

ESTUDO DA TENSÃO NA PERFORMANCE

Walter Carrington

A Técnica Alexander pode ser descrita como uma maneira de se cultivar e estabelecer hábitos de postura e liberdade no ser (self) como um todo. Sendo assim, representa uma contribuição importante na solução deste problema complexo que é a tensão na performance, já que uma postura adequada é certamente um pré-requisito essencial.

F. Matthias Alexander (1869-1955) foi, ele mesmo, um artista performático e sua Técnica nasceu como solução para seus próprios problemas e dificuldades. Mas antes disso desejo referir-me a algumas considerações um tanto óbvias, que em geral são esquecidas.

Somos criaturas bípedes, dotadas de espinha dorsal, que passamos a maior parte do tempo em pé ou sentados. Por isso estamos sempre desempenhando um ato complexo de equilíbrio, embora raramente tenhamos consciência disso. Para viver e para desempenhar todas as ações temos de ter mobilidade e liberdade; não podemos desmoronar e cair. Talvez isso seja mais difícil para nós do que para as criaturas de quatro patas, como vacas e cavalos, que vivem praticamente o tempo todo na horizontal. Mas todos nós somos dotados de mecanismos neuro-fisiológicos que contrabalançam as forças, como a da gravidade, que poderiam, literalmente, nos derrubar e imobilizar. A postura adequada, no sentido físico, seria, portanto, nosso pré-requisito essencial. E postura adequada é o resultado do funcionamento adequado dos mecanismos biológicos de equilíbrio e posicionamento do corpo. Mas postura, no sentido mais abrangente, é a necessidade que tem todo aquele que desempenha uma ação, e não há nada mais desconcertante ou perturbador do que a sensação de insegurança física, de que o corpo não está funcionando bem. Para executar todo tipo de ação precisamos ser capazes de dirigir nossa energia para o que temos de fazer. Devemos preservar a energia que deve ser gasta em outras direções. Queremos o mínimo de esforço muscular na nossa postura, equilíbrio e suporte, pois se a tentativa de nos mantermos eretos exige um esforço muito grande, corremos o risco de enrijecer, com as movimentações

tolhidos, deformando a postura e prejudicando, não só o nosso desempenho como também nossa respiração, circulação e digestão. Um equilíbrio corporal adequado e indispensável para o bom funcionamento dessas três funções vitais. Não podemos respirar bem se estamos tensos ou caídos. Nossa digestão também não será bem feita com tensão e pressão no abdome. O mesmo ocorrendo com a circulação, se houver pressão ou contração dos músculos no tronco ou nos membros.

O fato mais importante observado por Alexander ao examinar seus problemas vocais foi que só chegava ao funcionamento livre e adequado de todos os mecanismos do seu corpo quando "alongava sua estatura", para usar um termo dele mesmo. Isto é, quando se direcionava para cima, leve, livre e no mais perfeito equilíbrio. Para chegar a isso ele descobriu que a postura livre e o porte da cabeça eram essenciais e chamou essa relação cabeça-pescoço-costas de Controle Primordial. Para alongar em estatura o pescoço deve estar livre, especialmente na junção superior da coluna, na região occipital, permitindo que a cabeça se apoie livremente voltada para cima, um pouco adiante do ponto gravitacional vertical, numa direção que ele chamou de para-a-frente-e-para-cima. Descobriu que essa liberação do pescoço, principalmente da região occipital era, de fato, o que facilitava todo o funcionamento dos mecanismos posturais, promovendo mais liberdade, leveza e mobilidade de todo o corpo, um equilíbrio melhor, mais facilidade na respiração, na emissão da voz e nos mecanismos vocais, liberação de ombros, braços e mãos, enfim, aprimorando tudo que um artista precisa para executar um trabalho melhor.

Para praticar esse Controle Primordial, precisamos aprender como fazê-lo. Geralmente achamos que bastam instruções e explicações ao alcance do nosso entendimento intelectual para sermos capazes de por uma teoria em prática. Mas não é esse o caso. Pelo menos, não é o caso, quando nossos hábitos há muito estabelecidos e nossa percepção do que é certo e familiar lutam contra. 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 ele era capaz de definir e reorganizar o equilíbrio e reduzia o esforço, transmitindo uma sensação de leveza, liberdade e conforto.

Tal experiência de um melhor equilíbrio, em geral abre os olhos das

peças para novas possibilidades de conquistas no desempenho. É curioso observar que na medicina não existe um conceito de "funcionamento geral", embora o funcionamento dos sistemas e órgãos individuais seja estudado com tantos detalhes. A importância fundamental dos mecanismos posturais costuma ser subestimada. No entanto, a luz do que tem sido chamado de a experiência Alexander, o significado deste conceito torna-se óbvio. Quando os mecanismos de postura funcionam com mais leveza e liberdade, a respiração melhora e os movimentos mais específicos ficam mais fáceis, além de uma sensação geral de bem-estar.

