



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
INSTITUTO DE ARTES - IARTE
CURSO DE MÚSICA

DANDARA ELISA VIANA ALKIMIM

A técnica Alexander e seus benefícios aplicados ao músico

Uberlândia, Agosto de 2017



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
INSTITUTO DE ARTES - IARTE
CURSO DE MÚSICA

DANDARA ELISA VIANA ALKIMIM

A técnica Alexander e seus benefícios aplicados ao músico

Artigo apresentado como requisito de avaliação da Pesquisa em Música 3 do Curso de Música (Bacharelado em Violino), sob a orientação do Prof. Dr. Flávio Carvalho.

Uberlândia, Agosto de 2017

Resumo

Este trabalho aponta os benefícios obtidos através da aplicação da Técnica Alexander na performance do músico. Expomos sobre a vida de Alexander e como a Técnica foi criada por ele. Temos uma breve relação bibliográfica fazendo uma ligação do meio musical e a Técnica Alexander. Apresentaremos também o trabalho realizado desde a pesquisa até o workshop desenvolvido durante uma semana com músicos selecionados, que, por sua vez, expuseram os resultados em questionários apresentados mais abaixo. Usando essas respostas como referencial, fizemos uma análise do antes e depois da participação dos alunos, podendo assim afirmar os benefícios que a Técnica Alexander proporciona ao músico, não só fisicamente, mas também no âmbito performático.

Palavras chave: Técnica Alexander. Performance musical. Anatomia humana.

Abstract

This work points out the benefits obtained through the application of the Alexander Technique in the performance of the musician. We explain about the life of Alexander and how the Technique was created by him. We have a brief bibliographic relationship making a connection between the musical medium and the Alexander Technique. We will also present the work carried out from the research to the workshop developed during a week with selected musicians, who, in turn, presented the results in questionnaires presented below. Using these answers as a reference, we did an analysis of before and after student participation, thus being able to affirm the benefits that the Alexander Technique provides the musician, not only physically, but also in the performatic scope.

Introdução

A atuação contínua como violinista desde 2012 no Curso de Música da Universidade Federal de Uberlândia (UFU) me fez observar em diversos colegas de turma que há certa tensão generalizada enquanto se pratica o tocar algum instrumento ou cantar. Com isso percebi que havia uma falha de informações sobre como o nosso corpo funciona e de como ele pode reagir de forma inconsciente e negativa enquanto fazemos atividades musicais cotidianas como, por exemplo, cantar ou tocar um instrumento.

O fator que desencadeou minha descoberta da Técnica de Alexander foi que em 2014 uma lesão muscular na coluna acompanhada de fortes dores me rendeu o trancamento de minha matrícula no Curso de Música da UFU por um semestre devido à prática do instrumento com má postura e de forma tensionada, inconscientemente.

Visando melhorar minhas dores e postura, tentei técnicas convencionais de relaxamento, mas sem nenhum sucesso. Percebi então há pouca preocupação e preparo dos médicos e agentes de saúde com relação às características inerentes da prática laboral do músico.

Ao conhecer a Técnica de Alexander entendi que ela possibilita a autopercepção individual, ou seja, colabora para um aprendizado consciente, ajuda na distribuição do tônus muscular, facilita a coordenação e o controle dos movimentos além de deixá-los em total conforto. Percebi, então, que esta técnica poderia ajudar a ampliar o conhecimento individual sobre postura e performance sanando a falha de informações que havia percebido em mim e em tantos outros alunos do Curso de Música da UFU em relação ao uso do corpo, sobre como os nossos músculos reagem e trabalham enquanto tocamos um instrumento ou cantamos. Isto aguçou meu interesse em estudar atitudes de como estudar um instrumento ou cantar com consciência corporal, ampliando este estado de conscientização ao momento da performance pública profissional.

Estudos publicados revelam que o conhecimento e a prática da Técnica de Alexander apontam para um importante modo de resolver tensões musculares. Assim, pensei que a oportunidade de conhecer esta técnica dentro do Curso de Música da UFU e fazer uma reflexão sobre os resultados da sua aplicação em estudantes de instrumentos diversos e cantores seria importante para ampliar meu conhecimento sobre o assunto, já que a técnica

ainda é pouco conhecida nas instituições brasileiras, estando inexistente em quase todos os currículos de música.

