

Existe potencial para uma verdadeira espontaneidade, que é muito diferente da caprichosa auto-indulgência que essa palavra costuma significar.

O papel do professor é guiar o aluno através desta mudança, de uma reação a uma escolha consciente; mostrar-lhe as ferramentas e ensiná-lo a usá-las. Mas só o aluno pode decidir colocar esses princípios em prática e aceitar a mudança.

John Hunter estuda as idéias de F. M. Alexander desde 1978 e ensina a Técnica desde 1984. Foi professor assistente de mais de 40 professores em dois cursos de treinamento de Londres e também leciona para alunos da Royal Academy of Music. Em 1993, fundou o Westminster Alexander Centre, no centro de Londres, e oferece cursos básicos, aulas particulares, aulas para grupos avançados ou especializados e cursos de atualização para professores. Também já ensinou na Austrália, França, Alemanha, Espanha, Suíça, EUA e Brasil (1997). De 1985 até 1996, atuou no conselho da STAT - Society of Teachers of the Alexander Technique, e de 1989 até 1992 foi presidente desta sociedade. Atualmente, trabalha em uma série de ensaios sobre alguns aspectos e implicações do trabalho de Alexander que não são geralmente reconhecidos.

Tradução original: Márcia Cunha
Revisão: Roberto Reveilleau

2ª Edição 2007: Reinaldo S. Renzo
Revisão: Ricardo Dannemann

A

TÉCNICA ALEXANDER

E OS MÚSICOS

John Hunter

Membro da STAT - Society of Teachers of The Alexander Technique, fundador do Westminster Alexander Centre e professor da Royal Academy of Music
Londres, Inglaterra

O QUE É O PROCESSO DE APRENDIZADO?

Professores e alunos possuem diferentes tipos de abordagens e necessidades. O método básico de ensinamento da Técnica Alexander, no entanto, é uma combinação de observação, explanação e trabalho com as mãos, no qual o aluno recebe diretamente novas experiências. O trabalho será feito com ou sem o instrumento musical, dependendo das circunstâncias. Para muitos músicos, seus hábitos e tensões estão tão complexamente ligados à música, que em algum ponto do trabalho, será necessário recorrer a ela. Entretanto, no princípio é mais útil manter as aulas completamente dissociadas da música, de forma a remover o estímulo que possa estar causando uma reação tão forte que quase impossibilita uma mudança. De certa forma, o aluno terá de desmembrar o movimento nas várias partes que o compõem e depois construí-lo de acordo com os novos princípios. No começo, isso exige um alto grau de atenção focalizada. Com o tempo, será preciso deixar de lado até o processo de aprendizado e simplesmente “fazer”.

Para Alexander, uma boa coordenação acontece sob uma hierarquia definida: o cérebro recebe estímulo para a ação; o estímulo é processado e uma decisão é tomada: desempenhar ou não aquela ação. Se a decisão for favorável à ação, ela transforma-se em força viva (em seu aspecto mental, chamada de “intenção”) que percorre a cabeça, o pescoço, as costas e os membros e conduz ao movimento. Em geral, esta força (em seu aspecto energético, chamada de “direção”) é bloqueada ou nem sequer chega a fluir.

Nas aulas da técnica, estes caminhos são liberados e restabelecidos – às vezes de maneira lenta e detida, outras vezes tão depressa que a consciência não consegue acompanhar. Começando com a cabeça, o pescoço e as costas estabelece-se um fluxo de energia que pode então ser canalizado até os membros. Entretanto, uma vez que a energia, assim como a água, flui melhor num caminho de menor resistência, os impulsos para agir costumam gerar reações habituais. Isso nos leva de volta à idéia de Alexander de “dizer Não” ou “deixar as opções em aberto” no momento que o estímulo é recebido, para evitar que aquela força viva desencadeie uma força muscular desnecessária. A energia é então, conscientemente projetada pelos caminhos corretos. Com o tempo – e isso realmente leva tempo – o novo caminho será o preferido. O processo inteiro de estímulo, escolha e resposta torna-se mais natural, e de fato, muito mais rápido do que o velho hábito.

A TÉCNICA ALEXANDER E OS MÚSICOS

John S. Hunter, MSTAT

Como exemplo, citemos o caso de um trompetista que sofria de dor e tensão no abdômen. Na verdade, ele produzia tanta tensão no baixo ventre que corria o risco de desenvolver uma hérnia. Descobriu-se que ele tentava seguir as instruções de um antigo professor sobre o modo correto de respirar. Mas na tentativa de conseguir apoio e respiração abdominais, ele, na realidade, pressionava, com toda a força possível, a região pélvica para baixo. As sensações advindas desse esforço inútil e prejudicial estavam associadas ao ato de tocar o instrumento. Se não sentisse dor, ele não conseguia produzir som.

