

TECNICA DE ALEXANDER E O VIOLONISTA: A Educação Somática, a Técnica de Alexander como influências do movimento organizacional, às Práticas Corporais na área da música¹

Maria do Rocio R. I. Vieira²

RESUMO: Este artigo tem a finalidade de introduzir aos profissionais da área da música, e neste simpósio acadêmico os violonistas e todos que pesquisam sobre o movimento do corpo, a performance e desenvolvimento motor, as possibilidades de pensar, teorizar e praticar movimentos através do método de Frederick Matthias Alexander, pertencente a Educação Somática, que a partir de 1950 passa a infiltrar-se na educação em geral desenvolvendo e aprimorando percepções à coordenação motora ao longo do processo etário. Considera-se que os profissionais recebem esta informação através de influências das pesquisas em dança contemporânea e estudos científicos sobre o movimento do corpo, como por exemplo, a Técnica de Alexander. Entendemos o desenvolvimento motor como uma habilidade a ser percebida ao longo da vida.

Palavras Chaves: Técnica de Alexander – Violonistas – Performance - Coordenação

TÉCNICA DE ALEXANDER E O VIOLONISTA:

CONSCIÊNCIA E APLICABILIDADE

“Viver é uma ação e, nesta ação, nós facilmente permitimos que as nossas atividades fiquem sobrecarregadas com hábitos, convenções, e todos os tipos de interferências. É na ação de viver, andando na rua ou aprendendo a tocar piano, você deve ter em mente que o principal gasto energético é o do suporte do peso do corpo. Se o peso do corpo não vem sendo sustentado eficientemente, começa a haver um enorme desgaste de energia, e todo o processo de viver não será eficiente...”

¹ Trabalho apresentado ao II Simpósio Acadêmico de Violão da Embap, de 6 a 11 de outubro de 2008.

² Rocio Infante é bailarina e educadora.

Músicos encontram com diversos problemas para solucionar durante o percurso de tocar um instrumento. O fato é que solucionar os dilemas que o corpo encontra é um grande trabalho de percepção e consciência. Uma pesquisa realizada na University of York, em março de 1997, divulgou os seguintes dados referentes à pesquisa realizada na *Federetion Internationale des Musiciens* em 56 orquestras ao redor do mundo:

- 57% dos músicos sofrem de problemas médicos que afetam seu trabalho;
- 20% reclamam de cansaço ou dores musculares mais de uma vez por mês;
- 25% têm dores mais de uma vez por semana;
- 55% sentem dores após tocar um instrumento;
- 41% tiveram a experiência de não controlar os movimentos de seus dedos;
- 22% dos músicos tiveram que parar de tocar no ano anterior devido a dores;
- 83% consideram que seu treinamento não os preparou adequadamente; a localização das dores musculares era basicamente no pescoço e nas costas.

A Técnica de Alexander responde que surgem epidemias de posturas inadequadas que justificam a impossibilidade de realizar tarefas. Tocar um instrumento faz mal à saúde?

O peso do corpo é suportado pela coluna vertebral e músculos adjacentes, por esta razão se estamos realizando um movimento de comprimir as vértebras, contraindo a musculatura excessivamente, estamos auxiliando o corpo a diminuir o espaço que existe para o abrigo dos órgãos.

Todo este processo direciona o corpo em uma ação contínua para baixo, dificultando determinadas ações. Invariavelmente, os músculos do pescoço se contraem excessivamente fazendo com que a cabeça perca a sua posição natural no alto da coluna, acarretando enorme contração de alguns grupos musculares de sustentação do corpo.

Só uma ação psicofísica poderá reverter este problema.

Através da Técnica criada por Frederick Matthias Alexander *The Alexander Technique*, podemos perceber o aspecto da consciência corporal na escolha em realizar um movimento. Esta técnica proporciona que no corpo ocorra o movimento organizacional, através da relação da cabeça com o pescoço e o tronco. Um direcionamento simples e básico indica para o corpo qual o melhor procedimento em realizar movimentos básicos como sentar, andar, deitar e levantar. Não é a posição do corpo que importa, mas sim, “como” realizamos os movimentos em relação a nossa cabeça e o nosso tronco, e onde processam-se os movimentos articulares da cabeça, tronco e membros.

As informações básicas proporcionam uma atitude organizacional para as ações que o corpo irá produzir dentro dos conteúdos desejados. Após receber a informação sobre o movimento primordial - cabeça, pescoço e tronco - a noção e o foco de atenção em outras partes do corpo começam a ser aprimoradas. Poderemos observar assim que os movimentos não ocorrem através da imitação de um outro corpo, ou como o outro realiza bem determinada ação, mas sim de como é realizado o movimento de acordo com a orientação proposta em nós mesmos. Isto ocorre porque é um processo de aprendizado sobre o próprio corpo e não de admiração para as habilidades adquiridas em outro corpo. Neste caso, o orientador é uma referência em informações e não serve como espelho para uma possível imitação. É necessário compreender o movimento em seu próprio corpo, ter um foco para aprender, saber onde olhar e em quê pensar no momento em que se recebe a informação, através de experimentações e ações propostas por um orientador, percebendo que o corpo é uma consciência de aprendizado em si.

A Técnica de Alexander pressupõe princípios básicos. Alguns deles citados aqui sugerem um pensamento singular sobre nosso corpo:

Controle Primordial: Equilíbrio da cabeça em relação à coluna vertebral. *The primery movement* – o 1º movimento do homem ou movimento primordial. As primeiras reações do homem de rodar a cabeça sobre o pescoço através da percepção de ver e ouvir.

A posição construtiva de descanso – *the constructive rest position* – relacionar com o nome do centro em Londres - *The Constructive Teaching Center*.

Inibição: Não ativação de mensagens que o cérebro envia para o corpo.

Direção: Orientação consciente sobre o caminho de responder a um estímulo. E orientando a relação com a linha da gravidade direcionando o movimento da cabeça para cima e para frente. Onde ocorre uma melhoria da capacidade cardiovascular e respiratória.

Não pensar em movimento certo ou errado, ou movimento correto e sim em direção correta.

Relação: percepção simultânea do meio interno e externo.

Uso de si: (através do conhecimento anatômico básico que o professor transmite ao aluno informações sobre o funcionamento do seu corpo, este por sua vez começa a reconhecer os movimentos do próprio corpo através do que realmente acontece na fisiologia humana. Não mais repete o que o outro diz para fazer mais sim percebe que tem um corpo próprio que responde a estímulos por ele desejado onde ocorrem movimentos articulares, musculares etc...)

Pensou, já esta acontecendo: (esta informação, sobre o que é pensar e acontecer aparece no texto logo em seguida através de experiência sugerida pelo Dr. John Basmajian.

As práticas sugeridas por Alexander (1904) são aulas individuais, nas quais o professor transfere ao corpo do aluno, através das mãos, informações sensoriais e sinestésicas. O professor motiva e aprimora a apreciação sensorial de cada um, despertando sensações enganosas e construindo outros hábitos para modificar esses padrões.

Começa existir um acúmulo com diversas possibilidades de encontrar movimento, com menos gasto de energia e mais potência, com a atenção voltada ao interno e ao externo ao mesmo tempo, onde podemos observar que o maior gasto de energia está em carregar o peso do próprio corpo em qualquer tipo de atividade a ser realizada. Este peso é o peso real do corpo de cada um, onde o movimento acontece de acordo com a orientação espacial no equilíbrio físico.

O que sugere Alexander é que podemos distribuir melhor o peso do corpo observando a relação do peso da cabeça no pescoço. Distribuindo este peso, tridimensionalmente sobre o pescoço em relação à articulação axial, percebemos que a cabeça com frente lados e costas é o abrigo do cérebro, dos olhos, ouvidos, nariz e boca na sua circunferência total. Uma consciência sobre o movimento primordial simples organiza todo o corpo e trabalha com os dois mecanismos importantes de equilíbrio óptico e vestibular. Começando os movimentos por este princípio, vamos angariando novas direções ao movimento onde podemos concluir que para Alexander (1995) não existe tal coisa como uma posição correta, mas sim, uma direção correta.

Olhando novamente para a história podemos observar que por milhões de anos o ser humano desenvolveu a idéia de postura, tornando-se um ser ereto em seu estágio mais avançado no processo de coordenar as ações enquanto se expandiu no sentido vertical. A parte visual libera nossos movimentos superiores tornando mais eficiente o movimento das mãos. Podendo economizar energia ao estar equilibrado aos sistemas, realizamos mais movimentos de uma mesma ação, desde que não haja interferência ao mecanismo de equilíbrio. Encontrando melhor funcionamento aos sistemas de apoio vitais para o organismo, ou seja, circulação, respiração, digestão, podemos interferir no processo de aprendizado para o corpo, inteligência e emoções.