Para tanto, foi oferecido um workshop da Técnica no formato de curso de extensão no Campus de Santa Mônica, no qual um aluno de cada instrumento, dentre os oferecidos pelo Curso de Música da UFU e um cantor foram selecionados para participar como alunos ativos. Ao mesmo tempo, toda a comunidade acadêmica do Instituto de Artes da UFU foi convidada a participar em dois momentos de conhecimento geral da Técnica de Alexander e também como ouvintes nos momentos de aplicação da Técnica aos alunos ativos.

Neste curso foram coletadas informações sobre os alunos ativos através de questionários aplicados antes e depois do curso e também há o relato do aplicador da Técnica Alexander sobre sua experiência, como mostrarei mais à frente.

Uma breve história do criador da Técnica

O jovem ator australiano Frederick Matthias Alexander (1869–1955) alcançara já aos dezenove anos, certa reputação como declamador de textos shakespearianos. Sua saúde sempre havia sido frágil, mas, após um recital em 1888, sua carreira foi ameaçada por problemas vocais. Suas performances eram bem aceitas e requisitadas, mas ele sentia que sua voz não suportava um recital inteiro sem se esgotar. Alexander procurou ajuda médica e lhe foi recomendado repouso vocal. Esse tratamento trazia um resultado paliativo, positivo e sua voz se restaurava a normalidade. No entanto, ao voltar a recitar o problema reincidia. (ALEXANDER, 1992, p.27-28; MAISEL In: ALEXANDER, 1993, p. XIV-XVII).

Após se consultar com vários médicos, começou a se sentir frustrado pois não conseguia curar seu problema vocal e entre uma performance e outra ele necessitava de um repouso cada vez maior. Alexander chegou então a um ponto crítico: abandonava sua carreira como declamador, ou achava uma cura para si mesmo. Alexander notou que “se a fala comum não causava rouquidão, ao passo que a declamação sim, devia haver algo de diferente entre o que fazia ao declamar e o que fazia ao falar normalmente”. Deste modo, Alexander pensou que “se [ele] pudesse descobrir qual era a diferença, isso poderia [ajudá-lo] resolver o problema” (ALEXANDER, 1992, p. 28).

Alexander criou uma hipótese de que sua rouquidão devia se originar de algo que ele fazia de diferente consigo mesmo, começou a se observar e atentar cuidadosamente para o seu próprio corpo com a ajuda de vários espelhos à sua volta. Testou formas de recitar que “tratam do funcionamento real do corpo, com o organismo em operação”, criando um método com um “caráter genuinamente científico”.

A técnica Alexander

A melhora da coordenação e a liberdade nos movimentos, que inibem a sensação de esforço das tarefas cotidianas, têm chamado para a prática da Técnica Alexander várias pessoas que necessitam de uma mudança no desempenho corporal e na performance de atividades cotidianas (GELB, 1987, p. 33). Segundo Gelb, a Técnica traz o conforto do tônus muscular e alongamento correspondente da coluna, postura correta, apoiado por um melhor equilíbrio do sistema musculoesquelético e, conseqüente, alívio da pressão excessiva na base da coluna. “Este talvez seja o fator mais importante na produção da experiência [sinestésica] de leveza e no aumento de estatura que caracterizam os efeitos da Técnica”.

A técnica de Alexander tem como padrão o uso das mãos do especialista, possibilitando o acesso à região inconsciente do sistema motor.

Alexander percebeu que só poderia obter mudanças se usasse sua mente ativamente, nominando esse ato como **controle consciente**. Segundo Alexander, o segredo está na interrupção momentânea que anula os velhos padrões dos maus hábitos corporais, o que chamou de **inibição**. Esse fator nada mais é que “dizer” não a hábitos desnecessários. Usando a mente é possível “dizer” ao seu próprio corpo que permita se alongar e equilibrar o músculo, sem gerar tensões ou esforço desnecessário. Essa ação, segundo Alexander, foi nomeada como **direcionar**. A técnica Alexander é uma abordagem que leva à aprendizagem da compreensão da consciência mente-corpo. Segundo Sarah Barker:

Nós adotamos um pensamento inconsciente de conduzir o corpo, sem prestarmos atenção sobre a maneira que estamos trabalhando com o mesmo em atividades corriqueiras do dia a dia. Conforme a ideia de Alexander, não é reposicionando os membros do corpo que se alcança uma postura relaxada e sim deixando que os membros se posicionem naturalmente para uma sensação de liberdade e conforto dos movimentos. (BARKER, 1991. p. 48).

