

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
INSTITUTO VILLA-LOBOS
LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO ARTÍSTICA
HABILITAÇÃO EM MÚSICA

A INFLUÊNCIA DA POSTURA CORPORAL NA PRÁTICA VIOLINÍSTICA

JÔNATAS SOARES DA SILVA

RIO DE JANEIRO, 2008

INTRODUÇÃO

O interesse pelo assunto sobre como a postura corporal do aluno influencia diretamente a prática violinística, surgiu a partir da minha experiência como professor de violino. Ensino violino há cinco anos e tenho percebido a dificuldade que os alunos têm na execução de exercícios específicos deste instrumento por causa da má postura. Muitos alunos já fizeram aulas de violino anteriormente, mas não deram a devida importância à postura adequada.

O mau posicionamento do corpo poderá futuramente ocasionar lesões e dores musculares, influenciando todas as atividades diárias. Segundo F. M. Alexander “É impossível separar o que é mental do físico em qualquer atividade humana” (Alexander, 1985, p.21)¹. É importante para qualquer músico ter consciência de como funcionam os mecanismos posturais. Acredita-se que movimentos mal coordenados, vícios posturais e excessos de tensão poderão ocasionar ou acentuar uma série de problemas físicos (Alexander, 1985). Os problemas musculares se manifestam lentamente ao longo da vida. Certos movimentos e posturas começam a ser automatizados e passam a ser repetidos sem a nossa atenção. Alguns músculos começam a ser ativados a todo o instante mesmo em situações onde não há uma demanda para isso e os movimentos diários vão se tornando cada vez mais rígidos. Faz-se necessário ao músico, antes de tocar seu instrumento, restabelecer uma harmonia nos mecanismos posturais do corpo. Caso contrário, os riscos de lesões e dor aumentarão e a performance violinística não será boa.

¹ It is impossible to separate ‘mental’ and ‘physical’ processes in any form of human activity.

Alexander tinha a concepção do ser humano como uma unidade psicofísica, ou seja, qualquer problema em uma determinada parte do corpo seria uma conseqüência de um desequilíbrio de todo o organismo.

É importante lembrar que há um equilíbrio no uso de todas as partes do organismo, e por essa razão o uso específico de uma parte (ou partes) em qualquer atividade pode influenciar o uso das outras partes, e vice versa. (Alexander, 1985, p. 77) ²

A partir dessa concepção de unidade, tenho me preocupado nas aulas de violino em traçar uma proposta para os meus alunos. Esta proposta consiste na aplicabilidade da técnica de Alexander que favorecerá de imediato o alívio para o estresse, menor rigidez muscular, postura equilibrada, movimentos mais leves e bem coordenados, respiração livre, pensamento mais calmo, etc (Alexander, 1985). Tais mudanças são apenas conseqüências de um trabalho que tem como base um processo educacional mais amplo. Este processo influenciará em toda a extensão das atividades humanas, desde a filosófica, passando pela intelectual, a moral e a prática. Uma educação que, por ensinar a crianças e adultos o uso correto de si mesmos, irá preservá-los da maioria das doenças e dos maus hábitos. (Alexander, 1985)

Partindo desta perspectiva educativa, procuro estabelecer, dessa forma, o tipo de relação apropriada para o trabalho que venho desenvolvendo com os meus alunos. Meu enfoque é na aprendizagem e não no resultado. Tenho utilizado a técnica de Alexander em minhas aulas como processo de auto-conhecimento que se desenvolverá em cada aula, a cada minuto da vida do aluno. E a minha atuação será de orientar o aluno para que aprenda a parar de repetir maus hábitos neuromusculares adquiridos, a deixar de interferir em mecanismos naturais de equilíbrio e coordenação e a se tornar responsável pelo seu processo de trabalho.

² It is important to remember that there is a working balance in the use of all the parts of the organism, and that for this reason the use of the specific part (or parts) in any activity can influence the use of the other parts, and vice versa.

Tenho usado como método de estudo de violino o autor Shinichi Suzuki, violinista e pedagogo, que procurava provar as potencialidades do ser humano para o aprendizado geral.

Todas as crianças que são educadas com perícia e compreensão atingem um alto grau de conhecimento, mas essa educação deve começar no dia do nascimento. Aqui está, na minha opinião, a chave do desenvolvimento integral das potencialidades humanas (Suzuki, 1983, p12).

Desta forma, Suzuki afirma que toda a pessoa, se estimulada desde a infância, poderá desenvolver adaptações anatômicas que facilitarão a prática na execução do instrumento. “Todo ser nasce com tendências naturais” (Suzuki, 1983, p. 9). O método Suzuki traz sugestões de exercícios para a postura que visam buscar a posição mais natural e relaxada do aluno. Apesar da assimetria do violino em relação ao corpo do violinista, é válido almejar um posicionamento corporal mais relaxado possível para o êxito da execução musical.

Proponho também nesta monografia analisar e exemplificar fatos corriqueiros da sala de aula. A metodologia usada foi o estudo de caso. Como o professor deve orientar seus alunos em relação às condições físicas para a execução do instrumento? Quais as informações principais em relação às possíveis lesões musculares nas quais o instrumentista pode sofrer? Quais os benefícios que os alunos terão no resultado sonoro se tiverem consciência do relaxamento muscular?

