

Postura e percepção no contexto do Modelo da Função Tônica na Integração Estrutural: uma introdução

Kevin Frank
Tradução de Bruno Bernardes

Kevin Frank é Rolfista avançado e professor de Movimento. Seu trabalho é focado em articular e integrar a perspectiva da Função Tônica de Hubert Godard. Ele e Caryn McHose são autores do livro "How life moves: Explorations in Meaning and Body Awareness" (sem tradução para o português), e cofundadores da Resources in Movement, um centro para o movimento e desenvolvimento da consciência em Holderness, NH, Estados Unidos. Seu site na internet é www.resourcesinmovement.com.

Resumo: Cada um de nós forma nosso próprio mundo da forma que o cérebro desenvolve sua percepção. A Integração Estrutural preconiza ajudar na melhora do corpo para ampliar a postura. A base da postura se encontra em algo chamado atitude. Ela é revelada na orientação dos sentidos sobre a gravidade, na orientação da percepção. As posições dos dois centros de gravidade (dois pontos teóricos no corpo – G e G') fazem com que a orientação na gravidade possa ser observada. Estes dois centros de gravidade descrevem a base do padrão postural de uma pessoa, onde este padrão está ligado a seu padrão perceptual. Rolf afirma que a fásia de uma pessoa e sua relação com a gravidade são duas forças que determinam a postura. A orientação com a gravidade ligada à percepção permite melhor clareza do conceito da relação com a gravidade de Rolf.

O que é postura?

Postura é um tópico central para a IE. Rolf utilizava a postura em pé como sua medida principal da integração corporal e seu livro contém muitas fotografias feitas desta forma. O que é postura então? É a expressão da forma dos ossos, a forma resultante das forças faciais? É um hábito? É o equivalente à "estrutura" da Integração Estrutural?

Na edição de Outono de 2006 da Revista Massage and Bodywork, Myers afirmou que postura é um padrão de movimento... "Estamos sempre nos movimentando, mudando, nos equilibrando, se adaptando..." É o que fazemos, como Myers ilustra, desenvolvemos formas corporais singulares, estaticamente e em movimento. A IE se coloca a ajudar as pessoas a modificar esta singularidade.

Tradicionalmente, praticantes de IE mobilizam a fásia para reestruturar a saúde postural e implicitamente, a IE também reestrutura a coordenação. Se a coordenação muda, o self da pessoa tende a se modificar. O modelo da função tônica destaca a mudança da coordenação como medida de integração.

Godard, o precursor do modelo da Função Tônica, define postura como a "cristalização da atitude". Vemos na postura a forma com que a pessoa se encontra com o mundo e permite que o mundo se encontre com ela. Como nos encontramos com o mundo é uma coordenação fina, que não foi formada por um ajuste casual, contudo, pode se modificar. Por que e como isso é feito?

Postura é Coordenação

A postura mostra como o corpo ativamente se estabiliza e se organiza. Como em qualquer movimento, atividade postural é coordenação. Coordenação significa a sincronia e o recrutamento dos músculos específicos para uma função em particular. É um orquestramento que se baseia em uma estabilidade confiável para cada situação. Alguns padrões de coordenação são bem amarrados. A maioria deles é aprendida, como uma adaptação aos desafios da vida, a cada situação.

O que se entende por situação? A gravidade é uma parte da situação, geralmente uma constante. Cada nova situação que encontramos na vida envolve a decodificação da ação e do espaço em torno de nós, encontrando um significado específico dentro do contexto. Contexto é outra palavra para situação. Cada contexto exige uma resposta.

Weiner, o pioneiro da cibernética, disse que somos bombardeados por um fluxo de mensagens "a quem possa interessar", e selecionamos e interpretamos ativamente as mensagens que são relevantes para nós, escolhendo certas mensagens, construindo significado e construindo um sentido para nosso contexto é grande parte do que fazemos. É apropriado chamar esta atividade de um processo de construção, porque nós o construímos como uma casa, para viver. Nosso cérebro constrói uma versão do mundo em que todas as outras ações são gestos dentro desse mundo específico.

Construímos percepções, construímos o mundo e construímos a forma do corpo. Cada nova situação é em grande parte um problema de como organizar o que nos atinge em algo que sabemos como reagir. Nossa primeira necessidade é construir uma percepção sensorial, para construir a percepção de nosso contexto. O mundo existe porque o construímos como uma percepção. Na construção deste mundo, damos forma a ele e, conseqüentemente, ao nosso corpo. A forma do corpo é uma conseqüência de como construímos o mundo em nossa percepção.