A autora citada acima enfatiza em seu livro *A técnica de ALEXANDER: Aprendendo a usar o corpo para obter energia total* (BARKER, 1991.), movimentos que podemos usar diariamente para aplicação inicial da técnica que possibilita a melhora dos braços, pernas, pés e até respiratório. Apresenta também neste livro uma breve história do descobrimento da técnica e de Frederick Matthias Alexander.

Ganhador do prêmio Nobel de Medicina de 1973, o cientista Nikolaas Tinbergen (1907–1988), conceituou a Técnica Alexander como um “excelente tratamento para problemas respiratórios, de coluna, das articulações dentre outros” (TINBERGEN, 1973, p. 124). Os resultados da Técnica levam à vários benefícios à saúde e à resistência das articulações, dos músculos e órgãos e a liberdade e controle de movimentos. O cientista Nikolaas Tinbergen afirma que a superação de maus hábitos do funcionamento corporal proporcionados pela Técnica pode auxiliar o indivíduo em suas atividades corriqueiras, seja em um ato automático como andar, ou um ato de se tocar um instrumento.

Visando a fisiologia, o cientista indicado ao prêmio Nobel, Rudolf Magnus (1873-1927), estudou a Técnica Alexander e mostrou a importância da posição da cabeça em comparação com o tronco para beneficiar a organização do corpo, pois sem isso a postura do corpo se encontra prejudicada. O conceito do cientista Magnus, designado **controle central** expõe que existe um controle que “depende de certo uso da cabeça e do pescoço em relação ao uso do resto do corpo” (ALEXANDER, 1992, p. 71). Para Dewey, a descoberta de Magnus confirma que “através do que poderíamos denominar indícios externos, a existência de um controle central no organismo” (DEWEY, In.: ALEXANDER, 1992) mas observa que “a Técnica de Alexander forneceu uma confirmação direta e profunda, na vivência pessoal, da existência do controle central muito antes que Magnus realizasse suas investigações” (JONES, In.: ALEXANDER, 1993)

Metodologia de Pesquisa

Com base nos estudos bibliográficos anteriores e certos de que a prática da técnica ampliaria o conhecimento de todos sobre o assunto, propus um projeto para a realização de um workshop, no qual os alunos de instrumento e canto do Curso de Música receberiam a aplicação da Técnica de Alexander. Este trabalho que foi realizado pela aplicadora da Técnica habilitada pela ABTA (Associação Brasileira da Técnica Alexander) Prof.^a Ma. Raquel Pires Cavalcanti, professora da UFMG.

Para a seleção dos alunos que participaram do workshop, foi realizado um levantamento dos alunos interessados e escolhido em forma de sorteio aqueles alunos que participaram ativamente do projeto. Foram selecionados 8 alunos do curso de música de diversos instrumentos como alunos ativos e abriu-se vagas ilimitadas para alunos ouvintes.

A semana do workshop foi dividida em duas partes, inicialmente fizemos um atendimento em grupo, onde os alunos selecionados e alunos ouvintes pudessem entender a essência da Técnica e seu objetivo; posteriormente realizamos os atendimentos individuais enfatizando as queixas mencionadas por cada um deles; e ao final da semana do workshop fizemos novamente um atendimento em grupo, como uma forma de fechamento e despedida da semana de trabalho.

Os alunos selecionados foram convidados a preencher um questionário antes do início dos trabalhos, relatando seu nível de conhecimento da técnica, suas dificuldades de postura e dores musculares na performance instrumental/canto (os ouvintes não foram convidados a responder o questionário). Os mesmos alunos selecionados também responderam a um segundo questionário ao final da oficina relatando o que conseguiram perceber em relação às suas mudanças de atitude muscular e postural.