Felizmente, nas faculdades de música há professores altamente qualificados que podem ajudar a corrigir estes problemas. No entanto, como foi dito anteriormente, se o aluno aprendeu a tocar o instrumento utilizando padrões de tensão muscular desnecessários, será extremamente difícil livrar-se desses hábitos. Eles estão na “rede neurológica”, em uma intrincada associação com o ato de tocar o instrumento ou de simplesmente segurá-lo.

Fatores Emocionais

A ligação entre Mente, Corpo e Emoções é extremamente sutil. Um corpo mal coordenado está mais suscetível aos altos e baixos dos estados emocionais do que outro com boa coordenação: uma pessoa emocionalmente sensível pode ser mais suscetível às tensões físicas do que as outras, enquanto que uma mente hiperativa pode levar uma pessoa a negligenciar o próprio corpo. São muitas as permutações. Os musicistas sofrem a grande exigência de funcionar bem em todas as áreas, mas é a habilidade de expressar suas emoções – hoje tristemente relegada a segundo plano em prol do virtuosismo técnico – que confere ao musicista uma qualidade especial.

O objetivo deste artigo não é investigar todos os fatores, psicológicos ou não, que fazem de alguém um musicista. Não há dúvida de que certas pessoas são naturalmente inclinadas para a música e para a performance; um sistema nervoso refinado, alta motivação, e necessidade de expressar suas emoções são algumas das características mais comuns. Estas pessoas, entretanto, também são mais vulneráveis à irritabilidade, mudanças de humor e extrema sensibilidade. É importante que elas aprendam alguns princípios básicos sobre o funcionamento humano para que possam cuidar melhor de si mesmas. Num nível mais avançado, os benefícios alcançados quando se trabalha a relação corpo/mente incluem a possibilidade de expressar as emoções com menos “interferência”: um corpo mais aberto, mais livre, e uma cabeça tranqüila e atenta dificilmente “atrapalharão” a expressão das emoções.

A Técnica Alexander não se ocupa de “boa postura para costas doloridas”. Ela é uma das formas mais sutis de nos tornarmos responsáveis por nosso contínuo crescimento e desenvolvimento enquanto seres humanos. Neste artigo, tentarei introduzir as descobertas de F. M. Alexander e explicar por que tantos musicistas se beneficiam do estudo e da prática destas idéias.

F. M. Alexander nasceu na Tasmânia em 1869 e seguiu carreira teatral quando jovem. Devido a graves problemas com a voz, ele quase foi forçado a abandonar a profissão que escolhera, mas a absoluta determinação em descobrir a origem de seus problemas levou-o à descoberta de certas verdades fundamentais sobre movimento, coordenação e reação.

Convidado a levar seu trabalho para Londres, ele lá permaneceu, lecionando até a sua morte em 1955.

MOVIMENTANDO-SE E FAZENDO MÚSICA

Tocar um instrumento musical envolve uma complexa série de movimentos físicos. Entretanto, estes movimentos não são essencialmente diferentes daqueles utilizados em outras atividades. São movimentos de braços, mãos, dedos e do aparelho respiratório. Ainda que complexos, não são complicados, porque o corpo humano tem a excelente capacidade de repetir movimentos aprendidos. O corpo ainda funciona bem, mesmo sob tensão excessiva ou falta de tônus muscular, embora sempre haja um preço a se pagar por isso. Considerando-se que ele pode aprender a desempenhar os movimentos de modo eficaz, qual seria então o problema? Para muitos não há problemas, mas para outros eles parecem não ter fim.

A dificuldade enfrentada pela maioria das pessoas – e não só por musicistas – que sofrem de dores relacionadas a movimentos repetitivos geralmente acontece porque durante o aprendizado dos movimentos, certos grupos musculares contraem-se desnecessariamente. Isto acontece num nível anterior à percepção e geralmente a pessoa ignora o fato. Assim, cada vez que o movimento se repete, por associação, a contração muscular

também se repete; os dois tornam-se tão conectados em nossa percepção sensorial (o mecanismo de resposta pelo qual, através das sensações, nos tornamos conscientes do que está acontecendo com o corpo em repouso ou em movimento) que não é mais possível desvincular os movimentos necessários das contrações desnecessárias.

Como é possível, devemos perguntar, que tenhamos chegado a este ponto?

