

O MÉTODO CORPO INTENÇÃO

Uma terapia corporal
da prática à teoria

Denise de Castro

O MÉTODO CORPO INTENÇÃO
Uma terapia corporal da prática à teoria
Copyright © 2016 by Denise de Castro
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Assistente editorial: **Michelle Neris**
Assessoria de escrita: **Ana Lúcia Tinoco Cabral**
Ilustrações: **Rafael Terpins**
Desenhos "Homem em pé" e fotos: **Denise de Castro**
Diagramação e projeto gráfico: **Santana**
Impressão: **Intergraf**

Summus Editorial
Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7ª andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
Fax: (11) 3872-7476
<http://www.summus.com.br>
e-mail: summus@summus.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
Fax: (11) 3872-7476
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Sumário

Prefácio	7
Apresentação	11
Introdução	15
1. Tempo e espaço	19
O Método Coordenação Motora	22
O Método Coordenação Motora e o Método Corpo Intenção	25
O Método GDS	27
O Método GDS e o Método Corpo Intenção	29
O Método Somático-Emocional	31
O Método Somático-Emocional e o Método Corpo Intenção	34
O Método Força Dinâmica	36
O Método Força Dinâmica e o Método Corpo Intenção	39
2. Forma e função	41
A complexidade do corpo	42
Cuidar do corpo	44
3. O homem em pé e seus deslocamentos	49
Excitação	53
Conflitos inerentes	62
Os pés	70
Herança e conquista	80

4. Como eu trabalho	87
Reconhecer	90
Problematizar	97
Operar a forma	103
Simultaneidade	124
5. Momentos clínicos	141
Cora	143
Jair	146
Ruth	149
Ivo	152
Cida	153
Tom	155
Nilo e Paulo	156
Rosa	161
João	163
Grupo de pessoas 1	165
Grupo de pessoas 2	169
6. Reflexões incompletas	173
Movimento tátil e sequência intencional	178
Potência e fluxo	181
Espera ativa	182
Referências	187
Livros e artigos citados	187
Leitura complementar	188

Prefácio

Posturar-se e falar no próprio nome demandam sintonia fina.

Denise de Castro optou por centralizar sua visão na postura ereta, nos COMOS da organização e do amadurecimento de um corpo. Essa é uma afirmação que, no ato, enraíza o corpo de quem está falando e de quem está lendo. Escrever sobre o corpo falando diretamente ao corpo é um desafio.

Com essa escolha, Denise mostra imediatamente como selecionou em seu estudo e em sua prática educativa e clínica do corpo o que lhe importa para iluminar um foco e instrumentalizar ações: estamos em pé, somos corpos, fazemos parte de um processo evolutivo que desembocou na possibilidade de realizar sua potência na postura ereta. Esse recorte já conduz à escolha de certa anatomia, de certa noção de desenvolvimento, de certa escolha e manejo técnico de camadas do funcionamento somático e ao exercício de determinada concepção de sujeito. Cria-se, assim, um fio condutor entre pensamento, ações, referências, influências, ambientes vinculares de trabalho e cenas descritas.

Situar-se dentro da história e das histórias, nesse campo de construção permanente, é uma estratégia; Denise já nos avisa que este livro não é um manual fechado, mas um diálogo em andamento com o leitor.

A relação do corpo com a oralidade é imediatamente sentida nas narrativas que se entrelaçam: uma história da evolução e do pensamento corporal; história de autores que se aventuraram em seu tempo, questionando como os corpos humanos se organizam e como melhorar sua funcionalidade; histórias de vida de crianças e adultos, de corpos que se narram por meio de suas estruturações; história de afetos, de trajetórias; histórias de encontros e experiências de uma fisioterapeuta com seus

autores, mestres, pacientes e consigo mesma. Sua escrita na primeira pessoa lembra continuamente ao leitor que somos corpos eretos, mas também corpos que falam.

Trata-se ainda de um livro de abundância, visivelmente difícil de enxugar, destinado a prosseguir se autosseleccionando na expressão do que compreende como processo somático e do que se vê, do que se inventa, do que se colhe nos diálogos para prosseguir dizendo como é ser o facilitador da continuidade de um corpo, o acompanhante, o cuidador.

