



A Técnica Alexander no desenvolvimento da consciência corporal do músico instrumentista e do cantor

Lívia Guimarães¹

Patrícia Furst Santiago²

Categoria: Comunicação

Resumo: Este artigo apresenta uma síntese do tema “Técnica Alexander para o desenvolvimento da consciência corporal”, que compôs parte do Trabalho de Conclusão de Curso elaborado para atender ao requisito parcial para a obtenção do título de Licenciada em Música da Universidade Federal de Minas Gerais/Brasil (D’ASSUMPÇÃO e GUIMARÃES, 2018). O artigo oferece comentários sobre a origem da Técnica Alexander, bem como definições e os objetivos de sua prática. Em sequência, o artigo apresenta as ideias operacionais da Técnica Alexander, seus procedimentos e suas potenciais aplicações para músicos. As práticas realizadas na Escola de Música da Universidade Federal de Minas Gerais, associadas à Técnica Alexander, são relatadas pela professora Patrícia Furst Santiago, que ministrou disciplinas sobre o tema naquele contexto. Finalmente, a conclusão enfatiza a necessidade da inclusão de técnicas holísticas, como a Técnica Alexander, em escolas de música e universidades, no sentido de favorecer a formação da consciência corporal de músicos instrumentistas e cantores.

Palavras-chave: Técnica Alexander. Performance Musical. Consciência corporal.

Title of the paper in English: The Alexander Technique in the development of body awareness of instrumentalist musician and singer

Abstract: This article presents a summary of the Course Completion Work, designed to meet the partial requirement for obtaining a Bachelor of Music degree from the Federal University of Minas Gerais/Brazil. The article offers comments on the origin of the Alexander Technique, as well as definitions and goals to be achieved by its practice. In sequence, the article presents the operational ideas of the Alexander Technique, its practical procedures and comments on the Alexander Technique and its potential applications for musicians. The practices performed at the School of Music of the Federal University of Minas Gerais, associated with the Alexander Technique, are reported by the Alexander technique teacher Patrícia Furst Santiago. Finally, the conclusion emphasizes the need to include holistic techniques, such as the

¹ Licenciada em Música, Escola de Música da UFMG. liviaivil@yahoo.com.br

² Professora da Escola de Música da UFMG. Departamento de Teoria Geral da Música, área Educação Musical. patfurstsantiago@gmail.com



Alexander Technique, in music schools and universities, in order to favor the formation of the conscience of instrumentalists and singers.

Keywords: Alexander Technique; Music Performance; Body awareness.

Introdução

A Técnica Alexander (TA) foi criada no início do século XX por Frederick Matthias Alexander (1869-1955), ator e declamador shakespeariano, que sofreu rouquidão e falha recorrente da voz durante as récitas. Com o intuito de buscar uma solução para seus problemas vocais, Alexander sistematicamente observou o uso de si mesmo durante a atividade vocal e desenvolveu uma técnica holística através da qual resgatou sua voz e transformou seus hábitos nocivos de uso. A TA lida com as relações existentes entre o sistema de equilíbrio, a postura, o controle de tensão muscular e os estados emocionais do indivíduo. Assim, seu objetivo primordial é a reeducação do indivíduo, para que ele faça um melhor uso de si mesmo. A TA se baseia na indivisibilidade do ser e propõe uma busca pelo aperfeiçoamento da autoconsciência corporal, que permitirá ao praticante usar o seu próprio organismo a partir da integração corpo-mente-emoções.

Considerando a atividade do músico instrumentista e do cantor, a TA redefine a relação corpo e música, pois o corpo deixa de ser um mero coadjuvante do fazer musical e passa a exercer a função de ator principal; revela a necessidade da autoconsciência corporal e os meios para alcançá-la; e traz como consequências de sua prática inúmeros benefícios no aprendizado e na atividade musical, tais como maior naturalidade e liberdade dos movimentos, diminuição da tensão e da ansiedade.

Apesar de sua importância, a consciência corporal dos músicos, é um tema ainda pouco explorados nas escolas e faculdades de música brasileiras. A Escola de Música da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) se destaca nesse sentido, pois possui professores que trabalham com o assunto através de disciplinas e eventos. O objetivo deste artigo é, assim, contribuir com informações sobre como a Técnica Alexander tem sido trabalhada no contexto da Escola de Música da UFMG, através das disciplinas e palestras ministradas por Patrícia Furst Santiago, professora da TA.

Para esse fim, foi conduzida uma breve revisão bibliográfica que apresenta a TA, incluindo livros, teses de doutorado, dissertações de mestrado e artigos, disponíveis em



meio físico e eletrônico. O resultado dessa pesquisa será sintetizado nas próximas duas seções do artigo. A seguir, o artigo discute a utilização da TA na Escola de Música da UFMG, tendo como base o questionário online com perguntas abertas, respondido por Patrícia Furst Santiago. As perguntas do questionário abordaram a prática profissional da professora, cuja experiência serviu como demonstração das aplicações da TA no contexto de formação de músicos instrumentistas. Finalmente, a conclusão contém um quadro síntese que sintetiza as informações apresentadas no artigo.

