



INSTITUTO NOKHOOJA

Os Movimentos

"Uma análise e um estudo coordenados de nossos pensamentos e sentimentos por um lado, e o de nossas funções motoras por outro, mostram que cada um de nossos movimentos, voluntários ou involuntários, é uma passagem inconsciente de uma postura à outra, ambas igualmente mecânicas. É uma ilusão crer que nossos movimentos sejam voluntários. Todos os nossos movimentos são automáticos. E nossos pensamentos e sentimentos também o são. O automatismo de nossos pensamentos e de nossos sentimentos corresponde de maneira precisa ao automatismo de nossos movimentos. Um não pode ser mudado sem o outro." G. I. Gurdjieff

"Movimentos" é o nome genérico dado à uma técnica onde se utilizam posturas corporais bem definidas que se encadeiam em seqüências que possuem algumas características, tais como, a dificuldade, a diferença em relação ao gestual habitual, a ausência de sincronismo, etc. O corpo é utilizado com a intenção de gerar efeitos definidos dentro da esfera motora, emocional, mental e espiritual. Desta maneira, o corpo é visto como um instrumento gerador e não mero receptor de estados. Tal perspectiva é importante, visto que um dos objetivos dos Movimentos é proporcionar controle dos estados internos.

Além disso, os Movimentos apresentam como finalidades básicas o treinamento da atenção em vários níveis, a geração de estados emocionais determinados em associação com as posturas e em níveis mais elevados, a geração de estados de consciência alterada. As Danças Sagradas encaixam-se nesta última proposta.

A origem dos Movimentos antecede a escola de G. I. Gurdjieff, mas sem dúvida, essa técnica foi trazida ao Ocidente e aprofundada por ele. Em suas buscas e andanças, Gurdjieff entrou em contato com escolas e mestres do Oriente que lhe ensinaram técnicas corporais bastante sofisticadas. À essas técnicas ele associou sua própria experiência pessoal e as idéias de Jacques Dalcroze, como já foi dito anteriormente.

Os Movimentos não dão espaço para nenhuma "criatividade" por parte do aprendiz. Eles são matematicamente desenhados, predeterminados do começo ao fim. Cada postura, gesto e ritmo tem seu lugar e duração determinados. Facilidades em termos de gestos simétricos, habituais e reflexos são mínimas; os braços, pernas e cabeça dos participantes geralmente se conformam a ritmos e a contrapontos independentes. Exercícios internos tais como meditação, geração de emoções, visualização de cores, contagens numéricas irregulares, concentração em áreas corporais diversas podem ser adicionados, assim como orações verbalizadas ou silenciosas e também exercícios respiratórios. Essas demandas são conciliadas apenas pela intensa mobilização da atenção do praticante.

Os Movimentos mais conhecidos no ocidente são os de equilíbrio, os invocacionais, os rítmicos (assimétricos) e as danças sagradas.

Cada um deles tem uma função específica. Resumidamente, os movimentos de equilíbrio buscam a obtenção de um equilíbrio postural e orgânico. Os invocacionais são direcionados à obtenção de



INSTITUTO NOKHOOJA

estados afetivo-emocionais. Geralmente são feitos sobre o símbolo do Eneagrama e em técnicas mais avançadas, atuam sobre o Centro Emocional Superior. Os movimentos rítmicos e assimétricos visam a amplificação da capacidade da atenção e da aprendizagem.

Buscam também despertar uma "sensação de ser" acoplada ao corpo e não mais apenas à mente, desvinculando o praticante deste tipo de limitação. Já as danças sagradas, na visão de G., são essencialmente, um modo de comunicação, uma linguagem universal com sua própria gramática, vocabulário e estilo semântico. Cada dança é um livro, cada seqüência ou ritmo uma frase, cada gesto ou postura uma palavra.

