

## Capítulo III

---

# A TÉCNICA DE ALEXANDER COMO FATOR ESTRATÉGICO NA PERFORMANCE MUSICAL DE INSTRUMENTISTAS DE SOPRO

CLAUDIA REGINA DE OLIVEIRA ZANINI, ANDRÉ LUIZ MARTINS DA SILVA E  
RACHEL DE ALMEIDA OLIVEIRA

### INTRODUÇÃO

A Técnica de Alexander engloba as relações do sistema de equilíbrio, a postura, o controle de tensão muscular, os estados emocionais e os estados mentais do indivíduo. Durante o processo de desenvolvimento corporal, Alexander enfatiza a importância da reeducação da postura no processo de construção de consciência corporal que o instrumentista necessita prezar para uma prática mais eficiente e bem-sucedida.

Frederick Matthias Alexander (1869-1955) foi um orador que desenvolveu problemas que resultaram na perda de sua voz. Algumas vezes, durante os recitais, sua voz falhava completamente. A medicina proporcionava-lhe apenas um alívio temporário e, com isso, o estado piorou gradualmente fazendo-o recusar diversos compromissos. Alexander começou a examinar o modo como se comportava no palco, utilizando espelhos durante os recitais. Após algum tempo, descobriu o que o impedia de exercer sua atividade. “Ele notou que todos os seus movimentos eram acompanhados de uma ligeira tendência a retesar a parte posterior do pescoço e puxar a cabeça para trás e para baixo. Isso não acontecia apenas durante os recitais, mas também em conversas informais” (Barker, 1991, p. 21). Ao se observar melhor, ele percebeu que repetia o mesmo padrão postural em outras atividades. Após um período de correção do padrão, Alexander recomeçou sua carreira teatral, passando a avaliar as consequ-

ências de sua descoberta para o bem-estar físico, mental e emocional do ser humano.

Assim, a Técnica de Alexander preconiza a mudança de hábitos nocivos, buscando substituí-los por outros através de “inibição” e “direção consciente”. Alguns princípios básicos da Técnica de Alexander são: a análise das condições psicofísicas do praticante, no que se refere ao uso de seu organismo, reveladas por meio de hábitos relativos à ansiedade, tensão, coordenação, equilíbrio e postura; a inibição dos hábitos e reações nocivas, ou seja, o dizer “não” aos velhos hábitos nocivos de uso, mesmo durante a ação; a projeção consciente dos meios pelos quais a ação em questão deverá ser realizada; e, a continuidade da inibição de hábitos nocivos e da direção para um bom uso do organismo enquanto se realiza a ação (Santiago, 2007, p. 282).

A Técnica de Alexander vem sendo fonte de pesquisa de muitos artistas como músicos instrumentistas e atores, de modo que sua aplicabilidade é foco de discussões de diferentes segmentos artísticos. Alkimim (2017) discorre sobre a utilização da Técnica após aplicar um questionário com músicos de instrumentos distintos, com o objetivo de constatar o impacto que esses músicos têm quando utilizam alguns conceitos de Alexander.

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. [...] 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 questionários 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 (Alkimim; 2017 p. 13).

Partindo dessas e outras análises sobre instrumentistas e suas práticas, propomos uma discussão sobre a utilização da Técnica de Alexander, especificamente dentro do ambiente dos instrumentistas de sopro, pois sabemos que esses músicos têm especificidades distintas em relação a outros instrumentistas no tocante aos conceitos de concentração e respiração em virtude das diferentes habilidades necessárias para suas performances.

Apresentaremos os conceitos de concentração e respiração, bem como sua relação na aplicabilidade da Técnica de Alexander. Em seguida, será enfocada a utilização da Técnica para os instrumentistas de sopro, tendo em vista a superação dos desafios para obter a melhor performance musical.

## **1. A CONCENTRAÇÃO E A RESPIRAÇÃO NA TÉCNICA DE ALEXANDER**

Este tópico aborda a importância da concentração e da respiração na Técnica de Alexander, trazendo esses conceitos fundamentais que podem ser relacionados, visando a qualidade da performance musical, principalmente de instrumentistas de sopro.

A concentração e a respiração estão interligadas nos exercícios com o corpo e com o ar no momento de tocar o instrumento de sopro. A postura, durante a performance, influencia totalmente a respiração, pois no momento em que o corpo se encontra curvado, mesmo que seja por alguns instantes, a capacidade pulmonar diminui e, conseqüentemente, exige mais esforço ao respirar com a parte superior do tórax e não com as costelas inferiores e diafragma. Barker (1991, p. 30) explica:

A boa respiração é essencial à técnica Alexander. Isso não significa que você precise praticá-la sob a forma de exercícios de respiração separados e isolados. Ao começar a corrigir o uso imperfeito, o excesso de tensão muscular desaparecerá. Com o alívio de tensão, a ação das costelas e diafragma na respiração automaticamente cuidará de si.

Em relação à técnica do mecanismo do instrumento, como por exemplo, a clarineta, a falta de agilidade no *staccato*, como uns dos re-

curiosos que o instrumentista pratica em seus estudos diários, é considerada um problema que normalmente não consta diretamente na língua. O problema apontado pode ser devido a uma tensão desnecessária na nuca, no tórax ou ainda nas pernas, que muitas vezes pode ser influenciada pela ansiedade, interferindo no pescoço, na língua e, por conseguinte, na respiração. Renzo (2017) afirma:

“Respiradores profissionais”, como músicos de instrumentos de sopro e cantores, consideram como “apoio” alguma maneira, ilusória, de controlar as tensões de um músculo ou de um pequeno grupo de músculos. Esse controle promove tensões desnecessárias e, portanto, prejudiciais. Expressões como treinar uma respiração diafragmática (como se existisse outro tipo de respiração), abdominal (como se os pulmões se localizassem no abdômen), ou mesmo como praticamos, com um vago conceito, o “apoio”, são, do ponto de vista fisiológico, variações de diferentes interferências desnecessárias (Renzo, 2017, p. 34).

Com isso, o mesmo autor explica que a respiração funciona de forma mais mecânica de acordo com ações de contração e relaxamento dos músculos do tronco, fundamentalmente do tórax, para que o diafragma se contraia na inspiração. Por outro lado, o relaxamento do diafragma para a expiração pode ser melhor controlado pela observação de como não interferir com nossos hábitos aprendidos.

Alguns exercícios tem o objetivo de preparar a musculatura e a concentração do performer para atividades rotineiras, como estudar, ensaiar e se apresentar em público ou para o seu professor em aula (Ray & Andreola, 2008). A concentração ainda está implícita no trabalho do performer quando ele necessita da consciência e da atenção ao alongar seu corpo durante os estudos diários para obter melhor qualidade em sua performance.

Ao explicar o termo unidade psicofísica, Alexander diz respeito ao fato de que o organismo humano funciona de forma integrada e que qualquer diagnóstico ou tratamento de um dado segmento do corpo deve considerar essa dimensão. Além disso, deve-se enaltecer a estreita relação e influência recíproca de corpo-mente-emoções nas atitudes e comporta-

mentos dos indivíduos. Quanto ao estudo, Guimarães & Santiago (2019) comentam que:

[...] há o esforço mental (memorização, concentração, conexões neuromusculares); a necessidade de se expressar, conectando suas emoções à música para transmiti-la ao público; e, as condições psicológicas que, quando equilibradas, permitem uma performance mais tranquila e segura (Guimarães e Santiago, 2019,p. 4).

Portanto, a integração e orientação obtidas por meio da Técnica de Alexander incluem a concentração e a respiração que o instrumentista de sopro deve prezar no momento da performance, além das técnicas peculiares de cada instrumento, como a intenção do equilíbrio corporal onde as ações dos músculos envolvidos na respiração façam apenas o esforço necessário para melhor eficiência no ato performático.

## **2. A TÉCNICA DE ALEXANDER E SUA APLICABILIDADE NA PERFORMANCE DE INSTRUMENTISTAS DE SOPRO**

Este tópico aborda a aplicabilidade da Técnica de Alexander como ferramenta a se utilizar na performance de instrumentistas de sopro. Sendo assim, podemos ver que esta técnica vincula aspectos importantes para o instrumentista de sopro, ou seja, o ato de respirar e de se concentrar para músicos dessa especificidade é um ponto de bastante reflexão. A aplicabilidade e o entendimento de tais técnicas podem contribuir para uma performance com menos esforço físico e psicológico. Renzo (2017) discorre sobre esses padrões como forma de aplicabilidade, considerando que o autoconhecimento do corpo é um dos parâmetros que potencializa o entendimento das questões técnicas no ato da performance. Para o autor:

Geralmente, após algumas sessões do método, os problemas de ordem esqueleto-neuromuscular diminuem, ou logo desaparecem, pois bons professores não tentam resolver um problema diretamente. Ao contrário, conforme veremos, eles ajudam seus alunos a mudarem o foco do problema particular para se conscientizarem de seu organismo integral, que é o instrumento que utilizamos para fazermos tudo o que fazemos. Boa parte dos músicos brasileiros

reconhece os benefícios que a Técnica de Alexander oferece para o instrumentista e o fazer musical (Renzo, 2017, p. 30).

Com base nisso, podemos perceber que a aplicabilidade é o ponto que engloba tanto a parte prática da performance quanto a pedagógica pois, ao mesmo tempo em que estamos praticando nosso instrumento estamos ensinando nosso corpo. Logo, a técnica é uma das ferramentas que podem auxiliar em um processo de investigação do que é praticado e como pode ser aplicado. Partindo disso, Cunha (2015) comenta uma investigação, que resulta em um processo dinâmico, onde é realizada uma aprendizagem mútua entre o aluno e o professor. É adquirido um conhecimento que se baseia no aumento da consciência corporal através de uma reestruturação de pensamento e coordenação (Cunha, 2015, p. 89).

Podemos ressaltar que o resultado da aplicabilidade é uma junção de fatores conscientes que levam ao pensar performático e não somente ao ato de tocar, pois sabemos que a técnica vem como uma forma de otimizar o estudo para que se chegue ao resultado esperado. Uma das formas discutidas por Cunha é o conceito de inibição, que está ligada à postura, pois o conhecimento postural é um dos pontos a serem observados diariamente pelos performers de sopro. O autor expõe:

Ao sorrir, sentimos prazer, os músculos posturais são libertados e podemos decidir deixar de fazer tensão, o corpo cresce e os músculos libertam-se. Esta é outra forma de trabalhar a inibição: o aluno inibe a postura retraída anterior e sente-se muito mais receptivo ao que possa ser proporcionado através do “uso das mãos” ou outro procedimento. Aos poucos, o aluno sente que os hábitos posturais anteriores exigem mais “esforço” que o necessário e tenta procurar uma sensação mais natural do movimento. Tenta inibir o hábito anterior e está receptivo a uma nova forma de estar e pensar (Cunha, 2015, p. 90).

Chegamos, a partir dos fundamentos trazidos, às questões relativas à parte prática, onde podemos ver de acordo com alguns relatos, como é o resultado da Técnica de Alexander e como podemos abordar sua utilização dentro do contexto performático, que pode ser uma sala de concerto ou até mesmo uma aula de instrumento. Dentro desses aspectos, Renzo

(2017) faz uso de um relato de experiência feito pelo professor e clarinetista Ovanir Buosi, que utilizou alguns pontos abordados pela técnica em uma aula de clarineta com sua aluna, descrevendo a sensação e chegando a resultados almeçados com a aplicação dos conceitos apreendidos. Partindo disso, o autor exemplifica sua prática:

[...] ela veio até mim para uma aula particular de clarineta por indicação do seu próprio professor, que conhecia meu trabalho. Ela estava bem nervosa e ansiosa no início da aula. Lembro de ela ter tocado a exposição do concerto de Mozart para clarineta e orquestra. Pedi que ela tocasse mais uma vez. O nervosismo inicial havia amenizado. Propus-lhe alguns “experimentos” relacionados à sua emissão, que se mostrara bastante forçada e ofegante, dificuldades anunciadas no início da aula. Não falei diretamente sobre respiração ou métodos respiratórios. Apenas pedi que ela tocasse alguns sons (sol aberto, mi grave...). Aí propus que ela me deixasse segurar seu instrumento enquanto ela tocava. “Conscientemente” eu estava interessado em fazê-la refrear alguns dos seus hábitos ligados à maneira de segurar o instrumento e a preparação para soprar. Queria dar-lhe uma nova experiência sensorial. Pedia que se afastasse da clarineta e que, se pudesse, desistisse da ideia de tocar, enquanto observasse os músculos dos ombros, braços e mãos, que são diretamente envolvidos na sustentação do instrumento. Então pedi-lhe que caminhasse em direção ao instrumento, que eu continuava a segurar na mesma posição. Quando ela já estava próxima ao instrumento, pedi que parasse, pois percebi que seus braços, dedos e cotovelos tinham a “necessidade”, fazendo a menção, de pegar a clarineta. Mais uma vez, sugeri que desistisse desta ideia. Ela estava ao mesmo tempo observando a clarineta e a si mesma, enquanto a boquilha já estava a um centímetro dos seus lábios. Permiti então que tocasse, comigo ainda segurando o instrumento. Enquanto ela tocava, ainda mantendo sua auto-observação, permite que ela deixasse os braços levarem suas mãos na posição de apoiar a clarineta, “mas sem segurá-la”. Aí eu fui soltando o peso do instrumento em suas mãos. Ela ficou muito surpresa ao perceber que eu já não estava mais sustentando o instrumento e sentir ‘um agradável estranhamento’. Perguntei-lhe se tinha percebido alguma mudança em relação ao som. Ela disse que percebera uma melhora considerável na qualidade e no volume, mas que ‘não sabia como aquilo tinha acontecido’. Pequenos experimentos,

de maneira indireta como este, contribuem muito para a melhor qualidade sonora (Renzo, 2017, p. 32).

Cunha relata experiências dentro do aspecto postural e respiratório de um aluno, quando utilizaram a Técnica de Alexander como ferramenta para parte do processo de aprendizagem. O primeiro processo é o uso das mãos; o segundo, o peso sobre a cabeça (saco mágico); o terceiro, a posição de sentar de cócoras; o quarto, o repouso construtivo; e, o quinto, o mergulho.

O primeiro processo (uso das mãos) é utilizado para transmissão e conscientização do que pode ser modificado dentro do conceito postural. Com isso, Cunha (2015, p. 93) explica que: “através do ‘uso das mãos’, procurei direcionar a atenção do aluno para o local onde evidenciava tensão em excesso para a minimizar e criar um maior equilíbrio”.

O segundo processo (peso sobre a cabeça) é visto pela autora como forma de auxílio a ter uma melhor postura ao tocar. Sendo assim, considera:

As mulheres que carregam cântaros à cabeça apresentam um alinhamento e equilíbrio de tensão corporal exímio para os conseguir transportar. Com o intuito de proporcionar uma sensação semelhante ao aluno, foi construído um saco que tem como conteúdo cerca de 300 gramas de feijões, para colocar na cabeça. Assim, é criada uma pequena pressão de forma a estimular um alongamento da coluna, alargamento dos ombros, dado o hábito do aluno em baixar a cabeça na execução. O peso conscientiza para a alteração de uma posição menos curvada e criação de mais espaço entre o peito e o queixo: caso não o faça, o saco cai (Cunha, 2015, p. 94)

O terceiro processo (posição de sentar e de cócoras) está ligado à conscientização das articulações e possibilita melhor alongamento da coluna. A autora explana que o aluno, ao sentar e se colocar na posição de cócoras assimila o objetivo da técnica, pois vivencia maior consciência da articulação da anca, das pernas e da coluna (Cunha, 2015).

O quarto processo, referente à posição de repouso construtivo, está relacionado com a coordenação corporal para que se tenha maior potencialização do alongamento. A autora relata:

É possível observar as intervenções manuais utilizadas para promover uma melhor reorganização muscular. Depois de realizado o processo, os relatos do aluno se referem as sensações como: “ombros mais distantes”, “aumento de estatura”, “corpo mais leve” e “mais esticado” (Cunha, 2015, p. 98).

O quinto processo (o mergulho) trata da coordenação do corpo todo em especial às costas, ombro e braços, partes relacionadas ao maior índice de utilização dos instrumentistas de sopro. Partindo disso, a autora descreve:

Com o “mergulho” o aluno percebeu a maior facilidade que esta posição lhe oferecia para emitir o som pretendido na palheta e quando pegava no instrumento, a tendência em ir ao encontro do oboé era inibida, tendo maior consciência do espaço entre o corpo e o instrumento (Cunha, 2015, p. 99).

De acordo com estes relatos, podemos perceber que a estratégia dos professores em utilizar os conceitos da Técnica de Alexander mostrou-se efetiva para se chegar ao resultado, obtendo a conclusão de que a mesma é parte de uma trajetória, e que podemos ver a consistência dos fundamentos criados por Alexander, tendo como base o relato da aplicabilidade na performance de instrumentistas de sopro.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Entre os fundamentos que englobam a Técnica de Alexander, tem-se a respiração e a concentração como primordiais, ambos utilizados amplamente no ambiente da Performance Musical.

A efetividade de uma performance depende de vários fatores, mas em se tratando do contexto vivenciado pelo instrumentista de sopro, a respiração consciente traz benefícios comprovados na literatura referenciada. Com a concentração e a consciência dos movimentos envolvidos na respiração como elementos imprescindíveis à prática desse instrumentista, pode-se obter cada vez mais eficácia e controle dos atos inerente à Performance Musical de qualidade.

## REFERÊNCIAS

Alkimim, D. E. (2017). *A técnica Alexander e seus benefícios aplicados ao músico*. Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.

Barker, S. (1991). *A Técnica de Alexander Aprendendo a usar seu corpo para obter a energia total*. São Paulo: Summus.

Cunha, A. S. (2015). *A aplicação de fundamentos da Técnica Alexander na iniciação ao oboé*. Fonte: repositorio.ipcb.pt: [https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/2782/1/Relatorio%20de%20est%C3%A1gio\\_.pdf](https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/2782/1/Relatorio%20de%20est%C3%A1gio_.pdf)

Ray, S., Andreola, X. (2008). O alongamento muscular no. *Musica Hodie*, 21-34.

Renzo, R. S. (2017). A Técnica Alexander, Clarinetas e Clarinetistas. *Revista Clarineta* p. 30 a 35.

Santiago, P. F. (2007). Técnica Alexander e cognição na pedagogia da performance musical. *Simpósio de Cognição e Artes Musicais Internacional*, p. 278 a 286.

Santiago, P. F. (2019). *A Técnica Alexander no desenvolvimento da consciência corporal do músico instrumentista e do cantor*. Fonte: musica.ufmg.br: <http://musica.ufmg.br/nasnuvens/wp-content/uploads/2019/11/Trabalho-07.pdf>