Resultados

Neste item procurarei me concentrar nas análises dos questionários respondidos pelos participantes e no relato escrito pela aplicadora, Prof.^a Ma. Raquel Pires Cavalcanti, como forma de proporcionar ao leitor uma visão geral sobre os resultados obtidos nestes dias de projeto de extensão e os avanços que a experiência trouxe a cada um dos participantes no seu contexto pessoal.

Análise dos Questionários

Apresento abaixo uma análise dos questionários que foram respondidos pelos participantes que foram selecionados previamente. Na primeira coluna encontram-se as perguntas feitas e na segunda coluna a resposta de cada participante que aparecem randomicamente como: Violoncelista, Pianista, Cantor, Trompetista, violinista, saxofonista, Percussionista, Flautista.

O quadro com o questionário e suas respostas aparecerá em primeiro lugar, seguindo-se a análise.

Análise do primeiro questionário:

Questionário 1	
1 – HÁ QUANTOS ANOS VOCE ESTUDA SEU INSTRUMENTO?	Violoncelista: 14 anos
	Pianista: 5 anos
	Cantor: 8 anos
	Trompetista: 8 anos
	Violinista: 10 anos
	Saxofonista: 10 anos
	Percussionista: 17 anos
	Flautista: 11 anos
2 – VOCE ESTUDA TODOS OS DIAS DA SEMANA?	Violoncelista: Sim
	Pianista: Sim
	Cantor: Não
	Trompetista: Não
	Violinista: Sim
	Saxofonista: Não
	Percussionista: Não
3 – QUANTOS DIAS DA SEMANA?	Violoncelista: 7
	Pianista: 7
	Cantor: 6
	Trompetista: 6
	Violinista: 7
	Saxofonista: 5
	Percussionista: 4
	Flautista: 6
4 – QUANTAS HORAS POR DIA VOCE ESTUDA SEU	Violoncelista: 8hs
	Pianista: 3 a 4h.

INSTRUMENTO?	Cantor: 1h e 30min a 2h
	Trompetista: 5h
	Violinista: 2h
	Saxofonista: 2 a 4h
	Percussionista: 2h
	Flautista: 3h
5 – VOCE SENTE ALGUM DESCONFORTO MUSCULAR AO TOCAR SEU INSTRUMENTO?	Violoncelista: Sim
	Pianista: Sim
	Cantor: Sim
	Trompetista: Sim
	Violinista: Às vezes
	Saxofonista: Sim, quando toco de pé.
	Percussionista: Sim
6 – EM QUAL PARTE DO CORPO SENTE DESCONFORTO MUSCULAR?	Flautista: Às vezes
	Violoncelista: Pescoço, Ombros, Costas, mãos e braços.
	Pianista: Lombar e ombros
	Cantor: Dor na lombar quando canto em períodos longos, intercostais e região próxima às costelas flutuantes.
	Trompetista: Costa, lombar
	Violinista: Ombro, lombar e pescoço.
	Saxofonista: Lombar
	Percussionista: Coluna
7 – O DESCONFORTO PERMANECE APÓS O ESTUDO?	Flautista: Pulso, costas e pescoço
	Violoncelista: Às vezes
	Pianista: Às vezes
	Cantor: Sim
	Trompetista: Às vezes
	Violinista: Sim, somente na lombar.
	Saxofonista: Não
	Percussionista: sim
8 – VOCÊ JÁ RECEBEU ALGUMA ORIENTAÇÃO DO SEU PROFESSOR SOBRE TENSÃO E POSTURA?	Flautista: Às vezes
	Violoncelista: Sim
	Pianista: Sim
	Cantor: Sim
	Trompetista: Sim
	Violinista: Sim. Apresentou-me a técnica e me orientou muito bem sobre a teoria.
	Saxofonista: Não
	Percussionista: Não
9 – JÁ FEZ ALGUM TRATAMENTO MÉDICO EM RELAÇÃO AO INSTRUMENTO?	Flautista: Sim
	Violoncelista: Não
	Pianista: Não
	Cantor: Sim, fonoaudiologia.
	Trompetista: Não
	Violinista: Não
	Saxofonista: Não

10 – VOCE JÁ TEM ALGUM CONHECIMENTO SOBRE A TÉCNICA ALEXANDER?	Percussionista: Não
	Flautista: Não
	Violoncelista: Não
	Pianista: Não
	Cantor: Sim
	Trompetista: Não
	Violinista: Sim. Já li um livro sobre a técnica e pesquisei um pouco mais sobre a mesma.
	Saxofonista: Não
	Percussionista: Não
	Flautista: Não