Muitas referências e inúmeras experimentações foram necessárias, até aqui, para aproximar essas duas margens difíceis de colocar em comunicação e interação: um trabalho técnico eficaz e uma conexão real com o sujeito ali presente. O(s) QUEM(NS) daquele encontro, daquelas ações que tecem o encontro... Quem cuida, quem brinca, quem ampara, quem coloca bordas, quem busca o cuidado, quem é trazido... Vidas que se cruzam.

Atitude longe daquela puramente derivada da relação médico-paciente. Muito longe do ato médico, sem dúvida. Um caminho inusitado para a fisioterapia: distante das classificações simplistas, das artimanhas psychologizantes para flagrar o agente sendo quem é. Um amadurecimento de si para reconhecer que no sintoma existe um modo de viver, uma personalidade somática em andamento.

O objetivo de Denise é descrever a aplicação vincular de um método, fruto da articulação de outros métodos, uma comunicação nos gestos, do fazer as coisas, do interagir corporalmente, seja por meio de procedimentos, de jogos, de técnicas, de manipulação ou de conversa. Do habitar o mesmo ambiente, do respirar junto a mesma atmosfera, do compartilhar a corporificação, o mundo da linguagem e da imaginação.

Temos neste livro a transmissão e a sistematização de uma múltipla experiência no ambiente do próprio trabalho da clínica – compreendida como um laboratório vivo, na tradição dos pesquisadores independentes que criaram a educação somática.

Celebra-se o valor do estudo, da liberdade de experimentação, da prática repetida, das anotações cotidianas. Um processo criativo na linhagem dos grandes mestres que transformaram, em seu tempo, sua condição de vida em métodos – Joseph Pilates, Ida Rolf, Elsa Gindler, Gerda Alexander e tantos outros que pesquisaram a fisicalidade em condições difíceis da vida real, sobretudo entre as duas grandes guerras.

Cada método articulado no interior do Método Corpo Intenção oferece uma chave de entrada para a compreensão e o manejo de diferentes camadas da trama somática em seu conjunto de estruturas e respostas.

A escolha de seus mestres e métodos indica como Denise concebe a vivência de si de cada um, em seu destino maturacional, à plena postura ereta, em camadas.

Nessa escolha, a fisioterapeuta se afirma na visão da importância do equilíbrio, da coordenação motora, na sustentação da excitação, no amadurecimento do tônus, na apropriação da força que nos move.

Porém, diferentemente dos métodos articulados, é a inclusão dos conceitos e dos modos de conceber o processo somático desenvolvidos por Stanley Keleman, autor de *Anatomia emocional* e outros livros interarticulados, que nos orienta por meio das camadas do processo da corporificação de si, em sua concepção de processo formativo. É o que permite a passagem para o sujeito somático na continuidade da sua construção existencial por intermédio do vivido e dos vínculos – passagem tão desejada pelas educações somáticas.

As lógicas do interjogo das camadas embriogênicas, da excitação biológica produzida pelas interações intersubjetivas, da ativação das respostas neuromotoras, do reconhecimento dos padrões de respostas, gerais e localizadas que compõem os comportamentos, em Keleman, nos permitem o acesso à linguagem, ao sentido nas formas somáticas e à estruturação da experiência como um corpo singular.

Keleman considera a postura ereta, escolhida por Denise, o eixo do seu pensamento, a marca do humano e também do adulto, isto é, do humano em seu pleno amadurecimento somático e emocional. Diz ele: “Aquilo que é concebido é um adulto”. Essa afirmação lapidar leva-nos a visualizar imediatamente nosso destino somático de desencadear continuamente formas, do feto ao velho, e nos permite compreender as disfunções posturais e estruturais não como defeitos a ser ortopedicamente corrigidos, mas como fragilidades do desenvolvimento vincular a ser cuidadas e amparadas, em interações finas, no ambiente terapêutico.

O espaço terapêutico, então, no sentido da narrativa de Denise, passa a ser captado como um acontecimento, em suas simultaneidades, que requer uma linguagem dramática para ser transmitido em seus diálogos, coreografias, cenografias, gestos, ações. É nesse exato momento que o técnico vira existencial, o exercício surge como cena real e a cura volta a ser uma arte compartilhada.