No primeiro capítulo, relatarei sobre a técnica de Alexander e como a mesma vem favorecendo a prática violinística. No segundo capítulo, abordarei um breve histórico sobre a metodologia do método Suzuki, seus princípios e filosofia. E no terceiro capítulo, descreverei algumas aulas de violino, e como a técnica de Alexander influenciou o aprendizado através do método Suzuki.

CAPÍTULO 1

A TÉCNICA DE ALEXANDER COMO PROPOSTA DE POSTURA NA PRÁTICA VIOLINÍSTICA

Porque tantos músicos instrumentistas têm problemas posturais? Independente do instrumento, de ser amador ou profissional, de ser erudito ou popular, uma grande parcela dos músicos teve ou tem problemas relacionados a posturas inadequadas. É só perguntar a um músico se ele conhece alguém com problemas físicos para observar como isso está disseminado, como uma grande epidemia.

Constatado tal fato, muitos músicos recorrem a uma série de paliativos, tentando minimizar seu problema para que possa seguir realizando suas tarefas da prática instrumental. Muitas pessoas procuram um fisioterapeuta quando estão com dores musculares. Em muitos casos, esse profissional é essencial para essas dores cessarem. Porém, além do trabalho do fisioterapeuta, nós também precisamos fazer a nossa parte. Alcantara fala sobre a técnica de Alexander:

Alexander descobriu que a causa de nossos problemas não está no que nos é feito, mas no que fazemos para nós mesmos. E disse que o problema não está no estímulo da vida moderna, mas em nossas respostas para isto; não no estresse, mas no esforço. (Alcantara, 1997, p.5)³

1.1 A TÉCNICA ALEXANDER.

A palavra técnica⁴ poderia ser definida com uma maneira de funcionar. Geralmente, significa uma maneira de operar, não na arte de fazer música, ou de pintar, ou de fazer arranjos florais ou mesmo no ato de pescar, mas em um outro sentido, um

³ Alexander found the cause of our troubles not in what is done to us, but in what we do to ourselves. He saw that the problem was not in the stimulations of modern life, but in our response to it; not in stress, but in the strainig.

⁴ Conjunto de Processos de uma arte. Maneira, jeito ou habilidade especial de executar ou fazer algo.

sentido muito mais fundamental do que todos esses: na arte de usar a nós mesmos. O movimento é uma das maneiras com as quais usamos a nós mesmos como instrumentos, em toda e qualquer atividade que realizamos. Por exemplo: lendo esta monografia, suas mãos têm virado as páginas e seus olhos têm se movimentado para que seja possível que você as leia. Movimento é vida. Uma pessoa desenvolvendo a habilidade de tocar o violino está, na verdade, aprendendo a usar não somente um, mas dois instrumentos. É claro que ela tem que aprender a estrutura do violino, como ele funciona, quão pesado ele é, como segurá-lo, como tirar sons dele. Porém, é sua mão que o segurará, seu corpo que terá que apoiar o peso do instrumento, seu braço que terá que se mover para deslizar o arco sobre as cordas. E a maneira com a qual a pessoa usa a si própria determinará, até que consideravelmente, a maneira com a qual ela toca o instrumento. Portanto, aprendendo a técnica de Alexander, que bem simplesmente está relacionada com parar e pensar, nós não estamos aprendendo nada de novo. Estamos na verdade reaprendendo a habilidade de nos usarmos bem, mas conscientemente.

No final do século XIX, o ator e declamador australiano chamado Frederick Matthias Alexander colocou uma luz sobre esta questão (Alcantara, 1997). Identificou que de uma maneira geral o ser humano vai adquirindo uma série de maus hábitos posturais. Esses hábitos automatizados interferem na coordenação do corpo desde os movimentos mais simples do cotidiano, como andar, sentar, escrever, falar, e até nos mais complexos como cantar, dançar ou tocar um instrumento. A repetição incessante de tais padrões posturais leva a uma infinidade de conseqüências nocivas à saúde, tão comuns nos dias de hoje. Alexander identificou que só um trabalho de reeducação psico-físico poderia reverter estes problemas (Alexander, 1985).

Esse trabalho iniciou quando Alexander tornou-se um renomado ator shakespereano na Austrália e Nova Zelândia e seus recitais tornaram-se bastante

populares. Sua saúde foi piorando em função de suas constantes apresentações, problemas respiratórios e rouquidão tornaram-se uma constante. Isso acontecera antes do tempo do microfone e qualquer outro aparato tecnológico. Naquele tempo, era extremamente necessário ter uma voz forte para que fosse ouvida no fundo do teatro ou da sala. A primeira obrigação de um ator é a de ser ouvido, e quem não pode ser ouvido, o melhor que tem a fazer é se aposentar. Mas se ele desistisse, estaria jogando fora muitos anos de estudo e preparação, e alguns outros de sucesso. Portanto, esse problema era sua frustração. Ele queria continuar atuando, fazendo o que mais queria, mas não conseguia ver uma maneira de tornar a sua voz mais confiável. Sem sucesso com os especialistas da época, Alexander percebeu que seu problema de voz e respiração eram apenas conseqüências de desequilíbrio total de seu corpo.

Se ele fosse músico que tocasse algum instrumento de cordas, seu problema seria a relutância em dar concertos porque ele não estaria seguro de que seu braço, a parte de seu corpo que mais trabalharia para segurar o arco, funcionasse. Obviamente, a parte que mais trabalha, no caso de Alexander, a sua voz, será aquela que reclamará mais se estiver sendo continuamente mal usada. A partir daí, Alexander desenvolveu através de nove anos de pesquisa uma prática revolucionária com base na unidade psico-física do Homem, hoje chamada de técnica de Alexander (Alcantara, 1997).

Bem, para deleite nosso, o trabalho de Alexander não parou nele. Ele desenvolveu uma nova maneira de ensinar outras pessoas para que seu trabalho perpetuasse até os dias de hoje. No começo ele não tinha a intenção de ensinar ou qualquer razão para acreditar que alguém, além dele, usasse mal a si mesmo. No entanto, com o seu problema de voz resolvido, muitas pessoas passaram a pedir que ensinasse como fazia. Em 1904, ele veio de Sidney para Londres, onde ensinou

muitas pessoas, Aldous Huxley e George Bernard Shaw, entre outros, até sua morte em 1955.⁵

Atualmente, mesmo sendo desconhecido do grande público, seu trabalho vem sendo aplicado em diferentes instituições de ensino ao redor do mundo. Está incluída nos currículos de Universidades, Escolas e Conservatórios de Música, Teatro e Dança como base para uma exploração criativa, aperfeiçoamento da saúde, clareza mental, compreensão e expansão do potencial Humano.

Hoje, o trabalho de Alexander está presente em diversas terapias, processos de autoconhecimento e técnicas corporais existentes. Um dos pontos básicos do seu trabalho está na identificação do equilíbrio da cabeça em relação à coluna vertebral, ao qual chamou de Controle Primordial, como um fator fundamental para uma coordenação adequada do indivíduo (Alexander, 1985). A cabeça se mantém em equilíbrio dinâmico no alto da coluna vertebral, apoiada na primeira vértebra cervical com o suporte de certos músculos do pescoço que regulam continuamente o ajuste da cabeça sobre o pescoço. Esta coordenação, funcionando adequadamente, ativa a musculatura responsável pelo suporte e alongamento do corpo, trazendo um melhor equilíbrio de forças em relação à gravidade. Desta forma os reflexos posturais⁶ são ativados e os movimentos são livres e harmoniosos, sem sobrecarga em determinadas partes do corpo ou grupamentos musculares. Para praticar esse controle primordial, precisamos aprender como fazê-lo. Geralmente, achamos que bastam instruções e

⁵ HOLLAND, Mary. Uma Maneira de Funcionar. Retirado do periódico "The Strad" Vol. 89, 1063 Novembro de 1978. Disponível em <http://www.abtalexander.com.br/download/holland1.doc> Acesso em: 01 outubro 2008.

⁶ Entendemos postura como sendo a posição do corpo que nos mantemos, consciente ou inconscientemente, por um longo tempo. Agora concordamos que o corpo e a mente são inseparáveis: "Generally we understand posture as a bodily position we hold, consciously or unconsciously, for some length of time. Now that we agree that body and mind are inseparable". (Alcântara, 1997, p13)

explicações ao alcance do nosso entendimento intelectual para sermos capazes de por uma teoria em prática.

A técnica de Alexander nos faz entender como os hábitos corporais estão intrinsecamente relacionados aos hábitos de pensamento, e por repetir tais hábitos por toda a vida, a percepção do que realmente acontece quando uma ação está sendo executada fica imprecisa. Não há como negar a forte influência dos hábitos em nossas vidas, em nossos movimentos e no uso do nosso corpo. Ao longo dos anos, vamos memorizando determinadas maneiras de usar o corpo que começam a se repetir automaticamente e, assim, somos regidos por hábitos em quase tudo o que fazemos.

Se pegarmos, como exemplo, o hábito de dirigir um carro, percebemos que no início do processo executamos os movimentos dos pedais com uma certa dificuldade. Precisamos pensar com muita atenção em como regular o uso dos pés e ao mesmo tempo manter a atenção ao que está acontecendo ao nosso redor. Com o tempo, esta experiência vai sendo armazenada na memória e passamos a não precisar mais pensar em todo este processo. Dizemos então que a maneira gravada pelo cérebro é a nossa maneira de dirigir um carro. Se essa maneira habitual desenvolvida para dirigir um carro estiver criando algum tipo de problema, deteriorando nosso desempenho, não temos mais como agir, pois todo esse processo parece agora fora do nosso controle. Tendemos a achar que é assim mesmo, não tem jeito. A mudança passa a ser algo que está além da nossa responsabilidade. Isto também ocorre com o músico. Quando começa a tocar um instrumento, às vezes desenvolve certos vícios que criam algum tipo de problema posteriormente, dificultando a execução e a qualidade musical.

De maneira geral, hábitos posturais e de movimentos são reproduções de experiências adquiridas desde criança. Vamos assimilando todo tipo de experiência, sejam elas boas ou ruins. Assimilamos a postura habitual dos pais, de comentários de

professores, de uma imagem na televisão ou em uma revista. Estas experiências vão sendo trazidas pelo corpo através de posturas e movimentos, e se tornando automáticas. Mas muitas destas posturas tendem a criar excesso de contração muscular em determinadas partes do corpo, limitação de movimentos em certas articulações e compressão na coluna vertebral trazendo conseqüências diretas: dores musculares, cansaço constante, falta de vitalidade, dificuldades respiratórias, sensação de peso, entre outras (Alcantara, 1997). Assim, só um trabalho contínuo de reeducação, integrando os aspectos físicos e a percepção que se tem do próprio corpo, leva o indivíduo a identificar e a desfazer, quando necessário, os padrões de uso dos músculos, articulações, gestos e posturas.

As aulas regulares da técnica de Alexander criam uma nova memória sobre o uso do corpo para que os antigos maus hábitos possam ser substituídos por um uso mais eficiente e menos propenso a desgastes e doenças. Alexander descobriu que era necessário usar suas mãos para mostrar às pessoas o que queria dizer. Com as mãos, era capaz de, primeiramente, avaliar o estado de equilíbrio ou desequilíbrio de uma pessoa e a quantidade de tensão e de esforço muscular que estava sendo usado. Depois, era capaz de definir e reorganizar o equilíbrio e reduzir o esforço, transmitindo uma sensação de leveza, liberdade e conforto (Alexander, 1985). Isso também estimula a recuperar a precisão das sensações que temos sobre a postura e movimento, criando condições ao seu organismo de se adaptar da melhor maneira possível a nova atividade.

Com economia e precisão da atividade neuromuscular, o músico pode alcançar uma performance melhor. Assim, observamos o quanto esta técnica tem ajudado os músicos, pois tocar um instrumento ou cantar envolve a habilidade de coordenar pensamento, movimento e expressão. Muitas vezes, na tentativa de se obter

um bom resultado, problemas posturais e de coordenação são subestimados, permitindo que padrões de tensão muscular se estabeleçam e tornem-se habituais. 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.

Outro aspecto que costuma afetar os músicos é a pressão emocional e seus reflexos na tensão muscular. A ansiedade pelo bom desempenho faz a pessoa se esquecer da dor e de se submeter a níveis não imagináveis de esforço físico e de agressão ao corpo. Sabemos que muitos músicos ensaiam e dão aulas particulares durante o dia, apresentam-se à noite e têm o fim de semana e os feriados ocupados por compromissos profissionais. Isso leva a uma sobrecarga física.

Um aspecto que o trabalho com a técnica introduz é a responsabilidade de poder agir para solucionar problemas de vício postural e de movimento .

1.2 APLICABILIDADE DA TÉCNICA DE ALEXANDER NO CASO DOS MÚSICOS.

O trabalho da técnica de Alexander realizada com os músicos vem acontecendo desde 1996 na Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, UNIRIO, através de Cursos de Extensão Universitária oferecidos pelo Departamento de Música. Estes cursos têm dado condições aos estudantes de desenvolver seu treinamento musical paralelamente ao estudo da técnica de Alexander. Os alunos praticam, com seus instrumentos, passagens musicais que estejam trabalhando em seus ensaios ou onde observam dificuldades na execução, como tensão demasiada em determinadas articulações, dificuldade de movimento em alguma parte do corpo ou posturas

inadequadas, que levam a um incômodo geral. É interessante observar que, quanto mais experiência os alunos têm com a de Alexander, maior a capacidade de observação sobre si mesmos e, conseqüentemente, maior é a capacidade de pesquisa com seus instrumentos. A cada semana os alunos trazem novas informações sobre suas dificuldades e suas observações de como preveni-las durante a execução musical. Esse processo transforma radicalmente a maneira de se pensar sobre a prática musical. Os alunos tornam-se conscientes de si como primeiro instrumento de trabalho e percebem que qualquer modificação da prática só será possível através de uma modificação no seu próprio uso do corpo. Ao final do semestre, os alunos percebem que o curso foi apenas o ponto de partida de uma nova etapa de conhecimento. Cada um, através dos meios praticados em sala de aula, irá experimentar, em sua vida, romper com os limites impostos pelos hábitos e interferências adquiridos ao longo dos anos. Os resultados são bastante positivos e os alunos consideram essa técnica de grande valia no aprendizado e performance de seus instrumentos.

A idéia de ser responsável pelo modo de usar o corpo é um dos objetivos do trabalho, pois a técnica de Alexander propõe que qualquer mudança só começará com esta tomada de decisão. Temos condições de ativar o melhor potencial de organização do corpo, independente do limite físico e do ambiente ao nosso redor.

A mudança na maneira de pensar sobre o corpo e como este reage frente às situações do cotidiano abre perspectivas novas. Entender o porquê de uma série de problemas relacionados a posturas e movimentos inadequados é um caminho para transformá-los. Este processo de educação estimula um melhor desempenho das tarefas diárias através de um ajuste contínuo, identificando padrões ineficientes e prejudiciais de uso do corpo. Também estimula a prática de um novo padrão mais

adequado de uso, prevenindo assim a deteriorização da coordenação e equilíbrio do corpo.