Uma observação a mais: G. definia a "arte objetiva" (ou sagrada) em suas diversas manifestações (incluindo as danças) não como a invocação da beleza estética ou a imitação da realidade aparente, mas sim como sendo aquela que conduz o praticante a um plano de compreensão completamente diferente, e desperta nele a apreensão do significado do seu papel no tempo e espaço cósmicos, e permanentemente, expande sua noção estreita de realidade. Ele dizia que "O artista não transfere suas idéias diretamente através de palavras, sinais ou hieróglifos, mas através de certos sentimentos que ele desperta conscientemente e de maneira metódica, sabendo o que faz e porque faz."

O momento mais importante da aprendizagem de um Movimento é o momento em que este é apresentado ao aluno. A estranheza dos gestos anti-naturais e a dificuldade em coordená-los são uma marca registrada do momento de aprendizagem. Esse choque faz com que o postulante seja obrigado a concentrar toda a sua atenção no momento presente, para ser capaz de, num primeiro momento, imitar o Movimento que está sendo feito pelo instrutor. A capacidade de concentrar maciçamente a atenção representa o primeiro momento do treinamento em Movimentos.

Além da concentração da atenção, o aprendiz é conduzido a permitir que seu corpo aprenda os Movimentos sem que haja a interferência do pensamento. Ele não deve tentar "compreender" os passos, o ritmo e o deslocamento que o corpo faz, utilizando-se do pensamento. Ele deve sim, tentar permitir com que o corpo assuma as rédeas e aprenda por si mesmo. Quanto menor a interferência do intelecto, mais fácil será o aprendizado.

A ênfase em um aprendizado corporal é acrescida também da ênfase do controle das emoções negativas. A supressão das emoções negativas faz parte do corolário do Quarto Caminho e sempre se conduzia o aprendiz, de forma bastante rígida, à essa prática. No momento da aprendizagem de um Movimento, essa regra se torna ainda mais importante. Por um lado existe uma tendência ao nervosismo, raiva, sensação de impotência, vontade de desistir, quando se enfrenta a dificuldade do aprendizado. Por outro, costuma surgir uma tendência à dispersão, onde o estudante começa a falar ou a rir da dificuldade, o que representa de uma forma ou outra, uma emocionalidade mal trabalhada e selvagem. As emoções mecânicas devem ser sempre, observadas e contidas.

Desta forma, começa-se o segundo ponto importante do treinamento em Movimentos que é o de harmonizar os três centros inferiores da máquina (físico, emocional e intelectual). Ao corpo é permitido que exerça de sua sabedoria própria, sem que haja interferência dos outros centros. E se



INSTITUTO NOKHOOJA

no primeiro momento, ele deve imitar os gestos que o instrutor faz, aos poucos, ele deve se concentrar em si mesmo, e deixar de imitar o Movimento, buscando executá-lo a partir de uma sensação e direção internas.

A partir do momento que o estudante conhece o Movimento adequadamente e já não é mais tão difícil executá-lo, começa uma segunda fase do processo. Para impedir que o Movimento seja executado de forma mecânica, é costume introduzir alguns exercícios que são executados concomitantemente aos Movimentos, de forma a manter um certo grau de dificuldade, e assim mobilizar a atenção e dar seguimento ao trabalho de harmonia entre os centros. Surgem aqui os seguintes exercícios:

- a) Respiratórios: são introduzidos ritmos respiratórios específicos, de forma a obrigar o praticante a aprofundar ainda mais seu estado de atenção e também, trabalhar com seu Centro Motor na porção física de uma forma ainda mais completa.
- b) Concentrações da atenção em partes do corpo: eventualmente, a atenção dos praticantes pode ser direcionada à partes diferentes do corpo, colocando-as sob o foco de uma atenção concentrada e mantida, às vezes, por períodos prolongados. Ao longo de um mesmo Movimento, por exemplo, a atenção pode ser concentrada em vários pontos ao mesmo tempo ou então numa seqüência de pontos, por exemplo, centro da testa, palma da mão esquerda, joelho direito, etc..
- c) Exercícios de visualização: o praticante é conduzido a visualizar formas simples ou complexas, dependendo do treinamento. Por exemplo, visualizar uma esfera de cor amarela sobre o ombro direito e outra de cor azul sobre o ombro esquerdo. Além de aumentar a requisição por atenção, a visualização de objetos atua sobre a área intelectual, disciplinando-a e desenvolvendo sua capacidade de concentração.
- d) Exercícios de contagem: são introduzidas contagens pouco habituais, de forma a induzir no praticante um desenvolvimento ainda mais profundo da porção intelectual do Centro Motor. Um exemplo de um exercício típico de contagem: vai-se do 2 ao 100, através dos números pares em ordem crescente, e do 99 ao 1, através dos ímpares, de forma decrescente, assim: 2, 99, 4, 97, 6, 95, 8, 93, etc..
- e) Exercício do stop: esse é um exercício clássico dentro da Escola do Quarto Caminho e tem uma importância muito grande. É feito em situações diferentes (não só associado aos Movimentos), e implica sempre no comando de um instrutor. Nesse exercício, o instrutor dá a ordem "stop!" ao seu grupo de alunos de forma súbita, sem que esses saibam previamente o momento em que isso vai acontecer. A esse comando, todos os alunos se imobilizam completamente, mantendo o gesto que estavam fazendo. Eles devem "congelar" todas as suas posturas, tensões, emoções, ritmo respiratório e manter até que o instrutor dê ordem para que eles relaxem. Durante o tempo em que durar o "stop", o estudante deve auto observar-se profundamente, checando suas tensões corporais, emoções, etc. sem alterá-las. A ordem pode ser mantida por períodos bastante longos, e a disciplina requerida é absoluta. Ouspensky em seu livro Fragmentos de um Ensino Desconhecido nos dá exemplos claros de como o grupo



INSTITUTO NOKHOOJA

obedecia completamente a esse comando. E se o fazia, era certamente, por causa do poder do exercício em si e da oportunidade de, não só aprender algo sobre si mesmo, como de poder treinar sua atenção e força de vontade.

f) Super-esforço: o exercício de super-esforço, assim como o "stop", é bastante importante na Escola do Quarto Caminho. G. dizia que "os esforços ordinários são insuficientes" para promover reais modificações. Os esforços ordinários são aqueles momentos mínimos de trabalho sobre si mesmo, que de certa forma, representam meros acordos com a máquina. Uma alteração mínima pode ser obtida disso, mas não uma transformação real e permanente. Para tanto, o conceito e prática do super-esforço foram introduzidos. No contexto desse exercício, o praticante é levado a repetir ou manter o estado ou práticas por tempos anormalmente longos. Dentro da proposta de Movimentos, encontramos a possibilidade de manter a execução ininterruptamente por várias horas, mantendo às vezes o mesmo Movimento, mas alternando os exercícios associados de forma a permitir que o estudante possa se aprofundar nas práticas e assim, obtenha reais vislumbres dos estados que transcendem a máquina ou o centro motor.

g) Exercícios emocionais: para os estudantes mais avançados, algumas emoções podem ser sugeridas enquanto se executa o Movimento. As emoções devem ser geradas voluntariamente, mantidas e aprofundadas durante a performance. Como vimos acima, os Movimentos do tipo Invocacionais são os que mais aprofundam essa prática, mas ela pode ser também aplicada aos outros tipos de Movimento. Esse tipo de treinamento está mais relacionado com o Centro Emocional Superior e abre as portas para o próximo item.

h) Exercícios espirituais: quando já se tem um certo treinamento com as emoções, os Movimentos podem ser acrescidos de orações ou de outros exercícios espirituais adequados. Geralmente, tais práticas culminam na execução das Danças Sagradas, exercícios que mobilizam não só o Centro Motor, mas que dependem de uma qualidade de atenção e presença complexas, bem como mobiliza áreas de ambos os Centros Superiores. Essas Danças provocam mudanças não só no indivíduo que as executa mas também no ambiente como um todo. Se houverem espectadores, estes geralmente são conduzidos a estados alterados de consciência, a insights ou alterações emocionais muito profundas, unicamente por assistirem a esse tipo execução. Gurdjieff dizia que as Danças Sagradas são uma forma de linguagem. Elas possibilitam a passagem de informações precisas, e essas informações, segundo ele, estão sempre relacionadas com o que há de mais essencial no homem e na criação. Usando suas próprias palavras: "Através de movimentos estritamente definidos dos dançarinos e de suas combinações, certas leis se tornam manifestas e inteligíveis. Estes Movimentos são chamados de 'danças sagradas'."