1 A Técnica Alexander

Frederick Matthias Alexander (1923, p. 55) define sua técnica como “um método de reeducação psicofísica em um plano de guiança construtiva, que promove uma maneira mais inteligente e econômica de usar o organismo como um todo durante a realização de atividades”. Jones (*apud* GELB, 1987, p. 2) define a Técnica Alexander (TA) como:

[...] uma forma de alterar padrões estereotipados de reações através da inibição de determinadas configurações de postura. [...] um método para expandir a consciência a fim de incorporar a inibição, bem como a excitação (isto é, “não agir” e “agir”), obtendo assim uma melhor integração dos elementos reflexos e voluntários num padrão de reação.

Carrington (1970, p.13) sugere que o equilíbrio e a liberdade de movimentos são determinados pela forma como usamos nosso organismo, e não simplesmente por fatores genéticos. Neste sentido, a TA se preocupa com o “uso e funcionamento do self psicofísico”, ou seja, com a maneira como o indivíduo usa seu organismo nas atividades e com a sua forma de reagir aos estímulos que o circundam (ALEXANDER, 1941, p.10). O termo “self psicofísico” (ALEXANDER, 1941, p.104), sugere uma visão holística do organismo humano, uma vez que inclui os três aspectos: físico (anatômico e fisiológico), mental e emocional.

Através dessas definições, percebe-se que o objetivo da TA é reeducar o indivíduo, ou seja, retomar o conhecimento de uma atitude psicofísica benéfica, de forma que corpo e mente possam atuar de forma integrada e eficiente, ou seja, com mínimo grau de tensão e máximo ganho. Procura-se um melhor uso de si mesmo, entendendo-se o termo “uso”



em um sentido amplo, que engloba o funcionamento do organismo como um todo e também todas as manifestações da atividade humana, sejam elas mecânicas, de raciocínio, de pensamento etc (CAMPOS, 2007, p.60). Para tal, a TA adota ideias operacionais como pilares práticos e filosóficos, que serão discriminados a seguir.

2 Ideias operacionais da Técnica Alexander

Sete princípios operacionais substanciam a prática da Técnica Alexander (TA): unidade psicofísica, uso e funcionamento, controle primário, apreciação sensorial enganosa, inibição, direções e meios pelos quais.

Unidade psicofísica: Alexander adota o termo “unidade psicofísica” para indicar a inseparabilidade dos aspectos físicos, mentais e emocionais, no funcionamento do organismo humano (ALEXANDER, 1923, p. 2). Considerando que o organismo humano funciona de forma integrada, qualquer diagnóstico ou tratamento de um dado segmento do corpo deve considerar a unidade psicofísica. Além disso, deve-se considerar a estreita relação e influência recíproca de corpo-mente-emoções nas atitudes e comportamentos dos indivíduos. Essa relação fica evidente ao se tratar, por exemplo, da ansiedade na performance ou medo do palco, quando as emoções se descontrolam devido a uma circunstância diferente - a exposição pública, no caso, em um nível que interfere no físico (alguns músculos enrijecem, a respiração se torna errática, os batimentos cardíacos aceleram), o mental (há desconcentração, falha de memória) e o emocional (o medo e ansiedade geram mais medo e ansiedade). Alexander considera isso como sintoma de uma “condição psicofísica perturbada e desequilibrada” (ALCANTARA, 1997, p. 260), cuja solução é um trabalho sobre o ser como um todo, para que ele aprenda a fazer um melhor uso de si mesmo e, por consequência, permita um bom funcionamento da sua unidade psicofísica em qualquer situação.

Uso e funcionamento: o “uso” de si mesmo envolve o funcionamento do organismo como um todo, já que o uso de um segmento específico do corpo necessariamente mobiliza o organismo de forma global (Alexander, 1932, p. 22). Assim, na TA, a maneira como um ser se usa afeta todo o seu funcionamento. Hábitos de uso, segundo Alexander (1941, p. 6), são a manifestação de uma constante. Eles influenciam todas as ações do ser humano, podem ter sido desenvolvidos consciente ou inconscientemente, e podem ser

nocivos ou benéficos (ALCANTARA, 1997, p. 21). Para cada estímulo recebido por um indivíduo, há a tendência de uma resposta padronizada, habitual. Por exemplo, se um músico instrumentista tem o hábito de tensionar os punhos na atividade musical, a ponto de gerar dor, ele estará comprometendo o uso e funcionamento do corpo como um todo. Deve-se considerar o ser psicofísico como um todo, pois o “o punho dolorido é um produto de sua maneira de ser como um todo - a manifestação de uma constante. A única forma de livrá-lo dessa manifestação é mudando a constante subjacente” (ALCANTARA, 1997, p. 23).