Ao analisar o primeiro questionário, encontro os seguintes dados que norteiam o perfil dos participantes: estudam seu instrumento há 10,3 anos¹; com relação à jornada de estudos de instrumento e canto semanais a média é de 6 dias, sendo que em cada dia estudam 3,5h²; a maioria dos entrevistados sente desconforto ou dor ao estudar sendo que dois responderam que só sentem “às vezes”(neste item temos: dor na lombar presente em 5 relatos, dor nas costas e dor no pescoço em 3, ombros em 2); a dor desaparece após o estudo em 3 relatos, desaparece às vezes em 4 e não desaparece em 1; a maioria (6) foi orientada sobre postura por seus professores de instrumento, massa minoria (2) não; apesar das dores e desconforto, a maioria (7) nunca procurou ajuda de profissionais de saúde para tratar seus problemas; o conhecimento sobre a Técnica era limitado a 2 entrevistados.

Neste contexto entendemos que os aspectos de despreparo e desconhecimento sobre o próprio corpo e o que fazer a respeito da postura e dores recorrentes que já havia notado empiricamente no dia a dia do Curso de Música, aparecem aqui de forma nítida e bem definida.

Vejamos então, as respostas dadas pelos participantes após uma semana de experiência com a Técnica de Alexander.

Análise do segundo questionário:

Questionário 2	
1 – NAS SUAS HORAS DE ESTUDO, APÓS CONHECER A TÉCNICA	Violoncelista: “A partir da consciência da tensão muscular, tenho estudado tentando aplicar o que aprendi da técnica e tem surtido efeito sim.”

¹ Este número representa a média ponderada das informações dadas pelos participantes.

² Idem.

ALEXANDER, O QUE MELHOROU NA QUESTÃO DA TENSÃO MUSCULAR?	Pianista: “A dor na região lombar sumiu e não houve mais tensão nos ombros ao tocar.”
	Cantor: “Agora consigo enxergar um caminho claro a respeito de como lidar com a tensão no pescoço e ombros. Portanto melhorou a maneira de como lido com esta tensão, mesmo quando ainda não consigo solucioná-la, embora consiga já sentir uma maior liberdade.”
	Trompetista: “Sim. Foi possível perceber a melhora. O corpo livre para respirar e se mover com pouca tensão.”
	Violinista: “Melhorou tudo em relação à tensão, mas ainda preciso aprender como acessar meu pescoço onde ainda tenho muita tensão, mas de forma geral foi realmente uma descoberta.”
	Saxofonista: “Senti um relaxamento na região lombar.”
	Percussionista: “Após conhecer a técnica a questão da tensão muscular melhorou muito porque voltei minha atenção para o corpo e senti um grande relaxamento.”
	Flautista: “Meu estudo foi mais consciente, procurei me lembrar do que estava fazendo de errado para corrigir. A princípio não mudou tanto, mas depois de uma semana já me sentia mais resistente e relaxada para tocar.”
2 – O QUE VOCÊ APREENDEU SOBRE A TÉCNICA ALEXANDER?	Violoncelista: “A importância da consciência corporal, da mudança de hábitos, da busca pela forma natural do corpo.”
	Pianista: “Que além de fundamental no dia a dia é de suma importância para o corpo.”
	Cantor: “Que não se trata do fazer, mas sim, do não fazer. Também aprendi a ser mais suave em meus ajustes.”
	Trompetista: “Reconhecimento do corpo, articulações, falsas sensações, desconstruir um hábito considerado certo.”
	Violinista: “Consegui entender como funcionam os estímulos e como eu posso manda-los para minhas articulações. Aprendi que não é querer acertar; é mandar energia e deixar ir para onde realmente deve.”
	Saxofonista: “É o pensamento de direções do corpo, uma técnica de consciência corporal.”
	Percussionista: “Aprendi a pensar nos movimentos e não forçar meu corpo, deixar mais fluido.”
3 – COM RELAÇÃO AS QUEIXAS CITADAS NO	Flautista: “Aprendi alguns conceitos de aplicar que podem melhorar a postura, não só enquanto estou praticando o instrumento, mas todos os dias em atividades e momentos do cotidiano.”
	Violoncelista: “Sim, principalmente no pescoço.”
	Pianista: “Sim, a região lombar não doeu e o corpo,