Regina Favre

Laboratório do Processo Formativo

Apresentação

A possibilidade de escrever um livro gerou em mim um conflito; não sabia se a forma cumpriria a função pretendida. Colocar minha experiência, minhas observações e meus saberes em um livro seria capaz de fazer compreender a função e alcançar um maior número de pessoas com a profundidade que eu desejava? Seria a forma, unicamente, capaz de garantir minha imagem? Essas questões apareceram porque não acredito que as palavras, sem a experiência do vivido, cumpram sua função de *in-formar*. Claro, alguma informação é passada, mas poderá formar uma pessoa? Apesar de minhas dúvidas, meus alunos, pacientes, familiares e amigos estimularam-me a procurar uma maneira organizada para expor o meu trabalho. Organizar minhas ideias em um livro no qual eu pudesse também incluir pessoas com um pensamento solitário, como aprender e assumir o ser singular.

Ser singular implica reconhecer a diferença como elemento constante e presente nos ambientes, nos acontecimentos e nas relações; a diferença observada como realidade biológica e histórica, mais que simplesmente palavras e pensamentos. Refiro-me à singularidade e à diferença definidas com base em limites e possibilidades determinados pela evolução da espécie e pelos processos históricos pessoais e coletivos, revelando um ser corporal, cognitivo e emocional.

Assumir e integrar as diferenças demanda conhecimento da própria singularidade reconhecida e experimentada no corpo. É, sem dúvida, uma tarefa difícil quando tudo ao redor nos empurra para uma sociedade massificada que, aparentemente, deseja as mesmas coisas e precisa do idêntico para se reconhecer. As normas, os padrões estéticos, a saúde ou a doença tornaram-se uma forma de regulação social e punem aqueles que não estão ajustados a eles. Trata-se de uma sociedade de massas que, diante do diferente, incita a exclusão, o temido predador social presente na família, na escola e na rua.

Com o avanço da tecnologia e da ciência, o corpo passou a ser conhecido minuciosamente. Esse conhecimento, no entanto, diz respeito ao corpo como imagem, como objeto distante da sua verdade subjetiva; um corpo que materializa o poder. Penso em um corpo-canal, que absorve, processa e devolve continuamente, não sendo apenas um corpo social baseado na imagem. O corpo-canal estabelece comunicação, transporta e vive em rede; o corpo “meu”, quando segue sendo “eu”, sente e resente, isto é, afeta e é afetado o tempo todo pelos ambientes, pelos acontecimentos e pelas pessoas. O corpo meu/canal, sendo “eu”, prossegue inquieto e sensível no encontro com outros corpos.

Este livro/forma pretende apresentar e explorar um problema identificado em minha prática profissional, tanto teórica como experimental: como amadurecer sem o diálogo com o diferente? Como a experiência vivida no e pelo corpo pode contribuir com o amadurecimento?

Pretendo apresentar o corpo como fonte de conhecimento, como sala de aula na qual as experiências vividas e processadas são apropriadas e passam a constituir realidade, somando à biologia e à história uma trajetória pessoal e singular, promovendo a construção de si mesmo.

A partir de meu trabalho e dos estudos que realizei, compreendi que o poder do amadurecimento está inscrito, entre outras instâncias, na forma do homem em pé e na potência de deslocamento. Falarei longamente sobre essa potência evolutiva e vincular, convidando você, leitor, a pensar no que falta para o ser humano finalmente passar da quadrupedia para a bipedia.

Ao me formar em Fisioterapia, no ano de 1984, encontrei dificuldade de definir em que área do setor atuaria. Naquele tempo, de forma mais acentuada do que hoje, a atuação entre os fisioterapeutas era fragmentada, sendo o atendimento dirigido à doença e não ao doente. A arena de combate era estabelecida entre médicos e os chamados paramédicos: fisioterapeutas, psicólogos, enfermeiros. Nesse embate, o médico detinha o poder por meio do saber maior. Aos poucos, técnicas como RPG, ginástica holística e GDS, entre outras, foram aparecendo e retirando da medicina a hegemonia do saber fazer. A partir desses novos métodos, o médico segue, com grande importância, sabendo diagnosticar e tratar dentro da medicina; sabe também o que não deve ser feito diante do problema detectado, porém não determina mais o tratamento fisioterápico. Essas mudanças são visíveis entre profissionais que realizam estudos continuados. Nesse novo contexto, o fisioterapeuta pode atender com sua sabedoria e definir o contorno do tratamento. Em comum, nas técnicas citadas, encontram-se o foco no atendimento ao doente e não mais à doença e o reconheci-

mento da unidade corporal. Apesar de grandes mudanças, para mim ainda faltavam integração e relação, que encontrei ao dialogar com autores de outras áreas.

