

## Unindo Movimento e Saúde

### Onde Continuum Movement & Osteopatia se encontram

por: Bonnie Gintis, D.O., Osteopata e professora de Continuum Movement

tradução: Arnaldo Jurowsky - revisão: Lali Rohonyi, professora de Continuum Movement - Ago 07.06

Este artigo é parte de um livro de Bonnie Gintis a ser lançado pela North Atlantic Books - EUA - ainda em 2006.

### INTRODUÇÃO

É de se lamentar que a vida tenha nos levados a limitar a grande variedade de movimentos que nosso instinto permitiria que fizéssemos. Quando decidem movimentar-se, a maioria das pessoas pensa apenas em “exercitar-se”. A necessidade espontânea que os animais têm de se alongar, sacudir, ondular, estremecer ou emitir sons quando respiram são inaceitáveis na maioria dos contextos em que vivemos. Observe um bebê e veja como ele move seu corpo todo, se envergando e retorcendo, mexendo os dedos dos pés e das mãos, agitando os braços, movendo as pernas como um sapo, explorando continuamente todos os aspectos imagináveis da mobilidade. Observe um gato ou um cachorro e você verá que até mesmo esses animais domesticados possuem um complexo repertório de movimentos. Vendo animais em seu ambiente natural, você notará o vasto leque de movimentos espontâneos que eles executam quando estão acordados. Por outro lado, a maioria de nós, humanos, é relativamente limitada quanto ao nosso repertório de movimentos.

Compartimentalizamos como e quando nos movemos. Frequentemente trabalhamos sentados, ficamos sentados ao computador, enquanto assistimos a um jogo ou filme e em nossos carros. Na escola, os professores nos mandam sentar quietos, como se isso ajudasse a aprender mais.

“Educação Física” é o nome de uma matéria que estudamos, em vez de ser o resultado de nossas próprias descobertas. A sociedade

moderna nos dá poucas oportunidades para manifestações de movimentos

espontâneos, e isso somente se dá durante períodos determinados, como quando

dançamos, temos atividades sexuais ou nos exercitamos.

Está se perdendo a ligação inata com o valor terapêutico, criativo e expressivo do movimento. Antigamente não havia necessidade de lembrar às pessoas que se movimentassem ou lhes dizer para que se exercitassem por ser bom para elas. A mera sobrevivência e as lides da vida diária exigiam tanto movimento que seu valor benéfico estava embutido na própria vida. Recolher lenha, buscar água, lavar roupa e assar pão eram atividades físicas intensas. No decurso de um dia com grande variedade de atividades físicas, ocorriam naturalmente inúmeras oportunidades onde movimentos instintivos se entrelaçavam sem qualquer interrupção com os movimentos da rotina diária.

Emilie Conrad, a fundadora do Continuum Movement', observa que "Movimento é o que somos, não o que fazemos". (Conrad 1988, p.49). Andrew Taylor Still, o fundador da Osteopatia, afirmou que "Vida é matéria em movimento" (Still 1892, p.257). Tendo feito essas considerações, como podemos explorar e redescobrir o instinto que nos leva a nos reconectar com o movimento que somos nós? Como podemos descobrir novas maneiras de nos mover? Como permitir que se manifeste o movimento que já está presente em nós? Poderemos sozinhos resolver a dissonância entre as limitações de um "programa de exercícios" e a criatividade e liberdade dos movimentos dirigidos pelo instinto que estão presentes a cada momento de nossas vidas?

Não deveríamos ser capazes de diferenciar movimento do resto de nossas vidas, pois uma unidade integral de funções não é percebida como tendo partes separadas se ela for realmente unificada. Mas freqüentemente sentimos que alguns movimentos são dolorosos, disfuncionais ou simplesmente não estão presentes. O primeiro sinal notado geralmente é alguma perda de função ou desconforto, como enrijecimento ou dor. É comum ignorarmos as manifestações de nosso corpo até que a mensagem seja tão estridente que experimentamos dor. Sem entender como as coisas funcionam dentro de nós, muitas pessoas procuram, então, um médico ou outro profissional da saúde. A noção de que a vida requer movimento não está completamente perdida, mas foi isolada do todo e seu contexto foi distorcido. Exercícios passaram a ser considerados

como uma forma de terapia e são freqüentemente receitados como se fossem remédios. No entanto, antes que a completa expressão do movimento seja restomada como um aspecto natural da vida de uma pessoa, pode realmente ser preciso que ele tenha que ser aplicado como um exercício ou terapia. Pode ser necessário chamar a atenção para a função dissociada, de modo que ela possa ser reintegrada ao conjunto.

Vivemos em tempos acelerados, onde nossas vidas podem facilmente se tornar dissociadas e fragmentadas. Estamos separados do mundo natural, dos nossos ritmos naturais, bem como do instinto natural que levaria a nos envolver com movimento como parte de nosso mecanismo homeodinâmico de auto-correção e auto-cura. Transmitindo minha experiência que integra a filosofia e prática da Osteopatia e do Continuum, ofereço um convite à exploração do potencial contido ao se considerar movimento como uma expressão de integridade e saúde.

Estudo Osteopatia desde 1981 e estou sempre à procura de maneiras de aprofundar minha compreensão e educar meus pacientes sobre como reproduzir e sustentar a experiência adquirida no tratamento. Muitos dos problemas que cuido em minha prática de Osteopatia poderiam ser facilmente remediados pelos próprios pacientes se eles pudessem reaprender a entrelaçar suas vidas atribuladas com a tendência natural de seus corpos de respirar, mover e descansar. O desenvolvimento de nosso sentido cinestésico e a sensação e consciência de movimento são as chaves do processo. Pesquisei inúmeros métodos de educação de movimentos, conscientização e auto-ajuda e tento transmitir o que aprendo aos meus pacientes, para seu próprio uso. Pesquisei yoga, meditação, visualização, tai chi, tai chi kung, técnica Alexander, Feldenkrais, muitos tipos de dança e dançaterapia, workouts de academia, Pilates, girotônica, caminhada e muitas outras formas de exercício como auxiliares ao tratamento. Muitos desses métodos podem ser de alguma valia para algumas pessoas durante algum tempo, mas nenhum deles iguala o potencial de um tratamento Osteopático. Continuum Movement é a única proposta que encontrei que traz em si algo poderosamente curativo e que faz paralelo ao tratamento Osteopático, e que desenvolve em cada paciente a capacidade e habilidade de promover a própria saúde.

## O que é Continuum Movement?

Emilie Conrad, uma bailarina profissional de New York, foi morar no Haiti em fins da década de 50 para estudar a dança e viver a cultura Afro-Haitiana. Ela se tornou a coreógrafa e líder de uma companhia de danças folclóricas haitianas.