Controle primário: ao compreender a unidade do ser psicofísico, Alexander desvendou o mecanismo que organiza essa unidade. Esse mecanismo envolve a relação entre a cabeça/ pescoço/tronco (ALCANTARA, 1997, p. 25). Ele chamou esta relação de “controle primário” (Figura 1).

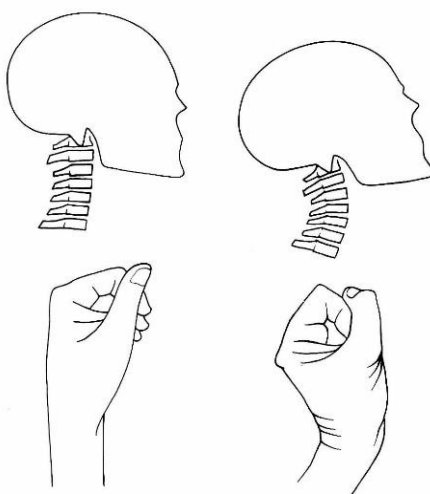


Figura 1 - À esquerda, cabeça apoiada em equilíbrio: para frente e para cima. À direita, cabeça puxada para trás e para baixo, pescoço pendendo para frente³.

O equilíbrio entre cabeça/pescoço/tronco não representa uma postura rígida e imutável; ele é dinâmico, ajustado constantemente, dependendo do movimento que o indivíduo realiza. A TA busca por “posições de vantagem mecânica”, ou seja, aquelas que permitem o uso e funcionamento eficiente da unidade psicofísica (GELB, 1987, p. 55). Santiago (2017, p. 145-146) esclarece:

³ Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/176344141629778776>



Vantagem mecânica é uma configuração dinâmica, ou uma condição que exclui a ideia de posição ou postura estática, o que apenas favoreceria tensão e rigidez. [...] Estar em vantagem mecânica significa estabelecer um uso correto do organismo psicofísico, o que depende do relacionamento entre cabeça, pescoço e tronco, ou seja, do bom uso do controle primário.

Como resultando do uso equilibrado do controle primário, tem-se um funcionamento equilibrado e harmonioso do corpo, que resulta, segundo Gelb (1987, p. 57), em maior graça, facilidade e liberdade de movimentos; aumento da reserva potencial de energia, pois os movimentos serão executados da forma mais econômica possível; maior funcionamento dos sistemas de apoio vitais para o corpo (respiração, circulação e digestão) da inteligência e emoções; postura que mantenha a integridade psicofísica do indivíduo, o que faz transparecer dignidade, confiança e bem-estar.

Apreciação sensorial enganosa: se refere à autopercepção do uso de si mesmo, que chega até nós através dos nossos mecanismos sensoriais (ALEXANDER, 1932, p. 87). É a percepção que um indivíduo tem de seu próprio corpo quando ele está em atividade. A partir dessa percepção, o indivíduo pode caracterizar sua ação como ‘certa’ ou ‘errada’, dependendo da sensação que obtém. Porém, devido aos maus hábitos de uso de si mesmo, essa percepção é, na maioria das vezes, enganosa, pois o que é familiar e habitual ao indivíduo traz a sensação de estar correto; enquanto o que é novo e desconhecido traz a sensação de estar errado. Alexander (1932, p. 49) entendeu que, por esse motivo, as sensações advindas de autopercepção de um indivíduo não são confiáveis. Conforme Gelb, (1987, p. 69) “o mau uso contínuo do corpo leva a uma visão distorcida daquilo que é confortável e, por fim, a percepções distorcidas”. A ideia da apreciação sensorial enganosa é de grande valia para o músico instrumentista e para o cantor, em seus momentos de estudo, performance e ensino. Quando o professor pede que o aluno faça algo, ou quando o aluno está estudando sozinho e tenta imitar um exercício, seu julgamento sobre sua execução será baseada em suas próprias sensações, muitas vezes enganosas, e a repetição dessa execução pode criar hábitos nocivos de mau uso. Por exemplo, um cantor que é



instruído a usar seu apoio⁴ para cantar, exerce enorme tensão sobre os músculos abdominais e, conseqüentemente, sobre o aparelho fonador. Como o som resultante parece correto, o cantor entende que aquele esforço é necessário e se acostuma a ele, e o mau uso se transforma em algo natural. Se este cantor, através da prática da TA, apenas permite que o apoio se ative sozinho, e que a respiração aconteça sem esforço, terá inicialmente a sensação de estranhamento e de que a voz não irá funcionar adequadamente. Mas com o tempo, o hábito de bom uso pode se instalar e permitir que surja uma voz mais livre e com novas qualidades. (CAMPOS, 2007, p. 110).

