

BodyTalk como prática de saúde integral

Nirvana Marinho

julho 2023

Universidade Federal de Uberlândia(UFU)

por meio da sua Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas/(Progep)

e da Diretoria de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor (DIRQS)

& do Ambulatório Afeto de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde da DIRQS/Progep.

Nas pessoas de

Pró Reitor de Gestão de Pessoas : Márcio Magno Costa

Diretora de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor (DIRQS): Abadia de Fátima Rosa Macedo.

Coordenadora da Divisão de Promoção e Assistência de Saúde do Servidor (DIPASS): Eminéia Aparecida Vinhais Lima.

Membro do Ambulatório Afeto de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde da DIRQS/Progep: Ilda Cristina da Silva Costantin

Início **agradecendo** convite a esta palestra e congratulando a receptividade ao

Sistema BodyTalk no Ambulatório Afeto de Práticas Integrativas e

Complementares em Saúde da DIRQS/Progep, mediada por **Marciana Farinha**.

Agradecer a toda equipe que tão afetuosamente me recebe nesta instituição.

Aqui falaremos sobre **saúde de modo integrado**, de sistemas **interdisciplinares**

de saberes aparentemente não convencionais. O âmbito da universidade é tido

como aquele de saberes sedimentados mas que certamente tiveram, em algum

momento, a dúvida. Nasceram da dúvida, da pergunta, da curiosidade. Hoje,

falaremos deste campo das incertezas, do **intangível mas este ancestral**. Para

ambos - acadêmico e ancestral, aqui, faz-se um encontro e dele, pode suscitar o

novo.

O **conhecimento de sabedorias** ancestrais por vezes é encoberto por **uma visão paradigmática e** pode ser estranho. Sabedoria milenares tais quais a Medicina Tradicional Chinesa, os Estudos da Filosofia Advaita Vedanta que advém dos Vedas da Sabedoria Hindu são, na verdade, o arauto da evolução do pensamento humano sobre si mesmo. Por isso, bebemos deles.

Aqui, o que nos assemelha em meio ao seio da universidade, é **o amor ao conhecimento**. Com **incertezas** tais como a de Prigogine - cito o Fim das Certezas (1996) de Ilya Prigogine - ou sobre a **consciência** como o de Amit Goswami (2004, 2018), entraremos juntos em um **campo de saber híbrido**, multidisciplinar que é o da **saúde integrada baseada na consciência**. Não seria diferente se falamos de uma **integridade**.

Consciência aqui converge os campos

- do saber **biológico** do corpo, como o que Bruce Lipton (2005) já preconizou;
- do saber **psíquico** do corpo que tem forte influência de Carl Gustav Jung, da Bioenergética de Lowen;
- do saber **cognitivo** do corpo mente tal qual as Teorias dos Sistemas Dinâmicos puderam nos explicar - aqui cito o brasileiro Jorge Vieira que embora não lide diretamente com a saúde, sabia do corpo, da mente e dos signos e seus sistemas;

- do saber **filosófico** que honra o saber dos **Vedas** Antigos - sim, muito há lá escrito a milênios sobre a psique humana - e converge para os filósofos da mente, e sou dedicada aos escritos de Antônio Damásio (1999, 2010, 2017), entre outros mestres da literatura contemporânea sobre consciência, aqui alguns, destaco Nisargadatta (2016);
- e do saber sobre a **mente** em uma visão **sistêmica** da vida e Fritjof Capra (1982, 1996, 2014) não poderia deixar de ser citado.

Como vêem, trouxe do **meu doutorado em Comunicação e Semiótica**, com estudos sobre Ciências Cognitivas e Filosofia da Mente, uma visão de corpo mente que me trouxe para o campo terapêutico com um novo olhar. E é com este olhar que convido vocês a estarem comigo nessa manhã.

Após ter trazido meus parceiros de vida, nas leituras e estudos, trago aqui meus instrutores e mestres, sobretudo Dr. John Veltheim, criador do Sistema BodyTalk, que foi um **mestre da transdisciplinaridade**.

Como vêem, ***o paradigma sistêmico e integrativo aqui é sustentado por uma visão epistemológica e metodológica de refinada observação sobre a complexidade do nosso viver*** - portanto da nossa dor e do nosso sabor.