Percepção como evento de orientação gravitacional

Se desejamos mudar a maneira pela qual construímos o mundo e construímos este corpo, se quisermos abordar o fundamento de nossa atitude iremos repetidamente à mesma questão, a que Rolf falou com tanta paixão: a gravidade. A gravidade está no cerne de como construímos o mundo. A organização da gravidade, ao nível da percepção, é o que a Integração Estrutural oferece à mudança postural, porque a postura só vai realizar uma mudança duradoura quando uma pessoa encontra uma maneira diferente de construir seu mundo.

Atrás de cada percepção sensorial está o movimento pré perceptivo de orientação. Por exemplo, eu posso sentir o mundo através dos meus olhos, mas minha orientação gravitacional intervém instantaneamente e molda o modo como vejo. Se eu olhar para uma flor, eu recebo a impressão sensorial da flor, daí então a flor pode me tocar? Se assim for, minha organização sensorial está, pelo menos nesse momento, organizando os dados (neste caso - flor) de um ponto de vista de orientação de peso. A imagem da flor é recebida e se junta à percepção de peso no corpo. Se, por outro lado, meu olhar alcança a flor, minha organização sensorial está construindo a percepção da flor a partir da minha percepção do espaço à minha volta. A imagem da flor atrai-me para fora, despertada pelo meu contexto. Você pode querer pausar e ver se é possível construir o seu sentido visual a partir de uma orientação de peso ou de espaço. O que me parece mais familiar?

Pequenas mudanças na organização sensorial destravam o hábito, hábito entrelaçado com o nosso conceito de sujeito e objeto. A libertação do hábito sensorial é um desacoplamento do esforço, um sentimento de que a percepção dos sentidos não é local. Quando a flor não é experimentada como objeto e o percebedor não é sentido como sujeito, a percepção é algo não-dual. Para discutir a orientação pré-perceptiva, no entanto, estamos falando em termos de sujeito e objeto.

Como cada um de nós constrói o mundo, momento a momento - esses são em grande parte eventos não-conscientes. Nós nos tornamos conscientes de alguns deles se prestarmos atenção. Uma mudança na forma como eu percebo o mundo é uma mudança de percepção. Mudamos a percepção à medida que mudamos nossa orientação.

A orientação é um evento de fundo dinâmico, flutuando entre os dois polos do espaço e do solo. A orientação orienta cada sentido ou a combinação de sentidos com um ponto de vista de espaço ou de peso.

Mudança perceptual indicada pela forma do corpo

Esta discussão permanece abstrata até que a fundamentamos. Nós fundamentamos essas ideias com o trabalho de integração estrutural. Os praticantes da IE avaliam os corpos observando a forma, como a forma muda ou como o movimento inicia e a forma do corpo em movimento. A postura estática tem sido a ferramenta de avaliação tradicional para os rolfistas. Diz-lhes o que fazer, bem como o que foi realizado. Coordenação é também uma medida precisa, por exemplo, uma medida de quão bem uma pessoa anda. O surgimento da marcha contralateral indica que a pessoa recuperou a integridade coordenativa, tanto através da postura estática quanto através de medidas de coordenação, o trabalho do Rolfing envolve a avaliação da forma do corpo. Como podemos descrever a forma do corpo e a iniciação do corpo em uma linguagem que usa marcos de organização da gravidade e implica orientação perceptiva? Que palavras fazem

sentido para um mapa funcional de IE? Godard postulou uma taxonomia de orientação corporal envolvendo dois centros de gravidade, como fundamento para seu modelo de função tônica de Integração Estrutural.

Dois Centros de Gravidade no Corpo

É útil definir dois pontos teóricos no corpo. Estes pontos podem ser descritos como anterior ou posterior de uma vista sagital. São indicadores que nos permitem falar sobre como cada um de nós constrói o nosso mundo e os nossos corpos, sem cair.

G - Centro de Gravidade Inferior

O centro de gravidade geral do corpo é o local anterior aos corpos vertebrais a um nível entre S2 e L3. Na presente discussão, vamos defini-lo em L3. Chamamos este ponto de G. G é o centro de gravidade em torno do qual a cintura pélvica opera. É também o ponto aproximado em torno do qual o corpo inteiro é equilibrado de modo que se você fosse colocar um eixo através do corpo (sagital ou coronário) e, em seguida, girar todo o corpo como um peão em torno desse eixo, G seria o melhor lugar para fazer isso.

Uma linha de prumo imaginária, caída a partir de G, ficaria situada posterior ou anterior à articulação de Chopart, que vamos definir aqui como o talo-navicular (TN). Se anterior à TN, chamaríamos isso de "G anterior". Se a linha intersecta um ponto atrás de TN, chamaríamos isto de "G posterior". A TN é o ápice do arco longitudinal do pé, um ponto apropriado para carregar a carga.

Vemos / sentimos a posição de G como uma pessoa caminha quando percebemos a forma como o peso cai sobre o pé durante as diferentes fases de marcha. Vemos e sentimos se o peso está pousando relativamente mais atrás no pé ou mais anterior, e também sentimos a ênfase no ritmo da caminhada, se o toque do calcanhar é acentuado, sustentado, diminuído ou evitado.

Percebemos a posição de G na postura estática também, usando o toque para sentir a qualidade do balanço postural de um cliente, para frente e para trás. É possível sentir o ponto neutro do balanço e, em seguida, inferir o lugar de preferência na posição G do cliente movendo ativamente o cliente para a frente ou para trás.

(Na fisioterapia, um dispositivo chamado de "plataforma de força" mede a distribuição de peso nos pés e apresenta a preferência de posição G de forma estatística. A plataforma de força localiza a projeção de G no chão e mostra a frequência do balanço postural. Há também o teste de Romberg, que compara o equilíbrio com os olhos abertos e fechados. A dificuldade para o diagnóstico postural é que a posição de G pode ser o mesmo em dois indivíduos com estratégias posturais muito diferentes. A posição de G pode mover apenas uma pequena quantidade, mas a posição do tronco pode ser ao mesmo tempo bastante diferente.

G'-Centro Superior de Gravidade

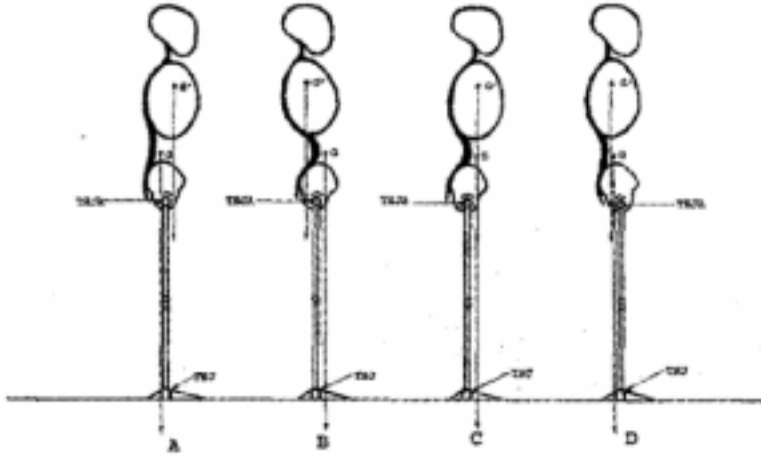
Godard introduziu o conceito de centro de gravidade superior para a comunidade de SI - é uma ideia que vem em parte de Sohier. G' (pronunciado "G linha") define um segundo centro de gravidade que complementa o tradicional e descreve uma gravidade separada: organização da cabeça, tronco e cintura escapular. Em contraste com o centro de gravidade geral G, G' é um centro de gravidade parcial, uma vez que define um centro de gravidade para o corpo sem pelve e pernas.

Pense na imagem de alguém que se concentrou principalmente no centro de gravidade inferior, por exemplo, em determinadas formas tradicionais de artes marciais. De que esse corpo é capaz? Quais são seus pontos fortes e potenciais funções? Você pode imaginar as outras opções de movimentos que a consciência de um centro de gravidade superior pode oferecer?

G' localiza-se no centro da cavidade torácica, anterior ao corpo vertebral a aproximadamente o nível de T4. G' é o centro da função para a cintura escapular. A primeira sessão do protocolo Rolfing é sobre melhorar a mobilidade e a capacidade adaptativa de G'.

Para a análise do corpo, G' é descrito como anterior ou posterior. Isto é determinado deixando cair uma linha de prumo imaginária a partir de G' e observando onde ela cai em relação ao eixo transversal da articulação do quadril (THJA). Se a linha de prumo cair anterior ao THJA, chamamos este de G' anterior. Se o fio de prumo cair posterior ao THJA, chamamos este de G' posterior. Podemos sentir com as mãos se a linha anteriorizada é o suporte primário como é com o G' posterior, ou se a linha posteriorizada é o suporte primário, como é com G' anterior. O suporte preliminar é sentido como uma atividade constante do músculo, que impede uma pessoa de cair.

Até a presente escrita, ainda não há um dispositivo que possa medir a posição de G', seja em postura estática ou em um movimento dinâmico. Dada a utilidade do conceito, a tecnologia criativa pode desenvolver tal medida. Até que tenhamos uma medida mecânica, no entanto, podemos observar mudanças relativas na posição de G' em nós mesmos e nos outros. A melhor maneira de fazer isso é usar ativamente mudanças pré-perceptivas de orientação como será descrito mais adiante neste artigo.