Enquanto morava no Haiti e mergulhava na cultura local, ela começou a questionar não apenas seu treinamento como bailarina, mas a própria essência de nossos movimentos, que tem mais a ver com a nossa cultura do que com a nossa biologia. Ela passou a desenvolver o Continuum Movement (usualmente tratado simplesmente de Continuum) na década de 1960 como uma maneira de ensinar uma nova visão de movimento.

A colaboração com pessoas de diferentes campos de interesse e conhecimento levou ao enriquecimento do escopo do Continuum ao longo dos últimos 40 anos. Susan Harper, principalmente, tem sido uma grande colaboradora e continua desenvolvendo seu trabalho com o nome de Continuum Montage. Juntamente com outros 50 professores qualificados no mundo todo, (\*) a aplicação da filosofia e prática do Continuum continua a se expandir em inúmeras áreas da vida pessoal e profissional, tais como saúde, trabalhos corporais, meditação, psicoterapia, práticas espirituais, organização de negócios, dinâmica de grupo, educação, criatividade artística, performance, esportes e condicionamento físico, só para mencionar algumas.

Continuum **não** é uma técnica de exercícios, da mesma forma que Osteopatia não é uma técnica de tratamento. Ambas são abordagens de uma prática baseada numa filosofia, num profundo respeito e confiança no mecanismo de auto-correção de nosso organismo, numa maneira de considerar e apreciar a vida, e num contexto para o crescimento, desenvolvimento, criatividade e cura.

Os ensinamentos de Continuum nos lembram da capacidade que temos para mudar, nos curar, sermos criativos e inovadores através de movimento, som e respiração. Continuum explora

movimentos e educação somática baseados em movimentos intrinsecamente sentidos, em contraposição a exercícios impostos ou rotinas prescritas. Assim como a Osteopatia, Continuum pede que os participantes cultivem um apurado grau de atenção, e acreditem que há uma profunda sabedoria que levará seu corpo a se movimentar de modo a permitir a manifestação das forças da saúde.

O foco das práticas de Continuum vai desde a respiração, meditação e pequenos micro-movimentos, quase invisíveis, até amplos movimentos ondulatórios, e às vezes atividades aeróbicas com a utilização de pesos e uma variedade de outros equipamentos e materiais de exercício. Não é a técnica que define Continuum, mas sim o espírito e o contexto no qual é praticado.

Uma classe de Continuum pode ser formada por um grupo de qualquer tamanho, desde 2 até algumas centenas de participantes. Continuum também pode ser ensinado em sessões individuais. O ideal é que ele se torne parte da realidade do indivíduo, praticado e integrado na maneira como todos os movimentos são abordados. Qualquer exercício ou atividade pode ser influenciado pela sensibilidade de Continuum.

### **Movimento Ondulatório: Variação do Ritmo, Velocidade & Amplitude**

Numa aula de Continuum, o contexto para a exploração é preparado com a apresentação de uma idéia, uma imagem ou um tema. Muitos dos movimentos em Continuum são como ondas. O movimento ondulatório é estimulado permitindo que o corpo reproduza com mímica os padrões de fluxo, ondulação, arqueamento e curvatura freqüentemente encontrados no movimento das águas. Copiando o movimento das águas, é possível criar uma ressonância com o fluido e experimentar suas qualidades.

---

Os movimentos dos animais nos dão um grande exemplo. Movimentos "biomórficos", que se assemelham àqueles de outros organismos biológicos, podem encorajar a descoberta e despertar em nós a capacidade de sentir nossa ligação com todas as formas de vida: as ondulações das amebas e das serpentes, o agitar de nossa cauda fantasma, ou as contrações no tecido conjuntivo dos polvos podem trazer nova vida ao nosso sentido de incorporação. Muitos de nós acabamos perdendo nosso repertório natural de movimentos. Bebês e crianças ao brincar muitas vezes fazem movimentos que associamos aos de outros animais, chutando como rãs, trepando e se balançando como macacos, deslizando pelo chão ou saltando como gatos selvagens. As práticas de Continuum permitem e encorajam a exploração de seus movimentos biomórficos.

São adotadas posições que alteram nossa relação habitual com a gravidade. Alterando nossos pontos de referencia habituais, imediatamente respondemos à novidade do momento sem cair nos padrões habituais de movimento. Conrad desenvolveu vários dispositivos que permitem que nos penduremos ou suspendamos, inclinados ou em ângulo. Continuum também pode ser praticado no solo, na cama, numa cadeira de rodas ou em pé, com ou sem apoios simples como por exemplo um travesseiro.

Variando ritmo, velocidade e amplitude dos movimentos, evitam-se os padrões repetidos. A vida diária tende a ocorrer em ritmo acelerado e nosso sistema nervoso encontra maneiras de se adaptar a isso. Somos solicitados a coordenar nossas atividades com a velocidade de máquinas como o automóvel, por exemplo. Embora isso seja conveniente, acaba não deixando espaço para a expressão de biorritmos mais lentos. Movimentos em ritmo acelerado, sem períodos de descanso e relaxamento, tendem a causar uma reação de enrigecimento nos tecidos do corpo. O ambiente de nossos tecidos conjuntivos tem a habilidade de mudar seu estado de fluidez pela modificação da relação entre seus elementos bioquímicos, variando de um estado de relativa fluidez chamado "sol" até um estado mais viscoso referido como "gel". Nós ficamos presos a um estado de relativo gel, no qual nossa densidade aumenta e a troca de informações ao nível dos tecidos decresce. Ficamos obcecados por finalizar a tarefa, mas isso tem um custo. Torna-se mais difícil diminuir o ritmo e funcionar em outra velocidade. A habilidade que um organismo tem de se

adaptar envolve sua capacidade de mudar o ritmo, velocidade e amplitude de acordo com as necessidades, e passar para um estado de sol relativo. É a resposta à fluidez do corpo que nos dá a capacidade de reconhecer essa necessidade, ir mais devagar e lembrar da existência de outros tempos cruciais para um sistema auto-regulador.

### **O Movimento da Respiração e do Som**

A respiração é um dos movimentos vitais em nosso vasto repertório de movimentos. A presença dominante e as complexidades da respiração permitem que novos movimentos e novas sensações aflorem. Basta que estejamos vivos para que nossa continuada respiração seja acompanhada de incessantes mudanças. A respiração tem um efeito nas células: substâncias vitais entram e produtos do refugo são eliminados. Respirar implica grandemente em movimento: a caixa torácica se expande, as curvas da coluna se acomodam a esse movimento, o diafragma sobe e desce, os órgãos internos são massageados. A frequência e qualidade da respiração têm profundo efeito no funcionamento do sistema nervoso autônomo. A respiração mobiliza tecidos, sangue, linfa, muda os batimentos cardíacos, altera o sistema nervoso, muda nosso estado emocional e influencia inúmeras outras funções psicológicas.

