



UNIRIO

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO DE LETRAS E ARTES – CLA  
INSTITUTO VILLA-LOBOS  
LICENCIATURA EM MÚSICA

**VITÓRIA ELIZABETE GONÇALO DA SILVA**

A TÉCNICA DE ALEXANDER COMO FERRAMENTA PEDAGÓGICA DO  
PROFESSOR DE INSTRUMENTO MUSICAL

RIO DE JANEIRO

2022



VITÓRIA ELIZABETE GONÇALO DA SILVA

A TÉCNICA DE ALEXANDER COMO FERRAMENTA PEDAGÓGICA DO  
PROFESSOR DE INSTRUMENTO MUSICAL

Trabalho de Conclusão de Curso de graduação,  
apresentado ao Instituto Villa-Lobos da  
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro,  
como requisito parcial para a obtenção do grau de  
Licenciatura em Música. Área de concentração:  
ensino de música.

Orientadora: Profa. Dra. Ingrid Barancoski.

Rio de Janeiro

2022



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO - UNIRIO**  
Centro de Letras e Artes - CLA Instituto Villa-Lobos - IVL  
**Curso de Licenciatura em Música**

**A TÉCNICA DE ALEXANDER COMO FERRAMENTA PEDAGÓGICA  
DO PROFESSOR DE INSTRUMENTO MUSICAL**

por

**VITÓRIA ELIZABETE GONÇALO DA SILVA**

**BANCA EXAMINADORA**

Prof. Dra. Ingrid Barancoski (orientadora)

Prof. Dra. Lilia Manfrinato Justi

Prof. Dra. Mariana Isdebski Salles

Nota : 9,5  
(NOVE VÍRGULA CINCO)

AGOSTO DE 2022

Catálogo informatizada pelo(a) autor(a)

586           Gonçalo da Silva, Vitória Elizabete  
              A TÉCNICA DE ALEXANDER COMO FERRAMENTA PEDAGÓGICA  
DO PROFESSOR DE INSTRUMENTO MUSICAL / Vitória  
Elizabete Gonçalo da Silva. -- Rio de Janeiro, 2022.  
              33

              Orientadora: Ingrid Barancoski..  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) -  
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro,  
Graduação em Música - Licenciatura, 2022.

              1. Ensino de instrumentos. 2. Técnica de  
Alexander. 3. abordagens holísticas. 4. Educação  
Musical. I. Barancoski., Ingrid, orient. II. Título.

Dedico este trabalho ao meu pai,  
Almany Gonçalo da Silva (*In memoriam*  
-1964-2021), a grande motivação para a  
minha conclusão deste curso.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus por ser minha fonte de força, inspiração, motivação, equilíbrio e sanidade, tanto física, quanto mental, emocional e espiritual sempre e, principalmente, durante esta graduação e em sua finalização – ocorrida com turbulências e grandes perdas.

Agradeço a minha família, por me apoiar financeiramente, me incentivar e me acolher em todos os meus sonhos, por ser o meu porto seguro nos momentos de maior tensão e referência para tudo o que tenho me tornado até aqui.

Agradeço aos meus amigos, os mais chegados, aqueles que compreenderam as minhas ausências, momentos de distancia e ainda estão por aqui, também me dando suporte e estímulo para concluir e me proporcionando momentos de lazer e relaxamento.

Agradeço aos meus colegas e professores do curso que me marcam com auxílio, conversas construtivas e que possibilitaram ampliar a minha visão de mundo e minhas perspectivas sobre a música e todos os seus caminhos no universo.

Agradeço a minha orientadora por me aceitar e por me encaminhar na construção dessa pesquisa de maneira gentil, cuidadosa e dedicada.

SILVA, Vitória Elizabete Gonçalo da. **A Técnica de Alexander como ferramenta pedagógica do professor de instrumento musical.** 2022. 32 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Música) - Instituto Villa Lobos, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2022.

#### RESUMO

Este trabalho tem o intuito de investigar caminhos para solucionar problemas relacionados a mau uso corporal que impactam o desempenho musical e o avanço no aprendizado do instrumento/ canto, por meio de Revisão Bibliográfica atrelada a Técnica de Alexander, bem como uma das principais obras de Matias F. Alexander, e de verificar que tipos de estratégias têm sido utilizadas e desenvolvidas a partir dessa abordagem holística e interdisciplinar. A partir dessas referências, encontramos procedimentos, exercícios, canais do Youtube com conteúdo voltado ao músico, centros da Técnica de Alexander e de treinamentos de professores especializados na Técnica. Ademais, foi percebido a necessidade de se difundir mais essa técnica no meio da Educação Musical e de ser aplicada como ferramenta didática pelos professores.

**Palavras-chave: ensino de instrumentos, Técnica de Alexander, abordagens holísticas, Educação Musical.**

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Tabela 1: Resultados de pesquisa sobre procedimentos da TA na performance.....	19
Figura 1: Descanso construtivo (ou semi-supino) .....	24
Figura 2: Posição do macaco ( tronco inclinado para frente e joelhos flectidos).....	25
Figura 4: Mãos nas costas da cadeira I.....	26
Figura 5: Whispered Ah”.....	27



## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

<b>UNIRIO</b>	Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
<b>TA</b>	Técnica de Alexander
<b>UFMG</b>	Universidade Federal de Minas Gerais
<b>EsTAR</b>	Escola da Técnica Alexander do Rio de Janeiro
<b>ÊITA -</b>	Escola Internacional da Técnica Alexander do Ceará

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. A TÉCNICA DE ALEXANDER E O RESUMO DA OBRA .....	11
2.1 A importância da Técnica .....	11
2.2 O resumo da obra.....	14
3. A TÉCNICA DE ALEXANDER APLICADA A PERFORMANCE MUSICAL.....	16
4. A TÉCNICA DE ALEXANDER E AS ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS PARA INTERVENÇÃO EM DIFICULDADES DO ALUNO DE ORIGEM PSICOFÍSICA.	21
5. CONCLUSÃO.....	30
REFERÊNCIAS: .....	31

## 1. INTRODUÇÃO

O fazer musical envolve habilidades e capacidades múltiplas – físicas, mentais, sensíveis e emocionais (FONTERRADA, 2012, P. 96). Entre os problemas físicos mais comuns observados entre estudantes de música está a má postura, que compromete o bom desempenho musical, e que também tem relações com questões emocionais. Recentemente, quando iniciei a docência em violino com minhas primeiras turmas, observei essa característica tanto em crianças, adolescentes como em adultos. Durante o isolamento social, no início de 2021, participei de aulas de Técnica de Alexander para o estudo remoto, com Gabriela Geluda, onde obtive um melhor entendimento dessa problemática que faz parte de um cenário mais amplo. Foi observado, em 2003, o aumento significativo de doenças e distúrbios ligados à coluna vertebral ao passar dos anos e no mesmo período essa era a segunda causa de pedido de afastamento do trabalho no Brasil (SALVE; BANKOFF, 2013). Questões relacionadas à má postura e suas consequências e inter-relações com o fazer musical estão entre os principais desafios do docente ao ensinar técnicas de instrumento e/ou canto, e esse deve procurar estratégias e técnicas que ofereçam possíveis caminhos e soluções.

A priori, o professor de música precisa estar atento ao aluno de forma integral (holística), para além de sua habilidade musical – incluindo aspectos físicos (anatômico e fisiológico), mental e emocional (GUIMARÃES, LÍVIA; SANTIAGO, PATRÍCIA FURST, 2019). Uma vez que o aluno é tomado por maus estados corporais e, portanto, limitado anatomicamente, sua capacidade em avançar no estudo do instrumento fica comprometida (seja voz, violino, piano). Sendo assim, é preciso, primeiro, investigar os fatores que ocasionam esses desconfortos. Muitos músicos e professores de instrumento e voz buscam em abordagens corporais holísticas - isto é, que contemplam o ser de forma integral – psicofísica<sup>1</sup> - caminhos para solucionar este tipo de problema e para auxiliar no cultivo e desenvolvimento da consciência corporal e do equilíbrio físico e emocional. Entre estas estão a Bioenergética, o Tai Chi Chuan, o Método Feldenkrais, e a Técnica de Alexander – (TA), que elegemos aqui como objeto de pesquisa (SIMÕES; PENIDO, 2017). Nela encontramos uma possibilidade, pois ela nos ajuda a desfazer

---

<sup>1</sup>“A terminologia psicofísico é explorada na Técnica Alexander e refere-se à inseparabilidade do organismo humano como um todo (físico, mental e emocional). Todas as nossas ações físicas (como por exemplo caminhar, levantar, sentar etc.) integram o corpo, mas integram também a nossa mente, pois a maneira como nos portamos ao executarmos uma atividade é a própria manifestação do nosso ser e não somente a resposta física do organismo (SIMÕES; PENIDO, 2017, p.339)”.

hábitos não percebidos - tensões desnecessárias e automatizadas -, realizados em atividades do dia a dia, inclusive ou em consequência da/na aula de música.