Inibição: se não é possível agir diretamente sobre o hábito, devido à percepção enganosa que levará o praticante a incidir sobre seu padrão de uso habitual, como então mudar um hábito nocivo? Alexander encontrou a resposta no princípio da inibição. Santiago (2017, p. 143) explica:

Na prática Alexander, inibir indica uma recusa em agir imediatamente em resposta a um estímulo, uma vez que essa resposta seria estabelecida a partir de velhos hábitos de uso. Ao inibir os velhos hábitos, o praticante vivencia o “não fazer”, estado no qual interrompe ações habituais. Assim, uma nova base de ação para responder aos estímulos poderá ser estabelecida.

A inibição é contínua, ou seja, o estado de “não-fazer” deve ser mantido para que as direções que proporcionem um melhor uso do corpo sejam estabelecidas. A ideia é recusar conscientemente a ceder aos hábitos de mau uso e permitir que o ser psicofísico retome o seu equilíbrio natural e encontre um bom funcionamento do organismo como um todo. Esse bom funcionamento ocorre, de acordo com Alexander (1941, p. 7), quando o indivíduo não interfere no funcionamento do controle primário, pois toda interferência estaria associada a uma redução da qualidade de desempenho da unidade psicofísica do indivíduo. A prática da TA leva o indivíduo a ter maior consciência de suas reações habituais e, desse modo, perceber como está interferindo no desempenho natural do seu ser psicofísico. É uma ideia que pode ser usada com sucesso em situações enfrentadas por músicos, que geram estresse (por exemplo, performances ou provas), nas quais é típico o

⁴ Apoio é um termo que da Escola Italiana que resume toda a coordenação muscular necessária para administrar a respiração no canto. (ALCANTARA, 1997, p. 94).



tensionamento dos músculos e a aceleração de batimentos cardíacos. É possível desenvolver a capacidade de perceber os estágios iniciais dessas manifestações habituais e de dizer “não” a elas, ou seja, de inibi-las. A inibição das reações baseadas na ansiedade, medo ou preocupação é o primeiro passo para permitir que o organismo psicofísico se torne mais livre e relaxado, e, para os músicos permitam melhor desempenho performático.

Direção: indica “o processo envolvido em projetar mensagens do cérebro para os mecanismos e em conduzir a energia necessária para o uso desses mecanismos” (ALCANTARA, 1997, p. 62). É um direcionamento consciente da energia vital. A direção é um passo a ser tomado simultaneamente à inibição. Assim que o mau hábito de uso é inibido, é necessário descobrir qual é a direção que possibilita um novo e melhor uso de si mesmo. Essa direção deve ser dada conscientemente, com o uso da razão, já que não se pode confiar na percepção sensorial enganosa.

A *inibição* e a *direção* podem ser usadas com sucesso por músicos instrumentistas e cantores, com o objetivo inicial de liberar o controle primário - permitindo o pescoço livre para deixar a cabeça ir para a frente e para cima, alongando e ampliando as costas - e deixando os braços, mãos e dedos livres, com o uso de tônus muscular apropriado para um bom desempenho no instrumento. Essa prática não deve ser exclusiva para o momento de tocar, mas sim executada em todas as atividades diárias.

Meios pelos quais: indica uma forma racional e inteligente de se alcançar um determinado fim. Alexander diz que os meios pelos quais é um procedimento indireto, que vai “assegurar que a maneira de uso de si mesmo não será relacionada à direção errada dos mecanismos associados” (ALEXANDER, 1941, p. 11). Há uma dissociação com o fim e preocupação com os meios para se chegar ao fim. Como a atenção da ação é focada nos meios, os hábitos que eram despertados quando se pensava nos fins podem ser desativados e substituídos por novos hábitos.

Os meios pelos quais é uma ideia muito interessante de ser usada por músicos, quando estão tocando alguma passagem difícil que exija um movimento rápido e muito específico de braços e dedos. Só o fato de pensar que essa passagem está chegando já faz com que o instrumentista enrijeça seu braço e toque errado ou de forma insatisfatória. A repetição dessa situação leva o músico a tensionar seu braço sempre, criando um hábito



de mau uso. Isso acontece porque ele pensou no resultado, e não nos meios que teria para alcançá-lo. Se esse músico foca nos meios pelos quais, ele poderá realizar a passagem dando atenção ao uso e funcionamento do seu organismo como um todo durante a realização daquela passagem. Dessa forma, o resultado poderá ser positivo.

3 Procedimentos adotados na prática da Técnica Alexander

A Técnica Alexander (TA) é praticada tradicionalmente através de aulas individuais, mas também pode ser praticada em grupo. Alexander compreendeu que a percepção sensorial enganosa e a insuficiência da comunicação verbal dificultam o entendimento do praticante de TA. Por isso, com o uso das mãos, o professor convida o aluno a observar seu próprio uso e funcionamento; dessa forma, ele toma consciência de seu corpo, seus hábitos, e das possibilidades de uso de si mesmo. O contato físico entre professor e aluno é muito sutil, e permite que o professor perceba o que está acontecendo no organismo psicofísico do aluno, o convida a inibir hábitos nocivos e o encoraje a experimentar novas direções, que trarão maior equilíbrio e coordenação ao corpo (SANTIAGO, 2017, p. 151). No entanto, muitos professores da TA também usam instrução verbal quando necessária.