Muitos de nós sub-utilizamos nossa capacidade respiratória total. Isso prejudica a manifestação de nossa Saúde. Acreditamos que a respiração chega naturalmente e que não necessitamos prestar atenção à maneira como respiramos. Há destreza e complexidade no respirar, que requerem refinamento e que podem ser aprendidos e aplicados para melhorar a qualidade de vida. Podemos nos acostumar a respirar de certas formas disfuncionais, tais como respirar superficialmente na parte superior do peito, respirar pela boca, fazer pausas longas e irregulares entre respirações, não exalar completamente, ou expandir somente uma parte de nosso aparelho respiratório. Há muitas razões para que isso aconteça. Quando encontramos algo que não queremos sentir, seja um ferimento ou um trauma emocional, restringir a respiração diminuirá essa sensação e nos ajudará a suportá-la. Várias doenças, como asma, alergias ou doenças do coração, podem deixar como resíduo alguma restrição da capacidade respiratória. Há incontáveis outras maneiras como

podemos adotar um padrão respiratório restrito. Quer esse mecanismo protetor seja consciente ou inconsciente, o efeito é semelhante. Esses padrões alterados de respiração podem ser protetores, mas a própria reação compensatória, uma vez estabilizada, pode se tornar um problema. A oportunidade de mudarmos a forma como respiramos oferece ao nosso sistema opções que poderíamos não encontrar de outra maneira.

A frequência e qualidade de nossa respiração podem ser conscientemente alteradas de modo a obter uma mudança na função. Nossa resposta a exalações lentas e silenciosas é diferente à que temos às rápidas, staccato. Muitas pessoas fazem exercícios aeróbicos porque apreciam o efeito provocado ao respirar mais rápida e profundamente do que habitualmente. A respiração pode ser alterada de inúmeras maneiras, de acordo com a frequência, ritmo, qualidade audível, relação entre inalação e exalação, como, onde ou a que prestamos atenção, que partes da anatomia respiratória são usadas, e mais.

O som é o movimento vibratório da respiração. A vibração em conjunto com a respiração pode mudar o foco da atenção e ter um efeito direto no tecido. Continuum utiliza centenas de sons diferentes, abrangendo desde um suspirado “haa”, um quieto e murmurado “mmm”, um zumbido “jzzz”, um longo e tubular "oooh" , até rápidas inspirações e expirações que lembram um fole, feitas com a boca mudando constantemente de forma. Cada respiração tem uma textura e um efeito de ressonâncias diferentes no corpo. O uso da garganta e da boca de maneiras pouco familiares evoca respostas em diferentes níveis: no tecido da garganta conforme ele fica suspenso da base do crânio, na organização e tensão no pescoço e face, nas respostas fisiológicas do sistema nervoso, e em primitivas respostas emocionais e subcorticais a diferentes sons.

### **O Primado da Respiração e Fluidez Como Mais Do Que Eventos Mecânicos**

Do ponto de vista do Continuum, nossa respiração é mais do que um evento mecânico. É uma porta metafórica para a Saúde. A cada respiração mudamos de densidade e nos alteramos, nunca exatamente da mesma maneira. Isso nos oferece grandes oportunidades que se repetem 20.000 vezes a cada dia. Durante a inalação nos expandimos. A entrada do ar cria uma sensação literal e

metafórica de espaço. Nessa capacidade reside uma oportunidade de reorganizar e assumir novas formas. O próprio movimento da inalação pode ser comparado a movimentos do crescimento. A cada ciclo de inspiração experimentamos um microcosmo de crescimento e desenvolvimento. Na fase de exalação, nos dissolvemos, e reencenamos nossa “expiração” final. A mutabilidade de nossa forma e função é nossa verdadeira identidade como seres homeodinâmicos, corporificados, e essa capacidade de mudar é recapitulada a cada ciclo de inalação e exalação.

O primado da respiração é um dos pilares do Continuum. Emilie Conrad diz. “Todos os movimentos começam com inalação e exalação” (Conrad 1997, pg. 74). Ela fala da respiração de uma forma poética, metafórica e literária. Muitos aspectos do Continuum compartilham essa base filosófica comum com a Osteopatia. Sua percepção da respiração e movimento fluido como algo maior do que sua mera ação mecânica se aproxima dos conceitos Osteopáticos do “Mecanismo Respiratório Primário”, o "Sopro de Vida", o "Fluido dentro do Fluido" e a "Potência da Maré". "Fluido dentro do Fluido" é um termo criado por William Sutherland para se referir à potência do fluido num sistema vivo. É a qualidade não-material que diferencia um fluido vivo num sistema biológico de um líquido inanimado num recipiente inerte.

A Osteopatia reconhece que existe uma qualidade do tipo da respiração, referida como “Respiração Primária”, que é perceptível dentro dos sistemas fluidos do corpo. É primária, mais básica e fundamental do que a respiração pelo sistema respiratório. Essa característica não-material da vitalidade pode ser palpável através de fluidos tais como o fluido cérebrospinal ou o fluido extracelular, mas não engloba as substâncias fluidas materiais em si. O movimento da respiração, referido como “Respiração Secundária” ou como o “Sopro de Ar”, é um processo que emana secundariamente da Respiração Primária mais fundamental.

A respiração física pode ser alterada, mas o campo de influencia não-material referido como o “Sopro de Vida” é inalterável. Enquanto vivemos, essa expressão da força vital se manifesta através de nós. Nosso corpo é o ambiente que fornece o contexto para que o Sopro da Vida se manifeste de diferentes maneiras. Essa qualidade vital está igualmente presente em todos os

lugares de um ser humano, nos espaços e nos movimentos das coisas que ocupam os espaços e nas próprias coisas. A possibilidade do Sopro da Vida se manifestar é alterada pelas condições através das quais ele deve se mover: estados músculo-esqueléticos disfuncionais, tecidos cicatriciais, estados nutricionais tóxicos, tumores, vírus e estados emocionais, só para mencionar alguns. Podemos focar nossa atenção em nossa respiração como uma forma de acessar uma ligação com o mundo não-material da potência de nosso processo de vida.

Continuum amplifica esse conceito fundamental da Osteopatia com sua ênfase em nossa fluidez e potencial de movimento, e evitando a estagnação e a inércia a fim de aumentar a manifestação de nossa saúde através de movimentos da respiração e dos fluidos.