A consciência da Corporeidade, como meio expressivo, deveria ser um aspecto fundamental na formação de instrumentistas, cantores e educadores musicais (FERNANDINO, 2015, p.68 apud SIMÕES e PENIDO, 2017, p.340).

A respeito da importância dos estudos e métodos desenvolvidos por Alexander (2010), o famoso educador John Dewey (1859-1952) pontuou:

No estado atual do mundo, é visível que o controle das energias físicas, o calor, a luz a eletricidade, etc., conquistado sem antes termos conseguido o controle do uso de nós mesmos é um perigo. Sem o controle do uso de nós mesmos, o uso que fazemos de outras coisas é cego e pode levar a qualquer lugar (DEWEY, 2010, p. xxi).

Nota-se, atualmente, o aumento das abordagens holísticas no Brasil, principalmente, no que concerne à parte emocional dos estudantes. Todavia, o aspecto corporal - que considera a postura, a rigidez corporal – ainda não tem sido tratada com a devida atenção como comenta Guimarães e Santiago (2019, p.2) e confirmado por Palmeiras e Santiago (2016, p.5), respectivamente: “Apesar de sua importância, a consciência corporal dos músicos, é um tema ainda pouco explorados nas escolas e faculdades de música brasileiras.”:

Os procedimentos utilizados pela TA podem ser instrumentos eficazes para possíveis melhorias na performance musical. Portanto, nos parece fundamental dar continuidade à pesquisa sobre o tema, a fim de contribuir para que músicos compreendam a importância da consciência corporal para a sua atuação profissional, e para que instituições de ensino de música considerem a inclusão de trabalhos corporais em seus currículos.

Este trabalho destina-se a professores em geral, mas principalmente professores de educação musical, de instrumentos e voz, onde se busca encontrar estratégias para estimular no aluno um direcionamento adequado da sua prática musical dentro de uma visão holística e conseqüentemente uma melhora do seu desempenho de *performance*.

Para isto, apresentamos um estudo sobre a perspectiva holística no ensino de música, abordando, primeiramente, os maus estados corporais que afetam o avanço dos estudos de música com o objetivo de encontrar estratégias aplicadas aos procedimentos pedagógicos do professor a partir de um olhar sobre a Técnica de Alexander.

Como objetivos deste trabalho, procuramos responder as seguintes questões: como o professor de música pode orientar o aluno de forma que obtenha uma maior

consciência corporal e assim possa inibir / prevenir tensões corporais e melhorar o desempenho da *performance* musical sob o olhar da Técnica de Alexander? Que estratégias e recursos que o professor de instrumento musical pode usar para que os maus estados corporais não afetem o avanço dos estudos de música de seus estudantes encontrados na Técnica de Alexander?

Nossa revisão bibliográfica inclui o capítulo XVI do livro *Indirect Procedures: a Musician's Guide to the Alexander Technique* de Pedro de Alcantara, uma das referências pioneiras que discutem o uso de princípios da Técnica de Alexander no fazer musical, textos acadêmicos que refletem sobre a Técnica de Alexander no ensino de instrumentos e voz, incluindo pesquisas recentes de docentes e pesquisadores de universidades brasileiras como: Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG, Instituto Politécnico de Castelo Branco, além de escritos do próprio Mathias Alexander e terapeutas desta área como Roberto Reveilleau.

## 2. A TÉCNICA DE ALEXANDER E O RESUMO DA OBRA

### 2.1 A importância da Técnica

Frederick Matthias Alexander (1869, Tasmânia – 1955, Londres) foi um ator/declamador que viveu no século XIX. Ele iniciou suas investigações sobre o funcionamento do corpo após ter recorrentes problemas na voz: tanto no ensaio, quanto na performance de seus monólogos a sua voz ia desaparecendo até sumir totalmente a ponto de sua *performance* não poder prosseguir. Ele passou por diversos profissionais da saúde que verificaram sua fisiologia em perfeito estado, mas mesmo fazendo repouso vocal total até sua apresentação na metade do ato, ficava sem a voz. Assim, ele constatou por si mesmo que algo que ele fazia durante sua fala estava errado. Ele passou a fazer uma auto investigação, utilizando espelhos para descobrir o que, quando e o porquê, que o estava prejudicando e o impedindo de falar. A partir de suas constatações ele delineou os princípios de suas ideias desenvolvendo e detalhando ao longo dos anos seguintes o que ficou conhecido como técnica de Alexander (TA). Na verdade, estes princípios vão muito além do uso da voz, pois abordam o motivo de utilizarmos mal o nosso organismo, como descobrir e como reeducar nossos instintos equivocados.

A partir de suas descobertas originais, Alexander escreveu *Man's supreme Inheritance* (1910), *Constructive Conscious Control of the individual* (1923), *The Use of Self* (1932) e *The universal Constant Living* (1946). O terceiro livro, publicado em 1932, *The Use of Self* ou *O uso de si mesmo* (título da edição traduzida para o português), tem um valor muito particular dentre as suas obras e outros livros sobre a Técnica de Alexander. É considerada obra imprescindível para quem deseja conhecer a TA, onde são abordados os princípios da técnica. Esse livro foi escrito para que os futuros professores da TA que frequentariam seu primeiro curso de formação tivessem um relato mais real possível de todo o seu processo. Por esse motivo, foi eleita esta obra dentre as demais para o aprofundamento desta pesquisa (ALEXANDER, 2010).

No prefácio da obra, Dewey (2010) reitera o valor dos conceitos trazidos por Alexander (2010) na obra em questão, não apenas na ótica de autoconhecimento e de aprimoramento de *performance* artística, como muitos autores abordam, mas na perspectiva ampla - tanto como desenvolvimento pessoal humano e, em consequência, para a educação em geral, visto que sua perspectiva a respeito do papel da educação para a sociedade era de grande destaque:

A técnica do Sr. Alexander fornece ao educador um padrão de saúde psicofísica – no qual se inclui o que chamamos moralidade. Fornece também “os meios pelos quais” esse padrão pode ser progressiva e incessantemente alcançado, passando a ser posse consciente do educando. Por conseguinte, fornece as condições para o domínio fundamental de todos os processos educacionais especiais. Ela tem com a educação a mesma relação que esta tem com todas as outras atividades humanas. (DEWEY, 2010, p. xxiii).

Dewey (2010) menciona também que o trabalho de Alexander (2010) expandiu e corrigiu o conceito trazido pela escola de Pavlov que tornou corriqueiro o reflexo condicionado, pois prova que “há hábitos e atitudes orgânicas fundamentais que condicionam todos os demais atos, todo o uso que fazemos de nós mesmos” (DEWEY, 2010, p.xxii). Além dele, outros estudiosos e cientistas da época reconheceram as conclusões a que ele chegou e posteriormente verificaram a veracidade comprovada por outros estudos.

O educador musical Émile Jaques-Dalcroze (1865-1950), incorporou de forma definitiva a percepção da sensorialidade aos processos de ensino-aprendizagem musical privilegiando o corpo como uma unidade psicofísica, na vivência que integra ação sonoro-musical e o ser que a faz (SIMÕES; PENIDO, 2017, p.340).

