

A educação somática e a consciência corporal num mundo digital: Contribuições teóricas, metodológicas e pedagógicas

Somatic education and body awareness in a digital world: Theoretical, methodological, and pedagogical contributions

 Rato, Rita¹ | de Lima Teixeira, Cecília²

 ⁽¹⁾ <https://orcid.org/0000-0001-6657-8276> | ⁽²⁾ <https://orcid.org/0000-0002-5097-5602>

⁽¹⁾ Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa; INET-md - Instituto de Etnomusicologia - Centro de Estudos em Música e Dança, Portugal | ⁽²⁾ Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa; INET-md - Instituto de Etnomusicologia - Centro de Estudos em Música e Dança, Portugal

⁽¹⁾ rrato@fmh.ulisboa.pt | ⁽²⁾ ceciliadelima@gmail.com

Na experiência no mundo da educação somática, relembro sempre o trabalho intenso e transformador que desenvolvi com Eva Karczag e Mary O'Donnell Fulkerson [1946 -2020], no *European Dance Development Centre* (EDDC), entre 1997 e 2000. Duas figuras seminais na integração da somática no mundo da dança e na história da dança pós-moderna. Ao longo desses anos de trabalho e amizade, o seu conhecimento profundo, a sua intensa dedicação e o seu espírito de descoberta e partilha foram fundamentais para o meu desenvolvimento como artista e bailarina. A elas, gostaria de prestar aqui a minha homenagem.
(Dedicatória de Cecília de Lima)

À memória de Jocelyne Delimbeuf, pioneira na implementação das práticas somáticas no ensino superior em Portugal. A sua visão e dedicação foram determinantes para fomentar nos seus alunos e colegas o interesse por este campo de estudos. Enquanto sua aluna, pude testemunhar como a sua sabedoria, sensibilidade e generosidade impactaram e inspiraram a vida de todos aqueles que com ela se cruzaram.
(Dedicatória de Rita Rato)

Introdução

Na sequência do convite por parte da Direção da revista RED para a edição de uma secção temática dedicada à educação e práticas somáticas, surgiu a vontade de propiciar a reflexão e a discussão acerca dos desafios e potencialidades que este campo de estudos encontra na contemporaneidade.

A educação somática desenvolve uma intensificação da consciência do corpo através de uma percepção sensoriomotora. Conhecer e sentir o corpo a partir da experiência sensorial significa experienciar o corpo intensamente, como um espaço poroso e pulsante, ao mesmo tempo que implica um exercício de incorporação de um tempo lento e dilatado.

Numa época digital, onde predominam as tiranias da velocidade, tal como Paul Virilio (2007) denuncia, assumir a prática somática enquanto visão epistemológica é, por si só, um ato de resistência. Logo, também a expressão “educação somática”, que aqui propomos, compreendida enquanto orientação para a prática do sensível e para a estimulação de um modo de autoconhecimento relacional e criativo, afigura-se como um modo de resistência.

A educação somática é um campo de estudos em permanente evolução, que se permeia com diversos campos de estudo do corpo e da consciência, como a dança, a saúde, a psicologia, as neurociências e as ciências cognitivas. Esta secção temática considera os desafios enfrentados pelo campo das práticas somáticas face à velocidade do modo de vida digital e do poder hegemónico da cultura ocidental contemporânea. Propomos questionar, desafiar e trocar perspetivas, gerando um diálogo sobre o papel da educação somática na experiência, no conhecimento e no pensamento humano na atualidade.

Reconhecer um campo que aprofunda a experiência sensoriomotora do corpo

De acordo com o *International Somatic Movement Education and Therapy (ISMETA)*, o termo somatics foi cunhado pelo teórico Thomas Hanna nos anos 70 para designar uma série de práticas corpo-mente que se começavam a desenvolver no Ocidente desde o início do século XX. No seu livro pioneiro *Bodies in Revolt*, inicialmente editado em 1970, Hanna (1985) define *somatics* como “the field which studies the soma: namely the body as perceived from within by first-person perception”¹ (p. 341).