Os procedimentos mais comuns da TA são movimentos simples, realizados no dia a dia, tais como o deitar em semisupina; o levantar e sentar; a posição de macaco e ataque; a mãos no encosto da cadeira; o “ah” sussurrado. Através dos princípios de inibição e direção, as práticas dessas ações promovem o alinhamento e relaxamento do corpo, através da harmonia das forças atuantes durante a postura, trazendo assim maior liberdade, eficiência e leveza de movimentos. Enfim, elas permitem ao aluno experimentar uma coordenação equilibrada e a se conscientizar do uso de posições de vantagem mecânica

3 Benefícios da Técnica Alexander para músicos

Conforme explica Alcantara (1997, p. 5), não é o estresse, o *design* humano, a civilização, a vida moderna, ou as outras pessoas que causam os problemas que afetam os músicos. Não se pode dizer que o formato da mão causa uma tendinite, ou que a cadeira



ruim do local de trabalho seja a culpada pela dor nas costas, ou que o estresse do concerto contribua para o medo de palco, muito embora esses fatores possam favorecer o mau uso do ser psicofísico. Na visão da Técnica Alexander (TA), na realidade, o problema está ligado às respostas habituais nocivas do indivíduo a diversas situações, ou seja, ao mau uso de si mesmo. Portanto, a prática da TA leva o indivíduo a se responsabilizar por si mesmo. Sendo assim, a melhor maneira de superar uma dificuldade é trabalhar no uso de si mesmo, e não no defeito em si. Como argumenta Alcantara (1997, p. 86):

Quanto melhor você usa o seu ser inteiro de modo geral, melhor você se usa de modo particular. Melhore sua coordenação total e você automaticamente melhora seu fazer musical, sua habilidade em jogos e esportes, sua digestão, respiração, circulação, habilidades interpessoais, dentre outros (tradução nossa).

Essa concepção é fundamental no trabalho com músicos, que muitas vezes focam em alguma parte do específica do corpo que está gerando problemas (por exemplo, dores nas mãos, nos dedos, nas costas), e esquecem que um corpo saudável na performance será alcançado quando se pensar no organismo como uma unidade psicofísica. Além disso, deve-se considerar que as exigências de um instrumentista ou cantor vão muito além do esforço físico (movimentos repetitivos, passagens difíceis, muitas horas de estudo, posições assimétricas com o instrumento etc.). Há o esforço mental (memorização, concentração, conexões neuromusculares); a necessidade de se expressar, conectando suas emoções à música para transmiti-la ao público; as condições psicológicas que, quando equilibradas, permitem uma performance mais tranquila e segura. Tudo isso pode ser prejudicado se há demasiada tensão nos músculos ou articulações, causada por uma postura inadequada, que não permite a livre movimentação do corpo, ou por contrações desnecessárias devido a hábitos nocivos. As funções vitais ficam prejudicadas e muita energia desnecessária é gasta. Afeta-se negativamente a execução musical, tanto em relação aos movimentos quanto nas condições psicológicas para a performance, já que uma postura em desequilíbrio traz a sensação de insegurança e ansiedade. Carrington⁵ explica:

⁵ <http://abtalexander.com.br/estudo-da-tensao-na-performance/>



Queremos o mínimo de esforço muscular na nossa postura, equilíbrio e suporte, pois se a tentativa de nos mantermos eretos exige um esforço muito grande, corremos o risco de enrijecer, com os movimentos tolhidos, deformando a postura e prejudicando, não só o nosso desempenho como também nossa respiração, circulação e digestão. Um equilíbrio corporal adequado e indispensável para o bom funcionamento dessas três funções vitais.

Além disso, um corpo em desequilíbrio, com uma coordenação ruim, afeta também o estado emocional do indivíduo, fazendo-o ficar mais vulnerável às variações emocionais e às tensões físicas oriundas da performance. Afinal, prática e performances de qualidade necessitam de uma disposição física e psicológica positivas, que permitam liberdade física e emocional. Hunter⁶ diz que, “num nível mais avançado, os benefícios alcançados quando se trabalha a relação corpo/mente incluem a possibilidade de expressar as emoções com menos interferência: um corpo mais aberto, mais livre, e uma cabeça tranquila e atenta dificilmente atrapalharão a expressão das emoções”.