“Quando O uso de si mesmo foi publicado pela primeira vez, 1932, o *British Medical Journal* denominou-o um Clássico – uma clássica da observação científica” (BARLOW, 2010). Barlow (2010) também pontuou que o livro não apenas apresenta um tipo de auto-observação especial, mas também, a disposição de questionar nossos preconceitos e nossas percepções do certo e errado ao longo do tempo. Nikolaas Tinbergen que ressaltou os benefícios da TA no seu discurso ao receber o prêmio Nobel de Medicina e Fisiologia em 1973<sup>2</sup>.

Uma das observações inovadoras de seu método foi a extrema importância que Alexander apontou para o uso da região cabeça e pescoço para o funcionamento psicofísico. Essa observação foi referendada pelo Simpósio *Proprioception, Posture, And Emotion* - organizado por David Garlick da The University of The New South Wales em 1982 – por ter antecipado em quase cem anos as descobertas mais recentes sobre propriocepção, postura e emoção (BARLOW, 2010, p. XIV e XV). Além disso, Palmeira e Santiago (2016, p.2) acrescentam que “é um método de ‘reeducação e

---

<sup>2</sup>Discurso disponível em <<https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/1973/tinbergen/lecture/>>Acessado em 25 jul.2022

reajustamento consciente” da coordenação do organismo humano como um todo (ALEXANDER, 1923: 55).

Pode-se comprovar que a eficácia dessa técnica tem sido também reconhecida em estabelecimentos de ensino da música, pois conservatórios e escolas de música nos Estados Unidos e na Europa têm oferecido aulas de TA para estudantes, tais como: Conservatório Nacional de Música e Dança de Paris, França; Universidade de Aveiro, Portugal; Hochschule für Musik Carl Maria von Weber, Alemanha; *Royal Academy of Music*, Reino Unido; *Conservatorium van Amsterdam*, Holanda; o Conservatório *della Svizzera Italiana*, Suíça; (PALMEIRA; SANTIAGO, 2016, p.3). Aqui no Brasil, mesmo que não de maneira constante ou prolongada, já foi oferecida em diversas instituições e eventos como Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO, como curso de extensão, no Instituto Villa Lobos (1994 a 2005), frequentado majoritariamente por discentes da área de música, mas também esporadicamente por discentes da Escola de Teatro e pessoas externas à comunidade acadêmica; na Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), por um ano no departamento de música; na Escola de Música Pró-Arte (Rio de Janeiro) como curso livre (2006 até provavelmente 2016); no festival Oficina de Música em Curitiba em diversas edições; e na Escola de Música da UFMG, Minas Gerais desenvolvido como projeto de pesquisa analisando resultados práticos na performance de alunos de música (REVEILLEAU, [s.d.]). Além dessas, temos várias instituições e iniciativas que têm contribuído para a divulgação da técnica de Alexander como: o “MúsicaUNIRIO”, canal do Youtube da Escola de Música da Unirio<sup>3</sup> que durante o ano de 2021 iniciou uma série de palestras, debates e masterclass abordando a Técnica de Alexander e o emprego de seus ensinamentos para melhor desempenho da *performance* instrumental liderados pela Prof<sup>a</sup> Dra. Mariana Salles e Prof. Dr. Paulo Bosísio, professores de violino da casa; Associação Brasileira da Técnica de Alexander, pertencente às Associações Afiliadas da Técnica de Alexander, constitui 18 instituições nacionais, fundada em 1992 que congrega cerca de 28 profissionais legalmente habilitados para a TA (12 do Rio de Janeiro, 10 São Paulo e 6 de outros estados do Brasil); e as escolas de formação de professores TA. A Escola Brasileira de Formação de Professores da Técnica de Alexander está em atividade desde 2010, e foi iniciada em São Paulo com o curso Pensar em Atividade, contribuindo significativamente para o crescimento do número de profissionais habilitados no país. Hoje, temos também o

---

<sup>3</sup>Disponível em <<https://www.youtube.com/c/MusicaUNIRIO>> Acesso em 25 jul.2022.



EsTAR<sup>4</sup> – Escola da Técnica Alexander do Rio de Janeiro e o ÊITA<sup>5</sup> – Escola Internacional da Técnica Alexander do Ceará, que oferecem de forma particular cursos da técnica e de formação de professores.

Vale destacar alguns profissionais brasileiros formados em TA e também atuando como músicos e/ou professores de instrumento e voz, como **Gabriela Geluda**, que “desenvolve um trabalho de integração corpo/voz aplicado às performances artísticas e atividades didáticas”(GELUDA, 2022), além de workshops e cursos virtuais sobre a técnica aplicada ao trabalho/estudo remoto; **Roberto Reveilleau**, fundador e presidente da Associação Brasileira da Técnica de Alexander que, desde 1986, pesquisa sobre o tema e divulga o trabalho em instituições de ensino, tendo sido por 10 anos professor do departamento de Dança do Centro Universitário da Cidade, RJ, onde ministrou Dançaterapia (Técnica de Alexander), e professor do curso de extensão em TA no departamento de Música da UNIRIO e departamento de Musica da UFRJ e atualmente é o diretor da EsTAR<sup>6</sup>; e **Patrícia Santiago** que desenvolveu pesquisa pioneira em língua portuguesa sobre a utilização da técnica de Alexander em aulas de instrumento na UFMG e ao longo dos anos tem se debruçado em pesquisar sobre a Técnica aplicada aos músicos.

## 2.2 O resumo da obra

Apesar de sua enorme importância, as obras de Alexander não são muito conhecidas no meio musical e, principalmente, na pedagogia musical. Por esse motivo, faremos uma breve síntese dos capítulos da obra abordada neste trabalho, *O Uso de Si Mesmo* (ALEXANDER, 2010).

O livro, além dos prefácios, introduções e apresentação da nova edição, possui cinco capítulos e um apêndice. O primeiro capítulo se intitula “A evolução de uma técnica”; o segundo, “uso e funcionamento em relação a ação”; o terceiro, “O golfista que não consegue manter o olhar na bola”; o quarto, “O gago”; e o quinto, “O diagnóstico e a formação médica”.

No primeiro capítulo, Alexander detalha passo a passo de seu processo investigativo, desde a identificação de seu problema e cada conclusão ao longo de suas

---

<sup>4</sup>Acesse para ter mais informações: <<https://www.tecnicadealexander.com/>>.

<sup>5</sup>Acesse para ter mais informações: <[https://georgiadias.com/?ref=br\\_tf](https://georgiadias.com/?ref=br_tf)>.

<sup>6</sup>Disponível em <<https://www.tecnicadealexander.com/curriculo.php>> Acessado em 25 jul. 2022.  
Disponível em <<https://abtalexander.com.br/professores-associados-rj/>> Acessado em 25 jul. 2022.

tentativas de melhora – erros e acertos - até o domínio e controle das direções irracionais de seu corpo. Essas direções irracionais não permitiam que ele obtivesse êxito em evitar o comportamento involuntário que prejudicava a sua voz.

No segundo capítulo, o autor, já se debruça sobre as reflexões a respeito do corpo humano e de suas reações, como pode dificultar o bom uso e sua reeducação, além do diagnóstico do problema, por se tratar de algo bem complexo levando em conta esse funcionamento do corpo.

No terceiro capítulo, é utilizado o exemplo de um golfista que não consegue fixar o olhar numa bola obtendo ajuda de um profissional para ilustrar de que forma as reflexões sobre o funcionamento do corpo mencionadas anteriormente ocorrem com uma interferência externa. Além disso, é apresentado o desafio de se corrigir problemas de natureza semelhante – quando a instrução não é o suficiente para realizar movimentos, ou deixar de realizar movimentos. Esse capítulo, em especial, dá algumas pistas para o tipo de intervenção que seria adequada ao professor que deseja auxiliar seu aluno a aprimorar determinado aspecto técnico, seja de que natureza for.

No quarto capítulo, ele menciona a sua experiência com casos de gagueira e também as causas identificadas e as ações adequadas para o tratamento. Tudo isso, tendo em vista as conclusões obtidas sobre como funciona o nosso corpo e nossa mente em relação aos hábitos e conseqüentemente, os caminhos para desfazê-los.

No quinto capítulo, expõe-se sobre a necessidade da consciência da interdependência do corpo com relação a diversos hábitos que se atrelam e geram conseqüências nocivas ao organismo. Sendo assim, para o desenvolvimento de um diagnóstico médico, é preciso que seja levado em conta não apenas a causa imediata do problema. Ele descreve alguns casos de seu conhecimento, e pontuações acerca de cada situação.

O último capítulo, o Apêndice, consiste em uma carta aberta aos futuros estudantes do curso de treinamentos de professores que ele abriria posteriormente à publicação do livro.

### 3. A TÉCNICA DE ALEXANDER APLICADA A PERFORMANCE MUSICAL

Em grande parte, movimentos que dependem de outros movimentos inconscientes podem estar mal direcionados impedindo, então, que objetivos sejam alcançados como a execução de uma nota de forma afinada. Por exemplo, no violino, a boa execução depende não só de uma boa postura e formato da mão adequada, mas também de um movimento da mão, antebraço e dedo de forma não tensionada, proporcionando a flexibilidade adequada ao movimento. O professor Paulo Bosísio (MÚSICAUNIRIO, 2021?) compara a constante necessidade de se afinar o instrumento destemperado, como o violino, com a afinação do corpo. É preciso sempre afinar o corpo, assim como temos que afinar o instrumento várias vezes ao longo do dia, ou seja, sempre se conscientizar das tensões desnecessárias ao corpo agregadas ao longo das atividades cotidianas e inibi-las para manter o corpo equilibrado, e fazendo uso até mesmo de algumas estratégias, como exercícios e posições desenvolvidas por ele que mais adiante serão mais bem comentadas.

A professora Mariana Salles (MÚSICAUNIRIO, 2021), comenta o impacto da grande duração da posição estática na rotina das crianças ocidentais a partir dos 7 anos, onde ocorre o maior ênfase em atividades intelectuais na escola para o desajuste corporal sofrido. E ela ainda pontua que o movimento de quem começa a tocar violino aos 3 anos é completamente diferente de quem começa aos 7 anos, por terem essa redução de movimentação.

Vários pesquisadores têm apontado, recentemente, problemas e disfunções corporais em músicos e estudantes de instrumento e de canto, assim como possíveis soluções através da Técnica de Alexander. Simões e Penido (2017, p.338), comentam que nos cantores são observados “vícios corporais e padrões como a hiperextensão dos joelhos; o colapso do abdômen; a projeção do pescoço; o desalinhamento postural e tantos outros dificultam a coordenação natural dos músculos e articulações, implicando na produção vocal do canto”. E ainda reiteram (SIMÕES; PENIDO, 2017, p.338), adicionando sobre a integração inerente entre “mecanismo vocal e seus sistemas (respiratório, fonador e ressonantal) e demais sistemas (esquelético, muscular e nervoso)”, justificando, dessa forma, a importância de um olhar atento por parte da pedagogia vocal. No vídeo de MúsicaUNIRIO (2021) tratam do comum mau hábito de executar o instrumento fora do eixo da coluna, ou seja, com rotação do tronco.

No oboé, de acordo com Cunha (2015), observa-se com frequência tensão muscular na zona do pescoço, cabeça e ombros, fundamentais para alongamento da coluna e maior liberdade de movimento; postura contraída (cabeça e pescoço inclinados para frente), o que influencia na eficácia da respiração, podendo causar respiração ofegante e curta, impactando diretamente na produção de som e ritmo do instrumento.

Em Santiago (2006, p.142-144), dentre os problemas mais comuns observados em estudantes de piano listados, foram apresentados sintomas relacionados a três categorias: aspectos físicos, atitudinal e de *performance*. Dentre os problemas relacionados aos aspectos físicos foram observados problemas posturais; falta de coordenação entre segmentos do corpo; visão restrita do teclado; tensão excessiva; falta de enraizamento; esforço excessivo; excesso de movimento; falta de vitalidade; e dor. Já os vinculados ao aspecto atitudinal se encontra falta de atenção; ansiedade; falta de autoconfiança; e falta ou oscilação de motivação. Por fim, as questões ligadas à *performance* foram: dificuldades para monitorar a performance; má qualidade de produção sonora; dificuldade e descontrole rítmico; dificuldade para realizar fraseado; dificuldade para realizar dinâmicas; e dificuldade no uso do pedal.

De maneira geral, a aplicação de técnica instrumental e vocal, sem considerar as diferenças anatômicas dos indivíduos podem gerar hábitos de mau uso do organismo do organismo e conseqüentemente problemas físicos nos músicos.

Assim como Palmeira e Santiago (2016, p.3) afirmam, pode-se perceber que aspectos psicológicos se associam ao uso inadequado do conjunto de todo o mecanismo postural, resultando em problemas específicos apresentados por músicos.

Nos estudos de Marques (2018) a respeito da aplicação da técnica de Alexander ao estudo e *performance* de alunos de piano não são mencionadas questões corporais específicas nos alunos que se vinculem e/ou impliquem diretamente na execução do instrumento, mas o foco do estudo são os efeitos da ansiedade no corpo e na performance em geral. Tais efeitos são variados, mas identificados pela origem psíquica. São mencionadas informações interessantes sobre os índices de ansiedade: idade (mais presente a partir de 11 anos), gênero (meninas possuem maior frequência), personalidade (maior tendência em alunos de personalidade mais tímida e retraída), expectativa quanto ao evento (alunos que encaram a apresentação como um momento de muita importância e que não admitem erros).

Palmeira e Santiago (2016) em sua pesquisa a respeito da Técnica de Alexander aplicada à *performance* musical observaram que os efeitos da técnica nos músicos

podem ser múltiplos, físicos, emocionais e intelectuais (referentes ao conhecimento musical) em consonância com a pesquisa feita por Marques (2018) e Santiago (2006).

Além dos sintomas referentes à ansiedade de *performance*, ainda se nota a eficácia da TA para controlar frequência cardíaca, o fortalecimento de uma atitude positiva na performance musical e redução do nível relatado de ansiedade nos músicos (PALMEIRA; SANTIAGO, 2016, p.4).

Alexander (2010) segue a premissa defendida por muitos de que corpo e mente são integrados. Sendo assim, questões de ansiedade de performance são entendidos como intrinsecamente conectados com problemas de mau uso do corpo, e os músicos também podem se beneficiar com a Técnica de Alexander nesta área.

Marques (2018, p. 23) cita renomados compositores da história para esclarecer que a ansiedade na performance não é um problema isolado, mas “o prato mais comum na vida de um músico”, portanto um fator que merece atenção do professor e inserção no planejamento de ensino. Ela é compreendida por meio de 3 agentes: pessoa, situação e tarefa (MARQUES, 2018,p.26). O primeiro agente diz respeito à personalidade do sujeito que o predispõe à ansiedade e fatores determinantes como autoestima e trajeto de vida. O segundo se refere a circunstância em que a performance ocorrerá, sendo que há algumas situações que geram maior grau de ansiedade que outras. O terceiro, alude ao repertório, ou seja, o nível de dificuldade (ou exigência) da tarefa.

A respeito dessa maior propensão para sofrer com a ansiedade bem como com a sua associação aos palcos e a situações de desempenho, nas pesquisas mencionadas por Marques (2018), também aparece um interessante fato: É só “no final da infância que surgem os primeiros sintomas de ansiedade (e em sintonia, os primeiros sintomas de ansiedade na performance), considerando circunstâncias normais” (Marques, 2018, p. 26).

A performance musical é comparada como uma situação de perigo, de estresse, devido à ação do sistema nervoso central liberar adrenalina no sangue da mesma forma quando prepara o corpo para uma fuga e em consequência ocorre sintomas fisiológicos como dores de cabeça, tonturas, alterações na frequência cardíaca (taquicardia, palpitações) e pressão sanguínea, alterações no trato respiratório (falta de ar, hiperventilação), xerostomia (boca seca), sudorese, alterações no trato digestivo (dores de estômago, náuseas, diarreia), dificuldades em adormecer, tensão muscular, muitos outros além de “repercussão negativa no controle das mãos envolvendo os músculos responsáveis pela motricidade fina e dificuldade para manter a postura correta ao

instrumento, o que poderá condicionar a atuação do músico” (MARQUES, 2018,p.30-31).