A SEPARAÇÃO ENTRE CORPO E MENTE: UMA DOENÇA MODERNA

Alexander defendia a idéia que na sociedade “civilizada” moderna nós criamos um ambiente artificial, no qual não precisamos usar a consciência e a coordenação motora além do mínimo necessário para nossa sobrevivência. Assim como o predador ou a presa que não esteja em perfeitas condições físicas, com todos os sentidos funcionando, e acima de tudo, alerta à situação, não sobreviveu, os homens e as mulheres também estavam expostos às mesmas exigências no uso de suas faculdades. Com a civilização, a agricultura e um ambiente mais seguro, pudemos nos desenvolver mental e emocionalmente, mas a nossa capacidade de estar presentes e as nossas habilidades intuitivas, sensoriais e físicas foram menos exigidas. Com o tempo, as pessoas perceberam que foi isso o que aconteceu, e várias disciplinas sobre a mente e o corpo foram – e continuam sendo – desenvolvidas para tentar-se minimizar os efeitos debilitantes deste novo estilo de vida. Essas tentativas tiveram sucesso apenas parcial, uma vez que separaram o funcionamento físico do mental – é um grupo de exercícios para o corpo, e outro para a mente. Isto provoca uma evidente segmentação onde deve haver unificação. Os exercícios físicos buscam o esforço muscular, introduzindo com frequência um elemento competitivo, e os esforços para se atingir uma concentração mental ou algo do gênero levam frequentemente ao colapso físico. Ambos caem na mesma armadilha de se lidar com as partes ao invés do todo. Na verdade, aquilo que poderia unir as duas partes é completamente ignorado, ou quase desconhecido.

Principalmente como resultado dessa segmentação do nosso funcionamento, nossa “percepção sensorial” ou “cinestesia” tornou-se não confiável. Não temos nenhum mecanismo interno ao qual recorrer para sabermos com precisão se estamos realizando algum exercício ou movimento de forma eficaz ou não. É preciso recuperar uma consciência

braços, ombros, pescoço e cabeça. O padrão comum é de “segurar alguma coisa no alto”, e geralmente eles perdem a chamada “base” já que o apoio para o corpo e para qualquer peso que ele carregue (mochilas, pastas, compras, etc) é vivenciado como um movimento natural para cima em resposta à gravidade (essa experiência pode ser facilmente transmitida por um professor, embora não seja tão simples descobri-la sozinho). Quando esta reação natural à gravidade não funciona, os músculos que normalmente não trabalham na sustentação postural começam a enrijecer para tentar abraçar o corpo. O resultado é dor e tensão.

As pessoas que tocam contra baixo, por outro lado, tendem a ter os ombros e peito muito pesados. O padrão é ter o corpo puxado para baixo pela gravidade e não conseguir contrapor com uma resposta necessária para cima.

Os instrumentistas de sopro e os vocalistas, como é de se esperar, geralmente apresentam problemas de respiração. Embora haja variações subjetivas de acordo com o indivíduo e o instrumento, o padrão subjacente geral é de tentar “fazer” a respiração com excessiva tensão, ao invés de permitir que ela aconteça livremente, para dentro e para fora do corpo.

QUE OUTROS FATORES AFETAM ESPECIFICAMENTE OS MÚSICOS?

Técnica Deficiente

Em qualquer ensinamento existe uma combinação de fatores, mas no topo da lista está a técnica. Muitos professores assimilaram bem ou desenvolveram eles próprios uma técnica eficaz. Entretanto, ao transmiti-la, a não ser que o professor seja especificamente observador ou esteja treinado para tal, será muito difícil – senão impossível – saber se o aluno está realmente executando as instruções de forma desejada. Quando a aptidão e a coordenação são normais, o aluno é capaz de encontrar uma resposta aproximadamente correta às instruções e não sentirá grande dificuldade. Mas nos casos em que as instruções não são seguidas corretamente (ou em que são incorretamente transmitidas) frequentemente ocorrem um grande nível de distorção e compensação, que não são facilmente identificáveis. Quando é jovem e ágil, o aluno geralmente consegue livrar-se da compensação, dependendo do tempo em que ele gasta por dia ou por semana desempenhando sua atividade. Entre os musicistas, geralmente são as exigências de um curso numa faculdade de música que colocam em evidência a técnica deficiente.