Para esta definição, Hanna inspirou-se no fenomenologista Edmund Husserl, que, na viragem para o século XX, definiu a somatologia como o estudo das relações entre o conhecimento diretamente derivado da experiência do corpo e os estudos científicos do corpo (Johnson, 1995). Tal como ele enfatiza em entrevista com o psicólogo Jeffrey Mishlove (*ThinkingAllowedTV*, 2010), ao contrário de um médico que observa o corpo do exterior, o ponto crucial das práticas somáticas relaciona-se com o facto de que nestas se procura uma percepção interior, ou seja, um experienciar

1 Nossa tradução do original em Inglês: “um campo que estuda o soma, ou seja, o corpo percecionado interiormente, na percepção da 1.ª pessoa” (Hanna, 1985, p. 345).

do soma - o corpo percebido e sentido pelo próprio sob uma perspetiva interna.

Estas práticas baseiam-se no desenvolvimento e na estimulação da capacidade neurológica de percepção sensorial, i.e., da consciência sensoriomotora, visando assim um maior autoconhecimento, autorregulação e autoestimulação do organismo. Deste modo, Hanna (1985) caracteriza o campo das práticas somáticas como composto por diversos sistemas de investigação baseados na experiência perceptiva do corpo. Estes sistemas de investigação, ao focarem o estudo do indivíduo sob a perspetiva experiencial, vão integrar dimensões corporais, psíquicas e espirituais.

No seu último livro, que data de 1988, Hanna (2004) vai mais longe e demonstra ainda que muitos dos efeitos do envelhecimento são evitáveis e reversíveis, uma vez que não resultam tanto de um enfraquecimento estrutural do corpo, mas mais daquilo a que ele denomina de *sensory-motor amnesia*. Apoiado por Hanlon Johnson e Seymour Kleinman, Hanna definiu e delimitou o campo de estudos das práticas somáticas, integrando o conhecimento proveniente do trabalho experiencial dos seus fundadores e o conhecimento de áreas como a Psicologia, a Biologia e a Neurologia (Eddy, 2009; Mullan, 2014).

Atualmente, Eddy (2004) identifica três ramificações dos estudos da somática: o campo da psicologia, o campo da dança e movimento, e o campo das terapias corporais.

Breve contextualização histórica

O despoletar das práticas ou técnicas somáticas acontece no início do século XX, associado a uma série de condições que propiciam o seu desenvolvimento. As frequentes transmigrações de pessoas e ideias do Oriente para o Ocidente permitiram a exposição a práticas físicas e espirituais diferentes (como o Ioga, o Taichi, o Qigong, o Aikido, os rituais e a filosofia budistas). As correntes filosóficas racionalistas, por sua vez, são fortemente influenciadas pelo existencialismo e pela fenomenologia. A psicologia consolida-se como uma disciplina científica e conquista novas fronteiras com o trabalho de Freud e Jung. É também nesta época que se conjugam diversos movimentos artísticos, como o Expressionismo, o Dadaísmo, o Surrealismo e o Abstracionismo. Todo este ambiente de intensos desafios socioculturais, ao qual se juntam profundas conturbações políticas (como a Primeira Guerra Mundial, a Revolução Russa, o nazismo na Alemanha, o fascismo na Itália, etc.), abona a valorização da aprendizagem experiencial, o trabalho de pesquisa sensorial e a indagação do inconsciente. Paralelamente, em muitos casos, as práticas somáticas surgem também da vontade de se contraporem à perspetiva cartesiana, com uma abordagem holística do ser humano, que permitisse ultrapassar limitações físicas ou condições de doença. Isso levou diversos homens e mulheres do mundo ocidental a começar a descobrir os potenciais de “ouvir o corpo” profundamente (Eddy 2009). Gradualmente, a capacidade de experienciar e intensificar a percepção do corpo vai-se revelando como um valor epistemológico, estético e ético. Tendo-se desenvolvido como um campo de estudos essencialmente empírico, teorias e correntes de pensamento, como a *embodied cognition*, assim como a evolução do conhecimento científico, sobretudo na área das neurociências, constituem importantes contributos para enquadrar e fundamentar cientificamente as premissas que estiveram na génese e no desenvolvimento das práticas somáticas, nomeadamente a de que a consciência de si se desenvolve através do corpo em movimento na sua inter-relação com o envolvimento.