### **Questionamento Aberto**

Movimentos não-padronezados, não-lineares e assimétricos são explorados no contexto do questionamento proposto por Continuum. O potencial de crescimento, cura e aumento da vitalidade é possibilitado ao fazermos perguntas e desafiarmos crenças a respeito da função e da estrutura do nosso corpo. Frequentemente assumimos conceitos sobre nós mesmos e sobre como o mundo funciona baseados em informações distorcidas ou conclusões incorretas vindas de nosso passado e que foram transformadas em crenças. Esses conceitos podem ou não ser verdadeiros. Ao abriremos o questionamento para as possibilidades disponíveis nos é dada a oportunidade de testar esses conceitos e ampliar nossa capacidade para mudanças.

Perguntas ao nosso corpo podem ser feitas iniciando movimento e respiração, e então esperando e prestando profunda atenção às respostas multifacetadas que surgirem. Ao perguntarmos silenciosamente a nós mesmos “o que mais é possível?” (\*) podemos expandir nosso campo sensorial e dar assistência direta ao nosso corpo na mudança. O aumento da destreza e da capacidade de respiração, bem como da variedade e complexidade dos movimentos, reforça a

---

(\*) Sublinhado do Tradutor

percepção de nosso mundo interior intrínseco e nos dá a oportunidade de mobilizar estados inerciais, romper padrões habituais, e nos auto-iniciar num processo terapêutico.

### **Atenção**

A filosofia do Continuum pede o comprometimento com a ampliação de nossos campos de atenção, percepção e sensorial. Para sermos exatos, a vida não requer nossa atenção ou consciência, mas a tendência é termos acesso a um potencial maior quando nossa atenção é envolvida. Tão importante quanto o que fazemos é como o fazemos. Sem nossa atenção, a vida tende a ficar limitada e com seu potencial diminuído. Ligando o “piloto automático” podemos chegar ao nosso destino, mas não teremos consciência da jornada nem usufruiremos de todos os seus benefícios. Há uma maneira de empenhar nossa atenção e participar mais plenamente nos aspectos de nossas vidas ligados a movimento que conduzem à descoberta de um processo de vida em contínua mudança e revelação

### **Considerando Hábito como um Sistema Fechado**

Desenvolver uma rotina pode ser uma estratégia que dá suporte aos ritmos naturais do corpo e atende a necessidades específicas. O hábito pode ser um mecanismo da eficiência usado para cumprir a rotina. Uma situação de risco de vida não é o melhor momento para experimentarmos movimentos criativos. A sobrevivência exige que alguns movimentos sejam feitos sem que haja a preocupação de pensar ou o perigo de se adotar opções demoradas. Essa estratégia é vantajosa, desde que o reflexo ou a rotina sejam executados com propósito.

Em rotinas e hábitos ineficientes não há espaço para criatividade, inovação e flexibilidade. Na melhor hipótese, o hábito permite que façamos alguma coisa tendo a liberdade de não ter que pensar ou dedicar muita atenção ao que fazemos. Na pior, o hábito cria uma dependência. Quando

o hábito se torna uma ação repetitiva sem sentido, ele pode causar problemas. Num estado repetitivo habitual não há oportunidade de se aprender algo novo ou de exprimir flexibilidade. O hábito cria um sistema fechado.

Continuum pede que nos desliguemos de hábitos desnecessários. Quando questionamos hábitos, a resposta a uma necessidade real pode ser distinguida da reação habitual a necessidades percebidas. Isso oferece uma oportunidade renovada de estar atento à necessidade do momento e ter acesso a um leque maior de escolhas e respostas. Essa abordagem pode ser aplicada a cada aspecto da nossa existência, desde a postura músculo-esquelética, o caminhar e pensar, a função celular, o relacionamento com pessoas e outros seres vivos, a participação de sua cultura, seu governo, sua profissão, e ainda ter relação com todo seu macro e micro-ambientes, incluindo sua casa, seu lugar de trabalho, a Terra e o cosmos infinito.

Uma forma efetiva de nos desligarmos de nossos hábitos é diminuir nosso ritmo. A sociedade do século 21 valoriza aumento da velocidade, eficiência e produtividade. O advento de tecnologias que funcionam muito acima da faixa da maior parte dos ritmos biológicos distorceu nossas noções desse ritmo. Simplesmente parando ou diminuindo a velocidade com que fazemos os movimentos pode abrir nossa percepção e revelar todo um leque alternativo de possibilidades. Continuum oferece um convite aberto para que nos desliguemos dos ritmos impostos pelas atividades diárias e entremos num duradouro processo de questionamento sobre a natureza do corpo.

### **Mutabilidade: a Capacidade de Mudar, Adaptar e Curar**

A mutabilidade de nosso ser é evidente em cada aspecto do crescimento, desenvolvimento e cura. Continuum, como a Osteopatia, aborda nossa capacidade de mudança e adaptação. A forma segue a função e a função altera a forma. Elas estão interrelacionadas durante toda a vida, desde a fase embrionária até a morte. Sempre podemos entrar no campo do potencial, o estado primordial que nos permite cultivar a capacidade de mudar nosso contexto e promover a saúde sem esforço.

Somos compostos de uma multitude de densidades em mutação. O campo da mutabilidade dinâmica cobre todo o leque de possibilidades. Nossos tecidos flutuam entre estados de relativo gel e sol. Forma e função mudam à medida que inalamos e exalamos. O corpo não deve ser pensado como tendo uma forma constante e encapsulada. Os elementos se arranjam e rearranjam em moléculas e estas, em células. Nossas células organizam as moléculas em uma variedade de tecidos e fluidos. Comida e bebida viram sangue, músculos, órgãos, nervos e fluido cérebro-espinhal. Alteramos automaticamente arranjos dentro do espaço em que vivem nossos corpos. Somos “eventos” em constante mutação, ajuste e flutuação. Não nos mantemos estáticos dentro de qualquer padrão particular de forma, alinhamento ou movimento.

Crescimento e desenvolvimento são eventos metabólicos dinâmicos que envolvem uma série constante de mudanças. Movimentos de nutrientes e outros recursos se recombinaem em novas formas. Cura, crescimento e desenvolvimento envolvem as mesmas forças, só que numa recriação do evento original. Crescimento, desenvolvimento e cura são todas variações do mesmo evento que ocorrem em diferentes tempos de nossa vida.

Quando não conseguimos mais nos adaptar e responder às demandas do nosso ambiente, ficamos restritos em nossa capacidade de atendê-las. Se não podemos mudar, não podemos nos adaptar ou equilibrar nossa saúde. Essas limitações nos trazem doenças, envelhecimento, degeneração e, eventualmente, morte.