PRIMEIRO QUESTIONÁRIO, HOUVE ALGUMA MELHORA?	após os exercícios, ficou mais leve.”
	Cantor: “Sim.”
	Trompetista: “sim.”
	Violinista: “Sim. Pude usar muito mais meu corpo como ele é e dar estímulos e energia para ele. Parei de sentir dores na lombar e nos ombros.”
	Saxofonista: “Além do relaxamento da região lombar percebi uma leveza geral de todo o corpo e uma abertura maior na região do tronco.”
	Percussionista: “Com certeza houve uma melhora total, não só na hora de tocar mas sim na vida.”
4 – APÓS SUA PARTICIPAÇÃO NA OFICINA, VOCÊ NOTOU ALGUMA MELHORA NA SUA PRODUÇÃO SONORA?	Flautista: “Sim. As questões relacionadas às dores na coluna e pescoço melhoraram consideravelmente.”
	Violoncelista: “Sim, estudei cordas soltas aplicando a técnica e melhorou muito a minha sonoridade.”
	Piano: “Sim. A leveza e o alongamento dos braços proporcionou um refinamento no toque.”
	Cantor: “Sim. Notei um alargamento do espectro sonoro com relação aos harmônicos e também um aumento de intensidade.”
	Trompetista: “Notei melhora no processo de respiração, o que automaticamente implica numa qualidade melhor de som.”
	Violinista: “Meu som ficou mais redondo, consegui sentir realmente o peso dos braços o que me fizeram produzir um som muito mais “real” utilizando apenas a gravidade e o peso que ela exerce no meu braço.”
	Saxofonista: “Percebi que o meu corpo consegue armazenar mais ar, um controle maior também no fluxo de ar e menos tensões na região intercostal.”
	Percussionista: “Notei mudança brusca, foi uma questão sonora. Quero usar em várias atividades.”
5 – OUTROS (COMENTÁRIOS E SUGESTÕES)	Flautista: “Sim. Percebi que ao dobrar mais os joelhos meu equilíbrio mudou, dando-me mais liberdade para a movimentação do tronco e mais facilidade para apoiar o ar, melhorando minha sonoridade.”
	Violoncelista: “Importante permanecer com o grupo na universidade para continuarmos estudando e colocando em prática o que aprendemos.”
	Pianista: “Após realizar os exercícios de supina todos os dias nesta semana, houve a percepção para melhoria de postura ao piano ou em qualquer lugar, está sempre ligada na consciência. Dar continuidade ao grupo de alunos reforçando a técnica seria de bom proveito.”
	Cantor: “A oficina representou para mim como um divisor de águas na maneira de lidar comigo.”
	Trompetista: “Fornecer aos participantes as fotos, vídeos e a bibliografia citada nas aulas.”
	Violinista: “É fundamental que tenhamos a prática

	diária e que conheçamos nosso corpo para continuar a dar sequência a esse trabalho. Gostaria mesmo de ter mais aulas sobre a técnica e desenvolver um trabalho muito mais duradouro em longo prazo. Amei demais esse trabalho e com certeza continuarei a pensar em mim mesmo e em como eu uso meu corpo.”
	Saxofonista: “Essas poucas aulas mudaram minha vida. Descobri tensões no meu corpo onde nunca iria imaginar. Minha postura hoje é outra, não só nos momentos de estudo do instrumento. Agora penso a toda hora em como o meu corpo se organiza, seja sentado, no ônibus, caminhando... agradeço imensamente a professora Raquel pelas orientações.”
	Percussionista: “Gostei demais. Só quero deixar meu agradecimento e quero conhecer mais a técnica.”
	Flautista: “Achei o trabalho de extrema importância, com aprendizados muito valiosos. Acredito que todo músico poderia se beneficiar e deveria conhecer ao menos um pouco da Técnica de Alexander.”