Considerando tanto questões físicas quanto emocionais, Palmeiras e Santiago (2016) fizeram um levantamento dos resultados de procedimentos da TA em relação a diversas questões e à prática de diferentes instrumentos musicais, como resultado do laboratório que realizaram com alunos de música de diversos instrumentos da Escola de Música da UFMG, incorporando também resultados de uma experiência de procedimentos de TA em aulas de oboé (ver tabela 1).

**Tabela 1:Resultados de pesquisa sobre procedimentos da TA na performance.**

Resultados positivos da TA para músicos/alunos de instrumento musical			
Pesquisa	Procedimentos	Instrumentos musicais	Resultados
SANTIAGO, 2008	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aulas de TA durante um período de 6 meses, contabilizando aproximadamente 30 seções de Técnica Alexander.</li> <li>- Sujeitos de pesquisa: adultos universitários.</li> <li>- Emprego de entrevistas, questionários, observações e gravações</li> </ul>	Vários.	<p><i>Questões físicas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhor consciência corporal: maior relaxamento do maxilar: melhoria na postura.</li> <li>- Redução do cansaço nas horas seguidas de trabalho e diminuição de dores.</li> <li>- Melhor interação do corpo com a música.</li> </ul> <p><i>Técnica e musicalidade:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maior naturalidade do som, melhoria da qualidade tímbrica; na articulação e fraseado e da realização de dinâmicas.</li> <li>- Clareza e precisão rítmica.</li> <li>- Manutenção da durabilidade do som.</li> </ul> <p><i>Questões psicológicas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diminuição de nervosismo e ansiedade ao tocar e do medo de errar.</li> <li>-Melhoria do relaxamento e</li> </ul>

			da tranquilidade. - Melhoria da autoconfiança e do prazer durante a performance e diminuição;
CUNHA, 2015	Procedimentos da Técnica Alexander foram incorporados à aula de instrumento de um aluno de 10 anos.	Oboé	<i>Benefícios para a pedagogia:</i> - Ver o corpo do aluno como um todo e não centra a sua atenção num problema específico. - Ajudar o aluno a tomar consciência dos hábitos que o prejudicam na execução de forma a os inibir e alterar.  <i>Questões psicológicas:</i> - Aluno mais receptivo às orientações. - Melhor direcionamento do pensamento, com estudo mais organizado e produtivo. - Apresentações públicas: mais serenidade, concentração, melhor postura, respiração menos ruidosa  <i>Questões físicas:</i> - Melhoria na coordenação motora. - Menor tensão nos dedos das mãos.

Fonte: PALMEIRA; SANTIAGO (2016, p.9 e 10).

Nesta tabela 1 observamos os procedimentos de cada pesquisa, os instrumentos abordados em cada uma e seus respectivos resultados. Na pesquisa de Santiago (2008 apud PALMEIRA; SANTIAGO 2016, p.9 e 10) os benefícios da Técnica de Alexander foram de natureza: física, técnica, de musicalidade e psicológicas. Já em Cunha (2015 apud PALMEIRA; SANTIAGO 2016, p.9 e 10), são apresentados benefícios pedagógicos além dos físicos e psicológicos.

#### **4. A TÉCNICA DE ALEXANDER E AS ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS PARA INTERVENÇÃO EM DIFICULDADES DO ALUNO DE ORIGEM PSICOFÍSICA**

Na obra *O Uso de Si Mesmo* (ALEXANDER, 2010) não apenas apresenta um caminho individual de perceber os maus hábitos corporais de origem psicofísica, mas também se dirige-se a professores e instrutores de saberes em geral a respeito da forma de se orientar aos alunos para que eles atinjam os objetivos pretendidos à habilidade que intentam adquirir. Essa habilidade para ser alcançada necessita de comandos mentais que percorrem caminhos complexos. Esses caminhos, muitas vezes, estão equivocados e impedem que os estudantes, por mais que saibam o que precisam melhorar ou qual comando obedecer para que a habilidade seja alcançada, não consigam realizar essa tarefa, pois no ato de pensarem no objetivo, o meio de chegar nesse objetivo continua sendo o mesmo, o caminho mental resiste, por conter sensações instintivas geradas a partir da familiaridade de hábitos inconscientemente adquiridos. Ou seja, é preciso primeiramente orientar na conscientização das tensões, instruir esse aluno no passo a passo dos procedimentos anteriores à habilidade pretendida em si, de maneira que o caminho mental desse aluno seja refeito para que fisicamente haja transformação na postura ou no nível de tensão motora/ muscular produzida na execução do instrumento (considerando também a voz como um instrumento), por exemplo.

Então, após compreender e desfazer esse caminho equivocado no aluno, é preciso que se repita diversas vezes o novo processo mental, sob orientação, até que esse processo se torne familiar e então a sensação instintiva seja corrigida ao processo coerente com a habilidade/movimento pretendido (ALEXANDER, 2010, p.56-65). A respeito disso, o que ocorre é que muitas vezes, ao instruir o aluno, o professor não dá um comando que seja coerente a essa concepção de que é preciso redirecionar o processo mental do aprendiz para alcançar o objetivo e apenas são dadas instruções que se dirigem diretamente ao objetivo, ignorando “o meio pelos quais” esse aluno precisa percorrer até chegar lá. Conduzido dessa forma, a mudança possui um obstáculo.

A partir dessas concepções apresentadas na obra de Alexander (2010), Alcantara (1997) se aprofunda e dá orientações para guiar os músicos em suas práticas diárias, divididas nos seguintes temas: *Mental Attitude* (atitude mental); *About Rhythm* (sobre ritmo); *Repetitions (Repetições)*; *Reliability and Control* (reabilitação e controle); *The Length of Practicing Sessions* (Duração dos períodos de estudo); *The Objectives of Daily Practice* (objetivos da prática diária), *Alternation, Continuity and Endurance*



(Alternância, continuidade e resistência); *Musical Aspects of Alternation* (Aspectos musicais de alternância de atividades); *On Memory* (Sobre memorização); e *Judging Yourself* (auto avaliação).

No primeiro tópico, *Mental Attitude* (atitude mental), diz respeito a uma atitude mental adequada que o aluno deve cultivar, procurando entender o princípio de cada exercício, e nunca repetir mecânica ou automaticamente sem consciência do que está fazendo, além de ter disponibilidade de mudar a forma de fazer, se isto for necessário. Também adiciona que toda atividade deve ser feita com consciência corporal clara, livre de receios mentais ou ideias pré-concebidas. Isto também implica em senso rítmico e sentido da fluência musical (ALCANTARA, 1997).

No segundo tópico, Sobre Ritmo, é feita uma relação com ideias de Alexander do ritmo natural e orgânico do funcionamento do corpo humano, com o intuito de apresentar uma discussão onde o ritmo se dá a partir de ideias, não só de precisão, mas também de energia, dinamismo, ímpeto. Também é afirmado que todas as passagens, sendo tecnicamente fáceis ou difíceis, devem ser feitas com bom ritmo, ou o músico não será capaz de utilizar os movimentos corporais de maneira adequada para dominar as dificuldades. Aconselha-se a trabalhar passagens rítmicas complexas sem o instrumento, podendo usar diferentes movimentos corporais simultâneos para diferentes divisões métricas (ALCANTARA,1997).

Sobre repetições, sejam de exercícios, frases, seções ou movimentos, é afirmado em Alcantara (1997), terceiro tópico, que repetir o errado é sempre ruim, mas repetir o certo não necessariamente é bom. As exceções seriam: fazer algo propositalmente errado para perceber a maneira errada de fazer, ou para perceber comparativamente o certo e o errado e cultivar o hábito certo, ou ainda fazer errado para desfazer o medo de fazer errado. Todas estas situações são excepcionalidades e devem ser tratadas dessa forma. Repetições de um mesmo trecho devem ser feitas com diferenciações, por exemplo, de ritmo, de velocidade, de acentuação, de intensidade etc. Na repetição de algo que deu certo, o que deve ser repetido é o processo.

No quarto tópico, é apresentado que se as repetições da prática diária forem feitas numa atitude de preocupação com o resultado e não o processo em si, são criados obstáculos à liberdade técnica e musical. O músico que tem como objetivo atingir uma precisão mecanicista vai contra a própria natureza do fazer musical. Isto pode ser o resultado de repetições excessivas feitas sem musicalidade nem liberdade da própria intuição. Seguindo as ideias de Alexander, o autor (ALCANTARA,1997) afirma que

cada desafio técnico será vencido com menos tentativas se for feito de maneira inteligente e econômica (ALCANTARA,1997).

No quinto tópico, duração do tempo de estudo, é esclarecido que estudar demais é tão danoso quanto não estudar o suficiente. O autor (ALCANTARA,1997) critica a prática de estudo obsessiva, com longos períodos: de 8 a 10 horas. O estudo deve ser feito com bom uso de si mesmo: consciência sensorial, habilidade de se ouvir, de perceber tensões, e consciência dos movimentos. Isto levará a um estudo mais eficiente. Alcantara (1997) recomenda frequentes intervalos na prática musical. É importante saber quando parar. Por exemplo: melhor fazer um movimento de maneira correta 5 vezes, do que nove vezes bem e uma vez errado. O ideal é parar no auge da eficiência do estudo, não na fadiga.

No sexto tópico, Objetivos da prática diária, é afirmado (ALCANTARA,1997) que os objetivos devem ser: cultivar o bom uso de si mesmo de maneira geral e utilizá-lo para cantar, tocar ou reger. Pedro Alcantara (1997) também sugere como aquecimento da prática diária uma versão simplificada de um gesto que ative sua consciência corporal. Pode ser uma escala ou arpejo, mas feito com consciência corporal, com musicalidade e fluência rítmica e temporal.

No sétimo tópico, Alternância, continuidade e resistência, é apontado que para Alexander a incapacidade ou inabilidade de fazer intervalos numa atividade é sintomático da incapacidade de parar em geral. É uma falta de controle, e, portanto um foco no resultado sem considerar o processo. Alternar entre diferentes atividades na prática diária faz com que sejam ativados mecanismos que sem isto permaneceriam inativos. Se o pianista trabalha insistentemente em trinados, por exemplo, ele corre o risco de trabalhar em excesso este mecanismo e não trabalhar outros, que cooperariam para o uso do corpo como um todo. Seus trinados terão uma melhora mais rápida se ele alternar a prática dos trinados com outras práticas, com intervalos, e com o cultivo do bom uso de si mesmo como um todo. A fadiga geralmente é resultado não de fraqueza ou de falta de resistência, mas de mau uso de si mesmo (ALCANTARA,1997).

No oitavo tópico, é recomendado estudar de diversas formas e alternar atividades, ao invés de praticá-las isolada e separadamente: incorporar e integrar na prática do instrumento conhecimentos teóricos, por exemplo alternando escalas e arpejos com peças de repertório, ativando a percepção para a organização harmônica das peças, ou praticar seções em dinâmica forte e dinâmica piano em seguida e

alternadamente, ou estudar com a partitura e sem a partitura, ou ainda estudar no instrumento e fora dele (ALCANTARA,1997).

No tópico nove, Sobre memorização, acontece em 3 fases: registro, armazenamento e resgate. O mais importante é o primeiro. Quanto melhor o registro, melhor a memorização. O autor recomenda: não memorizar uma peça muito cedo para não memorizar notas erradas, e quando souber bem a peça, alternar e estudar com e sem a partitura, repassar mentalmente seções da peça em posição semi-supino. A memória deve ser exercitada (ALCANTARA,1997).

No décimo tópico, Auto avaliação, o autor afirma que é preciso que o aluno saiba com clareza quais são seus problemas, como eles se manifestam, quais as causas, quais soluções existem, e como chegar a elas. Depende de autoconhecimento. O aluno deve pensar objetivamente o que gosta ou não na sua performance e o que quer melhorar . Algumas questões para guiar essa reflexão seriam: Como você usa seu corpo na sua performance? Pescoço, coluna, tronco, pernas até chegar em braços, pulsos, mãos? Deve acontecer uma auto avaliação em termos de clareza rítmica, fluência temporal, do todo para o específico tanto na avaliação quanto na solução de problemas (ALCANTARA, 1997).

Além do uso de estratégias para tratar dos problemas de mau uso do organismo que impactam o aprendizado e a execução do instrumento, enxerga-se como essencial a observância da Técnica de Alexander como ferramenta de prevenção desse uso inadequado do organismo na prática musical (PALMEIRA; SANTIAGO, 2016, p. 3). A seguir, veremos de forma mais detalhadas alguns procedimentos cujos resultados foram apresentados no capítulo anterior.

Mariana Salles e Bosísio (MÚSICAUNIRIO, 2021) apresentam algumas soluções ao orientar aos alunos no relaxamento da musculatura: uso do espelho no estudo diário e registro de imagens de si próprio para auto-avaliação. A professora Mariana ainda salienta que pede a alunos iniciantes que não estudem em casa para não memorizarem o errado.

Alexander desenvolveu alguns procedimentos práticos que aludem ao domínio de determinadas posições que possibilitariam o alcance de grandes resultados a cerca do Controle Primário, e com menor esforço possível, numa simbiose entre corpo e mente, ou seja, posições de vantagem mecânica cuja denominação já indica a descrição ao qual pretende incidir (MARQUES, 2018,p.46), que são : Descanso construtivo ou semi-supino(é um procedimento em que a pessoa deita numa superfície reta e firme com

apenas um pequeno apoio na nuca, os pés apoiados no chão e os joelhos flexionados durante alguns minutos de 5 em diante, deixando que a gravidade do próprio corpo no chão atue conjuntamente com a descontração de possíveis tensões) (Figura 1), posição do macaco (flexionar os joelhos e depois inclinar o tronco para frente mantendo a consciência do eixo da coluna vertebral conectado com a cabeça) (Figura 2), posição do lunge (uma variação da posição do macaco em que apenas um dos joelhos é inclinado a cada momento, em várias etapas) (Figura 3), mão nas costas da cadeira (colocar as mãos nas costas da cadeira de forma consciente percebendo o movimento natural e a possibilidade de pinçar as palmas sem tensionar braços, cotovelos e ombros) (Figura 4) e “*Whispered Ah!*” (durante a expiração do ar, pronunciar o “ah” com pescoço descontraído e mandíbula solta direcionada para frente e para baixo e ao realizar a atividade, perceber as sensações produzidas nesse ato) (Figura 5).

**Figura 1: • Descanso construtivo (ou semi-supino)**



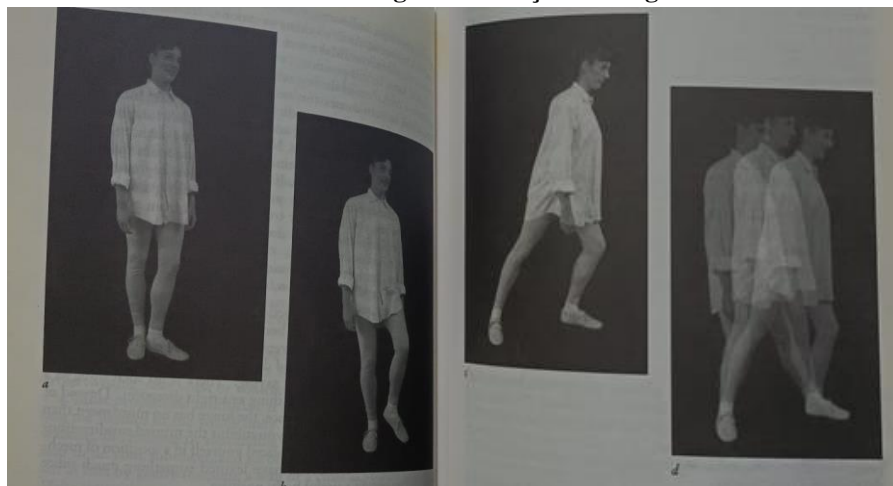
Fonte: VOSNIADOU (2021).