Abraçando muitos desses conceitos, Emilie Conrad passou a trabalhar com pessoas com lesões na coluna, síndrome pós-pólio, derrame e outras formas de paralisia. Sem formação médica, ela ofereceu uma nova abordagem para um modelo de tratamento que ela via como paralisado. Ela considera o modelo mais paralisado que os pacientes, e trabalha fora do campo das sinapses neuromusculares para criar movimentos dos fluidos. Embora uma pessoa com lesão à altura do meio da sua coluna (p.ex. ao nível da vértebra T7) possa ser incapaz de sentir ou usar qualquer dos músculos abaixo daquele nível da maneira “tradicional”, movimentos ondulatórios podem lhe permitir a percepção e criação de movimentos ressonantes abaixo do nível da lesão. O “campo

fluido” pode dar acesso a um novo sentido do corpo como uma unidade integral de função e oferecer nova perspectiva para a inovação de funções. Pessoas que adotaram Continuum como seu processo de reabilitação e cura têm notáveis histórias para contar quanto à descoberta de possibilidades que não estavam disponíveis através das opções de tratamento médico tradicional.

### **"Descarga" Não é Um Objetivo**

Tanto Continuum como a Osteopatia reconhecem o inter-relacionamento de todos os aspectos de nossa existência e que a disfunção ou a compensação em qualquer área pode envolver uma forma de inércia. Em minha prática de Osteopatia ou Continuum, não há a intenção específica de promover uma "descarga" de qualquer forma particular, emocional, física ou espiritual. Práticas que são orientadas para desestimular padrões arraigados podem fazê-lo de modo que a pessoa sinta-se vulnerável, despreparada ou desprotegida antes que seu processo natural de cura esteja pronto para fazer isso. Há o risco de reações de recaída ou a formação de novas compensações quando a liberação terapêutica é percebida como outra ameaça. Não é essa a prioridade ou o objetivo do Continuum ou da Osteopatia, embora a liberação de qualquer restrição possa acontecer como parte da expressão do desdobramento natural de uma pessoa envolvida no processo de cura. Qualquer necessidade de liberar ou descarregar será naturalmente atendida por um sistema que é totalmente livre para se movimentar e se exprimir por si mesmo.

### **O Corpo É Primariamente Fluido**

Continuum considera e valoriza o fato do corpo humano ser composto primordialmente de água. Aproximadamente 70% do adulto médio é formado por água. Rachel Carson, a bióloga marinha, escritora da natureza e ecologista que foi grande inspiradora de William Sutherland, o criador da Osteopatia Craniana, compara nossa fisiologia a um movimento oceânico internalizado (Carson 1959, p. 13). Assim como organismos simples que, ao se banharem no nutritivo ambiente

oceânico, desenvolveram anatomia e fisiologia mais complexas, e eventualmente se moveram para a terra, eles internalizaram seu ambiente fluido.

Os sistemas biológicos têm primariamente base fluida, de modo que nutrientes, neurotransmissores, a maioria dos refugos, e todas as outras coisas que necessitam ser transmitidas, são trocadas com muita liberdade através de fluido. A troca de informações num sistema de base fluida ocorre tanto mais livremente quanto menos denso for o ambiente. As moléculas se movem com maior rapidez e liberdade em fluido e gás do que em sólidos, e assim podem se comunicar mais livremente.

Em adição às características físicas dos fluidos do corpo, há uma ressonância energética que cria uma inteireza num sistema fluido. “Corpo fluido” é um termo que sugere nossa capacidade de ressoar instantaneamente como um todo. Quando uma gota d'água cai do céu e se junta ao oceano, ela não é distinguível como uma “parte”. Sob esse aspecto, nosso corpo fluido é um campo ressonante unificado de funções. Na Osteopatia, a potência e vitalidade que se exprimem através do sistema fluido são chamadas de “Fluido dentro do Fluido”. Rachel Carson inspirou William Sutherland a prosseguir sua exploração da ressonância dos sistemas fluidos quando escreveu: “Não há uma única gota d'água no oceano, nem mesmo na mais profunda parte do abismo, que não conheça e responda às misteriosas forças que criam a maré.”(Carson 1950, p. 149). Embora essa potência se manifeste em todas as substâncias e em todos os espaços do corpo, parece ser mais fácil acessá-la via fluido.

Movimentos fluidos são a primeira função num embrião, que é quase que inteiramente composto de água. Células se organizam e formas se desenvolvem onde a função fluida já está em operação. Quando a função requer a estabilidade de um invólucro, a forma é estimulada a se materializar e organizar. Tanto em Continuum como na Osteopatia podemos retornar a esse estado primordial e ganhar acesso a um vasto potencial.

## **O Campo Embrionário**

O campo embrionário é o estado primordial de crescimento potencial. Obviamente, ele é mais evidente no embrião em si, mas não está confinado a esse estágio de desenvolvimento. O campo de influencia inclui uma variedade de forças formativas e de estruturas que exprimem o potencial criativo durante a vida toda. Quer observemos o crescimento num embrião ou a cura num adulto, veremos as mesmas forças fisiológicas criando e organizando novas estruturas e funções no corpo

Erich Blechschmidt e Raymond Gasser são embriologistas alemães que adotaram maneiras radicalmente diferentes de olhar para o processo de desenvolvimento. Se adotarmos sua definição de célula como “um aspecto momentâneo de movimento metabólico ordenado” (Blechschmidt e Gasser 1978, p.6), podemos ver todas as estruturas como temporárias. A necessidade de mudança é inerente à fisiologia do nosso corpo. É uma parte do crescimento e desenvolvimento. Essas leis naturais não deixam de existir quando o crescimento e o desenvolvimento se completam. Elas continuam a se exprimir no adulto como forças fisiológicas de cura e adaptação.

Durante a segunda semana de vida embrionária, o fluido em um ponto da extremidade posterior na linha média do embrião começa a organizar sua função e a se mover em direção à extremidade craniana. Essa função começa como um movimento do fluido no embrião indiferenciado e, na medida em que vai tomando forma ao se movimentar para frente, é chamado a linha primitiva. A linha primitiva é como que uma sentinela avançada, organizando eventos que se iniciam como uma função, e estimula a formação da estrutura. Todo o desenvolvimento ocorre do relacionamento com esse núcleo central. O Continuum utiliza a potência desse ponto de referencia em pessoas de qualquer idade, assim como faz a Osteopatia, para tornar disponíveis novas interações e conduzir à criação de inovações muito ricas.