“Os meios são meios: eles são intermediários, meios-terminos. Entender este fato é compreender a dualidade entre meios e fins. O “fim” é simplesmente uma série de ações vistas de um ponto afastado, e os meios são simplesmente a série de ações vistas de um ponto ainda anterior. A distinção entre um e outro surge ao seguir-se o curso de uma linha de ação proposta, interligada no tempo. O “fim” (o objetivo) é a última ação pensada, e os meios são as ações que serão realizadas em um tempo anterior a esta. Para alcançarmos um fim, precisamos deixar de pensar nele e nos concentrarmos na próxima ação a ser desempenhada. Isto é o que precisamos considerar como objetivo. A não ser que queiramos que um hábito costumeiro determine a série de ações. Portanto, tudo o que se quer é uma indicação para desencadear este novo objetivo.

... Enquanto não trata das ações intermediárias com seriedade suficiente para encará-las como fins, a pessoa desperdiça o seu tempo com esforços para mudar os hábitos.

Com relação às ações intermediárias, a mais importante é a próxima ação. O primeiro meio a ser utilizado é o fim mais importante a ser descoberto.”¹

O conceito, formulado por Alexander, de “buscar os fins atentando para os meios pelos quais” qualquer fim possa ser conseguido, expresso por Dewey de uma forma bem ocidental está muito ligado a certas idéias orientais, tais como a conscientização ou “estar presente no momento”. São incríveis as semelhanças com o Zen Budismo ou o Taoísmo, por exemplo. Entretanto, não é o momento de nos aprofundarmos nessas comparações.

APLICAÇÕES PARA A MÚSICA

Agora chegou o momento de discutir em mais detalhes o que diz respeito a tocar um instrumento musical e tratar de algumas dificuldades específicas e suas possíveis causas.

Cada instrumento faz suas próprias exigências ao músico. Violinistas e flautistas, por exemplo, têm que manter os braços e cabeça em posições incomuns ao tocar e freqüentemente sofrem de dores e enrijecimento de

¹ Extraído do livro do professor John Dewey “Human nature & Conduct” (1921) (Henry Holt & Co., New York), de onde foi extraído um trecho para The Alexander Journal n.º 2 (Society of Teachers of the Alexander Technique, 1963; ed. Wilfred Barlow).

sensorial satisfatória e reintegrá-la às nossas outras funções. Para que isto aconteça é preciso que nos livremos de uma grande “carga” que se apresenta sob a forma de hábitos. Na linguagem de Alexander, a forma como “usamos” a nós mesmos tem que ser reeducada.

ESTÍMULO, RESPOSTA E HÁBITO: OS OBSTÁCULOS À MUDANÇA

Estes hábitos existem em algum lugar entre o estímulo e a resposta. Sob este ângulo, pode-se dizer que, no caso do musicista, o estímulo é o desejo ou a intenção de tocar o seu instrumento e a resposta é uma mistura de atividades musculares e movimentos necessários e desnecessários. Frequentemente, os professores da Técnica Alexander se deparam com a mesma situação nas aulas com musicistas: após trabalharem durante algum tempo em busca de um estado mais aberto e receptivo, quando pedem que seus alunos toquem seus instrumentos, então, imediatamente, antes mesmo que eles se movam, o padrão de tensão desnecessária volta a acontecer. Pensar em tocar é o suficiente para desencadear uma série de padrões habituais: os ombros se trancam, os braços ficam duros, as mandíbulas prendem, o abdômen se contrai ou expande, enfim, a lista é interminável.

Como um programa de computador ou, o que é pior, um vírus de computador, uma vez ativado, ele segue obediente, cruel e cegamente cada estágio de seu caminho pré-determinado. Entretanto, este é um momento crucial: quando o aluno percebe que está realmente fazendo estas contrações e, ainda por cima, que elas são resposta ao estímulo de tocar, é como se uma luz subitamente clareasse o que até então era desconhecido. Dentro daquilo que parecia ser um círculo vicioso de infinitas repetições da mesma resposta mecânica e destrutiva a cada vez que o botão do “play” era acionado, agora surge um outro fator: a consciência. Perceber que é você mesmo quem faz tudo isso pode ser difícil de aceitar, mas ao mesmo tempo, é o primeiro passo para descobrir a saída para o labirinto da reação: a “armadilha do macaco”.

