

**Por um pouco de ar: respiração, práticas somáticas e criação de possíveis<sup>1</sup>**

**For a little bit of air: breathing, somatic practices and the creation of possibilities**

**Por un poco de aire: respiración, prácticas somáticas y la creación de posibles**

Nayara Lima Longo<sup>2</sup>

**Por um pouco de ar**

Como respirar quando o ar está rarefeito? – inquire o filósofo húngaro brasileiro de barbas brancas e gigantes. Um pouco de possível senão eu sufoco – dirá o velho filósofo europeu de unhas gigantes.

Respiração, movimento de entrada e saída de ar, troca de gases. Inalação, exalação. E você? Como respira enquanto lê? Lentamente? Apressadamente? Um pouco de cada? Não precisa ajustar nada, só perceber como está acontecendo agora em seu corpo. Experimente baixar suavemente as duas pálpebras se puder, experimentando por instante respirar com os olhos fechados antes de prosseguir com o texto. Isto feito, tente agora levar sua atenção para o movimento das costelas. Elas se movimentam enquanto você respira? Solte a mandíbula, língua, região entre as sobrancelhas. Você está sentada? Deitada? Leve sua atenção aos ossos de sua bacia, acompanhando o percurso que o ar faz desde as suas narinas, passando pelo interior do corpo, até chegar a eles. Tome um tempo para observar estes movimentos de expansão e contração de seu corpo. Você sente vontade neste momento de fazer algum movimento, tocar alguma parte do corpo, de não fazer nada, ou. Se for possível, agora experimente algumas vezes uma respiração profunda- sentindo o ar entrando pelas narinas, preenchendo todo o torso- e expirando pela boca bem lentamente. Tome um tempo para perceber como se sente agora. Escute seus ritmos e barulhinhos internos. Aos poucos, tomando o tempo que for necessário, vá dirigindo sua atenção para o lugar em que esta, sem perder a conexão com sua respiração. Escute se existe alguma coisa que ainda acha necessário para lapidar este momento antes de prosseguir com o texto, seja um gesto, um espreguiçar, um bocejo, uma pausa, um deslocar na cadeira, o que for. Perceba se algo se modificou em você em relação ao início da leitura.

---

1[O presente trabalho é realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES)]

<sup>2</sup> Universidade Federal da Bahia

## **Respiração, somática e a criação de possíveis**

Muitas vezes, na ânsia de produzir, consumir, entreter, opinar, performar, por vezes pouco paramos para escutar entretempos do mundo, pulsações da terra, circulação de camadas de ar. Práticas de vida: esvaziar, preencher-se de ar, esvaziar, preencher-se de ar; ritmos, respiração. Entrecruzamentos que tocam pele, vísceras, dentro/fora, conexão mundo via poros, fossas nasais, faringe, laringe, traqueia, alvéolos, brônquios, pulmões, bronquíolos, costelas, folhas, troncos, árvores, florestas, confluências orvalhadas, rios flutuantes.

Recorro aqui a Somática, campo nomeado por Hanna na década de 70 do século passado, na medida em que este toma o corpo como experiência, experimentação. Desviando-se da noção ainda hegemônica de corpo como algo mecânico, passivo, secundário, objetivado, a educação somática delinea perspectivas que tomam os corpos em seu inacabamento, processualidade e porosidade. Corpo que se produz na experiência, ao mesmo tempo em que cria mundos possíveis, em realidades que somente existem por coengendramento – corpo ‘que se experimenta na mesma medida em que experimenta o mundo’, ou que ‘experimenta o mundo ao mesmo tempo em que se experimenta’ (CAETANO, RESENDE, RIBEIRO, 2018).

As perspectivas trazidas pelas abordagens somáticas fazem consistir práticas em que se abrem possibilidades de reinvenção e deslocamento de si, em uma incessante busca por refazer minuciosamente a relação pensamento/corpo, utilizando-se de procedimentos que geralmente envolvem silêncios, esperas, gestos de cuidado. Não se trata da repetição/imitação de gestos corporais ou exercícios em busca de tal ou qual desempenho, forma corporal ou modelo ideal de movimento, mas da abertura de planos de escuta singulares, processuais e atentos aos próprios ritmos em conexão com as teias do mundo. Acolhimento e sustentação de espaços entre, na produção de corpos em contínuo movimento de transmutação. Entendendo a relação para com o corpo próprio como imediatamente ética, política, rizomática e imersa em multiplicidades intempestivas, sugere-se a aproximação para com suas camadas, vãos, desvãos, espaços entre, dobras e ritmos desta relação, de modo firmá-la como dispositivo de trabalho na conexão com potências outras de si e do mundo.

Respiração é sopro e funde-se com o vazio, ar quente dentro de nós - respira-se ar, inala-se o vazio todo, sopra-se para fora (GIL, 2019, p. 852). Os corpos começam pela parte mais viva que os ligam a vacuidade do mundo, precisando essencialmente de vazio, silêncio, poros, papéis brancos, mil acontecimentos que num entre os produzam para além ou aquém da

funcionalidade e utilidade ultraneoliberal contemporânea (GIL, 2019). Não se trata, somente da resistência a um dado estado de coisas, mas da composição de linhas de existência outras, conexões inter-espécie, fluxos cósmicos, pele, membranas, devires. Respirar, sentindo-o intensamente, é força plena que convoca forças imperceptíveis (GIL, 2019, p. 853).

Vivendo em um planeta imerso em crises éticas, estéticas, políticas, busca-se alçar fôlegos na sustentação de outras maneiras de habitar o mundo. Respirar, como tática de relação com o vazio, dispositivo de interrupção e freagem dos processos de aceleração da vida, de captura e anestesiamento da sensibilidade de corpos, de conversão da vida em algo utilitário e privado, entre tantos e mais tantos sufocamentos e estrangulamentos que experimentamos cotidianamente no contemporâneo. Como bem inspira Preciado (2018, p. 17), não se trata de atenuar a dor de se suportar a exclusão, a extermínio, a censura ou castigo social, mas de ativar um “saber-do-corpo” que permita entender a natureza micropolítica do mal-estar que nos habita, de maneira a compartilhar/inventar em cada caso táticas coletivas de fuga e transfiguração.

A questão talvez seja, como sugere o indígena Ailton Krenak (2020, p. 13), que “temos que parar de nos desenvolver e começar a nos envolver”. Pôr o pé no chão do coração e mais do que nunca traçar a “dificílima, dangerosíssima viagem de si a si mesmo”, descobrindo em nossas próprias entranhas insuspeitas alegrias (DRUMMOND *apud* KRENAK, 2020, p. 13). Esta viagem a si, entretanto, longe de um alheamento ou recolhimento egóico, parece estar muito próxima ao que o filósofo Foucault (2006) chamou como cuidado de si. Pois que, ao debruçar-se sobre si, não se busca definir nem concluir o que se é, mas sim acompanhar a multiplicidade incessante de linhas móveis que nos afectam e que para sempre nos tornam outros. Voltar-se a si, implica em dar passagem ao impessoal, político, estrangeiro, rede de forças intensivas e mutantes.

Escutar multiplicidades de movimentos, sonoridades, luminosidades, pulsações, velocidades, lentidões que nos atravessam e constituem a cada momento. Canto de pássaros, miado de gatos, aceleração cardíaca, diafragma que abre e fecha. Silenciar o turbilhão de requisições mundanas para que outras perspectivas de mundo possam ser escutadas.

Isso que chamam de natureza deveria ser a interação do nosso corpo com o entorno, em que a gente soubesse de onde vem o que comemos, para onde vai o ar que expiramos. Para além da ideia de ‘eu sou a natureza’, a consciência de estar vivo deveria nos atravessar de modo que fôssemos capazes de sentir que o rio, a floresta, o vento, as nuvens são nosso espelho na vida. [...] Alguns povos têm um entendimento de que nossos corpos estão relacionados com

tudo o que é vida, que os ciclos da Terra são também os ciclos dos nossos corpos. Observamos a terra, o céu e sentimos que não estamos dissociados dos outros seres (KRENAK, 2020, p. 21).

Amazônia respiração. Fui para o Norte do Brasil, no auge da pandemia de Covid19 e sob um governo de extrema direita, e recordo que uma das primeiras sensações que tive ao chegar foi a de algo se abria em meu peito, e que poderia finalmente respirar preenchida de verde. Sensação colocada em suspeita um pouco mais tarde, em tardes de céu cinza, em que o aplicativo que marca o clima na tela do celular assustadoramente marcava a palavra ‘fumaça’ como definidora das condições atmosféricas da região. Amazonia incendiada, desmatada, esfumaçada. Floresta plena, úmida, fértil e verdejante, floresta que estala seca, desnuda, árida, folhas crepitando.