Quatro Permutações / Combinações da Organização da Gravidade

A Figura 1 ilustra as quatro permutações / combinações básicas para a posição dos dois centros de gravidade. O corpo tem muitas maneiras de compensar cada combinação. Estas compensações incluem inclinação e deslocamento da pelve, achatamento ou acentuação das curvaturas lombar e cervical, elevação ou depressão do ponto de transição funcional entre a curvatura lombar e torácica, rotação das articulações do quadril e ombro, desenvolvimento de arco acentuado ou diminuído, joelhos hiperestendidos, etc.

Figura 1: G' é descrito em relação a uma linha de prumo que cai anterior ou posterior ao eixo transversal articular do quadril (THJA) e G é descrito em relação a uma linha de prumo que cai anterior ou posterior à articulação de Chopart, neste caso, a Articulação Talo-Navicular (TN). Postura A é G' anterior e G posterior. Postura B é G' posterior e G anterior. Postura C é G' anterior e G anterior. Postura D é G' posterior e G posterior. Desenho por Galen Beach.

Este artigo não aborda estas estratégias compensatórias. Eles são, no entanto, uma rica fonte de discussão para os Integradores Estruturais e serão um tópico para futuros artigos. (Por exemplo, dependendo parcialmente de pré-condições congênitas, G' posterior fará com que os fêmures girem externamente e G' anterior fará com que eles girem internamente, a partir desta rotação derivarão variações articulares no joelho e no pé, às vezes congruentes e outros em compensação reativa.)

Se você for capaz, experimente as quatro combinações das posições do centro de gravidade em seu próprio corpo. Embora existam muitas variações dentro destes quatro, você pode sentir muita informação sobre estrutura e função a partir dessas combinações por si mesmo. Você pode até se surpreender ao perceber que de repente reconhece o padrão de outra pessoa que você conhece. Você percebe a "atitude" quando você testa cada postura? Godard foi citado anteriormente dizendo que "a postura é a cristalização da atitude". O que é a atitude? Antes, a atitude era definida como a forma como conhecemos o mundo. Como é perceber o mundo em cada um desses padrões corporais?

Como percebemos o mundo tem a gravidade da Terra como uma constante. Além disso, nossa genética tem nosso DNA formando respostas específicas para contextos embriológicos e de desenvolvimento. O contexto forma atitude. Cada contexto exige uma resposta e cada resposta ajuda com o nascimento de uma atitude. Dois exemplos hipotéticos relativos à primeira infância ilustram: Levanto minha cabeça infantil para olhar / cheiro / sensação de pele para o alimento. O mamilo está aqui. Eu desenvolvo uma atitude de expectativa que minha necessidade e interesse serão recompensados. Em outro exemplo, acho que a fonte do mamilo está perdida. Eu

desenvolvo uma atitude de agitação e expressão projetada para chamar a atenção do meu cuidador. Que tipos de atitude de longo prazo surgem em cada exemplo? Nós realmente não sabemos. A história é complexa, mas sabemos que a atitude será afetada pela experiência, bem como pela gravidade e pela genética.

A atitude, determinada geneticamente ou da nossa história, aparece na nossa orientação pré-perceptiva da gravidade. Podemos ter um peso ou espaço de orientação pela maneira de olhar com os nossos olhos, com cada um dos nossos sentidos. O que mais podemos dizer sobre como essa orientação que se acopla com a atitude? E então, o que podemos dizer sobre como a atitude afeta o mapa do corpo envolvendo G e G'?

Peso e Espaço - Introverso e Extroverso

Jung definiu introvertido como uma atitude em que se recebe energia do mundo. Em certo sentido, o introvertido sente "o mundo está em mim". Perceptualmente, o introvertido ocupa a posição subjetiva, como quando na visão periférica, o expectador é o centro de tudo o que é visto. Isso é chamado de "ego-cêntrico" para significar apenas que, o eu no centro.

Jung definiu extroverso como uma atitude em que o impulso de alguém é energizar o mundo. A posição extroversa percebe que o mundo está fora - "Sou esse mundo!" Isso pode ser chamado de "alocêntrico" (outro cêntrico) em complemento ao ego-cêntrico. A visão focalizada exemplifica a percepção alocêntrica ao colocar o objeto no centro do mundo.

A posição de Jung não está longe da posição da orientação do peso e da orientação do espaço assim como cada um afeta a percepção sensorial. Podemos pensar na atitude, no nível de orientação da gravidade, como ligada ao peso e ao espaço, egocêntrica e alocêntrica como um paradigma de dois extremos. A integração requer e o movimento revela, que temos algumas de ambas as qualidades de orientação. A capacidade adaptativa melhorada, a inteligência coordenada recuperada - o que é a integração estrutural - envolve ajudar uma pessoa a ganhar mais do que falta, congruente com suas metas e necessidades. Atitude e orientação estão relacionadas.