APRENDENDO A DIZER “NÃO”, OU DEIXANDO OPÇÕES EM ABERTO

Ironicamente, a saída é simples mas não é fácil. Ao invés de tentar “reescrever o programa” (ainda na analogia com o computador), dizendo para si mesmo “relaxe os ombros, faça isso com as mãos, aquilo com os

braços, respire assim, mexa-se desta forma”, etc, é preciso recusar-se a executar o programa. Quando o estímulo para a ação acontece, deve-se simplesmente dizer “Não” e, através desta decisão consciente, você já se libertou de todas as respostas condicionadas. Na nossa analogia, há duas maneiras de se responder ao estímulo: na primeira, a mais comum e que não requer uma decisão consciente, o programa é executado e certos circuitos são fechados de acordo com um padrão pré-determinado; na segunda, que só pode ser consciente, você responde ao estímulo mantendo inicialmente os circuitos abertos. Isso requer um alto grau de atividade interna. Traduz-se na prática por um estado de prontidão sem objetivo definido: é uma espécie de fluxo de possibilidades – como se a pessoa estivesse preparada para qualquer coisa e não somente para a tarefa em questão, que é a de manter as opções em aberto. Nesse estado é possível fazer uma ligação entre o estado de alerta mental e de percepção sensorial, de modo que a pessoa sinta a própria presença, perceba o ambiente, a força do hábito e a possibilidade da novidade. Estas são experiências que têm que ser aprendidas através de um processo de trabalho interno.

Isto não significa que a pessoa não fará nada. Ao contrário, ela ficará livre para fazer algo que nunca tinha feito antes, se assim escolher, ou para fazê-lo de uma forma nova. O mais extraordinário é que sob todas essas camadas de tensão e hábitos acumulados, como camadas de tinta velha, encontramos a nova, a original, a “certa”, e “ela” sabe como andar, sentar, levantar, respirar e mover braços, mãos e dedos.

Uma vez ouvi um pianista dizer: “Eu não preciso pensar no que fazer com meus braços e mãos, eu apenas toco”.

O desafio é descobrir esse tipo de resposta não apenas com a música, mas no uso geral do dia-a-dia.

COMO FUNCIONA?

Até agora tratamos de três aspectos importantes do trabalho de Alexander:

1. a necessidade de expandir a consciência (em relação à própria pessoa, ao ambiente e à função a ser desempenhada);
2. a necessidade de soltar as amarras que nossos padrões de hábito nos impõem;
3. e a possibilidade de se obter uma nova resposta para o estímulo.

Eu gostaria agora de enfocar dois outros elementos: primeiro, os aspectos mecânicos e psicológicos que contribuem para o que Alexander chamou de “bom uso” de si próprio. Digo “aspectos” porque são formas diferentes de encarar coisas que não estão exatamente separadas; elas são parte de um todo, ainda que este não esteja bem integrado.

Anos mais tarde, Alexander diria que teve a sorte de ter tido problemas na região entre a cabeça e o pescoço (ele tinha o hábito de afundar a laringe quando falava, o que causava um encurtamento e estreitamento das costas), pois estes o levaram à descoberta de um princípio muito importante. O corpo está sujeito à expansão e contração, dependendo de muitos fatores – mentais, emocionais ou físicos - que estão interrelacionados de uma forma muito sutil. Alguns desses fatores podem ser mais conscientemente controláveis. Um fator específico que influi muito na ativação da tendência natural de expansão é a forma como a cabeça se posiciona no alto da coluna. Se ela estiver presa, então o seu peso – aproximadamente 5 kg num adulto – começa a cair sobre a coluna cervical. Isto provoca, como efeito colateral no resto da coluna, um colapso geral. Para contra-atacar, o corpo, como sempre, tem reservadas várias formas de apoio: os músculos começam a enrijecer em certas regiões do abdômen, a lombar, o peito, o pescoço e os ombros. Se, por outro lado, a cabeça ficar naturalmente equilibrada, então a coluna encontra sua posição alongada e passa a sustentar o corpo. Os músculos que antes substituíam o papel da coluna podem então abandonar o controle e uma sensação geral de leveza e liberdade de movimentos é experimentada. Com a ajuda de um bom professor, essa experiência acontece quase imediatamente. No entanto, não se pode esperar que um professor sempre esteja por perto nos ajudando, e cedo ou tarde teremos que recorrer aos nossos próprios recursos.

UM NOVO MODO DE PENSAR

Eu diria que a atitude necessária para que essas mudanças aconteçam é, dentre as idéias de Alexander, a mais difícil de pôr em prática, embora seja fácil entendê-la na teoria. Ela se relaciona com o que Alexander chamava de “busca dos fins”, ou seja, o principal foco de atenção quando se deseja alcançar um objetivo em determinada atividade, em detrimento de participar do processo (os meios) através do qual o objetivo será alcançado.

O professor John Dewey, filósofo e educador americano, além de ter sido aluno de Alexander, escreveu: