvir e Entender Música*. Rio de Janeiro: Artenova, 1974.
- CÔRTEZ, Gustavo. *Dança, Brasil! Festas e Danças Populares*. Belo Horizonte: Ed. Leitura, 2000.
- DANTAS, Mônica. *Dança: o enigma do movimento*. Porto Alegre: Ed. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1999.
- DELEUZE, Gilles. *Conversações*. São Paulo: Editora 34, 1992.
- DURAND, Gilbert. *O Imaginário*. Rio de Janeiro: Difel, 2001.
- DÜRCKHEIM, Karlfried Graf. *Hara. O Centro Vital do Homem*. São Paulo: Pensamento, 1998.
- ELIOT, Thomas S. *Poesias*. 3ª ed., Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1963.
- EDINGER, Edward F. *Anatomia da Psique. O simbolismo alquímico na psicoterapia*. São Paulo: Cultrix, 1990.
- . *A Ciência da Alma*. São Paulo: Paulus, 2004.
- ELIADE, Mircea. *Imagens e Símbolo*. São Paulo: Martins Fontes, 1996.
- . *Ferreiros e Alquimistas*. Lisboa: Relógio D'Água, 1976.
- ELIOT, Thomas S. *Poesias*. 3ª ed., Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1963.

- FERNANDES, Ciane. *O Corpo em Movimento: o sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas*. São Paulo: Annablume, 2002.
- FOUCAULT, Michel. *Resumo dos cursos do Collège de France (1970-1982)*. Rio de Janeiro: Zahar, 1997.
- GARAUDY, Roger. *Dançar a Vida*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.
- GIL, José. *Movimento Total*. São Paulo: Iluminuras, 2005.
- HALPRIN, Daria. *The Expressive Body in Life, Art and Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2003.
- HILLMAN, James. *O Mito da Análise*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1984.
- . *Anima*. São Paulo: Cultrix, 1990.
- . *Psicologia Arquetípica*. São Paulo: Cultrix, 1992.
- . *O Livro do Puer*. São Paulo: Paulus, 1999.
- JUNG, Carl G. *Seminários sobre: Assim falou Zaratustra*.
- Clube Psicológico de Zurique, Trad. P. Sándor para uso em grupos de estudos, texto apostilado, 1934/39.
- . *Memórias, Sonhos, Reflexões*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1975.
- . *O Homem e seus Símbolos*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1977.
- . *Psicologia e Religião Oriental*. Petrópolis: Vozes, 1980.
- . *Fundamentos de Psicologia Analítica*. Petrópolis: Vozes, 1983.
- . *A Natureza da Psique*. Petrópolis: Vozes, 1984.
- . *A Energia Psíquica*. Petrópolis: Vozes, 1985.
- . *Aion. Estudos sobre o simbolismo do si-mesmo*. Petrópolis: Vozes, 1986.
- . *Ab-reação, Análises dos sonhos, Transferência*. Petrópolis: Vozes, 1987a.
- . *Psicologia e Religião*. Petrópolis: Vozes, 1987b.
- . *Myisterium Coniunctionis*. Vol. II. Petrópolis: Vozes, 1990.
- . *Tipos Psicológicos*. Petrópolis: Vozes, 1991.
- . *Psicologia e Alquimia*. Petrópolis: Vozes, 1994.
- . *Símbolos de Transformação*. Petrópolis: Vozes, 1999.
- . *Os Arquétipos e o Inconsciente Coletivo*. Petrópolis: Vozes, 2000.
- . *Estudos Alquímicos*. Petrópolis: Vozes, 2003.
- JUNG, Carl G. e WILHEM, Richard. *O Segredo da Flor de Ouro*. Petrópolis: Vozes, 1983.
- LABAN, Rudolf. *Domínio do Movimento*. São Paulo: Summus, 1978.
- . *Dança Educativa Moderna*. São Paulo: Ícone, 1990.
- LEEMING, David. *Do Olimpo a Camelot. Um Panorama de Mitologia Europeia*. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.
- MATTÉI, Jean-François. Civilização e Barbárie. *Ética e Estética*, revista de Filosofia e Política, série III, nº 2, Rosenfield, Denis L. (ed.). Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.
- MATURANA, Humberto e VARELA, Francisco. *A Árvore do Conhecimento*. São Paulo: Palas Athena, 2001.
- MILLER, Henry. *Sexus*. Porto Alegre: LPM, 1975.
- MIRANDA, Regina. *O Movimento Expressivo*. Rio de Janeiro: Funarte, 1980.
- MOMMENSOHN, Maria e PETRELLA, Paulo (orgs.). *Reflexões sobre Laban, o Mestre do Movimento*. São Paulo: Summus, 2006.
- MORIN, Edgard. *Os Setes Saberes Necessários à Educação do Futuro*. São Paulo: Cortez, 2001.
- NEUMANN, Erich. “A Lua e a Consciência Matriarcal”. In: *Pais e Mães*. Bonaventure, Leon e Jette e Gambini, Roberto e Fátima (orgs.). São Paulo: Símbolo, 1979.
- . *História da Origem da Consciência*. São Paulo: Cultrix, 1990.
- . *Amor e Psiquê*. São Paulo: Cultrix, 1995.
- PALLARO, Patrizia (ed.). *Authentic Movement. A collection of essays by Mary Starks White House, Janet Adler and Joan Chodorow*. London: Jessica Kingsley Publishers, 1999.
- PAZ, Octavio. *O Arco e a Lira*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1982.
- PIERI, Paolo F. *Dicionário Junguiano*. São Paulo: Vozes, 2002.
- PURCE, Jill. *The Mystic Spiral*. London: Thames and Hudson, 1974.
- ROLA, Stanislas K. *Alquimia*. Rio de Janeiro: Del Prado, 1996.
- ROOB, Alexander. *O Museu Hermético. Alquimia e Misticismo*. Köln: Taschen, 1997.
- ROUDINESCO, Elisabeth. *Filósofos na Tormenta*. Rio de Janeiro: Zahar, 2007.