No embrião além de vários tipos de tecidos não-diferenciados há células-tronco. Essas últimas se transformam em células especializadas à medida que o desenvolvimento exige delas um determinado papel. As células-tronco também são parte do processo terapêutico natural dos

adultos. Embora as quantidades dessas células e a facilidade de estimulá-las diminuam com a idade, um vasto número persiste em todo o corpo durante a vida adulta e estão ativamente envolvidas na cura. Nos últimos anos a comunidade científica tem dirigido muita atenção ao potencial de uso dessas células, muitas vezes obtidas de embriões humanos gerados em laboratório, para regenerar a função em certas moléstias ou lesões. Ela propõe o desenvolvimento de procedimentos médicos baseados na estimulação artificial e a introdução dessas células no corpo do receptor. A prática do Continuum nos leva a indagar quanto ao potencial de estimularmos nossas próprias células-tronco. Se pudermos ser preparados para mobilizar nossas próprias células-tronco, talvez estas possam responder às necessidades de seu ambiente e nos dar acesso a novas possibilidades de cura regenerativa.

Abordando o movimento usando um modelo embriogenético, podemos reconhecer o poder inerente ao sistema de expressar mutabilidade, gerar função e portanto alterar sua forma. A forma anatômica emerge para acomodar a função que já está presente. Por exemplo, durante o desenvolvimento, a demanda metabólica do cérebro em rápido crescimento estimula o coração a suprir sangue com mais eficiência. A sutura sagital interdigitada entre os ossos parietais do crânio se forma para proteger e acomodar o crescimento e movimentos dos hemisférios cerebrais que estavam lá muito antes de existir o osso. Um músculo que é chamado para executar uma atividade logo crescerá para enfrentar o desafio que dele for exigido. Sua forma muda para ir de encontro à função.

No desenvolvimento embriológico das extremidades, ocorre um fluxo de fluido para os membros em formação justamente para levar as substâncias do crescimento para a linha de frente do crescimento. Há movimento no tecido precursor do músculo muito antes de haver o músculo ou um nervo para estimular seu movimento. Neurônios motores, os nervos responsáveis por enviar impulsos aos músculos, são os primeiros a se formar. Fibras sensoriais começam a crescer ao longo de percursos já definidos por fibras motoras preexistentes. O movimento inerente ao processo de organizar tecidos e fluidos durante o crescimento e a capacidade neurológica de se movimentar, precede a existência da sensação. O movimento provê comunicação com o cérebro e

a coluna e estimula a criação de um sistema sensorial. O movimento semeia a matriz com potencial para novos caminhos. Os caminhos sensoriais se desenvolvem em territórios antes mapeados por movimentos. Podemos aplicar esse princípio do desenvolvimento a qualquer pessoa de qualquer idade. Se provocarmos movimentos em lugares do corpo onde há inércia, falta de sensação ou comunicação neural prejudicada, podemos dar oportunidade para que ocorra o desenvolvimento de novos caminhos. Para provocar o movimento, se faz uma aproximação do efeito desejado, ou se imita um movimento, de modo a começar a fazer com que nossos corpos sintam em que direção eles têm que se mover. Se dermos ao corpo a oportunidade de se movimentar como puder, haverá grande possibilidade de inovação.

### **Movimento Fluido e o Processo Terapêutico**

Anne Wales em suas observações sobre o Dr. Sutherland, menciona que ele descrevia a meta de um tratamento Osteopático como sendo o movimento de todos os fluidos do corpo através de todas as interfaces. (Wales, personal communication, 1997) O movimento de fluido no nível celular entrega e retira das células nutrientes e outras substâncias portadoras de informações. Os produtos de refugo são levados aos seus destinos finais. O resultado físico bruto dessa troca de fluidos inclui a estimulação do fluxo sanguíneo, drenagem venosa e linfática, mobilidade e motilidade visceral, e flutuação do fluido cérebro-espinhal. Sutherland não focou alinhamento, gama de movimentos, alívio da dor, ou liberação de padrões de tensão física. Esses são benefícios secundários de um sistema fluido funcional que perceberá a necessidade dentro do sistema e a abordará como for preciso.

Que mais poderia ter efeito igual ao dessa abordagem de tratamento Osteopático? Muitas variedades de respiração e movimento estimulam a troca de fluidos. Dependendo da intenção do movimento, o efeito pode ser focalizado nas grandes estruturas músculo-esqueléticas, no sistema vascular ou linfático, vísceras, sistema nervoso, ou em aspectos não-materiais da função e experiência. Continuum oferece infindáveis oportunidades de praticar trocas de fluidos terapêuticas.

### **O Envelhecimento como Diminuição da Fluidez e Adaptabilidade**

O envelhecimento é acompanhado pelo decréscimo da porcentagem de água na composição de nosso corpo. Nós somos aproximadamente 99% fluido na concepção, 80% no nascimento e até cerca de 60% se chegarmos a anciões. A diminuição do volume reduz as possibilidades de troca de fluidos. Isso contribui para a fragilidade, lentidão na cura e resistência às mudanças que tendem a acentuar-se no envelhecimento. Neste processo a fisiologia perde sua coerência\*. Embora haja limites para a longevidade de nossa forma física, quando um indivíduo participa de seus processos biológicos criam-se maiores oportunidades de regeneração num estado mais elevado de organização e evitam-se algumas das estagnações e entropias\* do envelhecimento.

### **Movimento, Forma e Saúde**

Se permitíssemos que nossos corpos se movessem livremente, sem as limitações impostas pelo hábito, eles se auto-corrigiriam com maior freqüência. Nós perdemos a habilidade instintiva de perceber isso. Bocejamos e ocasionalmente nos espreguiçamos, mas em geral não nos permitimos fazer muitos movimentos espontâneos. Se observarmos um bebê, uma criança, ou mesmo um animal se movendo, veremos que eles ondulam, se contraem, fazem caretas, movem braços e pernas como se fossem tentáculos, separando os dedos dos pés e os agitando, e se empenham em gestos aparentemente randômicos. Crianças não têm idéias preconcebidas a respeito de seus corpos ou sobre sua postura, nem auto-consciência e limitações sobre como elas acham que deveriam se mexer. Elas se movimentam respondendo ao fluxo criativo do crescimento e se adaptam rapidamente ao seu ambiente e suas circunstâncias. Isso as capacita a responder rapidamente às suas próprias forças de cura.

Nosso anseio de se mover é comumente expresso em forma de exercício. Em resposta ao sentimento de que devem se movimentar, muitas pessoas escolhem fazer uma caminhada, uma

corrida, ir a uma academia ou a uma aula de ginástica. Esse é um impulso sadio, mas freqüentemente, uma vez iniciada a atividade, a consciência que levou até ele desaparece. Embora sem dúvida haja algum benefício físico nos movimentos repetitivos automáticos, por quê não adicionar atenção aos movimentos e explorar seus benefícios mais amplos?