Outra questão importante a ser considerada é a ansiedade e o estresse antes e durante a performance, que acompanham grande parte dos músicos. A TA pode contribuir para amenizar esses fatores através da boa coordenação do organismo como um todo, o que permite que o corpo se movimente de forma mais livre e relaxada e, por consequência, libere a mente para que ela administre outras coisas, como a musicalidade e a expressividade (CAMPOS, 2007, p. 135). A possibilidade que a TA dá ao indivíduo de se conhecer, de perceber seus hábitos e reações inadequados e escolher inibi-los, traz a sensação de segurança e confiança, que transparecerão na atuação do músico.

Gelb (1987, p. 3) enumera três principais causas que levam as pessoas à prática da TA: (a) dor, em geral persistente após tratamentos convencionais; (b) artes do movimento e desenvolvimento de habilidades; (c) transformação pessoal. A TA pode atender a todos esses casos através da reeducação postural e recuperação da autoconsciência e autorresponsabilidade pessoal. Conforme palavras do mesmo autor: “o corpo é o nosso instrumento para a realização de nosso objetivo no mundo. Esse instrumento pode ser grosseiro e pesado ou harmonioso e receptivo – cabe a nós escolher” (*ibid.*, p. 42). O

⁶ <http://abtalexander.com.br/a-tecnica-alexander-e-os-musicos/>



desenvolvimento e refinamento da autoconsciência corporal que a prática da TA proporciona permitem essa escolha.

4 Práticas associadas à Técnica Alexander na Escola de Música da UFMG

A Escola de Música da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) conta com uma ampla estrutura física, corpo docente especializado, técnicos e auxiliares, para atender seus cursos de graduação, divididos em Bacharelado (Erudito, Popular e em Musicoterapia) e Licenciatura em Música. Além deles, conta também com um programa amplo de Pós-graduação. Os componentes curriculares oferecidos de maneira obrigatória contemplam as questões de cunho musical específico, porém algumas disciplinas optativas são oferecidas para a complementação da formação dos alunos dos cursos. Dentre as disciplinas optativas, encontram-se algumas que abordam a relação existente entre corpo e música, e entre elas, as que abordam a metodologia de Frederick Matthias Alexander, ministradas pela Professora Patrícia Furst Santiago (doravante citada por seu primeiro nome, *Patrícia*). As informações a seguir foram obtidas através de questionário com questões abertas, enviado a ela via e-mail no início de junho de 2018.

Patrícia, ao responder o questionário, relata como iniciou seu contato com a Técnica Alexander (TA) em 1985, quando lecionava música na Fundação de Educação Artística. *Patrícia* conta:

O Ilan Grabe também era professor [na Fundação de Educação Artística] e, como professor da Técnica, começou a dar aulas para muita gente. Fiz aulas individuais com ele até 1992. Depois, de 1993 a 1995, participei de um grupo de estudos que ele organizou com alguns de seus alunos. Foi um trabalho intenso. Nos anos seguintes, várias coisas mudaram na minha vida e fiquei sem aulas da Técnica por algum tempo, até que pude ir para Londres fazer o Mestrado e o Doutorado em Educação Musical. Lá tive a sorte e o privilégio de me formar como professora de Técnica Alexander no *Constructive Teaching Centre*, sob a orientação de Walter Carrington⁷ (2001 a 2003).

⁷ Walter Carrington realizou treinamento com Alexander de 1936 a 1939. Trabalhou como seu assistente e continuou com o curso de treinamento para professores depois da morte de Alexander, em 1955.



Em Londres, *Patrícia* conduziu pesquisas sobre a Técnica Alexander e Pedagogia do Piano. No mestrado, realizou um estudo de caso único (SANTIAGO, 2000) e no doutorado levou à cabo pesquisa experimental com grupos de crianças, estudantes de piano (SANTIAGO, 2004). Ao ingressar na Escola de Música da UFMG como recém-doutora, deu continuidade à pesquisa com a Técnica, envolvendo alunos instrumentistas em nível de graduação (SANTIAGO, 2008). Além de um número de publicações sobre a TA e de orientações de trabalhos acadêmicos em nível de graduação e pós-graduação sobre o tema, *Patrícia* realizou também seminários, palestras e workshops sobre o assunto em outras cidades brasileiras. *Patrícia* relata como sua experiência pessoal com a Técnica Alexander a levou a transformações positivas:

Sem palavras para exprimir a grande diferença que a Técnica fez e tem feito em minha vida, como pessoa, musicista e educadora. Para sintetizar, minha forma de tocar e estudar piano mudaram completamente. Para muito melhor, claro! E toda a minha percepção sobre como atuar em diversos contextos e situações também amadureceu de uma forma muito peculiar. Porque a Técnica faz isso com a gente. Ela nos ajuda a mudar o que precisa ser mudado em nossas atitudes no dia a dia. Eu me tornei uma pessoa muito mais capaz de lidar com as dificuldades da vida e da minha profissão. Se eu considerar o aspecto especificamente físico, hoje sou um pouco mais capaz de lidar com tensão e ansiedade. Sem a Técnica, acredito que eu seria uma pessoa muito tensa, pois sou muito ansiosa e agitada. Mas aprendi a “parar”, como a gente diz na prática da Técnica, ou seja, a inibir minha tendência ansiosa.