Toda organização torna-se um planejamento e não um plano a ser seguido, o qual temos que fazer dar certo de qualquer maneira. Por esta razão, todo movimento é organizacional e não organizado para atingir um resultado. O

resultado aparece de acordo com a experimentação e experiências vivenciadas nas práticas. A sinestesia segue princípios da Técnica de Alexander aplicados as atividades, facilitando o aprendizado em qualquer área de conhecimento e desenvolvimento motor. Para Alexander aprendemos a aprender: “Todos querem estar certos, mas ninguém se detém para verificar se sua idéia do que é certo está certa “ F.M. Alexander³

O lento declínio da estrutura do homem ocorre pela força desigual imposta pela ação da gravidade. A direção de Alexander sugere pensar um movimento que orienta e libera a cabeça na direção para frente e para cima liberando o corpo gradativamente da ação da gravidade. O “pensar” age sobre o controle consciente das células nervosas simples, onde o padrão das unidades motoras individuais pode ser modificado, como explica o Doutor John Basmajian (1945)⁴, numa experiência onde ajustou eletrodos finos às unidades motoras e ligou os eletrodos a um osciloscópio e amplificador auditivo, descobrindo que cada unidade revela seu próprio padrão característico de resposta a um estímulo de pensamento. O osciloscópio permite obter os valores instantâneos de sinais elétricos rápidos, a medição de tensões e correntes elétricas.

Por esta razão, revela-se que ao pensar já esta acontecendo um padrão de movimento na unidade motora. Para Alexander, o pensar em uma direção da cabeça para cima e para frente, deixando que as costas alonguem-se através da expansão do movimento da coluna, pois é nela que encontramos as inserções nervosas, é mais importante do que fazer ou executar essa direção. Ao pensar já esta acontecendo este procedimento de movimento. Cada músculo é constituído por um grande número de fibras musculares e nervos motores. Cada uma das células nervosas ou motoneurônios, origina-se na coluna vertebral. O axônio vai da coluna vertebral até um feixe de fibras musculares, onde se divide para unir-se a uma parte de cada fibra, chamada placa terminal isolada. A célula nervosa, o axônio e o feixe de fibras (com as placas terminais) compreendem uma única

³ Gelb, Michael. *O aprendizado do Corpo*. Tradução Jefferson Luiz Camargo. Martins Fontes: São Paulo, 1987, p.113.

⁴ Idem

unidade motora. A unidade motora é estimulada por um impulso elétrico que tem origem no cérebro, viaja pela coluna vertebral ao longo do axônio e resulta na contração do feixe e de fibras específico. A ação dos músculos é o resultado de um determinado padrão de unidades motoras individuais. O esticar o corpo não é tão importante, quanto o deixar que a natureza do movimento que propiciou o desenvolvimento da posição ereta continue atuando sobre o corpo através do conhecimento concreto desta possibilidade, usando a subjetividade desta informação como imagem corporal, e entendendo esta ação como um acontecimento fisiológico e atuante no nosso ser enquanto estrutura vital.

O processo da técnica experimental incessante é orientado por princípios básicos que são testados na ação. Por tais e outras indicações a Técnica de Alexander é um dos métodos que interfere no funcionamento corporal desenvolvendo os processos de coordenação motora durante todo o crescimento incessante do homem.

É interessante observar que quanto mais experiências os alunos tem com a Técnica de Alexander, maior a capacidade de observação de si mesmo e, conseqüentemente, maior a capacidade de pesquisa com seus instrumentos. A cada semana os alunos trazem novas informações sobre suas dificuldades e suas observações de como previni-las durante a execução musical. Os alunos percebem que a modificação da prática ocorre por causa do corpo e rompem os limites impostos por hábitos e interferências do meio.