CAPÍTULO 2

O MÉTODO SUZUKI: PRINCÍPIOS E FILOSOFIA NA PRÁTICA VIOLINÍSTICA

Este método foi criado pelo violinista Shinichi Suzuki, conhecido internacionalmente como pedagogo para violino (Suzuki, 1983). Suzuki nasceu no Japão. Era filho do fundador da maior fábrica mundial de violinos. Trabalhou primeiramente na fábrica de seu pai. Iniciou seus estudos de música apenas aos dezessete anos de idade. Terminando seus estudos de música em Tóquio, foi a Berlim, onde durante oito anos, foi aluno de Karl Klinger e se relacionou com eminentes personalidades, entre elas Albert Einstein e Pablo Casals.⁷ Passou por muitas dificuldades para falar a língua Alemã. Por outro lado, observou ele, a facilidade que as crianças pequenas falavam sua língua materna (Suzuki, 1983). Com esta observação, Suzuki começou a ter suas primeiras idéias sobre aquele que seria mais tarde o mais eficiente e revolucionário método de se aprender música.

Em 1928, voltou com sua esposa Waltraud, ao Japão. Fundou, com três de seus irmãos, o Suzuki-Quartet, como também passou a lecionar violino para crianças pequenas, onde observou a facilidade que têm as mesmas para aprender. Foi assim que fundou o “Talent Education Institute” (Instituto de Educação de Talentos), em Matsumoto, Japão e se tornou conhecido mundialmente. Ele explica como os princípios e a filosofia de seu método de educação, pelo qual são desenvolvidas as capacidades naturais de cada criança. Não gostando de teorias pedagógicas, Suzuki demonstra, em inúmeros exemplos, o êxito surpreendente de seu trabalho com crianças pequenas, na sua Escola de Música no Japão (Suzuki, 1983).

⁷ disponível em <http://www.melodia93.com.br/Sessao.aspx?cod=156&cat=8>

O seu método baseia-se na idéia de que todas as crianças nascem com diversas potencialidades que são desenvolvidas através do contato com o meio. Como no aprendizado da língua materna, que se desenvolve naturalmente através da repetição, o recém nascido ouve sua mãe e demais familiares falando. A criança escuta palavras como “mamãe”, “papai” e, de acordo com o incentivo, se motiva a aumentar o seu repertório e formar pequenas frases. Mas tarde, ao ingressar na escola, a criança aprenderá a ler e escrever. Talento não é hereditário. Suzuki busca provar suas idéias por meio da constatação do estudo dos rouxinóis:

O primeiro mês de vida de um rouxinol determina o seu destino. Até aqui se admitia que o incomparável canto dessa ave fosse um instinto hereditário. Mas não é assim. Os rouxinóis que queremos manter no cativado, em gaiolas, são retirados do ninho na primavera, antes de saberem voar. Assim que se adaptam e aceitam alimento, coloca-se, junto a eles, um “pássaro-mestre” que, todo o dia, emite seu maravilhoso canto. O pequeno rouxinol ouve o canto durante um mês e é instruído, dessa forma, pelo seu mestre. Esse método é usado há muito tempo no Japão. São dadas aos pássaros as condições ambientais necessárias ao seu aprendizado (Suzuki, 1983, p.16)

O mesmo processo é utilizado na música. O ambiente musical adequado, conduzido por mestre experiente, levará o aluno a dominar o instrumento e adquirir grande habilidade para a música, com a mesma facilidade com que domina a língua materna.

Talento não é um acaso do nascimento. Na sociedade de hoje, muitas pessoas, crendo-se nascidas sem talento, nada fazem para transformar sua realidade e se conformam com o que consideram seu destino. Em conseqüência, atravessam a vida sem vivê-la integralmente, sem conhecer suas verdadeiras alegrias. Esta é a maior tragédia dos seres humanos. (Suzuki, 1983, p.9)

Na filosofia de Suzuki, o talento não é um acaso de nascimento, mas fruto do ambiente em que o homem vive. Se Einstein, Goeth e Beethoven tivessem nascido na era da pedra lascada, eles não teriam recebido somente as capacidades culturais e a educação do homem da pedra lascada? (Suzuki, 1983). Se uma criança se desenvolve apenas lentamente em qualquer campo, não devemos atribuir a culpa a ela, mas, sobretudo, no sistema precário de educação e num ambiente desfavorável. Com isto,

Suzuki abre novos caminhos aos pais, aos professores e a todos que se preocupam com a felicidade e o bem estar das crianças. Segundo Suzuki, a maior alegria para um adulto consiste, assim, em desdobrar as possibilidades de uma criança de maneira que ela se torne capaz de exprimir toda a harmonia e sublimidade concedida ao ser humano (Suzuki, 1983).