- SACKS, Oliver. *Alucinações Musicais*. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.
- SANDOR, Pethö e outros. *Técnicas de Relaxamento*. São Paulo: Vetor, 1974.
- SILVEIRA, Nise da. *Jung, vida e obra*. 9ª ed., Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1984.
- STRAUSS, Lévy. *Tristes Trópicos*. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.
- VALLET, Odon. *Uma Outra História das Religiões*. São Paulo: Globo, 2002.
- VIANNA, Klauss. *A Dança*. São Paulo: Siciliano, 1990.
- VON FRANZ, Marie-Louise. *Alquimia*. São Paulo: Cultrix, 1985.
- . *Reflexos da Alma. Projeção e recolhimento interior na psicologia de C. G. Jung*. São Paulo: Cultrix/Pensamento, 1992.
- . *A Alquimia e a Imaginação Ativa*. São Paulo: Cultrix, 1998.
- . *Psicoterapia*. São Paulo: Paulus, 1999.
- . *O Gato. Um conto da redenção feminina*. São Paulo: Paulus, 2000.
- . *Mitos da Criação*. São Paulo: Paulus, 2003.
- WHITMONT, Edward C. *Retorno da Deusa*. São Paulo: Summus, 1991.
- . *A Busca do Símbolo*. São Paulo: Cultrix, 1993.
- WILSON, Colin. *Atlas dos Lugares Sagrados*. São Paulo: Três Editorial, 1996.
- WOSIEN, Marie-Gabrielle. *Danças Sagradas*. Rio de Janeiro: Del Prado, 1996.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA DAS FIGURAS

Figura 1

CALLIA, Marcos e OLIVEIRA, Marcos F. (orgs.)

(2006) *Terra Brasilis. Pré-história e arqueologia da psique*, São Paulo: Paulus. **Figura 1d**

LEEMING, David

(2004) *Do Olimpo a Camelot. Um panorama da mitologia europeia*, Rio de Janeiro: Zahar. **Figs. 1 b, c**

WOSIEN, Marie-Gabrielle

(1996) *Danças Sagradas*. Rio de Janeiro: Del Prado. **Figuras 1 a,e,f,g,h,i**

Figura 2

BARBA, Eugênio e SAVARESE, Nicole

(1995) *A Arte Secreta do Ator*. Campinas: Unicamp.

Figura 3

JUNG, Carl G.

(1977) *O Homem e seus Símbolos*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.

Figuras 4 e 5

GIL, José

(2005) *Movimento Total. O corpo e a dança*, São Paulo: Iluminuras.

Figura 6

JUNG, Carl G.

(1987) *Ab-reação, Análise dos Sonhos, Transferência*. São Paulo: Vozes.

Figura 7

RAWSON, Philip e LEGEZA, Lazlo

(1993) *Tao*. Rio de Janeiro: Del Prado.

Figura 8

ROOB, Alexander

(1997) *O Museu Hermético. Alquimia e Misticismo*. Köln: Taschen.

Figuras 9, 10, 11

JUNG, Carl G.

(1994) *Psicologia e Alquimia*. São Paulo: Vozes.

Figura 12

CALADO, Carlos

(2007) *Thelonius Monk*. Rio de Janeiro: Coleção Folha: Clássicos do jazz, v. 8

Figura 13a

(2007) *Revista Biblioteca Entrelivros, Grécia*, nº 1. São Paulo: Ediouro

Figura 13b

ROOB, Alexander

(1997) *O Museu Hermético. Alquimia e Misticismo*. Köln: Taschen.

Figuras 14, 15, 16, 17, 18

ROOB, Alexander

(1997) *O Museu Hermético. Alquimia e Misticismo*. Köln: Taschen.

Figura 20

CÔRTEZ, Gustavo (2000) *Dança, Brasil! Festas e Danças Populares*, Belo Horizonte: Ed. Leitura. **Figura 20c**

CD-ROM, *Enciclopédia Multimídia de Arte Universal*. Ed. Multimídia, s/d.

Figura 20 b,e,f

PURCE, Jill

(1974) *The Mystic Spiral*. London: Thames and Hudson. **Figura 20d**

Figura 20 a

ROOB, Alexander

(1997) *O Museu Hermético. Alquimia e Misticismo*. Köln: Taschen.

Figura 21

CD-ROM, *Enciclopédia Multimídia de Arte Universal*, Ed. Multimídia, s/d. **Figura 21b**

Eco, Umberto

(2004) *História da Beleza*. Rio de Janeiro: Record. **Figura 21c**

PAYNE, Peter

(1997) *Artes Marciais*. Rio de Janeiro: Del Prado. **Figura 21 a**

Página na internet: <http://www.vivercidades.org.br/> **Figura 21 d**

Figura 22

CD-ROM, *Enciclopédia Multimídia de Arte Universal*, Ed. Multimídia, s/d

Figura 22 a, b, d, e, f

EDINGER, Edward F.

(1990) *Anatomia da Psique. O simbolismo alquímico na psicoterapia*, São Paulo: Cultrix. **Figura 22c**

Figura 23

CD-ROM, *Enciclopédia Multimídia de Arte Universal*, Ed. Multimídia, s/d

Figura a, b, c, d, e

Figura 24

ROOB, Alexander

(1997) *O Museu Hermético. Alquimia e Misticismo*. Köln: Taschen.

Figura 24 c, d, e, f

Coleção AMOR E PSIQUE

Coordenação: *Dra. Maria Elci Spaccaquerche*

Dr. Léon Bonaventure

O autoconhecimento e a dimensão social

- *Meditações sobre os 22 arcanos maiores do tarô*, Anônimo
- *Encontros de psicologia analítica*, Maria Elci Spaccaquerche (org.)
- *A família em foco: sob as lentes do cinema*, Marfiza Terezinha Ramalho Reis; Maria Elci Spaccaquerche (orgs.)
- *Jung, o médico da alma*, Viviane Thibaudier

Contos de fadas e histórias mitológicas

- *A individuação nos contos de fada*, Marie-Louise von Franz
- *A interpretação dos contos de fada*, Marie-Louise von Franz
- *O que conta o conto?*, Jette Bonaventure
- *O gato: um conto da redenção feminina*, Marie-Louise von Franz
- *Mitologemas: encarnações do mundo invisível*, James Hollis

Corpo e a dimensão fisiopsíquica

- *Dioniso no exílio: sobre a repressão da emoção e do corpo*, Rafael Lopez Pedraza
- *Medicina arquetípica*, A. J. Ziegler
- *Presença no corpo: eutonia e psicologia analítica*, Marcel Gaumond

O feminino

- *Os mistérios da mulher*, Mary E. Harding
- *A prostituta sagrada*, Nancy Qualls-Corbett
- *As deusas e a mulher*, Jean Shinoda Bolen
- *O que conta o conto? (II) – Variações sobre o tema mulher*, Jette Bonaventure
- *O medo do feminino*, Erich Neumann
- *Liderança feminina: gestão, psicologia junguiana, espiritualidade e a jornada global através do purgatório*, Karin Jironet

O masculino

- *Sob a sombra de Saturno*, James Hollis
- *O pai e a psique*, Alberto Pereira Lima Filho
- *Os deuses e o homem*, Jean Shinoda Bolen

Maturidade e envelhecimento

- *A passagem do meio*, James Hollis
- *No meio da vida: uma perspectiva junguiana*, Murray Stein
- *Assombrações: dissipando os fantasmas que dirigem nossas vidas*, James Hollis

Psicologia e religião

- *Uma busca interior em psicologia e religião*, James Hillman

Psicoterapia, imagens e técnicas psicoterápicas

- *Psiquiatria junguiana*, Heinrich Karl Fierz
- *Abuso do poder na psicoterapia e na medicina, serviço social, sacerdócio e magistério (O)*, Adolf Guggenbühl-Craig
- *O mundo secreto dos desenhos: uma abordagem junguiana da cura pela arte*, Gregg M. Furth
- *Saudades do paraíso: perspectivas psicológicas de um arquétipo*, Mario Jacoby
- *O Mistério da coniunctio: imagem alquímica da individuação*, Edward F. Edinger
- *Psicoterapia junguiana e a pesquisa contemporânea com crianças: padrões básicos de intercâmbio emocional*, Mario Jacoby
- *Letras imaginativas: breves ensaios de psicologia arquetípica*, Marcus Quintaes
- *O mundo interior do trauma: defesas arquetípicas do espírito pessoal*, Donald Kalsched
- *Compreensão e cura do trauma emocional*, Daniela F. Sieff

O puer

- *Puer Aeternus*, Marie-Louise von Franz
- *O livro do puer: ensaios sobre o arquétipo do Puer Aeternus*, James Hilman

Relacionamentos e parcerias

- *Os parceiros invisíveis: o masculino e o feminino*, John A. Sanford
- *Eros e pathos: amor e sofrimento*, Aldo Carotenuto

Sombra

- *Mal, o lado sombrio da realidade*, John. A. Sanford
- *Pantanais da alma (Os)*, James Hollis
- *Sombra e o mal nos contos de fada*, Marie-Louise von Franz

Sonhos

- *Os sonhos e a cura da alma*, John A. Sanford
- *Breve curso sobre os sonhos*, Robert Bosnak
- *Aprendendo com os sonhos*, Marion Rausch Gallbach
- *Como entender os sonhos*, Mary Ann Mattoon
- *Sonhos na psicologia junguiana: novas perspectivas no contexto brasileiro*, VV.AA.
- *Pã e o pesadelo*, James Hillman
- *A busca de sentido*, Marie-Louise von Franz

Direção editorial

Zolferino Tonon

Coordenação de desenvolvimento digital

Alexandre Carvalho

Desenvolvimento digital

Daniela Kovacs

Conversão EPUB

PAULUS

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Almeida, Vera Lucia Paes de

Corpo poético: o movimento expressivo em C. G. Jung e R. Laban / Vera Lucia Paes de Almeida. — São Paulo: Paulus, 2009. — (Coleção amor e psique)

ISBN

Bibliografia.

1. Dança 2. Dança - Aspectos psicológicos 3. Expressão corporal 4. Jung, Carl Gustav, 1875-1961 - Crítica e interpretação 5. Laban, Rudolf von, 1879-1958 - Crítica e interpretação 6. Psicologia do movimento I. Título. II. Série.