Don Hanlon Johnson (1995), no livro *Bone, Breath and Gesture: Practices of Embodiment*, considera quatro figuras seminais no surgimento das práticas somáticas: Frederick Matthias Alexander, Moshe Feldenkrais, Gerda Alexander e Irmgard Bartenieff.

Frederick Matthias Alexander [1869-1955], um ator com problemas de laringite, desenvolveu, através de períodos intensivos de exploração pessoal, um método para alterar e controlar as reações, atualmente conhecido como Técnica Alexander (*Alexander Technique*).

Moshe Feldenkrais [1904-1984], nascido na Rússia, percorreu e viveu em diversos países. Doutor em Física pela Sorbonne, foi também um excelente praticante de artes marciais, sendo uma das primeiras pessoas do Ocidente a receber o cinturão negro em Judo. O seu desenvolvimento no campo da educação somática surgiu como consequência de uma lesão no joelho que limitava seriamente a sua mobilidade, levando-o a empreender um processo de investigação pessoal com o intuito de reaprender a movimentar-se.

O Método Feldenkrais® estrutura-se em duas linhas de exploração designadas como *Awareness Through Movement* (Consciência através do movimento) e *Functional Integration* (Integração Funcional). Este método foca principalmente a autossugestão, a autoimagem e a exploração do inconsciente como meios de promover a consciência corporal e funcionalidade.

Gerda Alexander [1904-1994], nascida na Alemanha, foi professora de dança e ginástica, tendo estudado com Jacques Dalcroze, criador da Eurhythmics - um método mundialmente difundido a partir da década de 30 que promove a aprendizagem e a experiência musical através do movimento corporal. A disciplina somática que Gerda Alexander desenvolveu é designada de Eutonia. Este método foca um processo criativo de autodescoberta baseado no aprofundamento da consciencialização interna para o desenvolvimento de uma relação mais profunda com o ambiente externo.

A Eutonia, de Gerda Alexander (GAE) baseia-se no equilíbrio e na regulação do tônus muscular e na sua relação com os estados emocionais. O termo “Eu” significa bom, harmonioso, em grego, enquanto “tónus”, em latim, se refere à tonicidade ou grau de tensão das fibras musculares. Na regulação do tônus participam aspetos afetivos, emocionais e cognitivos, sendo que a sua flexibilidade é, no entender da sua criadora, essencial para a experiência artística e criativa (Bersin, 1995).

Ao contrário de outros métodos somáticos, a Eutonia foi desenvolvida totalmente a partir da cultura ocidental. Em 1987, GAE tornou-se a primeira disciplina somática a ser reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (World Health Organization).

Irmgard Bartenieff [1900-1981], bailarina nascida na Alemanha, trabalhou com Laban, ajudando-o a desenvolver o Laban Movement Analysis. Em 1936, vê-se obrigada a deixar a Alemanha nazi e emigrar para os EUA, onde desenvolve o método Bartenieff Fundamentals a partir de um estudo aprofundado dos padrões iniciais do desenvolvimento neurológico. As sequências baseadas nestes padrões constituíram o ponto de partida para um trabalho mais complexo de exploração do movimento, com uma forte componente criativa (Hackney, 2005).