Pablo Casals, um dos maiores músicos do nosso século, vivenciou em Tóquio um dos concertos com crianças da Escola de Música de Suzuki. Ele ficou tão comovido com a apresentação, que foi espontaneamente ao palco abraçar as crianças. (Suzuki, 1983). No ano de 1964, Suzuki foi convidado com suas crianças pela Associação Americana dos Pedagogos de Instrumentos de Corda para dar alguns concertos nos Estados Unidos. O Prof. Clifford Cook que introduziu o Método Suzuki no Oberlin-College em Ohio, Estados Unidos, disse que o que Suzuki fez pelas crianças pequenas lhe deu um lugar entre os benfeitores da humanidade (Suzuki, 1983). O Prof. Jurgen Ulrich diz que quem ler Suzuki atentamente compreenderá que, para ele, a educação musical é o caminho para o auto-conhecimento do homem e para sua auto-realização (Suzuki, 1983).

Muito mais que um método, Suzuki constituiu exemplos práticos de uma maneira excepcional de se educar crianças e despertar sua sensibilidade para aprender música. É evidente que precisamos desejar também aprender a pensar, escolher palavras, raciocinar de forma lógico-matemática, compreender a plenitude das relações de seu entorno com conceitos de espaço e tempo, administrar as emoções, apreciar a beleza, descobrir a carícia, e aprimorar as potencialidades táteis, sonoras e auditivas. Tudo isto representa, sem dúvida, estratégia interessante e funcional para se disciplinar.

As idéias citadas pelo professor Suzuki sobre Amala e Kamala, crianças lobos, nos faz concluir o quanto é crucial e importante guiar, em todos os sentidos, todas as inteligências e todas as competências possíveis de qualquer ser humano em sua infância.

Na caverna do lobo, as crianças moviam-se sobre mãos e pés e seus olhos enxergavam bem no escuro. O olfato era extremamente sensível. Corriam rápido, de quatro, e as pessoas não conseguiam alcançá-las. Seus ombros eram largos, suas pernas potentes e as ancas eram dobradas. Não conseguiam se endireitar. Pegavam as coisas com a boca, não com as mãos. Comiam e bebiam à maneira dos cães: Kamala era a que mais se assemelhava com a maneira dos lobos. Gostava de carne, especialmente se podre. Era imune às mudanças de temperatura e não transpirava. Quando fazia calor, esticava a língua para fora e arquejava como um cão. Sua pele era lisa e vítrea e não se sujava. As palmas das mãos eram calejadas. Sua cabeça era extraordinariamente grande, com cabelos longos e eriçados. Ao menor barulho, suas orelhas ficavam de pé e seus músculos tornavam-se tensos. Se ficava zangada, suas narinas vibravam e rosnava como um cão. Se quisessem interferir, enquanto estava comendo, mostrava os dentes e rosnava. Dormia de dia, mas começava a ficar ativa assim que o sol descia. À noite, exatamente como fazia quando entre lobos, uivava três vezes em tempos determinados: às dez, à uma e às três horas. Esse hábito havia-se tornado uma segunda natureza devido aos anos em que uivara regularmente com os lobos, em coro. Não parou de uivar ao longo dos nove anos que esteve entre seres humanos, até que morreu aos dezesseis anos. A voz de Kamala não tinha características humanas ou animais. Era som indeterminável. (Suzuki, 1983, p.17).

Ainda que atribuindo algum valor à carga hereditária, o ambiente estimulador em que as crianças crescem e no qual se relacionam com as coisas e as pessoas, as circunstâncias e o mundo, a educação e o treino de todas as suas inteligências, é extremamente crucial para fazer delas o que na vida adulta serão. O professor Suzuki quando procurado por mães para matricular seus filhos, começava por marcar, primeiro, aulas para elas. Após levar as mães a dominar os rudimentos do método, aconselhava-as tocar com ternura para as crianças, até que estas pedissem para imitá-las. Começava assim a acordar a genialidade. No mais, seu fenomenal segredo, era treino nada mais. Suzuki afirma que “Todas as crianças adaptam as suas forças vitais e orgânicas aos seus respectivos ambientes (Suzuki, 1983, p.20).

Suzuki incentiva a iniciação dos estudos a partir de uma idade muito jovem, entre os três e cinco anos de idade. (Suzuki, 1983). Seu método foi inicialmente pensado para o aprendiz de violino, porém ele foi adaptado para outros instrumentos

como piano, violão, flauta doce, flauta transversa, canto, viola, contrabaixo e alguns outros. O uso de gravações também é muito importante no aprendizado da música, nessa filosofia o Professor Suzuki pensava ,como já foi dito, que a criança ouvia primeiro a sua língua depois falava e após isso ela aprenderia a ler e a escrever. Esse processo deveria se repetir na música.

Quando a raça humana criou os bens culturais da palavra e da escrita, originou ainda a cultura, a da Música. É uma língua para além das palavras e dos algarismos, uma arte viva, quase mística. Sua ação se manifesta no reino do sentimento. Bach, Mozart, Beethoven, sem exceção, vivem clara e seguramente em sua música. Falam conosco enfaticamente. Sutilizam-nos e acordam alegrias e emoção em nós (Suzuki, 1983, p.77).

Shinichi Suzuki, evidentemente, encantou o mundo muito antes de se conhecer o interior da mente humana e a maneira como esta opera o conhecimento e, por sua vida, sua própria transformação. Sem o saber, antecipou o que hoje as ciências cognitivas revelam que com ternura, paciência e, sobretudo, persistência, podemos fazer de qualquer criança um ser completo. Basta querer.