Existem certas atitudes que cada executante deve exercer no decorrer da realização dos Movimentos. Elas são:

a) Perfeição: procurar realizar o Movimento o melhor possível, a partir da primeira vez. Considerar que talvez não ocorra outra oportunidade.

b) Justeza: fazer o que é pedido e não inovar ou colocar uma interpretação pessoal no processo.



INSTITUTO NOKHOOJA

- c) Presteza: procurar não "pensar" naquilo que se está fazendo evitando a intelectualização do processo.
- d) Firmeza: procurar realizar os Movimentos o mais corretamente possível, com uma vontade intensa de evitar erros grosseiros.
- e) Presença: é um dos objetivos do Movimento proporcionar a experiência da presença ao longo de todo o seu desenvolvimento.
- f) Paciência: procurar não se deixar levar por emoções negativas, do tipo, desânimo, racionalização e derrotismo. A função é desenvolver a força de vontade frente a propostas realmente difíceis.
- g) Obediência: tentar fazer com que porções "selvagens" do corpo, emoção ou intelecto, sejam amansadas, portanto não adianta procurar razões e desculpas do porque da necessidade do movimento, mas sim realizá-lo sem perder tempo.

MOVIMENTOS E LATERALIDADE CEREBRAL

Os Movimentos assimétricos ou os Movimentos gurdjeffianos clássicos têm como função trabalhar a atenção, ampliando a capacidade que o indivíduo tem de registrar elementos sem ficar se distraído. Têm também como função desenvolver a concentração e a capacidade de aprendizado, trabalhando fundamentalmente com a capacidade da imitação, um elemento importante do aprendizado que não passa necessariamente pelo intelecto, e nem precisa de decodificação, modelos, processos, comparações, que inevitavelmente introduzem erros e interpretações pessoais. A imitação permite um aprendizado direto. Por isso, é comum muitas escolas de artes marciais induzirem o indivíduo à um treinamento por imitação, pois esta é uma forma de superar os processos intelectuais mecânicos e permitir com que o hemisfério cerebral esquerdo aprenda, de forma mais direta e orgânica, certas atitudes e posturas. Assim, o desenvolvimento de certas posturas de atenção, concentração e aprendizado, que não necessariamente passam pela ativação exclusivamente das áreas intelectuais, é uma das funções dos Movimentos.

Por isso, os Movimentos assimétricos são aprendidos e executados de tal forma a escapar do esquema "passo a passo". Ou seja, normalmente se aprende uma seqüência completa de movimentos. Por exemplo, executa-se os movimentos dos pés algumas vezes sem dar tempo ao indivíduo de começar a codificar o movimento em termos intelectuais ou de modelos, e introduz-se o movimento dos braços e depois o da cabeça. Quando começa-se a dominar um pouquinho o movimento, introduz-se uma contagem, depois um ponto de fixação da atenção, um exercício respiratório, ou seja, aumenta-se o grau de dificuldade de tal maneira que o indivíduo seja obrigado a ver o conjunto. Quando os movimentos de braços são incluídos ao movimento de pés, não há mais condições de se prestar atenção apenas nos pés. Quando os movimentos de cabeça são acrescentados, ela passa a ser observada frente ao conjunto dos movimentos de braços e pés, e assim por diante. Isto consiste num poderoso treinamento do hemisfério cerebral direito.



INSTITUTO NOKHOOJA

Assim, tanto o hemisfério direito quanto o esquerdo terminam por ser estimulados e desenvolvidos. O esquerdo é estimulado a aprender de uma forma nova, através da imitação, sem gerar modelos racionais, e o direito se ativa através da necessidade de trabalhar com blocos cada vez maiores e mais complexos de movimentos. E isso é muito importante, principalmente no momento de se ensinar um movimento. A didática é o segredo da eficácia do movimento.