Nesse percurso, acompanhada por vários mestres e pessoas que precisavam de mim, desenvolvi meu modo de trabalhar. Meu trabalho está apoiado em quatro estruturas e na relação entre elas: os métodos e seus autores; minhas observações e orientações; minha atuação com meus alunos e pacientes; e os acontecimentos e ambientes aí gerados. Reconheço, portanto, a influência dos autores citados no texto; uso seus ensinamentos, respeito-os, agradeço a eles e, por fim, diferencio-me deles.

Devo dizer também que preciso daqueles que me procuram, seja para aprender comigo, seja para aliviar uma dor que os impede de continuar aprendendo. Preciso deles para continuar aprendendo também. Aqui, entre mim e os mestres, os pacientes e os alunos, inicia-se o diálogo.

Finalmente, espero que meu texto provoque as pessoas, promovendo uma reação viva, corporal, inspirando-as na busca da vitalidade geradora de mais aprendizado e maturidade.

Introdução

Inicio nossa reflexão pensando em parte do que gera tantas diferenças na adoção das “posturas”. Digo parte do que gera porque existem várias doenças que podem alterar a obtenção da posição em pé mais econômica e ajustada. Refiro-me aos desenvolvimentos ditos normais que, apesar da normalidade, direcionam-se para variações que contrariam as definições dos livros de biomecânica.

Se os estudos da biomecânica são tão conclusivos sobre a melhor forma para estar em pé e se locomover, por que há pessoas com posturas tão diferentes? Evitando o julgamento, olhe ao redor e reconheça que nosso corpo, seus gestos e movimentos já começam um diálogo sem palavras. Experimente olhar como faria um bebê, com curiosidade, isto é, sem se antecipar em definir ou determinar padrões e conceitos. Apenas olhe, observe, sinta.

O bebê, ao nascer, tem de se haver com três importantes presenças que o acompanharão ao longo da vida: os vínculos, a aplicação de força sobre si e a ação da gravidade. Dentro do útero, o vínculo era pleno, o movimento, mínimo e a ação da gravidade, quase inexistente. Ao nascer, o bebê inicia seu caminho como agente e sujeito, passando a exercer ações sobre si mesmo geradoras de gestos e movimentos. Diante dessa constatação, uma necessidade conflita com a outra, isto é, quanto melhor administramos o corpo diante dos efeitos da ação da gravidade e do melhor uso de si, mais temos capacidade de nos afastar ou nos aproximar das pessoas e dos objetos vinculares.

Como regular a excitação diante do encantamento do novo sem perder os vínculos que promovem a sobrevivência? Como esperar e regular a produção de excitação antes de agir, gerando respostas? De que forma o organismo pode se regular diante dos excessos e faltas? Como crescer singularmente dentro dos ambientes sociais?

Sendo esse desenvolvimento tão complexo, podemos entender os tropeços e confusões, ilustrados nas posturas físicas, comportamentais e cognitivas.

Com base nessa observação, iniciei minha pesquisa para entender os problemas que surgem no consultório e atuar melhor diante deles. Minha formação em fisioterapia não bastava e não cumpria com minha motivação. Parti, então, em busca do diálogo com o diferente.

A investigação de Lucy, fóssil feminino de *Australopithecus* com mais de três milhões de anos, cujo ângulo da articulação do joelho mostrou que se tratava de um hominídeo bípede, indicou que a verticalização do homem iniciou-se pela cabeça, seguida do tórax e da bacia, até que ele ficasse em pé. Algo parecido se repete com o bebê, que primeiro sustenta a cabeça, depois o tórax e, então, a bacia, as pernas e os pés. Essa herança tem no homem em pé, e na organização dos pés, pernas e bacia na relação com o chão, de baixo para cima, seu desafio maturacional.