Noto que ao final da experiência proporcionada pelo curso de extensão, todos os participantes relataram que seus incômodos ou dores ao tocar o instrumento melhoraram significativamente ou deixaram de existir. Entendo como quase unânime a indicação de que os alunos que participaram como ativos mudaram seu olhar sobre o próprio corpo, sobre os processos de fazer e não fazer proposto pela técnica, criando uma conscientização do movimento e das ações musculares como um todo, entendendo as conexões entre as partes do todo que é nosso corpo. É sintomático que palavras como “liberdade” e “consciência” apareçam nos relatos.

Levei em consideração o resultado visto pessoalmente com cada aluno selecionado, podendo presenciar a melhora significativa na postura corporal e no som produzido ao tocar os respectivos instrumentos.

A procura pela continuidade do processo que vivenciaram nos dias de workshop também está claramente colocada nos relatórios, corroborando nossa ideia de que a Técnica de Alexander tem muito a oferecer e beneficiar os instrumentistas e cantores nos seus estudos diários do instrumento e na performance.

Com relação a este último item, vale uma reflexão sobre a percepção dos entrevistados sobre o resultado sonoro de se tocar o instrumento com esta nova perspectiva advinda da Técnica de Alexander. Os parâmetros que mais aparecem nos questionários são “sonoridade” e “intensidade” indicando que a mudança na forma de utilizar o corpo transforma o resultado

sonoro do instrumento e do canto. Considero que apontamentos feitos nos questionário como: “alargamento do espectro sonoro”, “refinamento do toque”, “som mais real”, embora não sejam muito objetivos, indicam a percepção de cada participante de que sua performance mudou de forma positiva.

Observações sobre o workshop da Técnica Alexander para músicos na Universidade Federal de Uberlândia a partir da entrevista com a Prof.^a Raquel Pires.

A importância da consciência do uso corporal e da atenção aos próprios hábitos durante o estudo e a performance musical nem sempre é devidamente abordada durante a formação de um músico. O workshop na qual a professora foi convidada a ministrar teve, portanto, a intenção de oferecer um espaço para a percepção e a observação do uso de cada participante, buscando maior consciência e integridade psicofísica durante a prática musical, através da Técnica Alexander.

Tivemos dois encontros em grupo – um no início e outro no fim dos trabalhos - e duas aulas individuais de 30 minutos cada para cada estudante, sendo que as aulas individuais eram abertas para quem quisesse assistir. Assim, tivemos diversos estudantes observando as aulas dos outros colegas, o que demonstrou ser uma prática bastante produtiva e enriquecedora para eles, além de eficaz. Um exemplo que chamou a atenção da professora Raquel foi de um aluno que somente assistiu às aulas individuais. Apenas observando os colegas e escutando as orientações verbais que ela dava em cada aula, este aluno foi capaz de compreender de modo bastante preciso os princípios mais importantes e fundamentais da Técnica Alexander. Ao perceber sua compreensão, ele foi convidado pela professora para trabalhar por um breve momento, e com o entendimento que já tinha adquirido apenas assistindo às aulas, a aplicação da técnica no seu instrumento (violão) se deu de forma bastante surpreendente. Este exemplo comprovou a importância da compreensão das orientações verbais no processo de aprendizagem da Técnica Alexander, não como substituição ao uso das mãos (toque), mas sim, como estratégia de aprendizagem complementar.

Os encontros com todo o grupo foram importantes para que todos pudessem ter uma noção mais abrangente dos princípios da Técnica Alexander e suas aplicações no uso do instrumento musical. Outro aspecto importante nos encontros em grupo é o fato de um aluno poder observar o outro e enxergar coisas que talvez ele não enxergasse nele mesmo. Essa

prática da observação do outro e de si mesmo é um ponto fundamental quando trabalhamos em grupo e vários alunos comentaram sobre a importância destes dois encontros na construção do entendimento deles sobre a técnica.