Para aproveitar totalmente o potencial curativo do movimento, devemos cultivar nossa ânsia de nos mexer, em vez de nos disciplinarmos a seguir uma rotina decorada. Disciplina pode se transformar em devoção. Muitas pessoas encaram movimento e exercício com a atitude de que devem se forçar a fazê-los porque teoricamente é bom para elas. Disciplina implica em treinamento que produz obediência a algo externo. Disciplina é uma forma de punição. Devoção emana de grande amor, lealdade, zelo entusiástico, sinceridade, dedicação e pode ser vista como uma fervorosa forma de oração. De quais desses pontos de vista resultará o efeito mais poderoso e duradouro?

Se um Osteopata experiente pode dirigir seu tratamento levando em consideração as sutis mobilidades e motilidades intrínsecas de seus pacientes, por que não podemos, todos nós, dar atenção a nós mesmos dessa maneira? As pessoas, em sua maioria, não sabem como ouvir as profundas mensagens transmitidas pela sabedoria de seus próprios processos biológicos. Muitas pessoas são capazes de seguir a orientação de outros, mas isso não é tão efetivo quanto aprender a participar com seu próprio ser. Mandar essa pessoa para a academia para executar movimentos repetitivos ou a uma aula de ioga para praticar posições padronizadas não lhe ensinará aquilo que ela precisa. Ela se beneficiaria muito mais aprendendo primeiro a perceber suas necessidades intrínsecas de se mover.

### **Desenvolvendo um Vocabulário Cinestésico com Base Sensorial**

Todos nós ganharíamos ficando mais atentos à percepção de nossos corpos e aprendendo a indagar sobre nosso próprio estado físico. Essa qualidade da percepção não está relacionada a *pensar* sobre o corpo, ou analisar o que está errado.

A simples experiência de percepção sensorial capacita a pessoa a aprender a reconhecer as “deixas” internas. Mas só “sentir” não é suficiente. Se a linguagem que usamos para ponderar ou transmitir nossa percepção for insuficiente, nossa experiência pode ser distorcida. Vale a pena reconhecer que tudo aquilo que pensamos ou dizemos sobre a experiência não é o mesmo que a própria experiência. Experiência não é valorizada na nossa cultura, e muita gente freqüentemente esconde sua experiência se não tiver palavras para descrevê-la. Todos nós precisamos de um vocabulário sensorial se quisermos expressar adequadamente essas descobertas e não escondê-las ou distorcê-las.

Eu incentivo meus pacientes a prestar atenção e descrever o que estão sentindo sem análise. Não aceito descrições como “minhas costas estão fora”. A pessoa que faz esse tipo distorcido de declaração está em sofrimento e sabe que algo está errado, mas não tem a clareza ou experiência ou vocabulário para expressá-lo. Como podem se ajudar se elas se sentem como se não tivessem acesso ao seu próprio corpo? Ele está em algum outro lugar. Ele está “fora”. Quando alguém se exprime dessa maneira, eu o ajudo a aprender a descrever como ele sente esse “fora” levando-o a respirar e fazer movimentos suaves, e ajudando-o a encontrar as palavras para descrever o que sente. Isso o prepara a questionar e obter as informações que necessita para se auto-ajudar e contribui para o seu senso de integridade e presença.

Uma aula de Continuum é uma excelente via para esse tipo de educação cinestésica. Aprender a estar atento cria oportunidades de mudança em todos os domínios do ser, incluindo grandes funções e estruturas físicas, sensação, emoção, função e estrutura celular, e aspectos energéticos e espirituais mais sutis. Essa qualidade da presença promove a expressão de todos os aspectos da Saúde.

### **Vivenciando Osteopatia na Prática do Continuum**

O desenvolvimento de meu próprio campo de percepção envolveu a integração de minha filosofia e prática de Osteopatia com o vocabulário sensorial de minha prática do Continuum. Um enfoque

alimenta o outro. Percebi ser esse um vasto território a ser explorado. Descobri que posso aplicar tanto os princípios do Continuum como da Osteopatia a qualquer aspecto do movimento, não importando se estou fazendo exercício, dando uma caminhada ou alcançando um objeto numa prateleira. Na realidade, os benefícios de minhas explorações se aplicam não só a movimento, mas a tudo na vida. Ao vivenciar a Osteopatia através do Continuum, me foi dado o poder de criar meu próprio contexto para crescimento, desenvolvimento, criatividade e cura.

Seguem-se alguns exemplos da união dos dois enfoques e observação de alguns fenômenos que habitualmente ocorrem apenas quando tratamos outra pessoa. Esses são alguns temas Osteopáticos que explorei em aulas e workshops de Continuum. Peço a alguns de meus alunos médicos para observar se e quando sua percepção de diagnosticar e capacidade de recomendar um tratamento efetivo mudam depois deles pessoalmente terem feito uma exploração de Continuum.

A respiração é uma porta de entrada para a experiência com o diafragma torácico, o diafragma pélvico e o tentorium cerebelli intracraniano. Eles são coletivamente conhecidos na Osteopatia como “os três diafragmas”. A continuidade fascial da dura do crânio através do canal espinal até o sacro, chamada de “core link”, funciona se relacionando com esses três diafragmas. Há também outros diafragmas ou arranjos anatômicos transversos que podem ser incluídos nessas considerações: a sella na qual a glândula pituitária assenta no centro do corpo do esfenoide, a entrada/saída torácica, o joelho, e os arcos dos pés. Há infinitos agrupamentos de tipos de respiração e de movimento que podem incrementar sua experiência direta dessas relações.

Eu posso organizar uma sessão de Continuum, muitas vezes referida como um “mergulho” e não um “exercício”, de modo a abordar um dos fenômenos do Mecanismo Respiratório Primário conforme descrito pelo Dr. Sutherland \*. Posso resolver dirigir o foco da minha exploração do movimento na flutuação do fluido cérebro-espinal e a manifestação paralela dessa troca através de todo o campo fluido do corpo, na “Potência da Maré”, que é o que os Osteopatas também chamam de “Fluido dentro do fluido”, na motilidade do total dos sistemas nervosos central e

periférico, na mobilidade e mudança de forma dos ossos cranianos, bem como de todo o esqueleto, na relação entre o crânio e o sacro como uma manifestação do eixo, ou na função das membranas intracraniana e intra-espinal em conjunto com a continuidade fascial do corpo como um todo. Tanto o movimento voluntário como o involuntário das ílias podem ser equilibrados com a refinada atenção advinda da prática do Continuum. A intenção de me envolver em algo específico amplia minha consciência daquele fenômeno e de como ele se relaciona com o todo.