CDD

CDD

Índices para catálogo sistemático:

1. Movimento expressivo: Abordagem junguiana e labaniana: Dança: Aspectos psicológicos 792.8019

1ª edição, 2019 (e-book)

© PAULUS – 2019

Rua Francisco Cruz, 229 • 04117-091 – São Paulo (Brasil)

Tel.: (11) 5087-3700

paulus.com.br • editorial@paulus.com.br

[Facebook] • [Twitter] • [Youtube] • [Instagram]

Seja um leitor preferencial **PAULUS**.

Cadastre-se e receba informações sobre nossos lançamentos e nossas promoções: paulus.com.br/cadastro



Hildegarda de Bingen

Scivias

(Scito Vias Domini)

Conhece os caminhos do Senhor



Scivias

de Bingen, Hildegarda

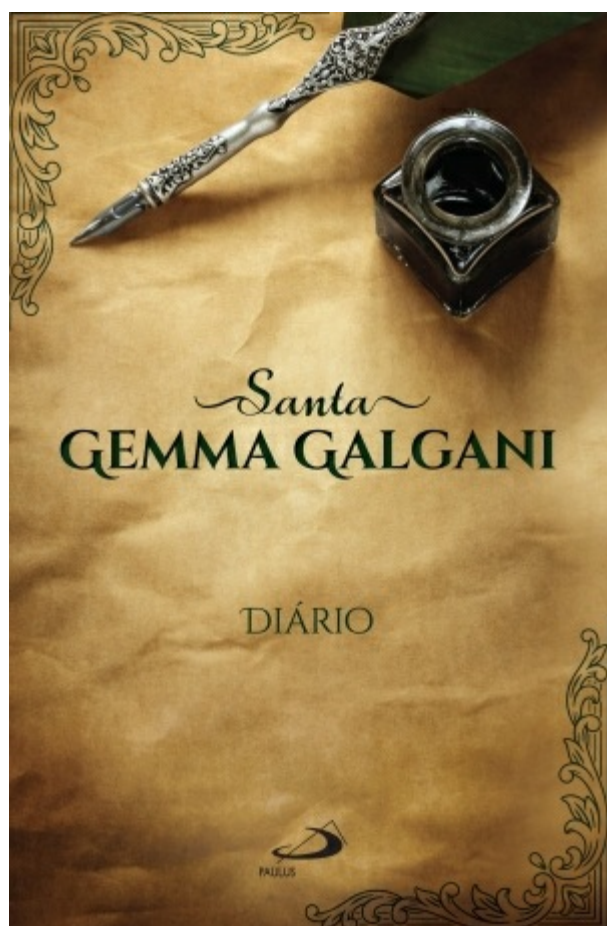
9788534946025

776 páginas

[Compre agora e leia](#)

Scivias, a obra religiosa mais importante da santa e doutora da Igreja Hildegarda de Bingen, compõe-se de vinte e seis visões, que são primeiramente escritas de maneira literal, tal como ela as teve, sendo, a seguir, explicadas exegeticamente. Alguns dos tópicos presentes nas visões são a caridade de Cristo, a natureza do universo, o reino de Deus, a queda do ser humano, a santificação e o fim do mundo. Ênfase especial é dada aos sacramentos do matrimônio e da eucaristia, em resposta à heresia cátara. Como grupo, as visões formam uma summa teológica da doutrina cristã. No fim de Scivias, encontram-se hinos de louvor e uma peça curta, provavelmente um rascunho primitivo de Ordo virtutum, a primeira obra de moral conhecida. Hildegarda é notável por ser capaz de unir "visão com doutrina, religião com ciência, júbilo carismático com indignação profética, e anseio por ordem social com a busca por justiça social". Este livro é especialmente significativo para historiadores e teólogas feministas. Elucida a vida das mulheres medievais, e é um exemplo impressionante de certa forma especial de espiritualidade cristã.