Orientação, como mencionado anteriormente, rege a percepção sensorial. Quando se enfatiza a orientação do peso, as impressões sensoriais se conectam mais fortemente à interocepção, à forma como o corpo se conhece de dentro. Quando a orientação espacial é enfatizada na percepção sensorial, a percepção liga-se mais fortemente à propriocepção, à forma como o corpo se conhece de fora.

Cada percepção tem uma versão de orientação de peso e espaço e todas as variações dentro dos dois extremos.

Atitude e postura

Atitude se liga à postura. Atitude significa como orientar os nossos sentidos para a gravidade, a nossa postura básica para o mundo como em "o mundo sou eu" ou "eu sou esse mundo". Como a orientação percepção sensorial da gravidade afeta a postura? Quando experimentamos como a gravidade afeta a percepção sensorial e sentimos como a sua alteração afeta a postura, podemos verificar que a percepção e a postura estão ligadas.

Construímos o mundo com os olhos e o toque

Um experimento com percepção sensorial e postura poderia usar qualquer canal sensorial: ver, ouvir, cheirar ou tocar. Para esta discussão usaremos a visão.

Os olhos são primordiais na forma como estão ligados à construção da nossa representação interna do mundo. Mesmo para uma pessoa com cegueira visual, há atividade perceptiva visual - o córtex visual ainda está ativo porque outros estímulos sensoriais substituem as limitações nos olhos. O córtex visual está ligado ao toque especialmente.

O toque e a atividade visual ajudam a construir uma imagem de trabalho do mundo. Esses dois juntos, toque e visão compõem o que é chamado de sentido háptico. O sentido háptico é a forma como criamos um mundo interno ao ver e tocar ativamente o mundo. Háptico é um conceito útil porque fala à combinação de tocar, de ser tocado, tanto nos olhos como nas mãos, da mesma forma que a computação constrói a realidade virtual.

Por causa da ligação entre a visão, toque e o poder de como construímos o mundo a partir desta informação, uma mudança na forma como os nossos olhos se relaciona com o mundo é uma mudança profunda na atitude.

Recebendo a impressão visual, ampliando a orientação do peso

Um exemplo anterior nos perguntou como olhamos para uma flor. Podemos alcançar ou podemos receber a imagem da flor. Podemos fazer essa mudança com nosso olhar para todos os objetos ao nosso redor. À medida que recebemos objetos com nosso olhar, à medida que amplificamos o sentido proprioceptivo, à medida que fazemos uma ligação mais forte com o ouvido interno que nos dá a percepção mais direta da gravidade, estamos mais profundamente orientados a pesar com nosso olhar. O que acontece com sua postura enquanto você permite que os objetos ao seu redor sejam recebidos com seu olhar? Tente isso em seu próprio corpo, ou observe outro para descobrir.

Tipicamente, veremos algum deslocamento posterior de G' como orientação da percepção sensorial em relação ao peso. Uma pessoa em pé ou movendo-se com G' bastante para a frente pode expressar a maior quantidade de deslocamento posterior nesta experiência. No entanto, uma vez que a maioria de nós vive com algum equilíbrio de peso e orientação espacial, uma pessoa com G' posterior é mais susceptível de se mover ainda um pouco mais posterior, para ilustrar algumas mudanças posteriores de G'.

Mudança Postural que Suporta Orientação de Peso

Por que um deslocamento de G' em uma direção mais posterior acompanha a orientação de peso melhorada em nosso olhar? G' é o centro em torno do qual o tronco superior funciona. G é o centro para a função da cintura pélvica. Se iniciarmos a caminhada com flexão do quadril, do joelho e do tornozelo, a caminhada começa com as pernas, com a pelve e as iniciações de movimento da perna ligadas à orientação do peso. A orientação do peso faz a pergunta, "como eu encontro o apoio de abaixo, da terra?" Esta pergunta é feita não em palavras, mas em lógica coordenativa. Para encontrar o apoio de baixo o corpo relaxa os músculos que o mantêm para a frente, especialmente os músculos que mantêm o peito e a cintura escapular para a frente porque, fazendo isso, a sensação de peso nas pernas aumenta.

A percepção de peso orienta a postura da pessoa para a verticalidade. Esta percepção de peso vem principalmente de receptores de pressão dos pés em conjunto com outras informações proprioceptivas, receptores articulares e fusos musculares, incluindo o ouvido interno.

Orientação de peso na percepção, neste exemplo os olhos, liga-se à orientação de peso na sequência de etapas coordenadas que se preparam para o movimento para a frente.