2.1. RELAÇÃO ENTRE ALEXANDER E SUZUKI

O que percebo entre Alexander e Suzuki, é que ambos entendem e acreditam que começar o estudo do instrumento, na infância, sendo o aluno bem instruído , favorecerá o processo da aprendizagem. Como propõe Alexander, mesmo o adulto pode criar novos hábitos ao tocar buscando repensar os movimentos do corpo e eliminar os vícios. Suzuki tinha esse pensamento. Quando diz em seu livro que, já adulto, buscava desenhar letras bonitas cada vez que escrevia e pode perceber o resultado dessa constante vigilância. A criança tem facilidade por estar fisicamente em formação.

CAPÍTULO 3

AULAS DE VIOLINO: COMO TUDO ACONTECE

1º EXEMPLO

Uma das alunas que dou aula tem nove anos. Esta, nunca fez aula de violino anteriormente. Foi incentivada pelos seus pais a fazer aula de música. Seu primeiro contato com o instrumento foi na primeira aula. Ainda não possuía o instrumento, por isso, apresentei o meu violino e expliquei as particularidades e as funções que ele exerce. Por ser a aluna criança, meu instrumento não foi o apropriado devido ao tamanho. Como a proposta da primeira aula era ensinar a postura do instrumentista e como segurar o instrumento, não foi possível que isso acontecesse de forma satisfatória. O instrumento era muito grande, gerando assim, um desconforto para a sustentação. Isso causou algumas tensões musculares. Depois desta primeira aula, orientei aos pais qual seria o melhor instrumento e tamanho para a aluna iniciar suas aulas.

Apresentei aos pais pontos importantes sobre a filosofia do método Suzuki. Esses pontos são (Suzuki, 1983)

- Participação dos pais no aprendizado
- Ambiente musical favorável
- Postura positiva dos pais e professores no aprendizado do aluno
- Não utilização de censura na correção inoportuna
- Qualidade nos estudos
- Respeito à individualidade de cada aluno
- Repetição com constante avaliação
- Prática diária em seções curtas
- Repertório comum para facilitar a socialização

- Caráter primeiro, habilidade depois

A partir daí, expliquei para os pais a importância da participação dos mesmos nos estudos da filha. Comentei que a filosofia do Suzuki estimula que os pais também toquem violino para incentivar os filhos.

Com o instrumento novo, a aluna respondeu às expectativas. Ao segurar o instrumento, se sentiu um pouco incomodada por ser um instrumento assimétrico. Porém, o instrumento do tamanho ideal proporcionou o alcance dos estudos propostos. Desta forma, a aluna começou a praticar e a se interessar. Nesta (segunda) aula, começamos a praticar exercícios de arco. Mariana Salles afirma que:

O détaché é, sem dúvida nenhuma, o golpe de arco básico mais importante da técnica violinística. Básico por ser tratado de movimento “primário”: Uma criança, por exemplo, ao tomar posse de violino e arco, realiza intuitivamente o movimento motriz que origina o détaché, ou seja, o movimento de “vai-e-vem” do arco. (Salles, 1998, p.61)

Este golpe é importante, pois o movimento de vai-e-vem, que é característico deste golpe, se estende a outros tipos de golpe. Normalmente, as crianças costumam, ao pegar no arco, tocar em todas as cordas, gostam de explorá-las. Isto é válido, pois o aluno se familiariza com o som de todas as cordas. Essa postura dos alunos, às vezes, continua em outras aulas.

Quando os pais assistem à aula, os alunos se comportam de forma diferente. Os alunos fazem de imediato todos os exercícios que proponho, visando mostrar para os pais suas habilidades. Consequentemente, as aulas são mais produtivas e há um melhor desempenho.

As primeiras músicas do método Suzuki estão no âmbito da primeira e segunda corda. O *détaché* é o golpe utilizado nestas músicas iniciais. A primeira música aprendida foi Variation A, popularmente chamada de “Laranjada Doce”. Este nome popular é usado, pois a música contém no primeiro compasso a célula rítmica

de quatro semicolcheias e duas colcheias. Esta célula rítmica foi diretamente associada às duas palavras. As quatro semicolcheias correspondem à palavra Laranjada, que possui quatro sílabas. As duas colcheias foram associadas à palavra Doce, que possui duas sílabas (Suzuki, 1978).

2º EXEMPLO

Dei aula também para um outro aluno, de quinze anos de idade, que nunca tinha feito aula de violino anteriormente. Já havia pesquisado sobre o instrumento, mas não tinha adquirido. Seu primeiro contato foi na aula. Na primeira aula, expliquei sobre o instrumento e emprestei o meu violino para o aluno. Como este aluno tinha quinze anos, teve mais facilidade de se adaptar ao meu violino, pois sua altura correspondia ao tamanho do instrumento. Fizemos exercício para a mão direita com o intuito de se familiarizar com o arco, e também estimular independência dos movimentos das mãos. Nas primeiras aulas, o aluno não possuía espaleira (assesório usado para apoiar o violino no ombro). Após dois meses, o aluno a adquiriu. Este fato facilitou a execução dos exercícios. Porém, este aluno teve que se adaptar novamente à melhor posição do corpo. Este fato requer uma conscientização das diferenças dos movimentos e do toque que era feito anteriormente para os movimentos que seriam feitos a partir do uso da espaleira. Tendo o aluno iniciado o processo de adaptação, pudemos continuar os exercícios citados, ou seja, mecanismos como aquecimento, escala e arpejos em uma oitava e golpes de arco e repertório do Suzuki.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das aulas de violino, podemos constatar a importância do papel do professor como mediador e facilitador do processo ensino-aprendizagem. É necessário o embasamento teórico, digo, conhecimento prévio, e objetivo claro na aplicabilidade de qualquer método a ser desenvolvido com o aluno.