[Compre agora e leia](#)



Santa Gemma Galgani - Diário

Galgani, Gemma

9788534945714

248 páginas

[Compre agora e leia](#)

Primeiro, ao vê-la, causou-me um pouco de medo; fiz de tudo para me assegurar de que era verdadeiramente a Mãe de Jesus: deu-me sinal para me orientar. Depois de um momento, fiquei toda contente; mas foi tamanha a comoção que me senti muito pequena diante dela, e tamanho o contentamento que não pude pronunciar palavra, senão dizer, repetidamente, o nome de 'Mãe'. [...] Enquanto juntas conversávamos, e me tinha sempre pela mão, deixou-me; eu não queria que fosse, estava quase chorando, e então me disse: 'Minha filha, agora basta; Jesus pede-lhe este sacrifício, por ora convém que a deixe'. A sua palavra deixou-me em paz; repousei tranquilamente: 'Pois bem, o sacrifício foi feito'. Deixou-me. Quem poderia descrever em detalhes quão bela, quão querida é a Mãe celeste? Não, certamente não existe comparação. Quando terei a felicidade de vê-la novamente?

[Compre agora e leia](#)



DOCAT

Youcat, Fundação

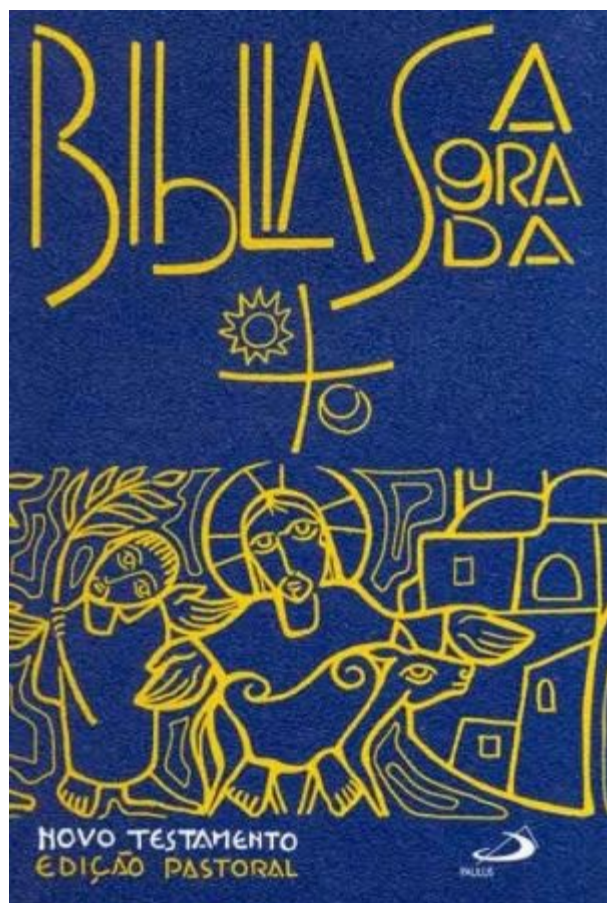
9788534945059

320 páginas

[Compre agora e leia](#)

Dando continuidade ao projeto do YOUCAT, o presente livro apresenta a Doutrina Social da Igreja numa linguagem jovem. Esta obra conta ainda com prefácio do Papa Francisco, que manifesta o sonho de ter um milhão de jovens leitores da Doutrina Social da Igreja, convidando-os a ser Doutrina Social em movimento.

[Compre agora e leia](#)



Bíblia Sagrada: Novo Testamento - Edição Pastoral

Vv.Aa.