Alcançando com os Sentidos - Amplificando a Orientação Espacial

Para retornar à nossa flor, o que acontece se nosso olhar se estender para a flor, em contraste com permitir que a imagem da flor seja recebida? Estamos sempre fazendo os dois, é claro. Percepção é um sistema de feedback.

A percepção requer atividade de ida e volta - digitalizamos e recebemos e construímos nossa percepção de muitos momentos de ambos. Neste exemplo, no entanto, queremos notar como aumentar um lado da equação. Nós desejamos descobrir como diferentemente podemos orientar em nossa percepção e depois ver como isso afeta a postura.

Se você estender o olhar para o que acontece – como fica a sua postura ou a sua caminhada? Deixe seu olhar alcançar todos os objetos dentro do campo de vista. Tente provocar o seu desejo de "ver o que está lá fora", para detectar as coisas que povoam o seu mundo. O que você faz para despertar essa curiosidade? O que acontece com a atitude? O que acontece com G'? Você provavelmente encontrará que G' desloca para a frente alguma quantidade - a quantidade que ela muda depende de duas coisas: sua linha de base e a potência do alcance com seus olhos.

Mudança postural que apoia a orientação espacial

Por que G' muda para a frente quando alcançamos com nossos olhos? A cintura escapular e o peitoral são as partes do corpo que alcançamos. O alcance é uma ação dos membros, mas também é uma ação dos sentidos, e do peito. O peito é, na verdade, a parte mais sensível do nosso corpo aos nossos impulsos para rastrear ou responder.

O peito avança enquanto o corpo amplifica a sensação de espaço à sua volta. Uma sensação de espaço ao redor do corpo constitui um aspecto de apoio diferente do solo. O suporte melhora conforme o corpo se localiza. O posicionamento precede a ação para nosso sistema sensorial e motor. Isto é palpável quando você amplifica sua consciência sensorial (através de um ou mais sentidos) para o espaço que o cerca. Com alguma prática, o espaço em torno de você sente substancialmente e seu corpo sente posicionado. Quando o corpo sente sua posição, a coordenação é realçada.

A dinâmica de G' e G em padrões posturais

G' pode ser trazido anterior ou posteriormente em resposta a uma mudança na percepção, uma mudança no nível de orientação da gravidade. E quanto a G? A posição de G será, como G', afetada pela genética e pela história. G também será afetado por uma tentativa de trazer o corpo em melhor disposição para o movimento. Se G' muda para a frente, uma disposição congruente acontece para G se deslocar mais posteriormente, assim mantendo a lordose e reduzindo o esforço na postura. Se G' se desloca para trás, um arranjo congruente acontece para que G se desloque mais para trás, novamente para manter as curvas sagitais da coluna e menor esforço. No entanto, tanto G como G' podem apresentar-se como anteriores ou ambos podem ser posteriores. Isso é chamado de não congruência. Esta não congruência pode ser o resultado de condições variadas. G, por várias razões, que pode não se deslocar adequadamente para compensar a posição de G' e o corpo se adapta de alguma outra maneira. (Ou G pode supercompensar a posição de G'.) Cada um destes exemplos pode ser tentado em seu próprio corpo e a figura 1 fornece um guia visual.

Flury faz um estudo das permutações de tipo postural em seus artigos sobre mudança e inclinação e em seu livro. O trabalho de Flury baseia-se nas observações de Sultan sobre tipos estruturais em seu artigo sobre padrões internos e externos. Xv O modelo de Godard postula o deslocamento e inclinação da pelve e rotações internas e externas dos fêmures como respostas secundárias à posição do centro de gravidade. Os centros de gravidade expressam mais diretamente a maneira pela qual uma pessoa está se orientando na percepção dos sentidos.

Implicações e Aplicações

O erro de fazer um Mapa corporal

Quais são as implicações dos pontos de Godard sobre percepção e postura para a Integração Estrutural? Primeiro e mais importante, não podemos inferir a atitude psicológica de uma pessoa observando sua postura. A ligação entre o estilo perceptual e a postura é convincente, mas não é uma equação. Por exemplo, não podemos prever que uma pessoa que seja G' anterior seja extrovertida ou que uma pessoa que seja G' posterior seja introvertida. Não podemos dizer que G' anterior significa que alguém é mais provável de alcançar do que empurrar ou o oposto para alguns que é têm G' posterior.

A ligação entre atitude e postura exige que respeitemos o poder de percepção e atitude e, em seguida, tornar-se curioso sobre a estrutura de significado que também molda preferência postural de uma pessoa. A orientação perceptual é ainda filtrada pela maneira individual de uma pessoa de interpretar sua experiência perceptiva. Sua reação é um fator adicional que molda o corpo em posição e no início do movimento.

Podemos estar curiosos sobre quais aspectos de orientação e percepção e significado pessoal se combinam para produzir preferência postural e ajudar os clientes a se tornarem sábios à maneira pela qual a preferência postural é reforçada através da função.

O Papel da Percepção na Integração Estrutural

Rolf demonstrou que mudanças funcionais duradouras e às vezes dramáticas eram possíveis através de uma combinação de manipulação miofascial e instruções de movimento. Incorporado dentro do protocolo de Rolf está uma taxonomia funcional, que consiste em movimentos do cliente, sinais perceptivos e sequências. O modelo de função tônica de Godard tornou a taxonomia funcional mais explícita.

O trabalho perceptivo é frequentemente associado à integração do "trabalho manipulativo", com a transposição de um cliente. No final de uma sessão ou série, a mudança de coordenação é algo que os rolfistas buscam como resultado.

A ligação entre a percepção sensorial e a postura sugere um maior papel para a percepção e coordenação no trabalho de IE. Se queremos afetar a coordenação de uma pessoa numa postura, em posição e em movimento, precisamos saber como a pessoa molda seu mundo e seu corpo no nível perceptual. Nós melhoramos nossos resultados se pensarmos em nossas manipulações fasciais como educação para o campo perceptivo do cliente. Plantamos as sementes para o nosso objetivo final quando enquadrámos o trabalho ao cliente em termos de mudança coordenadora e enfatizamos que a coordenação decorre do trabalho perceptivo. Os clientes podem ser inscritos em pensar sobre coordenação e percepção se eles experimentam o poder dele no início. Xvi

Significado por trás do peso e do espaço

À medida que apresentamos os clientes à mudança perceptual, fazemos um pedido substancial. Quando pedimos a um cliente para notar o horizonte, chegar a um objeto ou se lhe pedimos para permitir o peso, estamos pedindo-lhe para tocar uma parte fundamental do que ele é. O significado associado com o alcance ou com a percepção do espaço em torno de alguém é preenchido com a experiência de vida dessa pessoa. Queremos ser curiosos sobre o que vive lá, qual é a fenomenologia do espaço daquela pessoa. VII

Se convidamos alguém para se permitir tocar a terra, para permitir que o peso chegue em seus pés, joelhos e assoalho pélvico, estamos encontrando o significado que vive em nele sobre o "pouso", sobre "descansar" sobre qualquer número de questões derivadas da cultura, da genética, da história pessoal que se ligam à sua estrutura de significado em torno do peso.

Respiração ligada à atitude

Vemos este significado/percepção/função/história de função ilustrada na relação entre postura e respiração. Os artigos de Newton sobre a respiração no campo de gravidade descrevem a visão da função tônica que o movimento da respiração é uma dança complexa de preparação postural e orientação na gravidade. XVIII Para preparar o corpo para respirar, a pessoa, conscientemente ou inconscientemente, permite um encontro com o mundo, permite que o mundo entre, se permita ser inspirado pelo mundo. Como o mundo se sente, como se parece e o que significa o mundo afetando a disposição do corpo da pessoa para se preparar para a inspiração. Por outro lado, uma pessoa se prepara para a expiração, encontrando apoio do chão. O apoio precede a vontade de exalar. Como mencionado acima, o significado e o sentido percebido do solo têm o maior impacto na coordenação ótima da expiração. O ciclo de respiração é secundário à orientação, à experiência percebida de espaço e peso.

Atitude física e atitude perceptiva são dois aspectos de toda a atitude que está subjacente à respiração.

Respeitando a Potência da Mudança Perceptiva

Implícita nos parágrafos anteriores estão embutidas considerações sobre o ritmo e a capacidade de um cliente para fazer mudanças perceptuais. Levine introduziu a "Experiência Somática" Para a comunidade de IE e com ela a noção de "titulação" - um ritmo de mudança perceptiva que permanece dentro dos limites da capacidade de uma pessoa para regular com sucesso. A mudança perceptiva e coordenativa é uma mudança profunda. Mudança profunda acontece dado recurso suficiente e dado ritmo adequado para o organismo a integrar, não temos de praticar psicologia somática para fazer trabalho perceptivo em Integração Estrutural, mas rastrear habilidades e familiaridade com a política do sistema nervoso autônomo são uma habilidade útil para o conjunto. Uma fonte de desenvolvimento de habilidades para os praticantes de IE é o treinamento de habilidades perceptivas de Harper, oferecido através de Continuum Montage.

Postura – Janela de Rolf

O que distingue a integração estrutural da psicoterapia somática? Ambos envolvem percepção e atitude. Ambos envolvem ouvir a experiência do corpo. A IE envolve o uso de manipulação fascial, o que a psicoterapia não faz.

