

## Os Movimentos

"Movimentos" é o nome genérico dado a uma técnica onde são utilizadas seqüências de posturas e movimentos corporais bem definidos, e 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.

Os Movimentos apresentam como finalidades básicas o treinamento da atenção em vários níveis, proporcionar controle sobre o corpo e os estados internos, a geração de estados emocionais determinados em associação com as posturas e em níveis mais elevados, o aprofundamento dos estados da consciência. 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. A essas técnicas ele associou sua própria experiência pessoal e as idéias de Jacques Dalcroze, um estudioso francês contemporâneo de Gurdjieff.

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 ou reflexos são mínimas; os movimentos dos braços, pernas e cabeça 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. Os movimentos de equilíbrio buscam a obtenção de um equilíbrio em termos de postura e de emoções. Os invocacionais são direcionados à obtenção de 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 libertar o indivíduo da prevalência da mente, desvinculando o praticante deste tipo de limitação e ampliando suas capacidades motoras em níveis muito profundos. 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 conduz o aprendiz a 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. Assim, os Movimentos têm também como função, desenvolver o controle sobre isso.

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 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.

Busca-se uma justeza e perfeição na execução do Movimento, onde se aprende a colocar a energia necessária para realizar com precisão cada gesto e deslocamento no espaço. Essa demanda promove um aprendizado fundamental em termos do desenvolvimento da atenção, concentração e da qualidade do gesto como um todo.

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 concomitante 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.

Os seguintes exercícios são incorporados:

- 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 o Centro Motor em sua porção física de uma forma ainda mais completa.

- b) Concentrações da atenção em partes do corpo: eventualmente, a atenção dos praticantes pode ser direcionada a 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. 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. 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 a imobilidade absoluta 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.
- 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 aprofundar as práticas e assim, obtenha reais vislumbres de outros estados possíveis de consciência.
- 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 específicos. 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. 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 da forma mais perfeita possível.
- b) Justeza: fazer o que é pedido e não inovar ou colocar uma interpretação pessoal no processo.
- 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 determinação real 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 e o controle emocional frente a propostas realmente difíceis.
- g) Obediência: colocar o corpo, emoção e intelecto sob controle.

Detalhes sobre os Centros da Máquina e sobre os Movimentos Invocacionais e as emoções podem ser encontrados nos outros links relativos ao Quarto Caminho, nesse mesmo site.

**Autoria:** [www.imagomundi.com.br](http://www.imagomundi.com.br)