Em minhas aulas, procuro colocar em prática, e passar para os alunos, na medida do possível, exercícios que aprendi com a técnica de Alexander. Os princípios da técnica de Alexander são de suma importância para diversos fatores. No estudo violinístico, a postura corporal e o relaxamento são itens que contribuem para o melhor desempenho do instrumentista. Essa pesquisa me ajudou a aprimorar os conhecimentos que tinha em relação à técnica de Alexander, como também, adaptar o método Suzuki à nossa realidade, pois ao lecionar, tenho observado em meus alunos, através do contexto em que vivem, que mudanças precisam ser feitas, principalmente com os alunos que ainda estão na infância. Esses alunos são fortemente influenciados pelos pais, que depositam uma expectativa prodigiosa nos filhos sem nenhum comprometimento na participação direta e necessária neste aprendizado.

Talvez seja possível concluir que a Filosofia de Alexander (“meios para um fim”) fator fundamental para a boa avaliação e medição do conhecimento da parte do professor, pois este, para ter uma resposta satisfatória do aluno deve ter seu foco voltado para as características anatômicas, respeitando-as e analisando os caminhos do aluno para a boa execução, deixar claro para o estudante que esses caminhos são bem vindos e importantes para a técnica.

É fundamental o professor, enquanto mediador do conhecimento, estar atento às demandas apresentadas pelos diversos grupos de alunos, mobilizar-se e

instrumentalizar-se para melhor exercer seu papel. A educação musical é um caminho para o auto-conhecimento do homem para a sua auto-realização.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALCANTARA, Pedro de. *Indirect Procedures: A Musician's Guide to the Alexander Technique*. New York. Oxford University Press Inc., 1997.

ALEXANDER, F. M. *The Use of Your Self*. London: Orion Books Ltd, 1985
Elizabeth A. H. Green, second edition. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall,

GALAMIAN, Ivan. *Principles of Violin Playing and Teaching, with a postscript by Elizabeth A. H. Green*, second edition. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1985.

SALLES, Mariana Isdebski. *Arcadas e golpes de arco: A questão da técnica Violinística no Brasil: proposta de definição de arcadas e golpes de arco*. Brasília: Thesaurus, 1998.

SUZUKI, Shinichi. *Suzuki Violin School Volume 1*. Miami, Florida, 1978.

SUZUKI, Shinichi. *Educação é Amor*. Trad.de Anne Corinna Gottberg. Santa Maria, Universidade Federal de santa Maria, 1983.

<http://www.tecnicadealexander.com/artigos.htm>

A INFLUÊNCIA DA POSTURA CORPORAL NA PRÁTICA VIOLINÍSTICA

por

JÔNATAS SOARES DA SILVA

Monografia apresentada para o curso de Licenciatura Plena - Habilitação em Música do Instituto Villa-Lobos, Centro de Letras e Artes da UNIRIO, sob a orientação da Professora Mariana Salles.

Rio de Janeiro, 2008

SILVA, Jônatas Soares da. *A Influência da Postura Corporal na Prática Violinística*. 2008. (Licenciatura Plena em Educação Artística – Habilitação: Música) – Instituto Villa-Lobos, Centro de Letras e Artes, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.

RESUMO

Esta monografia tem o objetivo de constatar a influência que a postura corporal exerce na prática violinística. Para isso, realizei um estudo de caso das aulas de violino que leciono para alunos de diferentes idades. Descrevi alguns pontos que tenho percebido no estudo do violino durante a minha experiência como professor. O método do instrumento utilizado nas aulas foi de Shinichi Suzuki. Através da proposta deste método, apliquei a técnica proposta por Frederick Matthias Alexander, que estimula a conscientização da importância da boa postura.

Palavras-chave: Violino, Método Suzuki, técnica de Alexander

“Educação é Amor”

Shinichi Suzuki
1983

AGRADECIMENTOS

À Deus

À minha família

À minha orientadora, Mariana Salles, que tanto me incentivou no ensino e no estudo do violino

À todos os meus professores

À todos os meus amigos e músicos.

SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| INTRODUÇÃO..... | 1 |
| CAPÍTULO I - A TÉCNICA DE ALEXANDER COMO PROPOSTA DE POSTURA NA PRÁTICA VIOLINÍSTICA..... | 5 |
| CAPÍTULO II - O MÉTODO SUZUKI: PRINCÍPIOS E FILOSOFIA NA PRÁTICA VIOLINÍSTICA..... | 14 |
| CAPÍTULO III - AULAS DE VIOLINO: COMO TUDO ACONTECE..... | 19 |
| CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 22 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 24 |