Não se deve permitir que as pessoas reduzam qualquer movimento, por mais complexo que seja, a um esquema de modelos intelectuais, pois dessa forma o hemisfério direito não participa do processo. Ele acaba se tornando um mero espectador enquanto o esquerdo domina completamente.

À medida que os movimentos vão se tornando mais complexos, a solicitação do hemisfério esquerdo se torna tão grande que ele acaba por "desistir" da tentativa de trabalhar com o movimento dentro de uma perspectiva normal, passo a passo ou seqüencial. Numa fase intermediária pode-se tentar lidar com blocos de movimentos, unindo seqüências de cabeça e braços, por exemplo, onde de certa forma, esse hemisfério expande sua atuação devido a solicitação. Nesse ponto ele deixa de trabalhar com pontos de atenção e difunde sua atenção em conjuntos cada vez maiores.

Assim, o Movimento gurdjeffiano leva o indivíduo a desenvolver a atenção, a capacidade de aprendizado e leva o hemisfério esquerdo a sair de um aprendizado passo a passo linear para um aprendizado em blocos. Se a didática for bem aplicada, ela conduz o indivíduo, em um determinado momento, a perceber que está sendo capaz de fazer o movimento sem saber muito bem porque. "Eu não sei como, mas estava fazendo o movimento direito. Quando percebi isso, eu errei". Tal relato é bastante comum. Isto é um comportamento típico. O hemisfério direito está desempenhando seu papel e de repente é interrompido pelo esquerdo, analítico e linear.

Nesse momento, o domínio do hemisfério direito se rompe e o indivíduo erra.

E fundamentalmente, não se deve desistir. Junto com a ativação do hemisfério direito surgem alguns aspectos relacionados a emocionalidade. A desistência, neste caso, é uma expressão emocional do hemisfério esquerdo. Corresponde ao surgimento de pensamentos ou emoções associadas do tipo: não estou indo bem, tem gente fazendo melhor, acho que não vou conseguir, nunca me dei bem com ginástica, sempre fui uma pessoa mais intelectual, etc. Tudo isso invade o pensamento numa fração de segundo. Porém, a proposta não é dar atenção à racionalização do hemisfério esquerdo ou ao derrotismo. e sim tentar e tentar, mesmo que as dificuldades sejam extremas.

O problema é que, mesmo tendo-se rompido com padrões mecânicos de aprendizado, cai-se, inevitavelmente, num outro tipo de mecanicidade, quando o indivíduo aprende e é capaz de fazer o Movimento mecanicamente. Por isso, o processo de aprendizagem de um Movimento é o momento mais importante. Esse é o segredo e é por isso que vídeos sobre Movimentos, livros, propostas descritivas não podem nunca oferecer o que a prática proporciona. Existe inclusive uma certa frustração, porque quando o Movimento fica fácil, bonito e se tem domínio sobre ele, ele perde a função transformacional e não tem mais sentido. Transforma-se num outro tipo de condicionamento ou de virtuosismo que é característica do hemisfério esquerdo.



INSTITUTO NOKHOOJA

Assim, o Movimento que traz mais benefícios é o que é feito pela primeira vez, quando ainda se está na fase de aprendizado. Neste momento, o registro é feito da maneira mais pura possível.

No momento em que se repete, o hemisfério esquerdo já começa a elaborar esquemas de como o Movimento deve ser feito e assim, retirar do processo sua capacidade de estímulo e aprendizado. Porém, deve-se lutar para manter a qualidade, a perfeição dos gestos, para tentar minorar a preponderância do hemisfério esquerdo. A persistência conduz ao hemisfério direito, com o surgimento da sensação do corpo como uma globalidade e não mais, pernas ou braços ou cabeça desassociados. Surgem também as emoções e a sensação de que o movimento acontece por si só, e de forma absolutamente correta, desde que não se permita o pensamento interferir. O observar-se a si mesmo executando o Movimento à medida que ele acontece e conduz o corpo em sua totalidade é uma experiência poderosa e inesquecível.