Mais significativamente, a diferença reside na análise da postura. Rolf apontou para a postura estática. Godard e outros definiram postura em termos de movimento. Postura é uma medida não-subjetiva. A postura expressa algo abaixo do nível da psicologia, mas inclui a psicologia. A postura é visível, tangível e não em última instância sob controle voluntário, tanto mais se é a postura de iniciação de movimento.

Como uma pessoa inicia o movimento pode ser observado de muitas maneiras. O pré-movimento, o modo de preparação, é uma janela para a atitude fundamental do cliente. É uma janela para a forma como a pessoa moldou sua versão internalizada do mundo e é um guia essencial para como eles moldaram o seu corpo. É o primeiro passo para ajudar uma pessoa a mudar a forma do seu corpo.

O autor deseja reconhecer a colaboração e conversas com Hubert Godard que ajudaram a tornar este artigo possível.

Notas finais:

- i Rolf, I.P., Rolwing, The Integration of Human Structure. Rochester Healing Arts Press. 1977.
- ii Myers, T. "Acture! Posture in Action," Oct/Nov. 2006, Evergreen, CO: Associated Bodywork & Massage Professionals, Inc., p.43.
- iii Frank, K "Working with Coordinative Structure: Tonic Function and Contralateral Gait," Spring 2004, Boulder, CO: RolfInstitute.
- iv Frank, K, "Tonic Function- A Gravity Response Model for Rolwing® Stmctural and Movement Integration," Boulder, CO: RolfInstitute, March 1995, pp. 12-20.
- v Lecture notes of the author.
- vi Author's recollection of conversations between the author's father and cybernetics mathematician, Norbert Wiener.
- vii Frank, K "The Relationship of Contralateral Gait and the Tonic Function Model of Stmctural Integration," Boulder, CO: RolfInstitute, Dec. 2003, pp. 17-21.
- viii Raymond Sohier, La Kinesitherapie analytique de la Colonne Vertebrale, Tome 1, Rachis Cervical, 1969. Raymond Sohier, La Kinesitherapie Analytique de la Colonne Vertebrale, Tome 2, Rachis Dorsal et Lombar, 1970. Editions Kine-Science S.P.R.L., La Louviere Belgique
- ix De Laszlo, V. ed, C. New York: The Modern Library, 1959.
- x M.A. Heller, Picture and Pattern Perception in the Sighted and the Blind, Perception, vol.18, n°3, pp.379-389, 1989 J.M. Kennedy, Drawing and the Blind: Pictures to touch, Yale University Press, 1993.
- xi Gibson's work speaks about the haptic sense as "The sensibility of the individual to the world adjacent to his body by use of his body" Gibson,J., Westport, CT: Greenwood Press, 1983. Modern virtual reality research attempts to simulate experiences by taking advantage of the way our touch actively explores the environment.
- xii Smith, and Smith, "Cybernetic Factors in Motor Performance and Development," Goodman, Wilburg, and Franks, eds., North-Holland: Elsevier Science Publishers, 1985, pp. 239-283.
- xiii McHose and Frank, How Life Moves, Explorations in Meaning and Body Awareness, Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2006
- xiv Flury, and Harder, "The Tilt of the Pelvis," December 1988, Zurich: H. Flury pub., pp. 6-15.
- Flury, H., "How Can We Know What Works?-Review of a Study," Zurich: H. Flury pub., pp. 16-26. Flury, H., "Theoretical Aspects and Implications of the Internal/External System," November 1989, Zurich: H. Flury pub., pp. 15-35. Flury, H., "The Line, the Midline ine, the Postural Curve, and Problems of Stance," September 1991, Zurich: H. Flury pub., pp. 22-35.
- xv Sultan, J.H. "Towards a Structural Logic," May 1986, pp. 12-16.
- xvi Frank and McHose, "Enrolling Clients In Perception-Based Movement for Self-Care in the Context of Structural Integration," Boulder, CO: RolfInstitute, pp. 13-15.
- xvii Godard, H. interviewed by McHose, C. "The Phenomenology of Space, the Space is in You and You are in the Space," Spring 2006. Northampton, MA: Contact Collaborations, Inc., p. 32-38.
- xviii Newton, A., "Breathing in the Gravity Field," Boulder, CO: Rolf Institute, Fall, 1997, pp. 27-33. Newton, A., "New Conceptions of Breathing Anatomy and Biomechanics," Boulder, CO: Rolf Institute, Winter 1998, pp. 29-37. Newton, A., "Posture and Gravity," Boulder, CO: RolfInstitute, April1998, pp. 35-38.
- xix Levine, P. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1997.
- xx Susan Harper's Em'oceans and Sensations Trainings can be viewed at www.continuummontage.com