Esta experiência também acarreta o reconhecimento da importância do conceito mais fundamental de Alexander: O conceito da "influência do uso sobre o funcionamento", do que ele chamou de "O uso do ser". Depois dos diversos aspectos do nosso funcionamento terem sido explorados e compreendidos, depois da força do hábito ter sido admitida por completo, ainda assim temos consciência de que não somos simples autômatos, que existe algo mais. Temos a capacidade de escolher e de tomar decisões quanto aos nossos atos e assumindo opções e decisões erradas, cedendo aos maus hábitos e persistindo neles, estamos militando contra o bom funcionamento. Ou seja, é o uso que fazemos de nós mesmos que influencia o padrão do nosso funcionamento geral, como argumentava o próprio Alexander.

É nesse ponto que entra a Técnica. Mas primeiro deve haver alguma experiência, compreensão e consciência práticas da natureza do funcionamento geral de nós mesmos (especialmente do funcionamento dos mecanismos posturais, que Alexander chamou de Controle Primordial). Também tem de haver um desejo ou uma vontade consciente e positiva de que esse funcionamento seja o melhor possível. Felizmente esses mecanismos são inerentes ao nosso ser, assim como os mecanismos de circulação do sangue, respiração e digestão. Tudo funcionará corretamente se não for prejudicado nem sofrer interferências. Na verdade, normalmente eles funcionam surpreendentemente bem, apesar da quantidade de interferências que sofrem.

A primeira exigência da Técnica é não fazer coisas que impeçam funcionamento adequado, mas evitar e abandonar os maus hábitos, para controlar nossas reações automáticas aos estímulos, dando lugar ao

raciocínio e às opções, dar-nos tempo e moderar nossa impulsividade. Muitos hábitos assumidos terão de mudar e isso só pode ser feito através de um processo que Alexander chamou de "inibição" e "direcionamento consciente". Inibição significa simplesmente dizer "não" para o desejo de reagir da maneira familiar e "direcionamento consciente" e a formulação e expressão de um desejo, por exemplo, do pescoço ficar livre para permitir que a cabeça vá para-cima-e-para-a-frente (conforme explicado anteriormente), para que o conjunto do corpo se alongue e se alargue, de modo que se chegue ao alongamento em estatura.

Trata-se de um processo mental, não de ação muscular. É um processo que visa prevenir qualquer interferência no funcionamento adequado e natural, de forma que ocorra sem impedimento. O resultado se traduz em mudanças fisiológicas benéficas, possibilitando a construção de uma base adequada para o domínio de outras habilidades e técnicas.

Todo o processo leva a um aumento da percepção sensorial e como vem associado a um funcionamento melhor, também gera uma melhoria na capacidade de avaliação sensorial ou avaliação da sensação. No caso de erro, do pescoço ficar imperceptivelmente tenso, por exemplo, a cabeça inclinada para trás e para baixo e a consequente diminuição da estatura, isso pode ser percebido imediatamente, mesmo num estágio incipiente, e pode ser modificado através do uso da inibição e do direcionamento consciente.

O ensino da Técnica deve ser ministrado a uma pessoa de cada vez, pois trata-se de uma matéria individual. É dirigido principalmente para as atividades comuns do dia-a-dia, tais como sentar e ficar de pé, levantar e carregar coisas, inclinar-se e ficar de cócoras, andar e deitar, mas todas as atividades e ações, especializadas ou não, são incluídas. Em geral, um mínimo de cerca de 30 aulas de meia-hora são necessárias, embora seja essencialmente uma auto-ajuda que o indivíduo pode usar para o resto de sua vida.

Assim se percebe que a Técnica Alexander não é uma forma de tratamento, apesar de ser muito valiosa também quando se faz necessário algum tratamento específico. Não é uma forma de relaxamento nem de psicoterapia, mas obviamente tem consequências psicológicas benéficas.

Não há nada que nos perturbe mais emocionalmente do que a insegurança física e a falta de equilíbrio. Distúrbios emocionais e psicológicos causam, de fato, efeitos profundos no funcionamento do organismo. A ansiedade se expressa em termos de tensão muscular mas, em geral, deixamos de perceber que excesso de tensão muscular também pode ser a causa da ansiedade. Estimulando a consciência do indivíduo e ensinando como lidar com problemas físicos de imediato, tais como enrijecimento do pescoço, má respiração, etc, muitas vezes é possível criar um estado de tranquilidade e normalidade, no qual a razão e a inteligência podem evitar o domínio da emoção. Ao mesmo tempo, podemos extravasar a emoção mais livre e completamente, sem causar danos ao nosso ser físico. A Técnica Alexander não impede, de modo algum, as manifestações de auto-expressão, ao contrário, as estimula.

Quanto à questão da tensão na performance, a Técnica tem muito a oferecer e é recomendada tanto para o novato quanto para o veterano.



Título original: The Study of Tension in Performance

Walter Carrington treinou com F. M. Alexander de 1936 a 1939. Trabalhou como seu assistente e continuou com o curso de treinamento para professores depois da morte de Alexander, em 1955.