ENTREVISTA COM A PROFESSORA RAQUEL

Nas aulas individuais, pudemos focar no uso corporal de cada estudante, assim como nas particularidades de cada instrumento. Em geral, o que vai determinar o bom desempenho e aproveitamento de cada aluno em relação ao aprendizado da Técnica Alexander tem muito mais a ver com o seu entendimento e compreensão do modo como a técnica funciona do que com alguma dificuldade física ou mau uso corporal. Em outras palavras, independente das dificuldades e hábitos corporais de cada aluno adquiridos ao longo dos anos, o que o fará mudar e se transformar é a mudança no seu modo de pensar. Para isto, uma mente aberta e a capacidade de compreender os princípios da Técnica Alexander se tornam fundamentais para o progresso do aluno. Nos questionários dos alunos fica claro como eles se referem à técnica, à mudanças no modo de pensar. Isto demonstra que eles realmente entenderam como a técnica opera e o papel do “pensar” (ao invés do “fazer”) na mudança de nossos hábitos. (entrada da citação). (CAVALCANTI, 2017)

Com o trabalho ao longo da semana ficou claro que tivemos alunos que conseguiram um avanço realmente admirável em relação ao uso de si mesmo e outros que ainda precisariam de mais aulas para melhor compreender e aplicar a técnica no estudo e na performance musical. Em geral, a professora se encontrou bastante surpresa com o progresso e transformação de vários alunos, que pode também constatar através do questionário respondido. Algumas mudanças se deram no campo mais prático, como o entendimento anatômico do corpo, por exemplo, ou como tocar o instrumento com todo o corpo, e outras se deram de forma mais abrangente através de insights, como um divisor de águas.

Por fim, cabe destacar que pelo pouco tempo que trabalhamos juntos e o número de aulas individuais que cada aluno teve, o progresso de cada participante foi acima do esperado. O que mais chamou sua atenção neste grupo foi a dedicação e o interesse de todos pelo trabalho.

Conclusão

Durante toda a pesquisa pude concluir que, a Técnica Alexander ajuda em um trabalho de conscientização para o uso do corpo, e com isso temos como consequência a melhora da performance musical, facilitando o movimento corporal em total controle, e possibilitando a percepção de si mesmo ajudando na distribuição do tônus muscular. Desse modo conclui que a Técnica Alexander pode ajudar a solucionar os problemas causados pelo mau uso do corpo gerado pelos músicos, ou por qualquer pessoa.

Faço questão de lembrar que esse projeto gerou grande efeito partindo da experiência individual de cada aluno com a Técnica Alexander, começando pelas pesquisas realizadas, através do workshop e sendo mais uma vez comprovado pelas respostas dadas nos questionários. Cada aluno teve pontos de melhora, onde puderam compartilhar além do questionário o quão gratificante foi participar dessa semana de workshop.

Este trabalho foi muito satisfatório para mim, pois, percebi que de certo modo consegui despertar nos músicos o interesse pela Técnica Alexander, por esse trabalho que foi realizado durante uma semana, e consegui fazê-los entender que existem pontos importantes além de somente praticar o instrumento e ser um bom performance, mas cuidar do corpo e saber que esse cuidado resulta diretamente ao tocar o instrumento/cantar.

Claro que este trabalho não se tem como encerrado somente nessa pesquisa, entendemos que há necessidade de um aprofundamento a fim de ampliar a divulgação e informação aos músicos sobre a importância de conhecer e aplicar a Técnica Alexander em seu cotidiano Profissional.

Referências:

GELB, Michael. *O aprendizado do corpo: Introdução à técnica de Alexander*. São Paulo: Martins Fontes, 1987.

BARKER, Sarah. *A técnica de Alexander: aprendendo a usar seu corpo para obter a energia total*. São Paulo: Summus, 1991.

ALEXANDER, Frederick Matthias. *O uso de si mesmo*. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

BARLOW, Wilfred. *The Alexander Principle*, London: Victor Gollancz, 1973

GELB, Michael. *O aprendizado do corpo: Introdução à técnica de Alexander*. São Paulo: Martins Fontes, 1987.

CAVALCANTI, Raquel Pires, Uberlândia: Universidade Federal de Uberlândia, 2017.

_____. *Man's supreme inheritance. 1910, In: ALEXANDER, Frederick Matthias. The books of F. Matthias Alexander. New York: IRDEAT - Institute for Research, Development & Education in the Alexander Technique, (1987?). p. 3-201.*

_____. *Constructive conscious control of the individual. 1923, In: ALEXANDER, Frederick Matthias. The books of F. Matthias Alexander. New York: IRDEAT - Institute for Research, Development & Education in the Alexander Technique, (1987?). p. 203-394.*