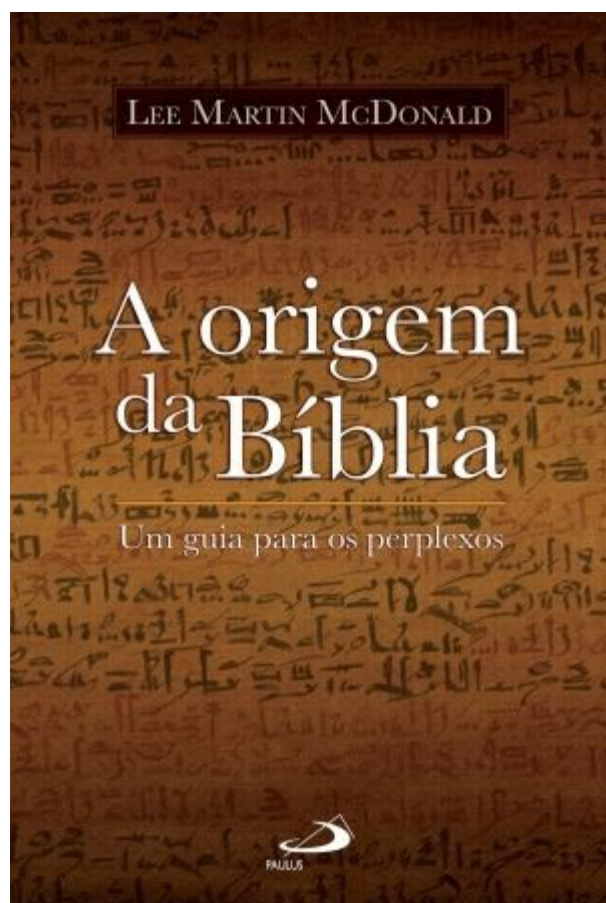
9788534945226

576 páginas

[Compre agora e leia](#)

A Bíblia Sagrada: Novo Testamento - Edição Pastoral oferece um texto acessível, principalmente às comunidades de base, círculos bíblicos, catequese e celebrações. Esta edição contém o Novo Testamento, com introdução para cada livro e notas explicativas, a proposta desta edição é renovar a vida cristã à luz da Palavra de Deus.

[Compre agora e leia](#)



A origem da Bíblia

McDonald, Lee Martin

9788534936583

264 páginas

[Compre agora e leia](#)

Este é um grandioso trabalho que oferece respostas e explica os caminhos percorridos pela Bíblia até os dias atuais. Em estilo acessível, o autor descreve como a Bíblia cristã teve seu início, desenvolveu-se e por fim, se fixou. Lee Martin McDonald analisa textos desde a Bíblia hebraica até a literatura patrística.

[Compre agora e leia](#)

Índice

Folha de rosto	2
PREFÁCIO	6
INTRODUÇÃO	8
I. MOVIMENTO EXPRESSIVO	10
1. Características formais	11
II. ALGUMAS REFLEXÕES ACERCA DO MOVIMENTO	15
1. Filosofia ocidental: Grécia	16
2. Pensamento oriental: Índia e China	18
3. Mitologia	20
4. Arte: a dança	22
5. Ciência: física quântica	26
III. FUNDAMENTOS TEÓRICOS	28
1. Psicologia analítica: conceitos básicos	29
1.1 Conceção criativa da psique	30
1.2 Energia psíquica	31
1.3 Símbolo e Arquétipo	33
1.4 Ego-Self: a Individuação	35
2. A arte do movimento: conceitos básicos	37
2.1 Fluxo do movimento	38
2.2 Quatro fatores do movimento	39
2.3 Kinesfera	43
IV. A ALQUIMIA DO MOVIMENTO	46
1. Histórico da alquimia	47
2. A importância da alquimia	49
3. Imaginação criadora: a imaginatio	52
4. A matéria: o corpo	55
4.1 O Corpo Energético	56
5. A fonte alquímica: a circulatio	61
6. O opus	64
6.1 Requisitos do opus	73
6.2 Instrumentos do opus: o Corpo e a Música	75
7. A prima-matéria, o vaso alquímico e o silêncio interior	81
8. Nigredo, mortificatio e a sombra	94
9. Albedo e rubedo	96
V. AS QUATRO OPERAÇÕES ALQUÍMICAS / OS QUATRO	

ELEMENTOS	
1. Circulatio	104
2. Terra e coagulatio – sensação e peso	105
3. Água e solutio – sentimento e fluidez	112
4. Fogo e calcinatio – pensamento e espaço	117
5. Ar e sublimatio – intuição e tempo	123
6. Conjunctio	130
CONSIDERAÇÕES FINAIS	133
EPÍLOGO	138
BIBLIOGRAFIA	140
Referência Bibliográfica das Figuras	143
Coleção	145
Ficha catalográfica	158