Atualmente estas informações circulam em vários meios de estudos e pesquisa, mesmo a Técnica sendo desconhecida do grande público. Por exemplo a Los Angeles Philharmonic Institute, Royal Academy of Music, Dartington College of Arts, Julliard School, Guildhall School of Music, Royal Conservatory of Music de Toronto, Utrecht School for Arts e o Royal Conservatory of Music de Toronto (com ensino regular da Técnica), Utrecht School for Arts e o Conservatoire National Sup. Music et de Danse de Paris, são algumas das instituições que vem ensinando a Técnica de Alexander ao longo dos anos. O Verbier Festival & Academy na Suíça, e o Festival de Campos do Jordão no Brasil são alguns dos exemplos onde a Técnica de Alexander é apresentada. Yehudi Menuhin, o

maestro Collin Davis, Paul McCartney, Sting, e James Galway, são alguns nomes que já foram a público endossar este trabalho.

Estabelecendo uma relação para o trabalho que se desenvolve nas instituições tanto quanto nas aulas individuais particulares, denominamos o orientador o professor e chamamos de alunos e não de clientes estes que procuram o trabalho. Esta Técnica esta referente ao processo de aprendizado com um enfoque na adesão de conhecimentos e não de resultado, mesmo sabendo que vai haver um desenvolvimento aprimorado de novos padrões. Não é um processo de tratamento mais sim de conhecimento e auto-conhecimento.

Aprimorar a nossa relação com os movimentos é afinar o corpo para ouvir como este responde aos nossos estímulos. A propriocepção parte do principio que podemos ouvir, ver e sentir a totalidade de nossos movimentos, dos mais micro-movimentos aos mais elaborados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com todo o processo que o corpo percorreu para estabelecer referências consigo mesmo e estar apto para enfrentar as interferências do tempo, podemos notar que o corpo transforma-se com facilidade.

A modificação ocorreu de acordo com o que conquistamos no desenvolvimento do movimento. Nossas habilidades psicofísicas e motoras estão em constante processo de aprendizado entregues ao direcionamento científico e decisões impostas por este meio.

Nas diferentes vertentes de pesquisa podemos notar que o homem responde ao meio que o cerca, cria hábitos e encontra padrões para o movimento. Os estudos propostos pela Educação Somática e Técnicas pertencentes a esta

vertente a qual temos como referência a Técnica de Alexander podemos interferir nos padrões de comportamento levando o indivíduo a um estado consciente e pronto para o reconhecimento de suas próprias ações onde a educação passa a ser um comportamento corporal a ser observado como um todo e não só, no ato de aprender a tocar um instrumento musical ou em um momento que o corpo está ativamente em exercício.

Toda e qualquer ação é um movimento que desemboca e determina um próximo. Todo corpo é um espelho e é um observador, aprende através dos sistemas corporais, de olhar, de ouvir, de sentir e direcionar ações, sendo assim a consciência dos atos está presente no aprendizado e a cada escolha podemos tornar nossas atitudes cada vez mais perceptíveis, onde a coordenação motora poderá ser a leveza em executar uma ação no decorrer do desequilíbrio que é estar lutando contra a ação da gravidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- GELB, Michael. *O aprendizado do Corpo*. Martins Fontes: São Paulo, 1987.
- GIL, José. *Movimento Total*. Iluminares: São Paulo, 2004.
- DAWKINS, Richard. *O Gene Egoísta*. Ed. Itatiaia: Belo Horizonte, 2001.
- GITELMAN, Claudia, MARTIN, Randy. *The Returns of Alvin Nikolais*. Wesleyan University: Middeltown, 2007.
- SILVA, Rita de Fátima, VEDENTINI JUNIOR, Rubens, MUILLER, Jussara. *Imagem Corporal na perspectiva de Paul Schilder. Contribuição para os trabalhos corporais na área da Educação Física, Pedagogia, Dança*. Em www.efdeportes.com, acesso em 20/08/2008.
- THELM, N., BUSTAMANTE, R. M. da C. e LESSA, F. de S. (Org.). *Olhares do Corpo*. Mauad: Rio de Janeiro, 2003.
- GALLAHUE, David; OZMUN, Jonh. *Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. Editora Phorte: São Paulo, 2003.

_____ *Enseignement et Recherche en Éducation Somatique* -
<http://www.movimentos.com/page-2p.htm>. Acesso em 20 de agosto 2008.

ALEXANDER, F. M. *O Uso de Si Mesmo*. São Paulo: Martins Fontes, 1992.