Apesar de não fazer parte dos nomes referidos no livro de Johnson, Mabel Todd [1880 - 1956] é uma importante figura de referência neste campo. Foi autora de *The Thinking Body* (1937), um dos primeiros livros que adota uma visão somática, que permanece até hoje como referência fundamental tanto no campo da educação somática como na dança. O interesse e o desenvolvimento de uma abordagem somática por parte de Todd também surgiram após um acidente que levou os médicos a afirmarem que ela nunca mais poderia voltar a andar. Baseando-se num processo de autocura através de imagens anatómicas, Todd recuperou a capacidade de andar e desenvolveu o sistema hoje denominado de Ideokineses². A Ideokineses trabalha sobre uma noção holística de corpo-mente (*body-mind*), fazendo uso de imagens como meio de melhorar padrões de movimento (Bernard, 1997). Mais tarde, Todd integrou o departamento de Educação Física da Universidade de Columbia, onde ensinou consciencialização postural e neuromuscular.

A partir das suas pesquisas e experiências pessoais, estes pioneiros desenvolveram várias práticas de movimento ancoradas na consciência corporal e na integração corpo-mente. Embora reconhecessem o potencial terapêutico das suas práticas, consideravam os seus métodos essencialmente educativos. Gerda Alexander, por exemplo, sempre se

2 O termo Ideokineses foi cunhado pelo Americano Bonpensiere (professor de piano popular nos anos de 1920 e 1930) para descrever o seu método de ensino de piano. O termo deriva da junção dos termos Gregos: Ideo (ideia ou pensamento) e kinesis (movimento).

referiu às pessoas com quem trabalhava como alunos e não como pacientes, conferindo-lhes um papel ativo no processo (Alexander, 1995). De igual modo, Feldenkrais preferia enfatizar o potencial de aprendizagem de cada indivíduo, em vez de se focar na sua patologia (Zemach-Bersin, 2010). As mais de cem aulas que desenvolveu centram-se na experiência sensorial do aluno, possibilitando-lhe desenvolver capacidades perceptivas e reflexivas. No método Barteneff Fundamentals, a aprendizagem é pensada como um processo criativo e multifacetado, que se adapta ao aluno e à fase de aprendizagem em que este se encontra (Hackney, 2005).

As práticas somáticas afirmaram-se, através de artistas e educadores, na sua relação simbiótica com a dança. Sobre tudo a partir da década de 1960, o ensino e a pesquisa de práticas somáticas encontraram na dança um contexto de especial importância para o seu desenvolvimento. Por sua vez, a educação somática tem sido crucial no aperfeiçoamento das capacidades técnicas, na redução de lesões e também no desenvolvimento pessoal dos bailarinos (Eddy, 2002).

O papel da educação somática na dança emergiu como uma prática que, nos seus primeiros anos, foi amplamente implementada como um antídoto a outras técnicas de dança, como a técnica Graham e o Ballet, frequentemente consideradas opressivas e prejudiciais ao corpo devido à demanda para atender a ideais estéticos específicos. Em oposição a estas técnicas de dança, as diversas práticas somáticas procuravam respeitar e ouvir o corpo, alimentando a criatividade de cada bailarino e defendendo um modo “natural” de se movimentar.

A segunda geração de líderes no campo da educação somática é especialmente marcada por mulheres oriundas da dança, que exerceram um papel pioneiro em inter-relacionar os campos da educação somática e da dança. Entre os nomes mais marcantes estão Elaine Summers, que desenvolveu uma técnica chamada Kinetic Awareness; Bonnie Bainbridge Cohen, fundadora do sistema Body-Mind-Centering®; Anna Halprin; Sondra Horton Fraleigh, bailarina e investigadora académica reconhecida no campo da fenomenologia; e Joan Skinner, fundadora da Skinner Release Technique.

Mary O'Donnell Fulkerson, é considerada uma das principais responsáveis pelo desenvolvimento da técnica chamada Release Technique na dança contemporânea e pela introdução dos seus princípios de *release* nas técnicas de dança contemporânea (Lepkoff, 1999). Mary estudou com Anna Halprin e com Joan Skinner na Universidade de Illinois e, mais tarde, com Barbara Clark, que, por sua vez, foi paciente de Mabel Todd, tornando-se uma das professoras do Todd's Boston Studio e uma das principais pioneiras no desenvolvimento da Ideokinesis.

Eva Karczaga, uma das bailarinas originais da companhia de Trisha Brown, é atualmente considerada uma figura seminal na integração de princípios somáticos e práticas de consciencialização corporal na dança. Estas incluem a Alexander Technique, o Tai Chi Chuan e exercícios para ativar a consciencialização dos meridianos de energia do corpo. “I define Anatomical Release work as a way of experiencing anatomy through images, sensations and movement, so that anatomical information can become living and vital, and a deep physical understanding becomes possible.” (Karczaga, 1993, p. 384).

Karczaga desenvolve um conhecimento experiencial que combina um modo de conhecimento percebido perante uma perspectiva exterior e distanciada, derivado da fisiologia e biologia ocidentais, com um conhecimento interior e vivo, oriundo das práticas corpo-mente das artes marciais e da filosofia budista.

Já desde o final do século XX, a educação somática tem vindo a ser integrada nos currículos de escolas de dança profissionais e em programas universitários de dança mais reconhecidos em todo o mundo (como a P.A.R.T.S. na Bélgica, a Juilliard School nos Estados Unidos da América ou a London School of Contemporary Dance), sendo considerada uma prática central e essencial para os bailarinos.

A educação somática proporciona contextos de aprendizagem em que há tempo e espaço para “ouvir” o corpo, explorar e investigar novas formas de organizar o movimento a partir das próprias sensações, em oposição a outros

modelos de aprendizagem em que o movimento é apreendido de modo extrínseco. São valorizados os processos de autorregulação e autodescoberta, favorecendo uma maior autonomia, autoconfiança e criatividade do bailarino, em contraponto à objetificação do corpo (Rato, 2022). A integração dos princípios e práticas somáticas com a prática da dança tem motivado novas investigações académicas de cariz teórico-prático, bem como o desenvolvimento de novas linguagens e abordagens na área do ensino e da criação em dança.

Refletir a somática à luz da atualidade

De facto, após uma fase de fundação, estabelecimento e expansão das práticas somáticas nos campos da educação e criação artística da dança, bem como nas terapias alternativas de saúde e psicoterapia, é inegável constatar o papel crucial destas práticas no desenvolvimento holístico do ser humano. Se a experiência somática e sensorio-motora está na base da nossa capacidade cognitiva e se é através dessa experiência que concebemos sentido na nossa relação com o mundo, então, será crucial investigar e praticar esses pilares fundamentais para a construção de sentido (de Lima Teixeira, 2017).

Atualmente estas práticas intersejam-se com estudos sobre a consciência e o autoconhecimento, estudos cognitivos, psicologia, terapias de saúde e bem-estar, assim como com a criação e educação artística. Porém, esta abrangência da educação somática parece ainda estar bastante circunscrita a um nicho de especialistas. Apesar de que no âmbito da saúde e da terapia, algumas práticas somáticas possam ser reconhecidas por alguns governos, em geral, continuam a ser consideradas terapias alternativas. No âmbito da educação, o desenvolvimento de uma percepção holística corpo-mente e de uma relação incorporada e sensitiva com o mundo ainda está longe de ser abraçado pelos sistemas de ensino, escolas e professores.