Considerando os ensinamentos da TA, compreende-se que a consciência corporal é fundamental para o músico devido à intrínseca relação entre fazer musical e corpo. Afinal, o corpo é o instrumento primordial no aprendizado e na execução musical. Assim, de uma certa forma, mesmo que inconscientemente, todo professor de instrumento, canto ou educador musical tem contato com o assunto. No questionário *Patrícia* argumenta:

Para começar, convém lembrar que o corpo está em todas as atividades musicais, então não dá para desconsiderarmos o corpo. Acredito que todo professor de instrumento, canto, regência, vai lidar com o corpo de alguma forma, pois eles conhecem as demandas de suas atividades sobre



o corpo e certamente sabem orientar seus alunos a atuarem corporalmente da maneira mais apropriada para realizá-las.

Ocorre que a consciência do uso corporal, na maioria das vezes, não está presente na formação dos professores de música, e, como consequência, isso não é transmitido aos alunos. Pois nesses casos, como relata *Patrícia*, a relação música e corpo tem um significado mais amplo:

[A] consciência a respeito do uso do corpo em atividade, na sua expressividade, na sua globalidade e no seu engajamento holístico com as atividades realizadas [...] depende de um conhecimento específico.

Para suprir essa lacuna, *Patrícia* tem ministrado disciplinas optativas na Escola de Música da UFMG, que envolvem os princípios da TA. Sobre essas disciplinas, ela explica:

Na Escola de Música da UFMG, fiz uma disciplina optativa, a *Formação do Professor de Instrumento*, em 2016, na qual trabalhei os princípios da Técnica Alexander em grupo. No *Seminário de Educação Musical/Corporeidade e Educação Musical* que organizamos em 2016, eu ministrei uma oficina da Técnica. E este ano de 2018, na disciplina *Oficina Ansiedade na Performance Musical*, também estamos praticando os princípios da Técnica.

Na disciplina *Formação do Professor de Instrumento* (2016), foram realizadas práticas coletivas, em torno dos princípios de inibição e direção da TA. Os participantes realizaram os procedimentos típicos da Técnica, como semisupina, sentar e levantar, posição do macaco e posição de ataque. Posteriormente, eles relacionaram a inibição e a direção às suas práticas instrumentais, na qual foram trabalhados os princípios da TA em grupo. A *Oficina Ansiedade na Performance Musical*, que está sendo realizada em 2018, é parte integrante da pesquisa da doutoranda Fernanda Zanon, que discute a ansiedade na performance e lança mão de várias técnicas para lidar essa condição que os músicos instrumentistas enfrentam. Nessa disciplina, novamente, os princípios de inibição e direção entram em ação, para prover aos participantes, novas possibilidades de uso



psicofísico, considerando que a ansiedade é uma condição psicofísica, que envolve todos os aspectos do ser - físico, emocional e mental. Os resultados dessa oficina serão apresentados na referida pesquisa, em fins de 2019.

Adicionalmente, a área de Educação Musical da Escola de Música da UFMG tem promovido diversas ações. Como foi citado acima, em junho de 2016 foi realizado o *Seminário de Educação Musical/ Corporeidade e Educação Musical* que produziu livro sobre o assunto (SANTIAGO, PARIZZI, FERNANDINO, 2017). *Patrícia* ministrou no Seminário uma oficina da TA, intitulada “Hábitos e desábitos do uso de si mesmo”⁸.

Ciente das transformações positivas que a TA promoveu em sua vida e atenta às necessidades dos alunos músicos, *Patrícia* diz:

Eu espero que os alunos que participam das disciplinas e dos seminários possam se conscientizar sobre seus hábitos nocivos de uso. E que eles passem a dar mais atenção ao corpo. Quem sabe, com sorte alguns irão se interessar em dar continuidade a práticas dessa natureza. Pelo prisma que eu vejo, os resultados das disciplinas são bons. As pessoas mudam muito, a gente vê pelo corpo e nas atitudes corporais. Elas entram logo na prática [da Técnica Alexander].

O retorno dos alunos que têm participado das referidas disciplinas é sempre positivo. Segundo *Patrícia*, “os alunos precisam muito dessas disciplinas e parecem gostar bastante”. Porém, como explica a professora, são disciplinas com duração de apenas um semestre, tempo que possibilita tocar de leve a prática e os princípios da TA; por ser uma prática, a TA precisa ser praticada sempre. “Como a TA é um método de reeducação que chama por mudanças, demanda um trabalho árduo, envolvendo um comprometimento de longo prazo. Demanda persistência, paciência e dedicação”, diz *Patrícia*. Sendo assim, talvez os resultados alcançados nas disciplinas não sejam duradouros. Por outro lado, “já é um bom começo para a Escola de Música. Muito mais poderá ser feito no futuro, na medida em que mais profissionais que tenham formação específica como nós temos estiverem por lá, contribuindo para que os alunos tenham um pouquinho da oportunidade que tivemos”.