**Figura 2: Posição do macaco ( tronco inclinado para frente e joelhos flectidos)**



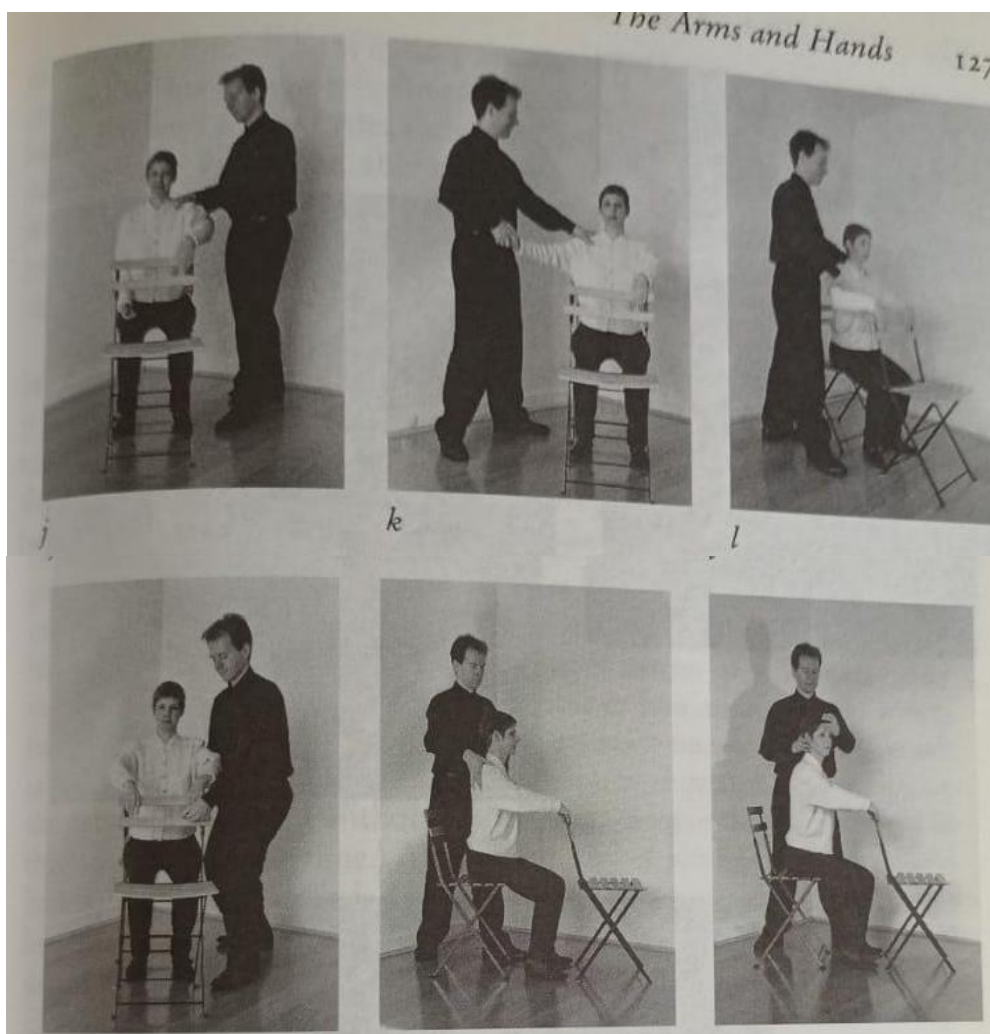
Fonte: KING (2020).

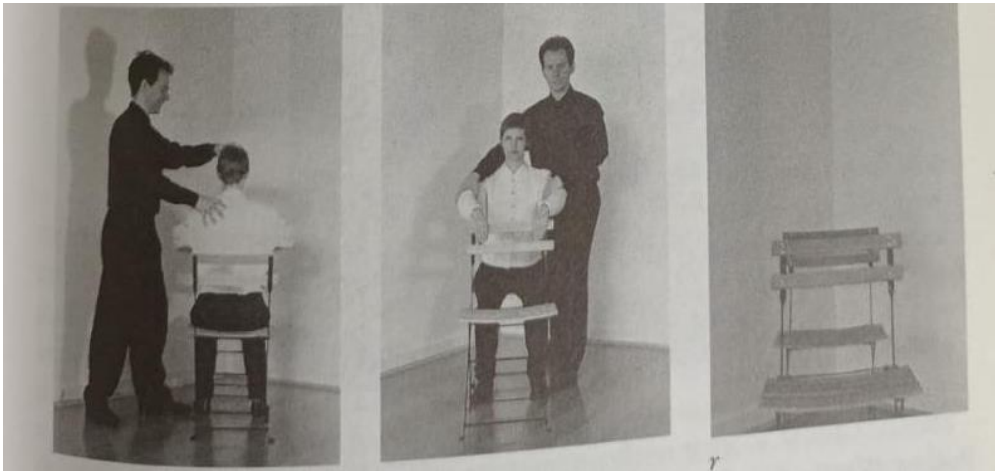
Figura 3: Posição de lunge



Fonte: ALCANTARA (1997, p.112-113).

Figura 4: Mãos nas costas da cadeira I





Fonte: ALCANTARA (1997, p.127).

**Figura 5: “Whispered Ah” (imagem extraída de vídeo onde é ensinado passo a passo o exercício que consiste numa expiração com a sonoridade “Ah”).**



Fonte: TROBERMAN ([sd]).

Marques (2018), Cunha (2015) entre outros pesquisadores mencionados adiante, apresentam aplicações práticas da TA em aulas de instrumento e de canto em suas pesquisas.

Marques (2018, p.47) esclarece que cada professor aplicará tais procedimentos com técnicas diferentes, de acordo com o que considera mais importante para conquistar os resultados. Alguns enfatizaram o movimento e outros a ausência dele. Uns trabalham em silêncio e transmitindo a informação por meio do toque, enquanto outros farão uso de palavras para conduzir as energias do aluno.

O procedimento de descanso construtivo é recomendável ao combate do estresse do dia-a-dia, fator de ansiedade do indivíduo, além de permitir a percepção de aspectos importantes no corpo, e refinar competências psicomotoras, por fim, “permite a abstração do fazer (*doing*) e permite despendar algum tempo a sentir, pensar e

direccionar.” (MARQUES, 2018,p.49). É importante ressaltar que o descanso construtivo não deve dar vazio à sonolência, ao contrário, “constitui um momento de trabalho mental, que pode ser bastante útil ao estudo de um instrumento musical. Quanto mais longo for o período de estudo, maior a necessidade de haver pausas, momentos de descanso.”(MARQUES, 2018,p.49).

Cunha (2015) apresenta uma pesquisa que consiste no uso da Técnica de Alexander aplicada ao ensino de oboé. Foram relatados registros das aulas, dos planos de aula, os procedimentos e seus efeitos, usados com um aluno iniciante do instrumento. A partir dessa pesquisa, extraímos algumas estratégias interessantes, baseadas na TA, algumas delas até mencionadas acima, cujos efeitos foram notórios nesse aluno e que também pode ser útil não apenas para outros instrumentos, mas para qualquer situação em que o corpo esteja com o mesmo sintoma. Para a distensão do pescoço, que contribui para o alongamento da coluna e proporciona maior liberdade de movimento, foi sugerido intervenções manuais e movimentos de **rotação da cabeça** (CUNHA, 2015, p. 23). Outra estratégia para ajudar na postura, tornando-a mais natural e ereta é **caminhar pela sala com um saco na cabeça** (não é mencionado de que material, se havia conteúdo ou o tipo de conteúdo) (CUNHA, 2015, p. 27). Também foi aplicado o **repouso construtivo** por 5 minutos no início da aula, antes de iniciar os demais exercícios e sempre que era percebido desconforto devido à tensão na realização dos exercícios de instrumento (CUNHA, 2015, p. 25). Outros exercícios mencionados para desfazer tensão muscular na região do pescoço formada durante a execução do instrumento foram: **direcionar o olhar para os lados** e só depois **rodar a cabeça**, sob orientação do professor e **posição do macaco, tocar com o saco na cabeça e depois sem** (CUNHA, 2015, p. 29).