Corremos para um futuro cada vez mais digital, mais apressado, mais focado na produção e no produto final, onde o corpo parece começar e acabar na ponta dos dedos e a relação com o mundo acontece essencialmente através de ecrãs. Enfrentamos uma realidade dominada pela imagem normalizada e por uma constante e excessiva estimulação extrínseca; uma realidade que nos empurra para uma condição cada vez mais desligada e distante, onde o corpo sensível parece estar cada vez mais ausente das conexões que estabelecemos com o ambiente, com os outros e conosco próprios; onde não há tempo nem espaço para sentir o momento presente e simplesmente habitar os sentidos e respirar. Quando esta duração necessária para inspirar e expirar profundamente é cortada, deixamos de incorporar o sentido de estar vivo. O valor de estar vivo torna-se apenas uma ideia distante, extrínseca, digitalizada, sem respiração, sem corpo sensível, sem sensação, sem experienciar sentido.

Neste contexto, enfatizamos a relevância da educação somática para o reencontro e reconciliação com a dimensão experiencial do corpo. Mais do que nunca, é urgente avivar o corpo sensível, compreendido como corpo-mente e “corpo-mundo” (de Lima, 2017). Nesse sentido, com esta secção da revista RED, dedicada à educação somática e à consciência corporal num mundo digital, desejamos contribuir para que a educação somática se expanda para além deste nicho e se exponha como um ato de resistência à tendência de desincorporação da cultura ocidental contemporânea. Estamos bem conscientes de que serão necessários muitos pequenos passos para que tal aconteça; este será apenas um deles.

Contribuições teóricas, metodológicas e pedagógicas da educação somática

Com o intuito de estimular a leitura integral dos cinco artigos que compõem esta edição, segue-se uma curta apresentação de cada um. Aproveitamos também para agradecer aos seus autores pela valiosa contribuição nesta secção da Revista RED.

No artigo “Educação somática e práticas de mente-corpo orientais: Integração de paradigmas ancestrais e mo-

ernos na sociedade contemporânea”, o professor e investigador Pascoal Amaral, discute o significado e o valor da relação mente-corpo, traçando um paralelo histórico e metodológico entre as práticas orientais de mente-corpo e as práticas somáticas do Ocidente. Partindo deste enquadramento histórico e metodológico, Amaral reflete sobre os ganhos para a saúde mental, saúde física e educação, fundamentando assim a relevância da integração das práticas somáticas no contexto educativo nacional e defendendo a inclusão precoce destas práticas no ensino obrigatório, seja como disciplina própria ou integrada numa disciplina de acesso universal.

Dois dos artigos desta edição abordam as interseções entre a educação somática e a formação em dança no ensino superior. Rosana Lobo Rosário, professora e investigadora, no seu artigo intitulado “O ensino da técnica da dança clássica sensível, singular e perceptível a partir da experiência com o método GYROKINESIS®”, aborda as contribuições da educação somática, e mais especificamente do método Girokinesis®, para o ensino da dança clássica na universidade durante o período pandémico. Mediante a narrativa da experiência vivenciada pelos alunos num processo de ensino-aprendizagem em formato híbrido (presencial e remoto), no Curso Técnico de Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará, o artigo discute a integração de metodologias de ensino a distância na formação de profissionais de dança, e mais especificamente os contributos da educação somática na implementação de metodologias ativas no ensino da dança clássica.

Já no artigo “Referenciais somáticos na formação em dança: Jocelyne Delimbeuf e Angel Vianna”, a bailarina e investigadora Marina Magalhães efetua uma análise do papel das práticas somáticas na formação em dança no ensino superior, a partir de quatro instituições: Escola Superior de Dança (ESD) e Faculdade de Motricidade Humana (FMH), em Portugal; e Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e Faculdade Angel Vianna (FAV), no Brasil. Debruçando-se sobre as referências metodológicas e pedagógicas que nortearam a fundação e a evolução dos cursos superiores de dança nestas instituições, a autora traça o perfil de duas mulheres - Jocelyne Delimbeuf na FMH e Angel Vianna na FAV - cujos percursos como formadoras foram determinantes para o desenvolvimento de metodologias no campo das práticas somáticas e para a sua implementação no ensino superior.