⁸ A descrição da oficina pode ser encontrada no capítulo que tem o mesmo nome, em Santiago, Parizzi, Fernandino, 2017, p. 135-161.



A partir do relato e das informações acima, confirma-se a importância de se colocar o corpo como protagonista no processo de aprendizagem e performance musical, para possibilitar uma experiência mais consciente, saudável, expressiva e livre do músico. Uma das abordagens para isso é a TA, que encontra espaço na Escola de Música da UFMG em disciplinas promovidas por *Patrícia*. Essas disciplinas fornecem ferramentas para que os alunos deem continuidade ao desenvolvimento da consciência corporal, que é progressivo e gradual, mas que mesmo sendo realizado em caráter introdutório, já é suficiente para auxiliar em algumas questões importantes para um músico, como maior expressividade e musicalidade, menor tensão e ansiedade, maior confiança e bem-estar.

Conclusão

O objetivo deste artigo foi fornecer informações, através da pesquisa bibliográfica e relato profissional, de como a Técnica Alexander (TA) pode favorecer o desenvolvimento da consciência corporal e, assim, beneficiar o aprendizado e a prática musical. A partir do que foi apresentado, observa-se como a relação entre música e corpo é estreita, e, se bem aproveitada, permite ao músico alcançar melhor desempenho em seus estudos e apresentações, nos níveis físico, cognitivo e psicológico.

Espera-se que a compreensão da importância de métodos como a Técnica Alexander e sua relevância para o desenvolvimento de temas ligados à corporeidade e música motive mais pesquisas sobre o assunto e possibilite a abertura de maior espaço dedicado a essas técnicas nas Escolas de Música. Afinal, a busca em se viver de forma harmoniosa com nosso próprio ser é constante, e existem métodos capazes de auxiliar nessa jornada, tais como a Técnica Alexander. Para os músicos instrumentistas e cantores, isso se torna uma busca ainda mais necessária, pois o modo como eles usam seu corpo reflete diretamente em seu desempenho. A ideia é que, através de um caminho que equilibre corpo/mente/emoções, o tocar, cantar e ensinar sejam realizados da melhor forma possível, para que a música seja sempre uma fonte de prazer e alegria.

Referências

ALCANTARA, Pedro de. *Indirect Procedures. A musician's guide to the Alexander technique*. Oxford: Clarendon Press, 1997.



ALEXANDER, Frederik Matthias. *Constructive Conscious Control of the Individual*. Bexley, Kent, Integral Press, 1923.

_____. *The use of the self*. London: Victor Gollancz, 1932.

_____. *The Universal Constant in Living*. London, Chaterson, 1941.

CAMPOS, Paulo Henrique. *O Impacto da Técnica Alexander na Prática do Canto: Um estudo qualitativo sobre as percepções de cantores com experiência nessa interação*. Belo Horizonte, 2007. Dissertação (Mestrado em Música) Programa de Pós-Graduação da Escola de Música da Universidade Federal de Minas Gerais, 2007.

CARRINGTON, Walter. *The F. Matthias Alexander Technique - A Means of Understanding Man*, London: The Sheildrake Press, 1970.

D'ASSUMPCÃO, Gabriela Franco; GUIMARÃES, LÍVIA. *Corporeidade e Música: as abordagens de Émile Jaques-Dalcroze e Frederick Matthias Alexander para o desenvolvimento da consciência corporal*. 2018, 71 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Música) Escola de Música, Universidde federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2018.

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

SANTIAGO, Patrícia Furst; PARIZZI, Betânia; FERNANDINO, Jussara (Org.). *Corporeidade e Educação Musical - Coletânea Seminários de Educação Musical Escola de Música da UFMG*. Belo Horizonte.

SANTIAGO, Patrícia Furst. Hábitos e desábitos do uso de si mesmo. In: SANTIAGO, Patrícia Furst; PARIZZI, Betânia; FERNANDINO, Jussara (Org.). *Corporeidade e Educação Musical - Coletânea Seminários de Educação Musical Escola de Música da UFMG*. Belo Horizonte. 2016. p.135-161.

_____. *The application of Alexander Technique principles to piano teaching for beginners*. Masters Dissertation. Institute of Education, University of London, 2000.

_____. An exploration of the potential contributions of the Alexander Technique to piano pedagogy. PhD Thesis, Institute of Education, University of London. 2004.

_____. O impacto da Técnica Alexander na atuação de músicos Instrumentistas. In Anais do XVII Encontro Anual da ABEM. São Paulo, 2008. p. 1-9.