Dada tal introdução, vamos ao Sistema BodyTalk, com a licença que todo sistema elaborado por um australiano, acunputurista e pesquisador nato da vida, tem seus nomes em inglês. É coordenado pela Associação Internacional de BodyTalk, sediada em Sarasota, e igualmente pela Associação Brasileira de BodyTalk, ao qual nos certificamos para sermos terapeutas. Tem terapeutas no mundo todo, uma educação continuada e muito ainda a se pesquisar e conhecer sobre.

ii. um sistema de saúde desenhado pelo próprio corpo

O **Sistema BodyTalk é uma metodologia** capaz de ver o corpo em sua perspectiva sistêmica, graças a visão epistemológica trazida na primeira parte da nossa fala aqui, a saber, **uma visão sistêmica e integrada de sistemas abertos**,

O corpo é entendido em toda sua complexidade. O protocolo do BodyTalk é um conjunto de técnicas reunidas, inclusive trazidas de outros sistemas prévios, como citada a Medicina Tradicional Chinesa. Os procedimentos do sistema para leitura do corpo são modos e caminhos de pergunta ao corpo.

A premissa aqui é que o corpo saudável assim o é por sua integridade, reconhece saúde quando consegue integrara as experiências do viver. Adoece porque perde a capacidade de comunicação integrada. Seu todo complexo se angustia na

separação eu e outro, eu o mundo, ser amado, ser aceito, ser controlado ou controlar, aspectos da psique interligados ao corpo doente. Integrar, nessa visão, significa criar formas de comunicação, equilíbrio e sincronia do dentro e fora do corpo, pois essa é sua natureza.

Aqui, respeitando algumas simplificações, nosso intuito é mostrar a constituição filosófica do sistema que, ao **desenhar um método de observação do corpo doente ou angustiado, na verdade, o faz vendo a própria dinâmica saudável do ser corpo**. Corpo mente é um complexo integrado de relações do dentro e fora, não fronteiros, por vezes dinâmico a tal ponto de nos confundir: isso é meu ou vem de fora de mim, dilema do inato ou aprendido; como me relaciona com o fora de mim, como entendo o dentro de mim.

O Sistema BodyTalk tem na **sua natureza um jeito de ser o próprio corpo**, por isso, foi desenhado a partir de um entendimento de sua natureza. Para ler o corpo, foi trazido o **biofeedback neuromuscular da cinesiologia**. Para **meditar**, foi trazida a inteligência desenvolvida pelo Método Da Silva, no BodyTalk, chamado de *MindScape*. Para entender a **linguagem** da mente, foi desenvolvido a metodologia do *BreakThrough* de desconstituição das nossas crenças a partir do nosso sentir. Esses são alguns exemplos de como as técnicas, as metodologias e os caminhos se perfazem no atendimento terapêutico do BodyTalk. A natureza de

saúde do corpo mente traz a diminuição de sintomas, o alívio na perspectiva mental e emocional, e também e sobretudo, uma sensação de expansão de consciência e entendimento de si. Saber de si traz saúde, de modo integral quando assim podemos observarmo-nos.

O Sistema celebra 20 anos no Brasil este ano e mais de 30 anos de implantação, estudos e avanço, acompanhando a ciência da mente, do corpo e sempre buscando se atualizar com as questões do contexto sociocultural a que nos deparamos, que orientam e definem em grande parte nossas angústias.

iii. Saúde integral como prática e como visão de mundo

Quero chamar atenção para um aspecto do nosso encontro que converge o aprofundamento das chamadas PICS - prática integrativas complementares de saúde, campo no qual o BodyTalk almeja ocupar socialmente - e uma visão atual de saúde que tais práticas convidam.

Saúde é um dos conceitos mais difíceis de serem definidos pois embora pareça a ausência de doença, não somos capazes de eliminar nossa **condição humana relacional**. Nossa constituição passa pela doença, pela angústia e o mundo tal como conhecemos. Muitos são os campos de saber que buscam

compreender como somos o que somos, por quê ou pra que - a filosofia, a psicologia, os estudos sociais, a psicanálise, a própria história; ainda podemos dizer as ciências biológicas. Essas **perguntas sobre nosso lugar** no mundo fazem parte da nossa “saúde”. **Saúde é ao mesmo tempo como nos relacionamos com a doença.**

Uma prática de saúde integral busca então trazer para nosso entendimento - seja mais ou menos racional - **uma visão mais ampla da vida.** Essa aspecto a que me refiro é uma **visão sistêmica da vida.**

Somos uma **teia** de saberes, somos constituídos de **complexidade**, somos **pensamento e crenças, emoções** e somos afetados por elas - ! a ponto de alguns desejarem ser pura razão ! - **somos um todo complexo inimaginável,** diria até misterioso.