No artigo intitulado “Eutonia: A construção de uma racionalidade sensível”, a investigadora Rosa Maria Hercules apresenta uma contextualização do campo epistemológico da Eutonia. Recorrendo ao enquadramento histórico do percurso de Gerda Alexander, são apresentados e discutidos alguns dos parâmetros epistemológicos, conceitos teórico-práticos e princípios pedagógicos fundamentais para a criação e desenvolvimento da Eutonia.

No artigo “Aconte-ser: Um conceito ativador para uma pedagogia porvir no contexto da aula de técnica de dança contemporânea”, o professor Ângelo Cid Neto aborda as suas aulas de técnica de dança contemporânea enquanto lugar de transformação e experiência, colocando em ação conceitos ativadores de pensamento que se relacionam com uma visão somática do processo de ensino-aprendizagem. Esta abordagem somática vem enaltecer a relação Escola-Mundo enquanto lugar de pensamento capaz de configurar uma cartografia de aspetos éticos, estéticos e políticos. O artigo propõe o conceito “Aconte-ser”, conceito desenvolvido e criado para pensar a ativação de uma pedagogia porvir no contexto das aulas de técnica de dança contemporânea.

Referências

- Alexander, G. (1995). Eutony: The holistic discovery of the total person (Excerpts). In D. H. Johnson (Ed.), *Bone, breath & gesture: Practices of embodiment* (pp. 273-293). North Atlantic Books.
- Bernard, A. (1997). An introduction to ideokinesis. *Contact Quarterly*, 22(2), 24-26.
- Bersin, D. (1995). Interview with Gerda Alexander. In D. H. Johnson (Ed.), *Bone, breath & gesture: Practices of embodiment* (pp. 255-272). North Atlantic Books.

- De Lima Teixeira, C. (2017). *Pensamento Transversal: A Arte de experienciar o mundo como o paradoxo do movimento*. [Doutoramento em Motricidade Humana, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/15019>
- Eddy, M. (2002). Dance and somatic inquiry in studios and community dance programs. *Journal of Dance Education*, 2(4), 119-127. <https://doi.org/10.1080/15290824.2002.10387220>
- Eddy, M. (2004). *Body cues in violence prevention*. *Movement News*, 12-16. Laban Institute of Movement Studies.
- Eddy, M. (2009). A brief history of somatic practices and dance: Historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance and Somatic Practices*, 1(1), 5-27. https://doi.org/10.1386/jdsp.1.1.5_1
- Hackney, P. (2005). *Making connections: Total body integration through Bartenieff fundamentals*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203214299>
- Hanna, T. (1985). *Bodies in revolt: A primer in somatic thinking*. Freeperson Press.
- Hanna (2004). *Somatics: Reawakening the mind's control of movement, flexibility, and health*. Cambridge, Da Capo.
- Johnson, D. H. (1995). *Bone, breath & gesture: Practices of embodiment*. North Atlantic Books.
- Karczag, E. (1993). As Yet Untitled. *Direction [Journal]*, 1(10), 384-386.
- Lepkoff, D. (1999). What is Release Technique? *The Movement Research Performance Journal*, Fall/Winter (19).
- Mullan, K. J. (2014). Somatics: Investigating the common ground of western body-mind disciplines. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 9(4), 253-265.
- Rato, R. (2022). *Educação somática e a percepção de si próprio em movimento: Contributos para a construção da imagem corporal do estudante de dança no ensino superior* [Doutoramento em Motricidade Humana, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/26351>
- Virilio, P. (2007). *Speed and Politics*. Semiotext(e).
- ThinkingAllowedTV. (2010). *Thomas Hanna: Unlocking Your Body (excerpt) - Thinking Allowed DVD w/ Jeffrey Mishlove* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=_cWnoZqJZ8g
- Zemach-Bersin, D. (2010). Foreword. In M. Feldenkrais & E. Beringer (Eds.), *Embodied Wisdom: The collected papers of Moshe Feldenkrais* (pp. XI- XIX). North Atlantic Books.