Por isso, digo que nós somos muito piores do que esse vírus que está sendo demonizado como a praga que veio para comer o mundo. Somos nós a praga que veio devorar o mundo. [...] O vírus não mata pássaros, ursos, nenhum outro ser, apenas humanos. Quem está em pânico são os povos humanos e seu mundo artificial, seu modo de funcionamento que entrou em crise. [...] Somos piores que a covid-19. Esse pacote chamado de humanidade vai sendo descolado de maneira absoluta desse organismo que é a Terra, vivendo numa abstração civilizatória que suprime a diversidade, nega a pluralidade das formas de vida, de existência e de hábitos. [...] Foi uma manobra fantástica do organismo da Terra, tirar a teta de nossa boca e dizer: ‘Respirem agora, quero ver’ [...] Estamos sendo lembrados de que somos tão vulneráveis que, se cortarem nosso ar por alguns minutos, a gente morre. Não é preciso nenhum sistema bélico complexo para apagar essa tal de humanidade: se extingue com a mesma facilidade que os mosquitos de uma sala depois de aplicado um aerossol. Nós não estamos com nada: essa é a declaração da Terra (KRENAK, 2020, p. 7).

O céu despenca lá fora (KOPENAWA; ALBERT, 2015). O céu despenca aqui dentro. É preciso ouvir seu barulho. É preciso parar e acolher o silêncio. Gesto de interrupção que é:

quase impossível nos tempos que correm: requer parar para pensar, parar para olhar, parar para escutar, pensar mais devagar, olhar mais devagar, e escutar mais devagar; parar para sentir, sentir mais devagar, demorar-se nos detalhes, suspender a opinião, suspender o juízo, suspender a vontade, suspender o automatismo da ação, cultivar a atenção e a delicadeza, abrir os olhos e os ouvidos, falar sobre o que nos acontece, aprender a lentidão, escutar aos outros, cultivar a arte do encontro, calar muito, ter paciência e dar-se tempo e espaço (BONDÍA, 2002, p. 25).

O cultivo de certa atenção somática na relação para consigo, assim, distante de um ensimesmamento, é política sensível que, na medida em que acolhe, expande e seleciona outros

modos de relação para com o corpo próprio, gera, quiçá, ressonâncias na produção de outros mundos possíveis. Trata-se então espreitar nas práticas somáticas seus devires minoritários, suaves, esquivos e densos como o ar, abrindo possíveis - breves fulgurações de ritmos e sopros. Cotidiano que se racha, que se abre, na modulação experimental que acolhe e expelle atmosferas invisíveis. Abertura de campos de afectação, onde possamos ser tocadas pelas multiplicidades do mundo, transmutando o sensível em potência ética e política, crítica cósmica e clínica, implicada na transformação das sensibilidades, e formas hegemônicas de sentir e perceber o mundo.

Respirar como política afectiva de relação com o informe, existência em rede, corpo povoado de ar, corpo floresta, ar impuro das tantas queimadas e poluição; ar polvilhado de gotículas de água fresca, orvalho, forças de vida que conjugam sempre novos respiros e manhãs, cavando frestas e espalhando sementes outras. Juntas respiremos.

### Referências

BONDÍA, Jorge L. Notas sobre a experiência e o saber da experiência. **Revista Brasileira de Educação**, n. 19, p. 21-28, 2002.

CAETANO, Patrícia L. RESENDE, Catarina M.; RIBEIRO, Ruth S. T. Política do sensível: práticas somáticas e corpo-campo-coletivo. **Vazantes**, Fortaleza, v. 2, n. 2, p. 114-128, 2018.

FOUCAULT, Michel. **A hermenêutica do sujeito**. São Paulo, Martins Fontes, 2006.

GIL, Ana G. O vazio e o movimento. **ETD- Educação Temática Digital**, Campinas, v. 21, n. 4, p. 847-856, out./dez. 2019.

KOPENAWA, Davi; ALBERT, Bruce, **A queda do céu: palavras de um xamã yanomami**. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.

KRENAK, Ailton **A vida não é útil**. São Paulo: Companhia das Letras, 2020.

PRECIADO, Paul. B. La izquierda bajo la piel: um prólogo para Suely Rolnik. *In*: ROLNIK, S. B. **Esferas da insurreição: notas para uma vida não cafetinada**. São Paulo: N-1 edições, 2018, p. 11-21.

### Sobre a autora

**Nayara Lima Longo:** Doutoranda em Difusão do Conhecimento (Universidade Federal da Bahia), Mestra em Psicologia (Universidade Federal Fluminense), Especialista em Estudos Contemporâneos em Dança (Universidade Federal da Bahia) e em Conscientização do Movimento e Jogos Corporais-Metodologia Angel Vianna (Faculdade Angel Vianna/RJ), Licenciada em Psicologia (Universidade Estadual Paulista). Educadora do movimento somático em formação pelo Body Mind Movement (BMM/Brasil). Tem experiência na área de produção de subjetividades e políticas minoritárias, com

pesquisa nos temas de corpo, somática e dança. Bolsista da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).  
*E-mail:* nayaralongo@yahoo.com.br