Cunha (2015) aponta a intervenção do professor por meio de orientação não só dos movimentos, mas no pensamento anterior ao movimento, incentivando a consciência corporal (CUNHA, 2015, p. 23), para realizar o estudo regular de forma mais consciente e concentrada: “para, pensa e age”, (CUNHA, 2015, p. 29). As orientações feitas não se restringem ao verbal, mas também tátil – colocação da mão nos ombros para consciencialização do seu afastamento e “pescoço livre”, (CUNHA, 2015, p. 25).

Palmeiras e Santiago (2016, p.6) constataram que os efeitos da técnica só são possíveis de serem percebidos em longo prazo e com uma frequência inicial às aulas

bem intensa, “à medida que os praticantes adquirem maior experiência e proficiência em sua prática e que se tornam capazes de empregá-la de modo consistente”.

Fernandino (2015, apud SIMÕES; PENIDO, 2017, p.340) destaca a importância da consciência da corporeidade como meio expressivo, não apenas para cantores e instrumentistas, mas também para educadores musicais.

Os resultados do uso da TA durante as aulas proporcionam um aumento da concentração, uma maior eficácia na execução e promovem a autoestima, ou seja, atingem indiretamente a causa psicológica da má postura (CUNHA, 2015, p.30):

As diferentes experiências com aulas de diferentes instrumentos confirmam que o desajuste corporal de muitos instrumentistas e o impacto negativo na evolução técnica e desempenho performático do cantor e instrumentista é comum para a grande parte das pessoas. Essas experiências também demonstram que o trabalho integral do aprendiz que cuida do conforto físico na execução do instrumento e atue como prevenção de desconfortos é de muita importância. Dessa forma, a TA permite abordagens diversas, com utilização de posições de controle primário, de relaxamento muscular, de consciência corporal que podem auxiliar para a didática do ensino de música.



## 5. CONCLUSÃO

Entre as várias técnicas de abordagem corporal holística disponíveis para o professor da área de música, a Técnica de Alexander oferece estratégias pertinentes tanto na prevenção de problemas físicos do músico quanto na solução de questões de mau uso do corpo assim como na qualidade de performance. Embora ainda necessite de maior divulgação nas nossas instituições de ensino de música, os benefícios da Técnica de Alexander têm sido experimentados e comprovados por diversos pesquisadores da área, com resultados positivos na *performance* de muitos alunos e profissionais da música. Esperamos que a inter-relação entre abordagens holísticas como a Técnica de Alexander com a *performance* musical continue a ser visitada como área de pesquisa, e seja cada mais incorporada pelos professores nas suas aulas de instrumento para alunos de todos os níveis, trazendo benefícios ao evitar tensões corporais como também proporcionando maior bem-estar psíquico e maior controle de qualidade sonora e fluência de performance.

Os maus estados corporais - identificados como tensões, dores, deformações ósseas, lesões vocais, lesões musculares e etc. -, muitas vezes, são difíceis de serem corrigidos, devido a questões psicológicas e / psíquicas de suas origens como estresse, ansiedade, baixa estima, timidez, encontrados em alunos de diferentes instrumentos, como voz, violino e outros. Para isso, se faz necessário o uso de procedimentos didáticos que envolvam o ser integral nas aulas de instrumentos musicais. Por meio das estratégias levantadas da TA, podemos encontrar soluções para essas barreiras que impedem o bom desempenho do estudante/ e músico. Adicionado a isso, observamos que a Técnica de Alexander beneficia não somente os músicos, que têm lesões ou dores, cujo resultado se verifica numa melhor fluência musical e numa melhor qualidade sonora, mas também numa qualidade de vida em diversos contextos e situações para todos – ou seja, todo o tipo de pessoa e todo tipo de área de atuação ou de atividade cotidiana.

## REFERÊNCIAS:

ALCANTARA, P. DE. Daily Practice. Em: **Indirect Procedures : A Musician's Guide to the Alexander Technique**. 1. ed. New York: Oxford, 1997. p. 178–202.

ALEXANDER, F. M. **O uso de si mesmo**. 2a ed. São Paulo: Editora WMF Marthins Fontes, 2010.

BARLOW, W. Introdução à edição de 1985. Em: **O uso de si mesmo**. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2010. p. 113.

CUNHA, A. S. N. **A aplicação de fundamentos da Técnica Alexander na iniciação ao oboé**. Dissertação de Mestrado—Castelo Branco: Instituto Politécnico de Castelo Branco, 2015.

DEWEY, J. Introdução: Reproduzida da edição 1939. Em: **O uso de Si mesmo**. 2. ed. São Paulo: WMF Marthins Fontes, 2010. p. 113.

GELUDA, G. **HOME. Gabriela Geluda**, 2022. Disponível em: <<https://gabrielageluda.com.br/>> Acesso em 08 ago.2022.

GUIMARÃES, LÍVIA; SANTIAGO, PATRÍCIA FURST. **A Técnica Alexander no desenvolvimento da consciência corporal do músico instrumentista e do cantor**. . Anais de Congresso apresentado em 5o Nas Nuvens... Belo Horizonte, Minas Gerais, 2019. Disponível em: <<https://musica.ufmg.br/nasnuvens/wp-content/uploads/2019/11/Trabalho-07.pdf>>. Acesso em: 25 jan. 2022

KING, H. **Position of Mechanical Advantage**. Hilary King - Alexander Technique Teacher in North London, 6 abr. 2020. Disponível em: <<https://www.hilaryking.net/glossary/position-of-mechanical-advantage#:~:text=The%20Position%20of%20Mechanical%20Advantage,position%2C%20as%20in%20this%20photo>>. Acesso em: 25 jul. 2022

MARQUES, F. **Aplicação de estratégias da Técnica Alexander para prevenção da ansiedade para alunos do ensino vocacional de piano**. Dissertação de Mestrado—Escola Superior de Artes aplicadas: Instituto Politécnico de Castelo Branco, dez. 2018.

MÚSICAUNIRIO. Técnica de Alexander melhora no desempenho da performance instrumental parte 1. Youtube. 2021? Disponível em :<[https://youtu.be/w4IKK\\_0wgfo](https://youtu.be/w4IKK_0wgfo)>. Acesso em : 29 jul. 2022.

PALMEIRA, A. P. DOS S. M.; SANTIAGO, P. F. **Técnica Alexander e Performance Musical: uma revisão de literatura**. . COMUNICAÇÃO apresentado em XXVI Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música. Belo Horizonte, Minas Gerais, 2016. Disponível em: <<file:///C:/Users/Vit%C3%B3ria/Downloads/4313-14377-1-PB.pdf>>. Acesso em: 28 jan. 2022

REVEILLEAU, R. **A Técnica Alexander na UNIRIO.** , [s.d.]. Disponível em: <<https://www.tecnicadealexander.com/artigos.php#unirio>>. Acesso em: 28 jan. 2022

SANTIAGO, P. F. Potenciais contribuições da Técnica Alexander para a Pedagogia Pianística. Em: XVI CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA. Brasília: Comissão Científica do XVI Congresso da ANPPOM, 2006.

SIMÕES, T. L. P.; PENIDO, B. G. **Musicorporeidade**: a importância da aplicação de abordagens holísticas no ensino-aprendizagem do canto. . COMUNICAÇÃO apresentado em 3o Nas Nuvens... Congresso de Música. Belo Horizonte, Minas Gerais, 1 dez. 2017. Disponível em: <<https://musica.ufmg.br/nasnuvens/wp-content/uploads/2020/11/2017-22-Musicorporeidade-a-importancia-da-aplicacao-de-abordagens.pdf>>. Acesso em: 29 jan. 2022

VOSNIADOU, E. **Séries de Movimento Restaurador: Ombros. Consciência Corporal para Músicos**, 2021. Disponível em: <<http://elenivosniadou.com/blog-ccpm/series-de-movimento-restaurador-ombros>>. Acesso em: 27 jul. 2022

**Whispered Ah.** Youtube, [sd]. Disponível em: <[https://youtu.be/dzw\\_6aF6IrM](https://youtu.be/dzw_6aF6IrM)>. Acesso em: 26 jul. 2022