Ernst Mayr, importante biólogo e autor do livro *O que é a evolução* (2009), ao ser questionado se a seleção natural gera a perfeição, respondeu que Darwin já apontava para uma resposta negativa; afirmou que a seleção natural nunca vai produzir a perfeição, mas uma melhor adaptação às condições existentes. Disse ainda que “a espécie humana foi bem-sucedida, embora ainda não tenha completado a transição da postura quadrúpede para a bípede em todas as suas estruturas. Nesse aspecto, ainda está longe da perfeição” (p. 322). Diante dos diversos problemas na coluna vertebral e nas articulações, devemos concordar com a afirmação de Mayr.

Marie-Madeleine Bézières e Suzanne Piret, psicomotricistas francesas e autoras do livro *A coordenação motora* (1992), desenvolveram uma análise do movimento humano por meio de “unidades motoras”, e não mais de articulação em articulação. Seus estudos se dedicaram às considerações da motricidade pela integração de um corpo mecânico e de um “corpo vivenciado”: “Não é preciso usar grande força muscular para ficar em pé, estável, mas num equilíbrio adequado. Afinal, o importante não é tonificar, mas colocar os músculos naquela posição de funcionamento em que possam se equilibrar espontaneamente” (p. 11).

Na década de 1970, a fisioterapeuta Godelieve Denys-Struyf desenvolveu seu Método Cadeias Musculares e Articulares por meio da observação dos diferentes tipos de equilíbrio em pé adotados pelos seres humanos: “Nossas estáticas são caracterizadas pela escolha de um tipo de equilíbrio. Acreditamos que essa escolha é uma linguagem, expressão de um modo de ser e de um comportamento” (1995, p. 28). Ela estudou nossa forma original de comunicação, isto é, a linguagem corporal, primeira no processo evolutivo e também no desenvolvimento do bebê. Já nos

comunicávamos por sinais, gestos e desenhos quando apareceu a linguagem oral e, posteriormente, escrita.

Stanley Keleman, terapeuta somático e autor do livro *Anatomia emocional* (1992, p. 31), fez importantes reflexões sobre a relação entre a anatomia e os sentimentos: “A postura ereta humana baseia-se na hereditariedade, na intensidade da pulsação interna, na canalização da excitação e na necessidade humana”. Ele estudou as influências do estresse emocional sobre a postura em pé, estabelecendo uma relação direta entre forma e função corporais e os aspectos ambientais e emocionais. Apresentou, ainda, a relação e os vínculos como agentes diretos para o amadurecimento do ser humano e para a posição ereta.

Marcelo Semiatz e Alexandre Blass, respectivamente fisioterapeuta e educador físico, ambos criadores do Método Força Dinâmica e do livro de mesmo nome (2014), afirmam que o importante não é se ocupar da postura, e sim da aplicação correta de força sobre o corpo: “Quando o corpo executa uma ação de força ele sofre uma adaptação, sendo tal adaptação a resultante que determina a forma do corpo”, afirma Marcelo (comunicação oral).

Vários estudiosos se preocupam com a problemática do deslocamento e da adaptação do homem; apesar desses estudos, sempre me intrigou a falta de trabalhos de educação somática que investissem mais no homem em pé. São muitas as propostas de atividades em pé, inúmeros os textos e citações que abordam o tema, mas a prática não ilustra isso. Acredito que a falta foi reconhecida e gerou certa reflexão em torno do tema, mas falhou na identificação e na proposta de práticas em pé antes da *performance*, o que pode ser feito sem organizações que estruturem e amadureçam o homem em pé. Essas atividades assim realizadas, com a repetição, desorganizam o todo, envelhecendo precocemente uma forma complexa.

Devemos ter em mente que o corpo humano é composto por camadas distintas que se relacionam e convivem num espaço-tempo determinado pela forma, que é moldada pelo vivido: desejo, intenção, ação, relação e o acontecimento.

Em minha prática, sempre busquei colaborar na busca de um corpo mais consciente, presente, flexível, ágil, macio, forte, equilibrado, econômico, resiliente, funcional. Essas aquisições, no entanto, fora do processo terapêutico, não se sustentavam nem apontavam na direção da independência do adulto, o que me levou a trabalhar mais em pé.