Movimento pode ser explorado tanto num sentido físico-mecânico quanto no campo metafórico ou não-material. Embora num sentido mecânico imobilidade possa ser considerada com o oposto de movimento, esse não é o caso quando consideramos as definições não-materiais dessas palavras\*. A exploração desse tópico requer o esclarecimento de alguns termos, e o desejo de entrar numa exploração filosófica dos campos físico e não-material.

Nos dois extremos do espectro mecânico existe movimento e falta de movimento. Considere um sistema simples com uma alavanca móvel, como um pé-de-cabra erguendo uma rocha. Há um fulcro, um ponto imóvel no ponto em que a alavanca toca a rocha, do qual o sistema mecânico obtém sua força, e há a alavanca, que se move a partir do fulcro. Agora aplique essa idéia à articulação do quadril. Seu fêmur é uma longa alavanca com um ponto de ligação na cabeça dessa articulação. Você pode explorar como sua articulação se move seguindo o movimento de sua perna, ou pode concentrar sua atenção no ponto relativamente imóvel em que se dá a união. Tanto o fulcro como a ação de alavanca no movimento do corpo podem ser explorados tanto na Osteopatia como no Continuum. Qualquer aspecto biomecânico do movimento da articulação pode ser examinado e vivenciado, e muitas vezes é a atenção a um fenômeno físico que abre as portas para a percepção de uma manifestação não-material do mesmo conceito.

De um ponto de vista não-material, imobilidade é o estado do qual derivam todos os outros estados. Ela está sempre presente mas, paradoxalmente, sempre dominado pelo movimento. Num paradoxo, algo pode parecer contraditório, mas apesar disso é verdadeiro. Nessa visão filosófica,

tanto a imobilidade quanto movimento existem simultaneamente. Seu relacionamento é dinâmico, vibrante e reafirmador da vida.

O leque de pontos de vista interessantes é enorme. Uma investigação a respeito do corpo pode ser feita fazendo uma pergunta e, com cada resposta percebida, eliminando aquele pedacinho de informação da sua consciência, e perguntando, “que mais?” À medida que as respostas físicas, materiais vão sendo afastadas de nossa atenção, nossos sistemas desaceleram e param. Novas percepções podem emergir. Você pode ter a oportunidade de sentir o sutilmente mutante fulcro suspenso das membranas durais intracranianas. O ponto de repouso em torno do qual a potência do fluido flutua pode ser perceptível. O Repouso Dinâmico pode ser revelado. Pode ser que sua intenção seja de que a percepção do repouso venha à tona, ou você pode simplesmente encontrar o fenômeno como parte do desdobramento natural do processo terapêutico em movimento.

Durante uma sessão de Continuum podem aparecer quaisquer das manifestações dos muitos ritmos cíclicos do corpo. A frequência, ritmos, pausas e as qualidades da textura das flutuações fluidas podem variar à medida que muda de foco o estado de percepção da pessoa se movendo.

A pulsação cardiovascular pode se tornar uma parte interessante de um questionamento sobre algum processo vivo sendo considerado. Certos movimentos podem ser executados especificamente para incrementar a atividade linfática. A atenção pode estar no espaço extracelular em vez do intracelular, ou numa certa víscera, parte do corpo ou tipo de tecido.

O espaço que o corpo ocupa faz parte do corpo tanto quanto a matéria que o constitui, assim como na música o intervalo entre as notas é tão importante quanto as próprias notas. O espaço pode se estender à nossa volta, mas ele também entra em nós e ajuda a compor os espaços internos tais como os sinos, as vias respiratórias, os ventrículos do cérebro e o trato digestivo, só para mencionar alguns. A Física Quântica nos diz que somos compostos por muito mais espaço do que matéria. Há potência nesse espaço e ela pode ser acessada para fins terapêuticos e de questionamentos numa prática de movimento que é informada pela inteligência do organismo.

## **Conclusão**

A cura não é um procedimento externo administrado passivamente a um paciente. O processo terapêutico depende do paciente e não do Osteopata ou outro profissional da saúde que administra um tratamento. Considero a expressão “curador” questionável por sugerir que algo é invocado por alguém diferente da pessoa que está experimentando a cura. Cada um de nós é seu próprio curador. Podemos ocasionalmente precisar do auxílio de outra pessoa para nos orientar na busca do ponto de referencia para nossa cura, mas eles não são nossos curadores. Cada um de nós desenvolve sua própria cura.

A expansão do conceito de movimento para significar o que somos e não algo que fazemos amplia nosso potencial e permite que continuemos o processo terapêutico enquanto percorremos instintivamente nossas vidas. O desenvolvimento do relacionamento e da consciência do movimento permite que qualquer pessoa experimente uma profunda sensação de extraordinário bem-estar. O território comum da Osteopatia e Continuum convida a nos empenharmos na percepção consciente de nossos corpos como um caminho para a continuada expressão da Saúde. Rollin Becker, DO, nos lembra que “A questão não é o que o médico pode fazer pelo paciente, mas o que o médico pode fazer para abrir a porta que permita ao paciente se curar por si só.” (Becker 1977, p. 241) Continuum abre as portas para a oportunidade de cultivarmos um sentido de devoção para que cuidemos de nós mesmos e nos dediquemos aos aspectos terapêuticos de nossas vidas.

### **Bibliografia e Sugestões de Leitura**

**Becker, DO, Rollin.** Life in Motion: The Osteopathic Vision of Rollin E. Becker, DO.  
Portland, OR: Rudra Press, 1997.

**Blechsmidt, E. and Gasser, R.** Biokinetics and Biodynamics of Human Differentiation.  
Springfield, IL: Charles C. Thomas Publisher, 1978.

**Carson, Rachel L.** The Sea Around Us. New York: Oxford University Press, 1950.

**Conrad, Emilie.** Continuum,” in Groundworks, ed. Johnson, Don Hanlon. Berkeley: North Atlantic Press, 1997

**Conrad, Emilie.** Life on Land. Santa Monica: Continuum Publications, 1998.

**Inter Linea: The Journal of Osteopathic Philosophy.** Disponível na web em  
[www.interlinea.org](http://www.interlinea.org)

**Schwenk, Theodor.** Sensitive Chaos: The Creation of Flowing Forms in Water and Air.  
London: Rudolf Steiner Press, 1965.

**Still, Andrew T.** Philosophy & Mechanical Principles of Osteopathy. Kirksville, Osteopathic Enterprises, 1986 (publicado originalmente em 1892.)