Espiritualmente, uma prática integral, inclui todos os aspectos que não podem ser explicadas **mas podem ser sentidos,** que não podem ser resolvidos mas nos fazem crescer, que não compõem uma lógica racional mas podem ser compreendidos com uma parte de nós, a que não podemos deixar de considerar.

BodyTalk é um sistema de saúde baseado em consciência porque espiritualidade não é só religião, mas é um estado de inteireza do viver.

Sentir-se aqui com sentido faz parte, inclui momentos de alegria ou tristeza, de **dualidade**. Uma prática integrativa pode também dar conta e olhar para isso.

Estamos em um campo de saber no qual a visão sistêmica é nossa base de observação, empírica e filosófica. E ainda, novos estudos se fazem em diversas áreas. Quero chamar atenção, por exemplo, para os estudos da ciência biológica sobre **cérebro entérico chamado *gut*** que é responsável pela saúde dos nossos microbiomas, no contato com o meio, nossa coabitância com o ambiente

- ! somos mais microorganismos do que gente !

Visto sob este ponto de vista, **falar de expansão de consciência no BodyTalk é falar de uma saúde que inclui o intangível**, o ainda por conhecer. Todo tipo de dor - do corpo físico, da mente, das emoções - nos levam a um entendimento não tangível do corpo mente. Pois lá mora uma espécie de paz.

Falar disso no meio acadêmico é um desafio pois sabemos o quanto o conhecimento caminhou para garantir certezas, explicar o inexplicável, para entender rever as certezas, para então ter mais inexplicáveis. Vim desse meio, nele me fascinei e ainda me apaixono pelo conhecimento. Sei que as dúvidas são angustiantes, a imprecisão é a sina do conhecimento e que estamos aqui aprendendo parte de nós mesmos. Perguntas são muito caras, a todo campo de saber.

No campo do corpo mente, da saúde, **o saber é relacional**. É sobre o limiar entre mim e você. Não é “só” sobre o “mim”, nem tão pouco um tanto sobre o “você”.

BodyTalk fala a linguagem do interstício do corpo mente onde muitos novos caminhos levam a um estado de saúde integral do corpo e da mente. É sobre reaprendermos a nos relacionar com o mundo e ressignificá-lo não somente como ele se apresenta, pois estamos em constante mudança, mas como somos capazes de nos integrarmos a tais mudanças.

Um novo paradigma de saúde é possível graças a tudo que já foi criado e o Sistema BodyTalk é integral porque é multidisciplinar. E também é possível quando redimensionamos nossos modos de observação porque a fronteira entre sujeito objeto, entre eu e mundo, entre a certeza e a incerteza está sendo convidada a um **novo patamar onde doença e saúde fazem parte da mesma moeda**. Um novo sentido de estar aqui, em paz, com tudo que há, somos tudo que há é consciência.

Nirvana Marinho

julho 2023

Capra, Fritjof. A visão sistêmica da vida - uma concepção unificada e suas implicações filosóficas, políticas, sociais e econômicas. São Paulo: Cultrix, 2014.

Damásio, Antônio. O mistério da consciência. São Paulo: Companhia das Letras.

—————. A estranha ordem das coisas - as origens biológicas dos sentimentos e da cultura. São Paulo: Companhia das Letras.

Goswami, Amit. A consciência quântica: uma nova visão sobre o amor, a morte e o sentido da vida. São Paulo: Editora Aleph. 2018.

—————. O médico quântico: orientações de um físico para a saúde e a cura. São Paulo: Cultrix. 2006.

Lipton, Bruce. A biologia da crença. São Paulo: Butterfly Editora. 2005.

Maharaj, Sri Nisargadatta. Eu sou Aquilo - Conversas. São Paulo: Sorocaba. 2016

Marinho, Nirvana. "BodyTalk como sistema, é sobre relacionar-se". Revista Escuta, 1a. ed. 2020. Disponível em <https://revistaescuta.org/2020/06/20/escuta-ed-1-bodytalk-como-sistema-e-sobre-relacionar-se/>

Prigogine, Ilya. Fim das Certezas. São Paulo: Editora UNESP. 1996