Observei que as pessoas gostavam muito do momento “colo”, acontecimento vivido durante as massagens, as manobras e os toques. Nessa hora, alguns sentem-se à vontade para compartilhar fases e situações da vida, enquanto outros permanecem

em silêncio e aproveitam o momento. Ao final, todos reconhecem as “afetações” geradas no próprio corpo diante da presença das minhas mãos. Eu precisava definir muito bem se iniciava a sessão com toques ou exercícios, movimentos também importantes para o processo da pessoa atendida – do contrário, havia o risco de não sair do estágio “colo”.

Naquele momento, também eu estava diante do amadurecimento, pessoal e profissional. Senti que precisava, queria e quase sabia o próximo passo para meu deslocamento e tive de me desafiar, amadurecer “em pé”.

Partindo dessas questões e observações, passei a iniciar e a finalizar as sessões em pé. Percebi o desafio e a rejeição que a novidade trouxe para muitos pacientes. Ficar em pé comigo, frente a frente, reconhecer-se em pé gerou um desequilíbrio que fez sofrer. A proposta não era avaliar a postura em pé, na qual eu, como detentora do saber, ditava o certo e o errado. Também não objetivava malhar e se superar em pé, mas criar um instante refinado de reconhecimento de como a pessoa permanece em pé, momento de se tornar aprendiz de si. O hábito de ficar em pé nos distancia das expressões dessa forma, e, nesse ambiente, inicialmente gerado por mim, podemos perceber e olhar melhor aquilo que o hábito ocultou.

Regular a terapia entre deitado e em pé, passivo e ativo, em silêncio e compartilhando – e outras muitas combinações – tem sido o desafio para terapeuta e pacientes. Desenvolver e definir “os entres”, esse é o verdadeiro desafio.

Estando em pé passeando e correndo, adotamos a mesma posição? Quantas variações e combinações de presença seremos capazes de encontrar juntos, terapeuta e paciente? Como a excitação do encontro nos envolve, circula e move?

Em pé, a pessoa fica mais exposta e viva para a relação, de maneira intra, extra e interpessoal. Ao propor esses momentos em pé, ficamos, terapeuta e paciente, frente a frente, ampliando nosso contato e intensificando nossa excitação. Ali, ambos permanecemos mais presentes. A experimentação da excitação nos preenche, reconhecemos o conteúdo e percebemos a tridimensionalidade da forma. A expressão dessa experiência, o compartilhamento e a relação modelam-nos e garantem o continente. Em pé, experimentamos e desafiamos nossos jogos de tensões e suas orientações, aumentamos a intencionalidade e a interação humanas.

1.

Tempo e espaço

Passando pela história da educação física, entenderemos como chegamos até aqui. O conceito de educação física compreende várias disciplinas e alguns autores trabalharam transformando-a em disciplina autônoma. Seu nascimento deve-se principalmente a Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) e a seu livro *Emílio, ou Da educação* (2014). Pensando nas primeiras sistematizações das atividades físicas – os métodos ginásticos – como aquelas que estruturaram a denominada educação física, identificamos a influência que ele exerceu sobre a construção dessa área de conhecimento, visto que os idealizadores dos métodos ginásticos se apoiaram em suas ideias para pensar na educação da criança – mais especificamente, do corpo da criança.

Logo após o Renascimento, os exercícios físicos passaram a ser valorizados no desenvolvimento do ser humano. No fim do século XVIII, surgiu a chamada Ginástica Nacional ou Sueca, com os doutores Henrik Ling (1776-1839) e Friedrich Jahn (1778-1852). A Ginástica Nacional pretendia conquistar o aumento e o fortalecimento da saúde e da resistência, a competitividade e os valores morais dos jovens. Eram exercícios masculinos adotados para o treinamento militar. Existia o professor modelo, a repetição mecânica, muito esforço e estímulo à competição, nunca permitindo nem validando as percepções e sensações do próprio corpo.

No fim do século XIX, o budismo oriental iniciou sua influência sobre a forma como os ocidentais compreendem o corpo. Por meio de sua filosofia e prática, influenciou jovens europeus de classe média e alta – que almejavam uma alteração nos modelos sociais e na estrutura que estava impregnada na sociedade nesse período.

Durante essa fase, sob a forte influência da Ginástica Nacional e da presença do budismo oriental, François Delsarte (1811-1871) introduziu a ideia de movimen-